



نقل مهام هيئة الاستثمار الى الوزارة المستحدثة

عمان

أقر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها الخميس برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة مشروع قانون معدل لقانون إعادة هيكلة مؤسسات ودوائر حكومية لسنة ٢٠٢٢.

ويأتي مشروع القانون المعدل نظراً لصدور الإرادة الملكية السامية باستحداث وزارة الاستثمار، بهدف تهيئة بيئة جاذبة للاستثمار والإسهام في إيجاد الحلول المناسبة للتحديات والمعوقات التي تواجه هذا القطاع.

ويهدف مشروع التعديل إلى تحفيز الاستثمار عبر إيجاد التناغم بين الوزارات المختلفة وتبسيط اتخاذ القرار، واستثمار الطاقات الكامنة، ومنحها السند للتحرك بحيوية، وإعادة النظر في القوانين والأنظمة المعنية بالمنظمة الاستثمارية.

وسيمت بموجب التعديلات نقل المهام والصلاحيات المناطة بهيئة الاستثمار المنشأة بموجب قانون الاستثمار رقم (٣٠) لسنة ٢٠١٤ إلى الوزارة المستحدثة.

تابع ص٢

«١٣» وفاة و «٣٣٦٢» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، عن تسجيل ١٣ وفاة و ٣٣٦٢ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ١٢٩٤٥ وفاة و ١٠٩١٦٩١ إصابة.

وبلغت نسبة الفحوصات الإيجابية ٩,٢٨ بالمئة، بحسب الموجز الإعلامي الصادر عن الوزارة.

وأشار الموجز إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٢٣٩٨٧ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت، إلى المستشفيات ٩٠، وعدد الحالات التي غادرت المستشفيات ٩١، فيما بلغ العدد الإجمالي للحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٦٢٠ حالة.

وأظهر الموجز أن نسبة إشفال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ١٢ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشفال أسرة العناية الحثيثة ٣٣ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشفال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ١٨ بالمئة، وأضاف أن نسبة إشفال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ١٥ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشفال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٣٢ بالمئة، ونسبة إشفال أجهزة التنفس الاصطناعي إلى ١٢ بالمئة. وفي إقليم الجنوب، بلغت نسبة إشفال أسرة العزل ٨ بالمئة، ونسبة إشفال أسرة العناية الحثيثة ٦ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشفال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٢٢٩٦ حالة شفاء، ليصل العدد الإجمالي لحالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل إلى ١٠٥٤٧٥٩ حالة. كما أشار إلى إجراء ٣٥٨٥٣ فحصاً، ليبلغ العدد الإجمالي للفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء ١٤٠٠١٦٥٤ فحصاً.

وأظهر الموجز أن عدد متلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا وصل إلى ٤٠٠٣٠٨٦، فيما وصل عدد متلقي الجرعتين إلى ٤٠٩٦٧٠٠.

الخصاونة: مجلس الأمن القومي يختص بالشؤون العليا وينعقد عند الضرورة

الأعيان يعيد التعديلات الدستورية لمجلس النواب

عمان

أعاد مجلس الأعيان مشروع تعديل الدستور الأردني لسنة ٢٠٢٢، إلى مجلس النواب، بعد مخالفته قرار النواب بشأن تعديل المادة ٧٥ من الدستور.

وأقر الأعيان، في جلسته الخميس برئاسة رئيس المجلس فيصل الفايز وحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وهيئة الوزارة، وبالإجماع جميع مواد مشروع تعديل الدستور الأردني كما وردت من النواب، باستثناء المادة ٢٠ من المشروع المعدلة للمادة ٧٥ من الدستور، التي تضع قيوداً على الأعمال التي يحظر على أعضاء مجلسي الأعيان والنواب القيام بها أثناء عضويتهم.

وأدخل الأعيان تعديلاً على المادة ٢٢، وبأغلبية ٤٧ صوتاً، ورفض ٧ أعيان، يسمح لأعضاء مجلس الأمة الذين يملكون أسهماً أو شركاء في الشركات بنسبة لا تزيد على ٥ بالمئة من التعاقد مع الحكومة أثناء مدة عضويتهم، على أنه يحظر عليهم التدخل في العقود التي تبرمها هذه الشركات مع الحكومة.

وتمنع المادة ٢٠ كما أقرها مجلس النواب، أعضاء مجلسي الأعيان والنواب أثناء مدة عضويتهم، من إبرام أي تعاقد أو تأجير أو بيع أو مقايضة أو أي عقد كان مع الحكومة أو المؤسسات الرسمية العامة أو المؤسسات العامة التي تملكها أو تسيطر عليها الحكومة أو أي مؤسسة رسمية عامة أو مؤسسة عامة باستثناء من كان مساهماً أو شريكاً بنسبة لا تزيد على ٢ بالمئة، وما كان من عقود استخراج الأراضي والإملاك.

وأكد رئيس الوزراء الدكتور بشر



الخصاونة أن مجلس الأمن القومي لا ينازع الاختصاص الواضح في الفصل الدستوري الذي يتحدث عن صلاحيات جلالة الملك والاختصاصات التي يمارسها ومن ضمنها إعلان حالة الحرب وعقد السلم وإبرام الاتفاقات.

ولفت رئيس الوزراء خلال مداخلة خلال جلسة مجلس الأعيان إلى أن هذا المجلس كان المقترح من قبل الحكومة بتسميته مجلس الأمن القومي إلا أن مجلس النواب، وعملاً بالموروث القومي لهذه الدولة ذهب باتجاه الصواب واختار أن يسميه مجلس الأمن القومي لارتباط الكثير من قضاياها باعتبارات ومسائل

تابع ص٢

الخصاونة: لا مساس باستقلالية البنك المركزي

عمان

أكد رئيس الوزراء أن المادة (٢٦) من مشروع تعديل الدستور المتعلقة بتقديم مشروع قانون موازنة عامة واحدة بما فيه موازنة الوحدات الحكومية إلى مجلس الأمة، لا صلة لها على الإطلاق بالتجاوز على استقلالية البنك المركزي المطلوبة بأي شكل من الأشكال وفق المعايير الوطنية والدولية.

وأوضح رئيس الوزراء خلال مداخلة في جلسة مجلس الأعيان الخميس المخصصة لمناقشة وقرار التعديلات الدستورية، أنه إذا كانت هناك أي مقتضيات تشريعية سواء في إطار أنظمة أو قرارات أو تعديلات قوانين، من شأنها أن تعزز استقلالية البنك المركزي، "ليظل قلعة تدود عن الاستقرار النقدي والمالي في المملكة، وستقوم الحكومة بالمباشرة بوضع هذه الإجراءات والأطر التشريعية موضع التنفيذ".

وأشار إلى أن الوضع القائم اليوم هو أن تقدم الحكومة مشروع قانون الموازنة العامة ومشروع قانون موازنات الوحدات الحكومية إلى مجلس النواب، لافتاً إلى أن هناك مطلباً ملحاً بأن لا نزل مشرتين فيما يتعلق بموازنات مختلفة لوحدة حكومية وهيئات مستقلة وهي مسيرة بدأت ولم تكتمل، وأن الأوان كي تكتمل بتقديم موازنات مستقلة للوحدات الحكومية وهذه المادة (٢٦) من مشروع تعديل الدستور تمثل فرصة للسير في هذا الاتجاه.

مكافحة المخدرات تتعامل مع ٣ قضايا للتهريب والترويج

عمان

أحبطت إدارة مكافحة المخدرات محاولتين للتهريب كميات كبيرة من الحبوب المخدرة، ومداومة ٣ تجار للمخدرات في الزرقاء بحوزتهم ٢١ كغم من مادة الحشيش بالإضافة إلى سلاحين ناريتين.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات تعاملوا خلال الأيام الماضية مع ثلاث قضايا نوعية من خلال جهودهم اليومية لتابعة وضبط وإيقاف النشاطات كافة المرتبطة بالتجارة وترويج وتهريب المواد المخدرة.

وفي القضية الأولى وبعد جمع المعلومات حول مجموعة من تجار ومروجي المواد المخدرة في محافظة الزرقاء، جرى التأكد من استخدامهم لإحدى الخيم في منطقة صحراوية لتخزين المواد المخدرة، وبعد تحديد المكان والتأكد من وجودهم داخله، جرت مداومة الخيمة، وألقي القبض على ثلاثة أشخاص داخلها وبتفتيش الخيمة عثر داخلها على ٢١ كغم من مادة الحشيش المخدرة، بالإضافة إلى سلاحين ناريتين، أحدهما أوتوماتيكي.

