

اتفاق أردني إسرائيلي لتزويد المملكة بـ ٥٠ مليون متر مكعب من المياه

✦ جسر الملك حسين

توصل الأردن وإسرائيل، الخميس، لاتفاق ستزود إسرائيل بموجبه المملكة بـ ٥٠ مليون متر مكعب من المياه الإضافية المشتركة. وتم خلال لقاء بين نائب رئيس الوزراء، وزير الخارجية وشؤون المقربين، أيمن الصفدي ووزير الخارجية الإسرائيلي يائير لابيد على الجانب الأردني من جسر الملك حسين، أيضاً استكمال اتفاق ضمن بروتوكول باريس سيرتفع بموجبه سقف الصادرات الأردنية إلى الضفة الغربية من ١٦٠ مليون دولار سنوياً إلى حوالي ٧٠٠ مليون دولار سنوياً، منها ٤٧٠ مليون دولار للمنتجات المطابقة للمواصفات الفلسطينية.

واتفق الوزيران على أن تجتمع الفرق الفنية خلال الأيام القادمة لإنهاء التفاصيل الفنية لاتفاق المياه.

وسيمتد خلال الأيام القادمة أيضاً متابعة تفاصيل اتفاق رفع سقف الصادرات إلى السوق الفلسطيني بين المسؤولين في الأردن وإسرائيل ودولة فلسطين، وفق بروتوكول باريس الذي وقع بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي في العام ١٩٩٤.

ويبحث الوزيران خلال الاجتماع التطورات المرتبطة بعملية السلام، حيث أكد الصفدي ضرورة تمكين كل الجهود لاجتياز أفق سياسي حقيقي لتحقيق السلام العادل والشامل الذي تقبله الشعوب والذي يشكل سبيله الوحيد لحل الدولتين الذي ينهي الاحتلال ويلبي جميع الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني الشقيق، وخصوصاً حقه في الدولة المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران للعام ١٩٦٧ تعيش بآمن وسلام إلى جانب إسرائيل وفق القانون الدولي ومبادرة السلام العربية.

تابع ص ٢

صرف رواتب العاملين في الجامعة الأردنية قبل العيد

✦ عمان

قررت الجامعة الأردنية صرف رواتب العاملين فيها قبل العيد، وتأجيل أقساط قروض صندوق ادخار موظفي الجامعة الأردنية بدون فوائد لشهر تموز، بمناسبة قرب حلول عيد الاضحى المبارك، وتمشيا مع النهج المتبع في الوقوف بجانب العاملين ودعمهم. وأوضحت الجامعة في بيان الخميس، أنه سيتم تأجيل أقساط قروض صندوق إسكان العاملين في الجامعة لشهر تموز.

المفوضية: انتعاش الاقتصاد الأوروبي سيكون أسرع مما كان متوقعا

✦ عمان

رفعت المفوضية الأوروبية، بشكل كبير توقعات النمو في منطقة اليورو إلى ٤.٨ بالمئة العام الحالي، أي أكثر بـ ٠.٥ نقطة مقارنة مع آخر تقدير وياتت تقول على ٤.٣ بالمئة عام ٢٠٢٢. ونقلت وكالة يورونيوز الأوروبية، عن المفوضية قولها في بيان صحفي اليوم، إن انتعاش الاقتصاد الأوروبي سيكون أسرع مما كان متوقعا، بفضل تحسن الوضع الصحي، والرفع السريع للقيود المرتبطة بمكافحة كوفيد-١٩.

وأضافت المفوضية "من المتوقع أن يتعزز النمو لعوامل عدة"، أولها أن النشاط في الفصل الأول من العام فاق التوقعات، كما أن العامل الثاني، هو "استراتيجية فعالة لاحتواء الفيروس، والتقدم على صعيد اللقاحات، أديا إلى تراجع أعداد الإصابات الجديدة، والعلاج في المستشفى، ما سمح بدوره لدول أعضاء في الاتحاد الأوروبي بإعادة فتح اقتصاداتها".