وفي أحد المعابر الحدودية وبالتعاون مع الجمارك الأردنية والأجهزة الأمنية العاملة داخل العبر، اشتبه بأحدى مركبات الشحن القادمة للمملكة والحملة بالفاكهة، وبتفتيشها تفتيشاً دقيقاً عثر داخلها على حوالي ٢٠٠ الف حبة مخدرة أخفيت في مخابئ سرية في جسم المركبة، وبعد التحقيق في القضية حددت هوية مسلم الشحنة داخل المملكة، وألقي القبض عليه بالإضافة إلى سائق الشاحنة.

تابع ص٢

البليبيسي يوضح مبررات تقليل مدة العزل لمصابي كورونا

عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، بناء على توصية من اللجنة الوطنية لمكافحة الأوبئة، عن خفض فترة الحجر الصحي للمصابين بفيروس كورونا، للذين لا تظهر عليهم أعراض المرض، من ١٤ إلى ٧ أيام، ومن يعانون من أعراض إلى ١٠ أيام.

وحول مبررات القرار، أوضح مستشار رئاسة الوزراء لشؤون الصحة ومفك كورونا الدكتور عادل البليبيسي لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن التغيير مبرر علمياً، وذلك لأن مدة حضانة متحور "أوميكرون" من فيروس كورونا، المنتشر بنسبة ٣٣ بالمئة من الإصابات المسجلة في المملكة، أقل، ومدة المرض والشفاء أقل من المتحور "دلتا" وتصل إلى ٥ أيام. وتوقع الدكتور البليبيسي أن يصيب متحور "أوميكرون" سريع الانتشار، أعداداً كبيرة من الناس، ما سيؤثر على الوضع الاقتصادي والتشغيلي، لا سيما أن القرار يعزز استمرار عجلة الحياة الاقتصادية. وبين أن عدة دول حول العالم اتخذت قرارات بتخفيض مدة العزل، لافتاً إلى أن الولايات المتحدة الأمريكية خفضت مدة العزل إلى ٥ أيام، وأيضاً كندا خفضته لمدة ٧ أيام.

وعن تقييم الوضع الوبائي في المملكة، قال البليبيسي إن الإصابات في ازدياد، كما أن هناك زيادة في نسبة الفحوصات الإيجابية جراء انتشار المتحور "أوميكرون". وتوقع انخفاض عدد الوفيات في الأسابيع الوبائي الحالي، مقارنة مع الأسابيع الماضية، رغم زيادة عدد الإصابات، مبيناً أن وفيات اليوم هي انعكاس لإصابات قبل أسبوعين. تابع ص٢

شخص يكرّر جرائمه ١٥ مرة وجنابات مادبا تضعه بالسجن ٣٠ عاماً

عمان

جمعت محكمة جنابات مادبا عقوبات شخص كُمر جرائمه ١٥ مرة لتصبح وضعه بالأشغال الشاقة المؤقتة لمدة ٣٠ عاماً، مبررة ذلك بتحقيق الردع العام والخاص لتكرار ارتكاب الجرائم وحسب نص القانون. وقالت الامانة العامة للمجلس القضائي في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن المحكمة قرّرت جمع العقوبات الصادرة بحق ٥ أشخاص حيث تراوحت العقوبات بين سنتين و٣٠ عاماً. وقالت إن أحد مكري الجنابات تقدم بطلب دمج للعقوبات بعد أن صدر بحقه ١٥ حكماً جنائياً وقررت المحكمة كونه من مكري الجنابات ولغايات تحقيق الردع العام والخاص، جمع العقوبات الصادرة بحق لتصبح وضعه بالأشغال المؤقتة مدة ٣٠ عاماً والرسوم محسوبة له مدة الحكومية.

تابع ص٢

قوات بقيادة روسيا تبدأ انسحابها من كازاخستان



وكالات

كشفت مصادر روسية أن قوات حفظ السلام التابعة لمنظمة معاهدة الأمن الجماعي بدأت بالانسحاب من كازاخستان اليوم الخميس.

وقالت وزارة الدفاع الروسية في بيان لها إن قوات حفظ السلام، التي تقودها روسيا، بدأت الخميس انسحابها من كازاخستان، حيث أرسلت لدعم السلطات في مواجهة أعمال شغب غير مسبوقة في الدولة الكبرى في وسط آسيا. وقالت الوزارة في بيان إن وحدات جنود السلام التابعة لمنظمة معاهدة الأمن الجماعي بدأت، بعدما أنجزت مهام المحددة، تحضير معدّاتها العسكرية والتقنية لنقلها إلى طائرات سلاح الجو الروسي بهدف العودة إلى قاعدتها الدائمة.

وجاء الإعلان عن موعد الانسحاب، على لسان رئيس كازاخستان قاسم جومارت توكاييف، خلال اجتماع مع الأمين العام لمنظمة معاهدة الأمن الجماعي ستانيسلاف زاس.

وكان قاسم جومارت توكاييف، أعلن أمس الأربعاء اكتمال مهمة لحفظ السلام في بلاده نفذتها منظمة معاهدة الأمن الجماعي بقيادة روسيا، بحسب رويترز.

وقالت المنظمة إن وحدة حفظ السلام ستستغرق ١٠ أيام للانسحاب الكامل وإن هذه العملية ستبدأ الخميس.

وجاءت مشاركة هذه القوات، ضمن عملية لفرض القانون عقب اضطرابات واسعة ضربت عاصمة البلاد الاقتصادية ألماتي.

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفرداً؛ "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقتلها نهائياً عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع، "أرحموا من هذا البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟".

واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، بראي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة كتابه، وترويح عن الروح والغاز، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سعى، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

متى تُقدم الهدايا للطفل.. وما ضرر كثرتها عليه نفسيًا وتربويًا؟

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

أثر سلمي
وحول إذا ما كان هناك تأخير نفسي سلب على الطفل، أنسام، "يكون الهدية تأخير نفسي سلب على الطفل، عندما يتم منحه إيها وهو أصلاً مشغع بالهدايا، أو مثلاً حينما يوجه سلوك معين ولا يُضبط فيه، هنا يكون الهدية أثر نفسي سلب عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا يتفقد السلوك الجيد يتأثر بشكل سلب وهو يصبح التعزيز في غير محله".

ويبدأ أحياناً 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 اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئاً".

وقالت وداد، "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المتفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضاءها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعطاء أحد والديه على حساب الآخر".

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يُفضل أن يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كمعيد الميلاد مثلاً وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلباً بحالة الانفصال بينهما".
من ناحيتها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام سلعوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائماً مادياً بل بالحنان وبحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

دلال زائد
ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئاً ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكدته أخصائية الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفة: "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات القلق لديه".

واقترنت أنسام في الرأي مع الدباغ وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة ويشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".
وأضافت، "ننسى هذا التصرف "دلال زائد"، أيضاً إعطاء الطفل كل شيء ويشكل مبالغ فيه سيُشعره بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلاً حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إيها ولديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلاً نجاحه في اختبار ما وتصيب الهدية لا قيمة لها".
وخلصت بالقول، "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة 10٢ طفلاً تتراوح أعمارهم بين 3 و4 سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل 3 أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعدهم الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعزيز من مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.
وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء 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 إلى مدينة أو بلد جديد".

من جهته، قال أخصائيي الطب النفسي وليد سرحان، "العب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهراً ويدرجات متفاوتة".
وتابع سرحان في حديث لـ"عربي٢١"، "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا تحريف اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جداً".
ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضاً المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

وكان جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك.

واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مسيبة"، ويجلب الأذى للجيران.

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

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

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتناولون في الشوارع.

وأضافت، "لقد صُدمت لأكون صادقاً، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء مروعة، لكن هذا يبدو أكثر شراً".

وتابعت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيبه بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصاباً بالحروق وتلف بالأسه.

وانضم عمدة فيربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

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

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، أن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظراً للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟

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

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

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

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

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

باستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في

العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن، من غير المحتمل أن نصبح من دون نفط تماماً. وعموماً، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيداً لتصبح قابلة للاستغلال اقتصادياً.

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



ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجلين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تتألق حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهرياً. 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 المنخفضة لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطيات النفط تماماً وكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطيات جديدة سيصبح مكلفاً مع مرور الوقت، وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفاً في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجارية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بـ"جهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقاً لمدى محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات، ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال ونتيجة العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيف كمية الطاقة لتلك وحدة يتم إنتاجها بسبب نزوب 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.



تعتمد احتياطيات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلاً عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يمكن أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي.