ورفعت المفوضية أيضا تقديراتها للتضخم، وتوقع الآن معدلات بنسبة ١.٩ بالمئة في ٢٠٢١، و٢.١ بالمئة في ٢٠٢٢، في منطقة اليورو.

خلال زيارة رسمية.. ترامب تحدث عن هتلر بطريقة غير مسبوقة

✦ وكالات

نقل صحفي في وول ستريت جورنال في كتاب يصدر في ١٣ يوليو الجاري عن الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب قوله خلال زيارة رسمية إلى فرنسا في ٢٠١٨ إن أدولف هتلر "فعل الكثير من الأمور الجسنة". وهذه العبارة التي نفي ترامب أن يكون قد قالها وردت، بحسب مقتطفات من الكتاب نشرت، الأربعاء، على لسان الرئيس السابق على هامش الزيارة التي قام بها إلى أوروبا بمناسبة الذكرى المئوية لانتهاء الحرب العالمية الأولى.

نصرتي التي أجبها هتلر وسببت أزمة بين مصر وألمانيا وفي كتابه وعنوانه "بصراحة، لقد فرنا في هذه الانتخابات"، يؤكد الصحفي الأميركي مايكل بيندر أن الرئيس السابق قال هذا الكلام الإيجابي عن هتلر خلال "درس مرتجل في التاريخ" قدمه لترامب يومها كبير موظفي البيت الأبيض آنذاك جون كيلي.

ووفقا للكتاب فإن كيلي، الجنرال السابق في قوات مشاة البحرية الأميركية "مارينز"، راح يومئذ يذكر الرئيس إلى أي جانب كانت كل دولة تقف خلال النزاع" كما راح يشرح له كيف أن "الحرب العالمية الأولى قادت إلى الحرب العالمية الثانية، وكذلك عن جميع الفظائع التي ارتكبتها هتلر".

وبحسب الكتاب فإن كيلي الذي "صُنع" بما قاله ترامب عن الفوهرر "قال للرئيس إنه مخطن، لكن ترامب ظل على موقفه" وراح يدافع عنه بالجديث عن النهضة الاقتصادية التي شهدتها ألمانيا بقيادة الحزب النازي في ثلاثينيات القرن الماضي.

ووفقا للصحفي، الذي أورد هذه المعلومات نقلا عن مصادر لم يسمها، فإن كبير موظفي البيت الأبيض رُذ على ترامب بالقول، "لا يمكنك أن تتحدث بإيجابية عن أدولف هتلر. بتاتا".

الملك يشترك في الملتقى الاقتصادي بمدينة صن فالي



✦ أيداهو

شارك جلالة الملك عبدالله الثاني، ترافقه جلالة الملكة رانيا العبدالله، في الملتقى الاقتصادي الذي تستضيفه مدينة صن فالي بولاية أيداهو الأمريكية، بحضور قيادات سياسية واقتصادية وإعلامية أمريكية ودولية، مناقشة الشؤون السياسية والاقتصادية العالمية.

وعقد جلالة الملك، على هامش أعمال الملتقى، لقاءات منفصلة مع رؤساء وممثلي عدد من الشركات الكبرى في الولايات المتحدة والعالم، والتي تعمل في قطاعات الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والإعلام والسياحة والنقل والتأمين.

وتم خلال اللقاءات استعراض المزايا الاستثمارية في الأردن، والموقع الاستراتيجي الذي تتمتع به المملكة، واتفاقيات التجارة الحرة التي تربطها مع العديد من الدول، بالإضافة إلى إمكانية الاستفادة من الموارد والكفاءات البشرية المؤهلة فيها.

كما جرى بحث الجهود الدولية للتصدي للتحديات الاقتصادية الناجمة عن أزمة "كورونا"، وضرورة تكثيف التعاون لتحقيق التعافي وتحريك عجلة الاقتصاد العالمي. ويعقد ملتقى صن فالي الاقتصادي سنويا، بمشاركة شخصيات قيادية من مختلف دول العالم لتبسيط الضوء على أبرز التطورات السياسية والاقتصادية العالمية.