من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأضاف الموقع أن المصادر الأخرى المكتشفة حديثاً، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بديلاً أفضل. وفي الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفاذاً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

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

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتماداً على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيراً إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بيلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البيلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسلَة إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبياً في طمس هذه العملية لدى البشر. وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الآسيويين والأستراليين الذين يتحدثون لغات مختلفة تماماً عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للأشياء الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.



متكوّنة من ٣٤ رجلاً 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 تقرأ مثل هذه التغيرات عندما يُشعر الدماغ في معالجة المعلومات، وحيال هذا الشأن، علّق كيرشفينك قائلاً، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابةً للتغيرات في المجالات المغناطيسية".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثبّراً للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نُنكر قادرين على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية متطوّسة كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققها فساتل أخرى، على غرار طائر

بإرهاين، خورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس

العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في المكروويف وتشغيله، فسيزوّر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أمكّ حساً بالميكروويف".
وفي الواقع، تثير هذه القضية جدلاً واسعاً وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

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

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

نشرت صحيفة "الغارديان"

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "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 داخلية.

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكدين 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 توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

ونوهت الصحيفة إلى أن هذه الادعاءات تظل مثيرة للجدل، حيث يقول باحثون آخرون إن تجارب كيرشفينك كشفت أن الدماغ يستجيب للتغيرات في المجالات المغناطيسية، إلا أن هذه القضية لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

قد يكون الرحم لدى بعض النساء مائلاً للأمام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير؛ إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم. أعراض ميلان الرحم قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن أعراض ميلان الرحم قد تكون ظاهرة وعديدة ومتنوعة، إليك قائمة بأهمها،

١- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبيلة عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبيلة أثناء الدورة الشهرية أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء. فبغض النظر عن ميلان الرحم فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

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

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

٣- عدم السيطرة على التبول قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم التي يكون موجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول. قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيت البول على شياها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق. ٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر مع أو تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

❖ وكالات

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية ينو بعض الأطباء إلى أن عدم انتظام دورة المرأة الشهرية قد يكون أحد أعراض ميلان الرحم، لذا يجب استشارة الطبيب في حال كانت المرأة تعاني من عدم انتظام الدورة، فهذا قد يكون أحد الأسباب.

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة، الإصابات بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

٨- ألم في الظهر أثناء الجماع. ألم في منطقة الشرج وقرب المعدة. مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك. أسباب ميلان الرحم

قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم، الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

مرض التهاب الحوض، إذا تم تلقي 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، آلياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

بطانة الرحم المهاجرة وآلياف الرحم، إن الإصابة بأي من الحالتين المذكورتين قد يتسبب في ميلان الرحم.

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

الحمل المتكرر أو جراحات أو ندوب سابقة في الرحم، كل هذه قد تتسبب في تراكم أنسجة ندوب في منطقة الرحم تضغط على الرحم وتسبب ميلانها للخلف.

علاج ميلان الرحم إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية، علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة. إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً. الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة. ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

يكتسب هرمون الكورتيزون أهمية كبيرة للجسم في تنظيم العمليات الحيوية، فما هو هذا الهرمون؟ وكيف يمكننا الحصول عليه للحفاظ على مستواه الطبيعي؟ ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من أهم هرمونات الجسم، حيث يلجأ البعض إلى استخدامه كأدوية أو حبوب في حال نقصه بالجسم، لكن ما هو هذا الهرمون، وكيف يمكن أن نحصل عليه؟ يعتبر هرمون الكورتيزون من الهرمونات الطبيعية التي تتواجد في الجسم بحيث يتم إنتاجه عن طريق الغدة الكظرية وهو المسؤول عن تنظيم العديد من الوظائف الحيوية.

عادة يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح وأقل في المساء، ولكن قد يحدث خلل في مستواه مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

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

تنظيم العملية الأيضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي

تنظيم وظائف القلب الوعائية

يساهم في تخفيف الاستجابة الالتهابية

يحمل على تنظيم استجابة الكلى والكلى عند الأشخاص خاصة عند الجفاف

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

زيت الزيتون وفقاً لدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام ٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للتهابات يشبهه بخاصية هرمون الكورتيزون.

❖ وكالات

تناول أتروركسين، أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا ٣ والحديد وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة طويلة لنظام غذاء البحر الأبيض المتوسط. لحاء أشجار الصنوبر يحتوي لحاء أشجار الصنوبر على مركب بيكتوغينون الغني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الآثار المشابهة للكورتيزون بالإضافة إلى الآثار المضادة للالتهابات.

كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في استرخاء الأوعية الدموية.

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 توازنه في الدم مثل بعض أنواع الأنزيمات.

القهوة والعرق سوس يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في رفع مستويات الكورتيزون بالدم.

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

فقدان الوزن ضعف العضلات تغيرات المزاج وجود مناطق غامقة اللون بالجسد بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي إلى وجود خطر وتهديد على الحياة.

كل شيء عن حبوب الجلوتاتيون



❖ وكالات

يفسلون الكلى العقم عند الرجال. ولكن هناك حاجة إلى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاتيون لهذه الاستخدامات. ٢- الفم، يستخدم للحالات التالية، إعتام عدسة العين زرقة عين منع الشبخوخة علاج أو منع إدمان الكحول الربو مرض القلب مستويات الكوليسترول العالية مشاكل في الكبد الإيدز مرض Alzheimer مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاتيون يعتبر الجلوتاتيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة. لكن هناك آثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط من مثل، فترة الحمل والرضاعة الطبيعية، لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاتيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الاعتماد عنها. الربو، لا تستنشق الجلوتاتيون في حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءاً.

والإبامية والهلون إضافة الكركم لنظامك الغذائي الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثير من الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. استخدامات حبوب الجلوتاتيون تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاتيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي، ١- الوريد، يستخدم للحالات التالية، تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان علاج مرض باركنسون داء السكري فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاتيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل، تسناول ألتروكسين، أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا ٣ والحديد تناول الليميكل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢ تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسكك واللحم البقري زيادة استهلاك فيتامين C إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسكك والكبد والأرز البني تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاتيون مثل، السبانخ والأفوكادو

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.

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

على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السلبية، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من الام المعدة.

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

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية.

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

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات المفيدة بالمغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.

٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التمانينة على الصحة، حيث ان انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

٧- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

❖ وكالات

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم يساعد المغنسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات وآلامها الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

خلال فترة الدورة الشهرية، تمتنع المرأة عن بعض العادات غير الصحية، وفي المقابل، هناك بعض الأمور التي ينصح أن تقوم بها المرأة خلال هذه الفترة.

تعريف على أبرز الأشياء التي تجعل فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.

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

ويمكن الحفاظ على الدفاع من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الام.

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

ويمكن الحفاظ على الدفاع من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الام.

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

❖ وكالات

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

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

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

٢- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ ودون تحضيريات، فمناً 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 أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

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

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

٢- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ ودون تحضيريات، فمناً 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 أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

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

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

٢- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ ودون تحضيريات، فمناً 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 أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

❖ وكالات

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

١- يجب التاكيد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استخدام، وتحليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٢- مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

صحة الجلد.

٢- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

٣- يفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- تكرار استخدام الشامبو لفترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

٨- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

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

١- يجب التاكيد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استخدام، وتحليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٢- مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

صحة الجلد.

٢- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

٣- يفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- تكرار استخدام الشامبو لفترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

٨- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

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

١- يجب التاكيد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استخدام، وتحليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٢- مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

صحة الجلد.

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

١- يجب التاكيد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استخدام، وتحليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٢- مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

صحة الجلد.

٢- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

١- يجب التاكيد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استخدام، وتحليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٢- مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

صحة الجلد.

٢- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

٣- يفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- تكرار استخدام الشامبو لفترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

٨- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

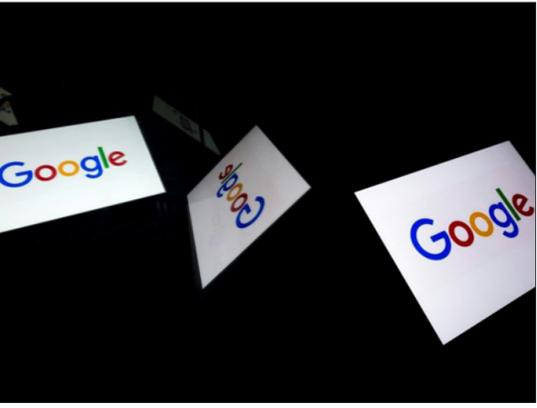
جسمك هو الاستمرار في استخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.

١- يجب التاكيد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استخدام، وتحليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٢- مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر

صحة الجلد.