«١٢» وفاة و «٥٥٣» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

✦ عمان

أعلنت وزارة الصحة، الخميس، تسجيل ١٢ وفاة و ٥٥٣ إصابة جديدة بفيروس كورونا في المملكة، ليرتفع إجمالي الوفيات إلى ٩٨١٢ والإصابات إلى ٧٥٥٤٨٠.

وأشارت الوزارة، في الموجز اليومي لإحصائية (كوفيد-١٩) في المملكة، إلى أن عدد الحالات النشطة حائنا وصل إلى ٦٧٩٥ وعدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٥٧ فيما غادرت ٥٥ حالة، ليصل إجمالي الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في

المستشفيات إلى ٤٨٠.

وبينت الإحصائية أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٨ بالمئة، وأسرة العناية الحثيثة ١٤ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٦ بالمئة. وفي إقليم الوسط، بلغت نسبة إشغال أسرة العزل ١٤ بالمئة، والعناية الحثيثة ٢٥ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٧ بالمئة.

ولبلغت نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الجنوب ٦ بالمئة، ونسبة إشغال أسرة العناية

الحثيثة ١٠ بالمئة، ونسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٨ بالمئة.

وأشار الموجز إلى تسجيل ٣٦١ حالة شفاء، ليصل إجمالي حالات الشفاء المتوقعة بعد انتهاء فترة العزل البالغة ١٤ يوما إلى ٧٣٨٨٧٣.

وأوضح الموجز أنه تم إجراء ١٩٣١٨ فحصا، ليلج إجمالي الفحوصات التي أجريت منذ بدء الجائحة ولغاية الآن ٨٠٣٠٨٤٨، لافتا إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية وصلت إلى ٢,٨٦ بالمئة.

اغتيال رئيس هايتي.. لقطات جديدة تظهر «حجم المأساة»

✦ وكالات

أظهرت لقطات سجلتها كاميرات المراقبة مشاهد جديدة من عملية اغتيال رئيس هايتي جوفينيل موييس، ليل الثلاثاء الأربعاء.

وبينت اللقطات، التي يبدو أنها سجلت من أحد المنازل القريبة من مقر إقامة الرئيس المقتول، عددا من المركبات وهي تسير في المكان، وفق ما أوردت صحيفة "السن" البريطانية.

وكان من بين السيارات المشاركة مركبات دفع رباعي.

والى جانب السيارات، كان عدد من المسلحين يهرون صوب هدفهم، ورصدت الكاميرات ٧ منهم، ويعتقد أن العدد أكبر بكثير.

وكانت لقطات سابقة قد وثقت جانباً من عملية الاغتيال، تمت عبر خدعة وجود قوات لمكافحة المخدرات في عملية بالمكان.

وفي أحد الفيديوهات، سمع أحد الأشخاص يقول بلكنة أمريكية عبر



مكبرات الصوت، "عملية خاصة لإدارة مكافحة المخدرات، الجميع يتحنن جانبا". وذكر موقع (miamiherald) وهي صحيفة أمريكية تغطي الأحداث في هايتي بانتظام أن المهاجمين زعموا أنهم عملاء في وكالة مكافحة المخدرات حسب فيديوهات صورها سكان في الحي الذي يسكن فيه موييس.

خلال زيارته مدينة الحسن الصناعية الخصاونة: القطاع الصناعي شريك أساسي في دعم الاقتصاد

✦ الرمثا

قام رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، بجولة ميدانية في مدينة الحسن الصناعية بمحافظة إربد، تفقد خلالها سير العمل في الشركات والمصانع العاملة هناك.

وأكد الخصاونة، خلال زيارته لمجموعة الدرّة للصناعات الغذائية ولقائه رئيس مجلس إدارتها وعدداً من الأعضاء، أن القطاع الصناعي شريك حيوي وأساسي في الجهود الرامية إلى تجاوز الركود الذي أصاب مختلف القطاعات بفعل جائحة كورونا. كما أكد خلال اللقاء، الذي حضرته وزيرة الصناعة والتجارة والتموين مها العلي، ووزير الدولة لشؤون المتابعة والتنسيق الحكومي نواف التل، ووزير العمل يوسف الشمالي، ورئيس غرفة صناعة الأردن فتحى الجغبير، ورئيس مجلس إدارة شركة المدن الصناعية لؤي سحويل وعدد من ممثلي القطاع الخاص، أن القطاع الخاص يشقيه المحلي والخارجي شريك أساسي ومركزي في دعم الاقتصاد الوطني وإيجاد الحلول لمشكّتي البطالة والفقر.

تابع ص ٢

الصحة تدعو من تجاوز ٣٠ عاماً لتلقي الجرعة الأولى من لقاح كورونا دون موعد مسبق

✦ عمان

دعت وزارة الصحة من تجاوز ٣٠ عاماً لتوجه لأخذ الجرعة الأولى من لقاح كورونا في مراكز التطعيم المنتشرة في عدد من المحافظات يوم غد الجمعة من التاسعة صباحاً وحتى الرابعة عصراً دون موعد مسبق.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي، أن المراكز وزعت على النحو التالي: - محافظة إربد، مركز صحي الشونة الشمالية الشامل والمركز النقابي / إربد، ومحافظة المفرق، مركز الأمراض الصدرية، محافظة الزرقاء، مركز صحي الضليل الشامل، ومدينة الأمير محمد / الصالمة، ومحافظة العاصمة، حدائق الحسين وحدائق الملك عبدالله / المقابيل، وإدارة مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، محافظة مادبا، مجمع النقابات المهنية / مادبا ومحافظة الكرك ومركز صحي المزار الجنوبي ومحافظة البلقاء ومركز صحي عين الباشا.

فلسطين النيابية تستنكر هدم قرية حمصة الفوقا شمالي الأغوار

✦ عمان

قالت لجنة فلسطين النيابية في بيان صحفي أصدرته الخميس، إن الاحتلال الإسرائيلي يأبى إلا أن يمارس عدوانه على الأرض الفلسطينية وعلى الشعب الفلسطيني الصامد. وأضافت، أن آخر حلقات مسلسل الاعتداء الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني، ما قام به بهدم قرية حمصة الفوقا بالأغوار الشمالية شرق الضفة الغربية المحتلة وتطهير مزارع المياه الغذائية للقرية وتشريد ساكنيها.

كما تنكرت اللجنة، على لسان رئيسها النائب محمد الظهراوي، ما تقوم به إسرائيل من ممارسات ومضايقات بحق الشعب الفلسطيني، مطالبا بالوقت نفسه بوقف هذه الاعتداءات التي يرتكبها الاحتلال الإسرائيلي.

كما طالب الظهراوي بتوفير حماية دولية لأهالي فلسطين، والذين يتعرضون لابعث صور التنكيل بهدم منازلهم وتجيرهم.

وأكد ضرورة فضح ممارسات الاحتلال الإسرائيلي والذي يستمر في عدوانه على الشعب الفلسطيني غير أنه بكل الاتفاقيات الدولية ويضرب بعرض الحائط كل اتفاقيات السلام التي لم يلتزم بها.

الصحة: توفر علاج النقرس كولشيسين

✦ عمان

أعلنت وزارة الصحة، عن توفر علاج "كولشيسين" في المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لوزارة الصحة.

وأوضحت في بيان صحفي الخميس، أن علاج "كولشيسين" الذي يتم اعطائه لمرضى النقرس وحصى البحر الأبيض المتوسط، لم ينقطع من المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لوزارة الصحة، بالرغم من وجود نقص لهذا العلاج على مستوى العالم نتيجة الاقبال المتزايد على استخدامه من قبل بعض الدول مؤخرا، بسبب استخدامه في مجالات طبية أخرى.

وأضافت ان العلاج متوفر أيضاً في مستودعات الوزارة، لكن بكميات قليلة، مؤكدة أن الشركة المستوردة لهذا العلاج والمحال عليها العطاء من وزارة الصحة، ستقوم بتوريد العلاج لمستودعات الوزارة الاسبوع المقبل.