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل



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

برس، "لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقفاً... لذلك نحل اللجنة". وأوضح الشركة أنها ترحب عن طرقت أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الجملات الاعتراضية، أقيمت عرضة إلكترونية وقها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريديج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للتحولين جنسياً والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تتعسف مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسبب برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

وأكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي آيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج فاوندیشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس شركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقاً لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة. وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

ه "جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" التي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٦٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريباً). وقدمت عروض تقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "جي ٣" و"جي ٤"، فإن من شأن هذه

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

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

ويؤمن "غوغل بلاي" و"آب ستور" أن تطبيقات الويب التقدمية هي المستقبل. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظراً للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً من هذا النوع من التطبيقات. وأكّد إطار ادراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع تطبيقات الويب التقدمية متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقمياً أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

وأنه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهاتف المحمول أي أو إس ١١.٣. وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناءً على قوة الموجات الدماغية المنتجة. ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدفاع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

وكالات

نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريراً، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهاتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالية تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالية بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكامالات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالكامالات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهاتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آتياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والبرز، ما بيننا هو تطبيق "أوبن سينغال" الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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

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

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات
وقفا نيلسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يومياً محققاً في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشاشات.

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطلع لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضروة الزيادة في الإنتاجية ولكن عليك لتساعين 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».

٢- أخرج مع نفسك ضح هاتك جاني، المل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٣- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عرقاً على آلة موسيقية أو حتى التقصير. يمكن باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكيزني، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمن ماكيزني حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكيزني، الخميس، تفريده على "تويتري"، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٪ من الشركة.

وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست ويلاو أوريجين. وإعلان ماكيزني بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم (أمازون، جيسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلاً عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدعمتنا لا تفهم اللايك ولا مشغور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي على تصيف إحساساً بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بويصي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوماً من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة ومواقع الويب من ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السوموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضاً، فبدلاً من تصفح تويتري على هاتفك، قم بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عرقاً على آلة موسيقية أو حتى التقصير. يمكن باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

وكالات
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريراً تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار.

وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ.

وقد بين كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقدر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات".

وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولاً عن تحريك جزء معين من الجسم.

فعل سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية في اليدي في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر.

وتعمل هذه التقنية على إرسال

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة الدرقية.
أضعمة غنية بالبورون هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون، زيت الزيتون، البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب، المكسرات المختلفة، الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا، الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.
٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.
٧- الحماية من الالتهابات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتهابات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.
أضرار البورون مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

بناء الأجسام.
٣- لصحة المرأة يسبب قدرة البورون على تقوية العظام فإنه يساعد المرأة على الحفاظ على عظام قوية وسليمة ويساعدها على مكافحة هشاشة العظام لا سيما بعد بلوغ سن اليأس.
كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة الشهرية.
٤- مكافحة مرض السرطان بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث.
٥- تحسين القدرات الإدراكية وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضاً تشع الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها. وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالاهما وأعراضها سن مبكر.

طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل:
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرباؤها.
الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

المرجعة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.
الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.

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

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات، البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال ما هو الصدر الجوجؤي (Pectus carinatum) زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الأبط ومنطقة العانة.
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات، البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال ما هو الصدر الجوجؤي (Pectus carinatum) زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الأبط ومنطقة العانة.
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

أعراض سرطان المستقيم وكالات

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

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

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

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

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود وجود دم في البراز وجود مخاط في البراز ألم في منطقة البطن أهم أثناء عملية التنفوس

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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب، أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل،

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل، الصمام التنكسي تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج. تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنيص الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم. ونظراً لحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إحقاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية تقرير مختبر الغدد الصماء العلاج باليود المشع للعدة الدرقية يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.

يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية. له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟ يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟ يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي،
١- هرمون الحب لدى الأم هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول. تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.
٢- هرمون الحب لدى الأب هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

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

ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل، ما هو هرمون الحب؟ هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكسيتوسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.

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

ويبدأ البحث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب. وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل، مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي. الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم. فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية. فوائد هرمون الحب للعلاقات لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه، مواضيع ذات علاقة رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

الستويات الطبيعية لهرمون لهرمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره. الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب ينبغي عليك الحذر عند استخدام كميات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً، تشنج قسبي كآبة وغضب بسهولة وانزعاج طفح جلدي احمرار الجلد اختلال النوم تورم في البطن مشاكل في التنووق فقدان الشهية.



الجزر البطاطا الدواجن الجيوب الكاملة. فوائد فيتامين ب المركب من المهم إضافة فيتامينات ب المركبة للنظام الغذائي الخاص بنا كونها تتداخل في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم وتحمي من الأمراض المزمنة، من أهم هوائدها،

منتجات الألبان البيض المأكولات البحرية الخبز المدعم والحبوب فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت) الخضار الورقية الخضراء البقوليات (الفول، البازيلاء) الكبد اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها. غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،

١ (خيامين) ٢ (رايبوفلافين) ٣ (نياسين) ٥ (بانتوثينيك أسيد) ٦ (بايروديكسين) ٧ (بيوتين) ٩ (فوليك اسيد، فوليت) ١٢ (سيانوكوبالامين) مصادر فيتامين ب المركب

رونالدو: لا أقبل بأقل من هذا الوضع في البريميرليج

وكالات

دعم البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم مانشستر يونايتد، المدير الفني للفريق رالف رانجنيك، مشيرًا إلى أنه يحتاج فقط للوقت من أجل تطبيق أفكاره وتطوير أداء الفريق.

وأسندت الإدارة المهمة لرانجنيك حتى نهاية الموسم، عقب إقالة النرويجي أولي جونار سولسكاير في نوفمبر/ تشرين ثان الماضي، بعد سلسلة من النتائج السلبية.

وقال رونالدو، خلال حواره لشبكة "سكايبورتس": "منذ وصول رانجنيك تغيرت الكثير من الأشياء، لكنه يحتاج إلى الوقت ليعرض أفكاره على اللاعبين، وأعتقد أنه سيؤدي بشكل جيد".

وأضاف: "نحن نعلم أننا لا نلعب بشكل أفضل، لكن لدينا العديد من المياريات ويجب أن نحسن".

وتابع رونالدو: "أعتقد أننا أفضل في بعض النقاط مع رانجنيك، وليس من السهل تغيير عقلية اللاعبين وطريقة لعبهم والثقافة والنظام".

وأوضح: "لا أقبل أن تكون عقليتنا أقل من كوننا بين المراكز الثلاثة الأولى بالبريميرليج".

واستكمل الدون: "أعتقد أنه بناء أشياء جيدة، عليك أحيانا تدمير بعض الأشياء، ولما لا، عام جديد وحياة جديدة، وأمل أن يظهر الفريق بالمستوى الذي يريده المشجعون، فهم يستحقون ذلك".

وأتم: "نحن قادرون على تغيير الأمور الآن، وأعترف الطريقة ولكنني لن أذكرها هنا، لأنني لا أعتقد أنه أمر أخلاقي التحدث عن ذلك، بل ما يمكنني قوله إننا قادرون على القيام بعمل أفضل، وأنا هنا لأحاول الفوز والمنافسة".

منتخب الواعدات يواجه نظيره الليباني في نهائي غرب آسيا اليوم

وكالات

يلتقي منتخب الواعدات تحت سن ١٤ عاما لكرة القدم، نظيره اللبناني (١)، عند الساعة الواحدة والنصف من ظهر اليوم الجمعة، في مباراة نهائي بطولة غرب آسيا التي تقام في لبنان.

ويسعى منتخب الواعدات لتحقيق الفوز، وتحقيق إنجاز جديد بهذه البطولة التي تقام بمشاركة ٤ فرق.

واسهل منتخب الواعدات مشواره بالبطولة، بالخسارة أمام منتخب لبنان (١)، قبل أن يحقق فوزين متتاليين على منتخبي لبنان (ب) وفلسطين، ليتأهل للمباراة النهائية.

يشار إلى أن المديرية منار فريج تشرف على تدريب منتخب الواعدات الذي يضم عددا من المواهب القادرة على رهد المنتخب الأول في السنوات المقبلة.

مطر في لبنان للتفاوض مع الأتصار

وكالات

قاد المدرب الأردني عبد الله أبو زمع، تدريبات فريق الأتصار عصر الأربعاء، وذلك بحضور نخبة من لاعبيه.

ومن المرتقب أن يلتقي الأتصار بنظيره طرابلس، عصر الجمعة، ضمن منافسات الجولة العاشرة من الدوري اللبناني الممتاز لكرة القدم.