وأشارت إلى أن عدم توفر هذا العلاج في صيدليات القطاع الخاص خلال الفترة الماضية، سبب ضغطاً على المستشفيات والمراكز الصحية التابعة لها.

وذكر البيان ان الوزارة رفدت جميع الجهات الصحية التي طلبت هذا العلاج، بالكميات اللازمة لحين وصول طلبياتها الخاصة، مضيفاً ان المؤسسة العامة للفداء والدواء سمحت مؤخراً لصنع محلي بتصنيع هذا العلاج.

رئيس الوزراء يلتقي الرئيس التنفيذي للصندوق السعودي للتنمية



عمان

استقبل رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، الرئيس التنفيذي للصندوق السعودي للتنمية سلطان بن عبد الرحمن المرشد.

وأكد رئيس الوزراء، خلال اللقاء الذي حضره وزير التخطيط والتعاون الدولي ناصر الشريدة والسفير السعودي نايف بن بندر السديري، عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تربط الملكتين الشقيقتين، والتي تحظى بدعم ورعاية جلالة الملك عبد الله الثاني وأخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز.

ومن رئيس الوزراء دور المملكة العربية السعودية ودعمها للأردن ومساهمتها، ومن خلال الصندوق السعودي للتنمية، في تنفيذ مشروعات استراتيجية وذات أولوية للأردن.

ولفت بهذا الصدد إلى أن إنجاز الطريق الصحراوي، الذي تم بتمويل من الصندوق السعودي للتنمية في إطار المنحة الخليجية، أحدثت فارقاً إيجابياً في حركة وانتقال الأشخاص والبضائع على هذا الطريق الحيوي.

بدوره، أكد الرئيس التنفيذي للصندوق السعودي للتنمية، الذي يزور الأردن لحضور افتتاح مركز العلاج بالأشعة في مستشفى الملك المؤسس عبد الله الجامعي، على روابط الأخوة التي تجمع البلدين الشقيقتين قيادة وحكومة وشعباً.

وأكد اهتمام الصندوق السعودي للتنمية باستمرارية دعم وتنفيذ المشروعات التنموية والخدمية في الأردن.

قاضي القضاة يلتقي مدير مركز الملك عبدالله الثاني للتميز

عمان

بحث سماحة قاضي القضاة، الشيخ عبد الحافظ الربطه، ومدير مركز الملك عبد الله الثاني للتميز، الدكتور إبراهيم الروابدة، آليات إطلاق جائزة الإبداع لدائرة قاضي القضاة والمحاكم الشرعية، والتي تهدف إلى تشجيع وتحفيز الموظف على خلق أفكار إبداعية، وترجمتها مشاريع ابتكارية، تسهم في تطوير خدمات ونشاطات الدائرة والمحكمة.

كما بحث اللقاء الذي عقد في مبنى دائرة قاضي القضاة، الخميس، أطر التعاون المشترك ومجالات التميز الحكومي، لا سيما بدائرة قاضي القضاة والمحكمة الشرعية، وجرى الاتفاق على البدء في الإجراءات التحضيرية لإطلاق الجائزة، خلال الفترة المقبلة، ويأتي اللقاء ضمن إجراءات دائرة قاضي القضاة الهادفة لإيجاد بيئة محفزة وثقافة مؤسسية داعمة للإبداع والتميز، ونشر وتجنيد ثقافة التميز، وتعزيز قدراتها في تقديم الخدمات، وتحقيق الأهداف المرجوة.

مشتركة نيابية تناقش وأمناء أحزاب البلديات واللامركزية

عمان

عقدت اللجنة النيابية المشتركة (القانونية والإدارية)، الخميس، اجتماعاً استمعت فيه تطروحات وآراء وأفكار أمناء عامين أحزاب، حول مشروع قانون البلديات واللامركزية لسنة ٢٠٢١.