ووصل إلى بيروت النجوم الجدد المنضمين حديثا إلى صفوف الأتصار، وهم الأردني جيمي سباح واللبناني خالد محسن واللبناني من أصول برازيلية بيدرو هنريك فيكتور.

من جهة ثانية، وصل إلى لبنان اللاعب نادر مطر، حيث دخل في مفاوضات جديدة مع الأتصار.

وبحسب معلومات كووورة، فإن المفاوضات ستبصر النور بعد ساعات، حيث أصبح أقرب للفريق الأخضر من النجمة، بعد الأحداث الأخيرة للبنيندي.

ويحتل الأتصار المركز الخامس برصيد ١١ نقطة في جدول ترتيب الدوري اللبناني.

الإحباط يسيطر على لاعبي برشلونة بعد الكلاسيكو



وكالات

كشف تقرير صحفي إسباني، عن سيطرة حالة من الإحباط على غرفة ملابس برشلونة، بعد خسارة كلاسيكو نصف نهائي السوبر الإسباني ضد الغريم التقليدي ريال مدريد بنتيجة (٢-٣) الأربعاء. وقالت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، "طعم الهزيمة بالأمس لم يكن مثل الهزائم الأخيرة للفريق، وشعر اللاعبون بأن الفوز كان في متناول أيديهم في مباراة كبيرة مثل نصف نهائي السوبر ضد ريال مدريد".

وأضافت الصحيفة، "الفوز كان يمكن أن يكون نقطة التحول التي أشار إليها المدير الفني تشافي هيرنانديز في المؤتمر الصحفي قبل المباراة".

وأشار التقرير، إلى أن لاعبي برشلونة، شعروا بعد تعديل النتيجة مرتين، أنه يمكنهم الفوز في الأشواط الإضافية.

وسجل الأهداف لريال مدريد فينسوس جونيور وكريم بنزيما وفيدي فالفيردي في الدقائق ٢٥ و٧٢ و٩٨، بينما سجل برشلونة لوك دي يونغ وأنسوفا في الدقيقتين ٤١ و٨٣.

وبتأهل ريال مدريد، يضرب المرئي موعداً في النهائي مع الفائز من مواجهة أتلتيكو مدريد وأتلتيك بلباو.

وزير الرياضة يضع صلاح أمام سؤال صعب في منتخب مصر



وكالات

لازال محمد صلاح، نجم ليفربول الإنجليزي، يلعب دور الحاضر الغائب مع منتخب مصر، منذ تعيين البرتغالي كارلوس كيروش، بمهمة قيادة الفرانة خلفاً للمدرب السابق حسام البدري.

واصل صلاح صياحه عن هز الشباك مع منتخب مصر، بخلاف ظهوره الباهت مع زملاءه في مباراة نيجيريا يوم الثلاثاء الماضي، في الجولة الأولى لدور المجموعات ببطولة كأس الأمم الإفريقية القادمة حاليا في الكامبيرون.

مستوى صلاح الحير مع منتخب مصر أثار التساؤلات، لدرجة أن مسؤول حكومي بقيمة الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، أدلى بتصريحات تلفزيونية حملت رسائل قوية، طالب خلالها اللاعبين المحترفين بضرورة تقديم مستويات مميزة مع المنتخب أسوة بما يقدموه مع أنديةهم.

ويبقى محمد صلاح، أبرز اللاعبين المصريين المحترفين في أوروبا الذين يتألقون مع أنديةهم بلا شك والذي يمر بحالة من التراجع مع منتخب مصر.

تصريحات صبحي وضعت محمد صلاح، أمام السؤال الصعب مع منتخب مصر وهو ما يسرده كووورة في التقرير التالي، لم يسجل محمد صلاح في آخر ٧ مباريات خاضها مع منتخب مصر وهو رقم سلبى لم يحد من قبل في مسيرة نجم ليفربول، الذي طالما عرف بالتأق مع الفرانعة، بدليل وصوله إلى وصافة هدافي منتخب الفرانعة عبر التاريخ برصيد ٤٥ هدفا خلف حسام حسن.

ومن أن أحرز صلاح ثنائية في مرعى جزر القمر يوم ٢٩ مارس/ آذار من العام الماضي بتصفيات كأس الأمم الإفريقية، لم يهز النجم العالمي الشباك مع الفرانعة وهو ما أصاب الجماهير المصرية بالحنينة.

وسأل صبحي: كيف لعبة صنعها الفريق لصلاح؟

التي حذرت من أن صلاح مظلوم باللعب بهذه الطريقة التي يعتمد عليها كيروش ولم يقصر في تعامله مع المنتخب".

أزمة الإشارة

في المقابل، اختلف البعض على تأثر صلاح بحصوله على إشارة القيادة وتعرضه لضغوط أكبر أثرت على مستواه مع الفرانعة. صلاح حصل على الإشارة بشكل

مشاكل فنية

بعض لا يرى أزمة لدى صلاح، بدليل تألقه مع ليفربول وتقديمه مستويات متميزة، ويرى أن أزمة تكمن في زمانه

الوحدات يضع أقدامه على طريق الألقاب

وكالات

توقن الإدارة الجديدة لنادي الوحدات، حجم المسؤوليات الملقاة على عاتقها، في الموسم الكروي الجديد، فالعودة إلى منصات التتويج ستكون الهدف الأهم الذي يعزز من شعبيتها لدى جماهيرها.

ويبدأ الوحدات مبكرا في حسم عدة صفقات نوعية تهدف إلى تعزيز قوة وخيارات فريق كرة القدم الذي تنتظره تحديات أسبوعية ومحلية.

ويسلط كووورة الضوء في هذا التقرير، على طموحات نادي الوحدات قبل انطلاق المسابقات المحلية الكروية، وذلك وفقا للتالي:

كتلة البطولات

نجدت كتلة البطولات التي ترأسها الدكتور يشار الجوامدة في الاستحواذ على حصة الأسد في عضوية مجلس الإدارة، حيث حصلت على ٩ مقاعد من أصل ١١.

وهذا الاستحواذ، يعني أن كتلة البطولات، ستكون صاحبة القرار الأول والنهائي في كل ما يتعلق بحضور ومستقبل فريق كرة القدم الذي يحظى بالاهتمام الأكبر لدى جماهير "المارد الأخضر".

وكذلك فإن حالة الانسجام في مجلس

الإدارة بعد اكتساح كتلة البطولات للاتحادات، تعطي سهولة وسرعة أكبر في اتخاذ القرار، بعيدا عن أي خلافات.

أبناء النادي

قامت إدارة نادي الوحدات بإغلاق الطريق على المدير الفني القادم باختيار جهازه التدريبي المعاون حيث تمت الاستعانة بابناء النادي.

وكانت إدارة الوحدات في الأسابيع الماضية وخلال مفاوضاتها مع عدد من المديرين الفنيين، تؤكد لهم أن الطاقم التدريبي المعاون جاهز، وكل ما تبقى هو تحديد هوية المدير الفني.

وضمنت إدارة نادي الوحدات بذلك أن يكون الجهاز الفني لفريق كرة القدم من أبناء النادي، حيث عينت رافت على مدريا عاما وحسن عبد الفتاح مساعدا للمدرب ورشيد النجار مدريا لحراس الرمي.

ويبدأ الوحدات تدريباته الإثنين الماضي بقيادة رافت على إلى أن تتوصل الإدارة لاتفاق مع أحد المديرين الفنيين من خارج الأردن.

صفقات نوعية

عملت إدارة نادي الوحدات على

الإصابة تقطع طريق أنس جابر في سيدني

وكالات

توقفت مغامرة نجمة التنس التونسية أنس جابر، في بطولة سيدني، فجر الخميس، بانسحابها أمام منافستها السلوفينية آنا كوتنافيت الصنعة السابعة عالميا.

وانسجت أنس جابر، في بداية المجموعة الثانية من مباراة الدور ربع النهائي لتحسم كوتنافيت اللقاء، بعدما هازت في المجموعة الأولى بنتيجة ٦-٦

(٤). وشعرت أنس جابر بعد خسارة المجموعة الأولى بالألم أسفل الظهر، وهو ما فرض تدخل إخصائية العلاج الطبيعي، التي حاولت مساعدتها لمدة ٥ دقائق على التخلص من الأوجاع.