وقال رئيس اللجنة، النائب محمد الهللات، خلال ترؤسه الاجتماع الذي عقد بالتعاون مع مركز الحياة لتنمية المجتمع المدني "راصد"، إن هذا الاجتماع هو استمرار للجلسات النقاشية التي تعقدها اللجنة للاستماع إلى وجهات النظر المختلفة من أطراف المجتمع كافة ومؤسسات المجتمع المدني حول مشروع القانون. وأضاف أن "الشراكة النيابية" تؤمن بالتشاورية مع كافة الأطراف كافة للوصول إلى قانون عصري يخدم الوطن والمواطن، داعياً إلى تقديم الملاحظات والاقتراحات خطياً للجنة لدراستها.

من جهتهم، دعا أمناء عامين أحزاب إلى ضرورة اعتماد نظام القائمة المغلقة والتمثيل النسبي، على أن تبقى نسبة النساء موجودة في نطاق القائمة المغلقة، وبمقدار ٢٥٪.

وأكدوا أهمية أن يتضمن مشروع القانون تحديداً دقيقاً للمهام والصلاحيات لمجلس المحافظين، وأن يكون للمجلس الحق في اتخاذ القرارات الخاصة به.

وتابعوا أن الصلاحيات الواسعة لوزير الإدارة المحلية في شؤون البلديات وأعمالها اليومية ستقلص من حق المواطنين في اختيار من يثقون بقدرتهم على خدمة مصالحهم وتنفيذ مطالبهم الشعبية.

ندوة تفاعلية تبحث تجارب رائدة لهيئات الاعتماد العربية

عمان

شارك رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها الدكتور ظافر الصراير، الخميس، بندوة تفاعلية نظمتها اتحاد الجامعات العربية بعنوان "تجارب رائدة لهيئات الاعتماد والجودة مؤسسات التعليم العالي العربية" عبر تقنية الاتصال الرقمي.

وتطرق الندوة إلى سلسلة من تجارب الدول العربية في ضمان الجودة لتحقيق النهوض بجودة التعليم العالي في الوطن العربي ويعتبر من أهم المجالات نموياً في العالم لما له من تداخل عميق في كافة القطاعات الاقتصادية والصناعية والتعليمية والطبية وغيرها من القطاعات.

وأكد المشاركون أهمية ترسيخ ثقافة الجودة الشاملة بين جميع الأفراد كإحدى الخطوات الرئيسية لتبني إدارة الجودة الشاملة، حيث أن تغيير المبادئ والقيم والمعتقدات التنظيمية السائدة بين أفراد المؤسسة الواحدة يجعلهم ينتمون إلى ثقافة تنظيمية جديدة تلعب دوراً بارزاً في خدمة التوجهات الجديدة في التطوير والتجويد لدى المؤسسات التعليمية.

كما تطرقت الندوة إلى تعزيز مفهوم الإطار العربي للمؤهلات لدى الدول العربية ومدى الاستفادة من تجارب الدول التي لديها الأطر الوطنية الخاصة بها.

خلال زيارته مدينة الحسن الصناعية الخصاونة: القطاع الصناعي شريك أساسي في دعم الاقتصاد



ممثل القطر الخاص حول المعوقات والتحديات التي تواجه عملهم، حيث أكد رئيس الوزراء أن الحكومة تولي هذه المطالب الاهتمام الكافي، وستعمل على دراستها وتنفيذها بما يمكن منها، وأن اللجنة الوزارية التي قام بتشكيلها لهذه الغاية ستتابعها بشكل حثيث.

وقدم رئيس مجلس إدارة مجموعة الدرة للصناعات الغذائية عدنان التين إيجازاً حول الشركة التي تعمل منذ عام ١٩٧٩م في مجال تصنيع المنتجات الغذائية، وتوظف قرابة ٧٠٠ عامل معظمهم من الجنسين الأردنيين.

ونوه إلى وجود أكثر من (١٠ آلاف) عامل غير مباشر تسهم الشركة في إدانة عملهم في قطاعات الزراعة والنقل والتسويق، كونها تعتمد على المحاصيل الزراعية المحلية بشكل كبير، وتصدير منتجاتها إلى ٩٥ دولة في العالم تحت عنوان (صُنِعَ في الأردن).