وعادت أنس للعب، لكن سرعان ما أعلنت انسحابها بسبب الآلام، التي تواصلت حيث لم تسمح لها بإنهاء المواجهة كما يلزم. وكانت أنس جابر قدمت أمس

اتحاد كرة القدم يبرم اتفاقية رعاية جديدة بمليون دينار

عمان

أبرم اتحاد كرة القدم، اتفاقية رعاية مع مدارس التربية الرياضية، يقدم بموجبها الأخير مبلغ مليون دينار، لرعاية المنتخبات الوطنية، وعدد من بطولات المحترفين في الموسم ٢٠٢٢، إلى جانب المساهمة في مبادرات الاتحاد لتطوير مشاريعه التنموية.

ووضع الاتحاد مع الراعي الجديد، جدولا زمنيا لإقامة حفل توقيع الرعاية بشكل رسمي والذي سيقام برعاية سمو الأمير علي بن الحسين رئيس الهيئة التنفيذية للاتحاد، متضمنًا ذلك تفاصيل التعاقد ومزاياه وأوجه الرعاية، بما يخدم منظومة كرة القدم الأردنية، ومدارس التربية الرياضية على حد سواء.

وتمنت الأمين العام للاتحاد، سمر نصار، اتفاقية الرعاية التي تعد "خطوة رائدة من صرح تعليمي كبير نفتخر به جميعا، وتشكل في الوقت ذاته تآخي مؤسسي بين التعليم والرياضة، يعيد عجلة الاستثمار في القطاع الرياضي للدوران، ويحقق أهدافا مشتركة لكلا الجانبين". وقال الموقع الرسمي لاتحاد كرة القدم في بيان صحفي أن هذا التعاقد يأتي نتاج لاستراتيجية الاتحاد التجارية الشاملة التي وضعها للتهوض بالكرة من خلال العمل مع القطاع الخاص لخلق شراكات فاعلة ومنتجات تسويقية نوعية.

نادي الحسين إربد يحدد عقد الروسان



وكالات

حدد نادي الحسين إربد، عقد اللاعب سعد الروسان للعب مع فريق كرة القدم خلال منافسات الموسم الكروي المقبل ٢٠٢٢.

وشهدت ليلة أول أمس مفاوضات بين النادي واللاعب، انتهت بالاتفاق على تجديد عقد الروسان الذي يلعب في مركز الدفاع.

وأكد الروسان في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) تجديد عقده، متمنيا أن يسهم في مساعدة النادي على المنافسة على ألقاب المحلية. ويواصل النادي نشاطه الملحوظ في سوق الانتقالات للاعبين، حيث سبق أن تعاقد مع عدد من النجوم، أمثال محمد عبدالمطلب وعبدالله العطار ومصطفى كمال وعبدالله العطار وماهر حجازي.

الأهلي يحقق فوزا ثمينا على أم صلال

وكالات

تمكن الأهلي من تحقيق فوز ثمين على أم صلال في الجولة ١٤ من الدوري القطري، بنتيجة ١/٢، وذلك في المباراة التي أقيمت الأربعاء على ستاد حمد بن خليفة بالنادي الأهلي.

وسجل هدفي الأهلي سفيان بوفيتيني ويزن النعيمات في الدقيقتين (٢١ و٥١)، فيما سجل عبد الرحمن الرشيد الهدف الوحيد لأم صلال. وبعثا الفوز رفح الأهلي برصيد ١٦ نقطة في المركز السابع، فيما تجمد رصيد أم صلال عند ١٩ نقطة في المركز الخامس.

وشهدت المباراة صراعا كبيرا، لأهمية نقاط هذه المواجهة، حيث تقدم الأهلي في النتيجة بواسطة المغربي سفيان بوفيتيني في الدقيقة ٢١. عبر رأسية جميلة. وأضاف الأردني زين النعيمات الهدف الثاني في الدقيقة ٥١، بعدما تلقى عرضية من زميله عبد الرحمن الحرازي.

وقلص أم صلال النتيجة في الدقيقة ٧١ عبر عبد الرحمن الرشيد، بعد محاولات كثيرة من مسعود ززان.

وعرفت المباراة خروج عبد العزيز هزاع لاعب الأهلي بالبطاقة الحمراء في الدقيقة ٩٠+١.

باريس يتبع خطة نيمار مع ميسي



وكالات

يحاول نادي باريس سان جيرمان الفرنسي تجهيز كافة نجومه للمباراة المرتقبة ضد ريال مدريد، المقرر لها يوم ١٥ فبراير/ شباط المقبل، في ذهاب دور الـ١٦ لدوري أبطال أوروبا.

وفي هذا الصدد، ذكرت صحيفة "ليكيبي" الفرنسية أن مسؤولي بي إس جي اتفقا مع اتحاد الكرة الأرجنتيني على إعفاء ميسي من الانضمام لصفوف منتخب بلاده مجددا بعد ٣ أسابيع من مغادرة البلاد لقضاء الإجازة الشتوية.

وأضافت أيضا أن إدارة سان جيرمان تواصلت مع ليونيل سكالوني، مدرب منتخب الأرجنتين، للإبلاغه برغبتها في أن يركز (ليو) أكثر مع أهداف الفريق الفرنسي خاصة في ظل تأهل "التانجو" بالفعل لمونديال ٢٠٢٢.

ولفتت إلى أن بي إس جي يتبع مع ميسي نفس تحركاته مع نيمار جونيور، الذي سيقضي في باريس لاستكمال برنامجه العلاجي والتأهيلي أملا في الحاق بمواجهة ريال مدريد.

وذكرت ليكيبي "سبقتي النجمان ميسي ونيمار في باريس، بينما سيعضطر الفريق لترك باقي لاعبيه من أمريكا اللاتينية مثل كيلور نافاس، ماركينوس، أنجيل دي ماريا ولياندرو بارايديس".

وتقام جولتان في تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢. وأواخر الشهر الجاري ومطلع الشهر المقبل، بعد تأجيلهما من مارس/ آذار الماضي بسبب جائحة كورونا.

العراق.. هل تتغير
«الرئاسيات الثلاث»؟

✦ بغداد

بعد نجاح رئيس البرلمان العراقي، محمد الجلبوسي، في الحفاظ على منصبه لولاية جديدة، تسود توقعات ألا يتغير الوضع عما كان عليه قبيل الانتخابات بشأن اسمي رئيس الحكومة والجمهورية في ظل الصراعات والانقسامات السياسية التي تعيشها البلاد. ودعت الانقسامات بين المكونات الأساسية بعد غزو العراق عام ٢٠٠٣، باتجاه فرض نظام ديمقراطي شكلي يقوم على التوافق الضمني غير الملزم بين رؤساء الأحزاب السياسية الرئيسية في توزيع الرئاسات الثلاث.

ووفق المحاصصة تكون رئاسة الحكومة للشعبة، أما رئاسة الجمهورية وهو منصب شرعي محدود الصلاحيات فيعود للأكراد، ورئاسة السلطة التشريعية «البرلمان» فللعرب السنة. والأحد، تنتخب نواب البرلمان العراقي، الجلبوسي رئيسا للمجلس بأغلبية الأصوات في أولى جلساته، ليكون أول رئيس للبرلمان يعاد انتخابه منذ الإطاحة بنظام صدام حسين عام ٢٠٠٣، وتنظيم انتخابات متعددة الأحزاب.

وحصل الجلبوسي على ٢٠٠ صوت مقابل ١٤ صوتا لمنافسه محمود المشهداني، فيما اعتبرت ١٤ بطاقة اقتراع ملغاة. وفي المقابل يقترب رئيس الوزراء العراقي الحالي، مصطفى الكاظمي، من الفوز بولاية ثانية، في ظل الاصطفافات الحالية، ولكونه مرشحا توافقيا في ظل مخاوف إيران والقوى التابعة لها من تفرد زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، في ترشيح من يريد. وقبل أسبوع، التقى الكاظمي بالصدر في محل إقامته بمنطقة الجنانة بمحافظة النجف، حيث منع الصحفيين من تغطية لقاء الطرفين، الذي دام أكثر من ساعة، وأثار التكهنات، بشأن الاتفاق على ولاية ثانية للكاظمي، خاصة وأن مشرق عباس المستشار السياسي لرئيس الوزراء، كان حاضرا في اللقاء.

وحفز وصول الكاظمي إلى أعلى منصب في الدولة، لإعادة تموضعه سياسيا، والتوغل داخل العملية السياسية، مدفوعا بجملة عوامل ساهمت في تعزيز مكانته، خلال الأشهر الماضية، وأظهرت قدرته على إدارة زمام الأمور في بلد يعاني اضطرابات سياسية عاتية.

والكاظمي، مستقل لا ينتمي إلى أي حزب سياسي، تسلّم منصب رئيس المخاربات في يونيو ٢٠١٦، خلال فترة تولي حيدر العبادي رئاسة الحكومة بين عامي ٢٠١٤ و٢٠١٨. وأحد الميادين، أعلن رئيس مجلس النواب العراقي، فتح باب الترشيح لمنصب رئيس الجمهورية، مؤكداً أن «فترة الترشيح للمنصب تمتد ١٥ يوما، وفي اليوم الأخير تجري جلسة التصويت على المرشحين».

ومنذ أيام تجري الأحزاب الكردية تفاهات بشأن منصب رئاسة الجمهورية، بهدف اختيار شخصية مقبولة من الطرفين الكرديين، والذهاب بمرشح واحد إلى البرلمان العراقي، وعدم تكرار سيناريو عام ٢٠١٨.

لأن الازمة الرئيسية في إقليم كردستان العراق (الاتحاد الوطني برئاسة آل طالباني، والحزب الديمقراطي الكردستاني برئاسة مسعود بارزاني)، قداما مرشحين هما الرئيس المنتهية ولايته برهم صالح وعضو المكتب السياسي للحزب الديمقراطي الكردستاني هوشيار زيباري.

كما أعلن زكار محمد، قاضي محاكمة الرئيس العراقي الراحل صدام حسين، ترشحه لمنصب الرئاسة، مطالبا الأحزاب الكردية بدعمه.

المحلل العراقي، هاشم عبد الكريم، قال إن هناك مؤشرات قوية على تجديد الرئاسات الثلاث أبرزها نجاح التكتل الصدري السنّي الكردي في تمثيل الجلبوسي بأريحية كبيرة.

وأضاف عبد الكريم موقع «سكاي نيوز عربية»، أنه رغم رفض الإطارات التنسيقي الموالي لإيران لكل من برهم صالح والكاظمي إلا أن خيارات طهران باتت محدودة وستقبل آخر المطاف به كونه الخيار الأفضل، بدلا من أن يمرر الصدر أي مرشح آخر.

ولفت إلى أن «هناك بداخل مطروحة للكاظمي مثل رئيس الوزراء الأسبق حيدر العبادي ومحمد توفيق علاوي، وفي حال حدثت مفاجآت أو تغييرات جوهرية فقد يكون العبادي رئيسا للوزراء مرة أخرى»، وأشار إلى أن «تصاعد الخلافات بين الحزبين الكرديين (الاتحاد الوطني، والديمقراطي الكردستاني)، حول منصب رئاسة الجمهورية خاصة بعد إعلان عضو المكتب السياسي للحزب الديمقراطي الكردستاني هوشيار زيباري، تقديم أوراق ترشحه، قد يرفع أسهم القاضي زكار».

ويفتقر بالبرلمان بعد جلسته الأولى، أن ينتخب خلال ٣٠ يوما رئيسا جديدا للعراق، يكلف رئيسا للحكومة، يكون مرشحا من «الكتلة الثنابية الأكبر عددا»، وفق الدستور، ومنذ تكليفه، يكون أمام الرئيس الجديد للحكومة ٣٠ يوما لتشكيلها.

«يوم الغضب»..
إضراب عام يشل لبنان

من المواطنين من الوصول إلى أماكن العمل بسبب إغلاق الطرق.

وأغلق المتظاهرون الطرق السريعة الرئيسية في البلاد، وكذلك الطرق داخل المدن والبلدات بدءا من الساعة الخامسة صباحا.

ومن المقرر أن تستمر الاحتجاجات على مستوى البلاد، التي يطلق عليها اسم «يوم الغضب»، لمدة ١٢ ساعة.

واستخدم سائقو سيارات الأجرة والشاحنات مركباتهم لإغلاق الطرق، احتجاجا على الزيادة الجادة في أسعار الوقود، حيث رفعت الحكومة الدعم، وطالبوا بالحصول على وقود مدعوم مرة أخرى.

وفي العاصمة بيروت، تم إغلاق العديد من الطرق بحيويات القمامة العملاقة والمركبات.

ويعيش حوالي ٨٠ في المائة من اللبنانيين في فقر بعد أن فقدت الليرة اللبنانية أكثر من ٩٠ في المائة من قيمتها، وانكمش الاقتصاد

✦ بيروت

دخل لبنان حالة من الشلل، إثر بدء إضراب عام في قطاع المواصلات العامة وخدمات أخرى حيوية، فيما تشهد البلاد تفاقم واحدة من أسوأ الأزمات الاقتصادية في العالم.

وزادت حدة الأزمة في لبنان بعدما قررت نقابات العمال أن تخوض إضرابا لأجل المطالبة بإيجاد حلول للأوضاع المزرية، وتأتي هذه الخطوة فيما لم تفعل الطبقة الحاكمة أي شيء تقريبا، محاولة إخراج البلاد من حالة الانهيار والفساد وسوء الإدارة المتجذرة منذ عقود.

وتتعرض الطبقة السياسية التي تدير الدولة ذات الـ ١٤ ملايين نسمة، من بينهم مليون لاجئ سوري، منذ الحرب الأهلية التي جرت في الفترة بين عامي ١٩٧٥ و١٩٩٠، في تطبيق الإصلاحات التي طالب بها المجتمع الدولي.

والخميس، أغلقت الجامعات والمدارس في جميع أنحاء لبنان أبوابها، ولم يتمكن كثير

السياسي: حريصون على التوصل
إلى اتفاق ملزم بشأن سد النهضة

ترفض اتفاقية ملزمة بشأن سد النهضة، وتنتظر دعوة الرئيس الكونغولي لاستئناف مفاوضات سد النهضة برعايته.

وطالب مصر والسودان مجلس الأمن الدولي بوضع اتفاق ملزم قانونا لحل النزاع، بينما أكدت إثيوبيا أن السألة يمكن حلها من قبل الاتحاد الإفريقي.

وتقول القاهرة والخروطوم إن ١٠ سنوات من المفاوضات مع إثيوبيا جاءت بالفشل، وأن سد النهضة بدأ بالفعل عملية ملء ثانية لخزانه، وأضافنا أن هذا لا ينتهك اتفاقية عام ٢٠١٥، فحسب، بل يشكل تهديدا وجوديا لـ ١٥٠ مليون شخص في دولتي المصب.

بلوغ هذا الاتفاق.

وأوضح السياسي أن مصر «مستعدة للتعاون مع دول حوض النيل فيما يخص مياه النهر، بما يخدم الجميع ويراعي مصالحهم»، وتابع «ما نريده هو الوصول لاتفاق قانوني يراعي مشاغلنا ويحقق التنمية للأشقاء في إثيوبيا».

وتعترت المفاوضات المستمرة منذ سنوات بين مصر والسودان، بلدي المصب، وإثيوبيا، بلد المنبع التي شيدت السد، حتى تدخلت أطراف دولية ونوقش الملف في مجلس الأمن، ومؤخرا، قال المتحدث باسم وزارة الخارجية الإثيوبية دينا مفتي، إن بلاده

✦ وكالات

قال الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، إن بلاده حريصة على التوصل لاتفاق قانوني ملزم وشامل، بشأن ملء وتشغيل سد النهضة، الذي تشيده إثيوبيا على النيل الأزرق.

وأوضح السيسي، الأربعاء، في تصريحات لراسلي وسائل الإعلام على هامش منتدى شباب العالم في مدينة شرم الشيخ، أن مصر تريد اتفاقا قانونيا ملزما وشاملا «يراعي كل شواغلنا».

وتابع الرئيس المصري «حين تعترت المفاوضات توجهنا إلى مجلس الأمن سعيًا

عشرات المستوطنين
المتطرفين يقتحمون الأقصى

✦ القدس

جدد عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، اقتحاماتهم اليومية لباحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وأفادت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس ببيان بأن عشرات المستوطنين وطلاب المعاهد التوراتية والباحات اقتحموا الأقصى، من جهة باب المغاربة، على شكل مجموعات تحت حراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح، وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في ساحاته، وسط حالة من الغضب والغليان سادت بين المصلين والمرابطين وحراس الأقصى الذين تصدوا لهذه الاقتحامات الاستفزازية بهتافات التكبير الاحتجاجية.

وعلى صعيد متصل، أجبرت سلطات الاحتلال الإسرائيلي اليوم، الخميس، فلسطينيا على هدم منشأته التجارية في مخيم شعفاط، شمال شرق مدينة القدس المحتلة.

وقالت اللجنة الشعبية لخدمات مخيم شعفاط، في بيان، إن بلدية الاحتلال في القدس أجبرت مواطنا مقدسيا على هدم منشأته التجارية قيد الإنشاء على مساحة ١٥٠ مترا مربعا في المخيم.

وكانت بلدية الاحتلال سلمت المقدسي قرارا يهدم منشأته التجارية في الرابع من كانون الثاني الحالي، وخيرته بين أن يقوم بهدهما ذاتيا، أو أن تنفذ آلياتها عملية الهدم ويدفع هو تكاليف الهدم.

في جلسة الإثنين لبرلمان
ليبيا.. كل الخيارات مفتوحة

✦ طبرق

أعلن المستشار الإعلامي لرئاسة مجلس النواب الليبي، فتحي المريمي، أن جلسة الإثنين المقبل، ستكون حاسمة في طرح حلول نهائية بشأن مستقبل الانتخابات، لافتا إلى أن «كل الخيارات مفتوحة».

وأضاف المريمي، في تصريح صحفي، أن لجنة خارطة الطريق بالمجلس تقوم باتصالات مع جهات وشخصيات حول السيناريوهات المقبلة، وقد يتم التوصل إلى مقترح نهائي بشأن موعد الانتخابات قبل جلسة الإثنين المقبل، وقد تطلب اللجنة أسبوعا آخر للتشاور.

وبحسب المريمي، فالمشاورات والآراء المطروحة كثيرة، والقرار النهائي سيخضع تحت قبة البرلمان، مشيرًا إلى أن تدخلات بعض الأطراف أدت إلى تأجيل الانتخابات الرئاسية التي كانت مقررة ٢٤ ديسمبر الماضي، مستبعدا إمكانية إجراء الانتخابات في ٢٤ يناير الجاري، لأن أسباب التأجيل (الفنية والأمنية) ما زالت قائمة.

وعن الحلول المقترحة، بين أن كل الخيارات مفتوحة أمام مجلس النواب، سواء بإعادة النظر في القوانين أو تشكيل المؤسسات من جديد، وأنه إذا كان هناك تأجيل طويل للانتخابات فقد يتم تشكيل حكومة جديدة، وكذلك إعادة تشكيل المفوضية أو غيرها.

ويتوقع خبير القانون الدستوري عبد الرحمن الجالي أن ما يتم التجهيز له عبر عدة قنوات محلية ودولية، يصب في خانة إحياء فكرة لجنة مشتركة ما بين البرلمان والمجلس الأعلى للدولة، لراجعة مسودة الدستور وتنقيحها.

وبحسب الجالي في حديثه لموقع «سكاي نيوز عربية»، فإن لجنة صياغة الدستور تعتبر قانونيا فاقدة للغطاء الدستوري من عدة زوايا، منها أنها كتبت مسودة الدستور بعد انتهاء الأجل الدستوري المحدد بما يفوق ٣ سنوات، وأي مخرجات عن طريق هذه اللجنة ستكون محل طعن وإسقاط قانوني واضح ومستحق.

ويعتبر المحلل السياسي محمود بن هراج أن عودة ستيفاني ويليماز في منصب مستشارة الأمين العام للأمم المتحدة في ملف ليبيا إلى البلاد «جزء الحالة الليبية إلى تداعيات كثيرة وسيناريوهات مفتوحة، منها العودة إلى أروق لجنة الحوار في جنيف، أو التوافق بين مجلسي النواب والدولة، أو بين مجلس النواب والمجلس الرئاسي، أو أن يتخذ مجلس النواب قرارات أحادية».

وسبق أن شغلت المسؤولة الأممية وظيفته مبعوث الأمم المتحدة إلى ليبيا بالإذابة سنة ٢٠٢٠.

وأعرب، في حديثه لـ «سكاي نيوز عربية»، عن خشيته من أن كل هذه السيناريوهات ستظل أسيرة نظرة المجتمع الدولي والإصرار على تنفيذها، في حين أن كل تعهدات المجتمع الدولي ومؤسساته لم يطبق منها شيء حتى الآن.

وشهد الأسبوع الماضي أول تحرك من جانب الدول الأوروبية تجاه تداعيات تأجيل الانتخابات؛ حيث أجرت إيطاليا محادثات مع فرنسا والولايات المتحدة؛ ليبحث السيناريوهات المطروحة في اتصالات هاتفية بين وزراء خارجية الدول الثلاث.

محادثات فيينا.. مساع نحو «اتفاق مؤقت» لوقف سباق إيران النووي

✦ فيينا

تتواصل في فيينا اجتماعات الجولة الثامنة من محادثات إحياء الاتفاق النووي الإيراني، وسط قلق غربي من استمرار طهران في نشاطاتها النووية، ومساع نحو «اتفاق مؤقت» ينهي مخاوف الجانبين ولو بشكل جزئي.

واستؤنفت (سبتمبر) محادثات غير المباشرة بين إيران والولايات المتحدة لإنقاذ الاتفاق النووي المبرم عام ٢٠١٥.

ونقلت مجلة «فورين بوليسي» عن مسؤول أميركي، لم تسمه، أن المفاوضات حققت بعض التقدم، إلا أنه اعتبر أن هذا الأمر ليس كافيا لتبرير محادثات مفتوحة دون تواريخ وأجال محددة.

وأشار إلى أن الوتيرة التي تتقدم بها المحادثات لا توأكب التقدم النووي الإيراني، مؤكداً أنه إذا استمرت المحادثات خلال الأسابيع المقبلة بالوتيرة المتباطئة الحالية، فقد يتعين على واشنطن إعادة النظر في أهمية الاتفاق النووي تماما، واتخاذ قرار بشأن تصحيح المسار.

بدوره، قال وزير الخارجية الفرنسي، جان إيف لودريان، إن مفاوضات فيينا بشأن الملف النووي الإيراني «بطيئة جدا»، معتبرا أن ذلك يهدد إمكانية التوصل إلى اتفاق في إطار



وكانت إسرائيل طالبت القوى العالمية بالإبقاء على خيار عسكري له صدقته في مواجهة إيران أثناء السعي للتوصل إلى اتفاق.

المحلل الإيراني، أمير شكري، قال لموقع «سكاي نيوز عربية»، إنه في جولات المفاوضات الثمانية السابقة، دعت إيران إلى رفع جميع العقوبات (سياسة الضغط الأقصى، حقوق الإنسان، الصواريخ والبرنامج النووي، إلخ) ضد طهران، وعندما تولى إبراهيم رئيسي السلطة، اتبع نفس السياسة مرة أخرى.

وأضاف شكري، كبير مستشاري السياسة الخارجية وأمن الطاقة في مركز «تحليلات دول الخليج» (مقره واشنطن)، «في غضون ذلك، أعلنت الولايات المتحدة الصين الضوء الأخضر باستيراد المزيد من النفط الإيراني لتحسين اقتصادها بشكل طفيف، ما اعتبرت طهران تنازلا وعزز ذلك مواقف الحكومات الغربية ما شجعها على زيادة نسبة تخصيب اليورانيوم وفي الوقت نفسه تبدي استعدادها للتفاوض، وأشار إلى أنه «من المتوقع أن يتوصل إلى اتفاق قصير الأجل ومحدود بحلول أوائل فبراير، وفي هذه الحالة سيتم رفع بعض العقوبات وإيقاف إيران مزيد من التخصيب وزيادة عدد أجهزة الطرد المركزي، وتوسيع دور وكالة الطاقة الذرية في تفتيش المنشآت النووية الإيرانية».

الاحتفاظ بحرية التصرف ضد أعدائها إذا لزم الأمر.

وأضاف «إسرائيل ليست طرفا في الاتفاقيات، لن تنتقد بما ستص عليه الاتفاقيات إذا ما تم التوقيع عليها وستواصل إسرائيل الاحتفاظ بحرية التصرف الكاملة في أي مكان وفي أي وقت دون قيود».

الموقف الإيراني حيث إن المتحدث باسم الخارجية الإيرانية، سعيد خطيب زاده، كان قد أكد أن إيران لا تريد اتفاقا مؤقتا وتطالب باتفاق شامل وضمانيات.

فيما اعتبر رئيس الوزراء الإسرائيلي، نفتالي بينيت، أن بلاده لن تكون ملزمة بأي اتفاق نووي مع إيران، مؤكدا أنها ستستمر في

جلال زاده، إن هدف فريقنا المفاوض «اتفاق دائم» إلا أننا لم نرفض الاتفاق المؤقت حال لم يكن هناك بدائل.

وأوضح أن مسألة الاتفاق المؤقت أثرت عدة مرات خلال المحادثات وما يثير قلقنا تجاهه هو تجربة انسحاب أميركا ٢٠١٨. تصريحات جلال زاده تعد تراجعا في

زميني واقعي». وأوضح أن «الوضع خطير لأن إيران وصلت إلى المرحلة ما قبل الأخيرة» على صعيد تخصيب اليورانيوم بنسبة ٩٠٪ والحصول على القدرة النووية.

وفي تصريحات لوكالة الأنباء الإيرانية، قال رئيس لجنة الأمن القومي بالبرلمان، وحيد