وتجسّد رئيس الوزراء في مرافق الشركة، وتقدير العمل وأوضاع العاملين في خطوط الإنتاج.

كما زار رئيس الوزراء شركة الأزياء التقليدية لصناعة الألبسة الجاهزة التي تأسست عام ٢٠٠٣م، ويضوي تحتها ١٩ مصنعا، في الرمثا والتظيلة والكرك وعجلون والأغوار، يعمل فيها قرابة ٥ آلاف عامل أردني، وتنتج الشركة بناء ٦ مصانع جديدة لها في منطقة العقبة الاقتصادية

الخاصة، وتهدف من خلالها إلى صنع ٣ آلاف أردني، بالإضافة إلى صنع في منطقة الحرق التنموية بقيمة استثمار تصل إلى ١٠٠ مليون دولار.

التشريعي، وتقديم الجوائز، والقدرة على التوقع هي مسائل مركزية توليها الحكومة العناية.

وأشار إلى سعي الحكومة الحديث من أجل تذليل الإجراءات البيروقراطية، وإزالة المعوقات أمام القطاع الخاص؛ وذلك بهدف جذب المزيد من الاستثمارات وتمكين القائم منها؛ منوهاً إلى أهمية التشبيك ما بين الصناعات الصغيرة والمتوسطة، والصناعات الكبرى بما يمكنها من الاستفادة وتوفير فرص العمل.

وأكد رئيس الوزراء أن من واجب الحكومة إيجاد مقاربات ومعالجات مختلفة للتحديات التي تواجه عمل القطاع الخاص والمساهمة في تعافيه من آثار جائحة كورونا؛ ليؤدي دوره الأساسي في دعم الاقتصاد الوطني وتحسين مستوى معيشة المواطنين.

وفيما يتعلق بجائحة كورونا؛ لفت رئيس الوزراء إلى أن "أرقامنا أصبحت آمنة"، مشيراً إلى الجهود التي بذلتها الحكومة في هذا الصدد وفي مقدمتها زيادة السعة السريرية للمستشفيات بواقع ٣٥٠٪، الأمر الذي ساهم في التصدي لجائحة كورونا والحد من تفاقم الأضرار على مختلف القطاعات.

وشدد الخصاونة على ضرورة الاستمرار في تلقي المطاعيم، إلى جانب الاستمرار في اتباع إجراءات السلامة والوقاية، مشيراً إلى أن هذا الأمر أساسي ومركزي من أجل الوصول إلى صيف آمن والعودة إلى التعليم الوجاهي مع بداية أيلول المقبل، وفتح مختلف القطاعات.

وجرى خلال اللقاء حوار موسع مع

الرمثا

قام رئيس الوزراء، الدكتور بشر الخصاونة، الخميس، بجولة ميدانية في مدينة الحسن الصناعية بمحافظة إربد، تفقد خلالها سير العمل في الشركات والصانع العاملة هناك.

وأكد الخصاونة، خلال زيارته لمجموعة الدرة للصناعات الغذائية وقائه رئيس مجلس إدارتها وعدداً من الأعضاء، أن القطاع الصناعي شريك حيوي وأساسي في الجهود الرامية إلى تجاوز الركود الذي أصاب مختلف القطاعات بفعل جائحة كورونا.

كما أكد خلال اللقاء، الذي حضرته وزيرة الصناعة والتجارة والتموين مها العلي، ووزير الدولة لشؤون المتابعين والتنسيق الحكومي نواف التل، ووزير العمل يوسف الشمالي، ورئيس غرفة صناعة الأردن فتحى الجغبير، ورئيس مجلس إدارة شركة المدن الصناعية لؤي سحويل وعدد من ممثلي القطاع الخاص، أن القطاع الخاص بشقيه المحلي والخارجي شريك أساسي ومركزي في دعم الاقتصاد الوطني وإيجاد الحلول لمشكلاته البطالة والفقر.

ولفت رئيس الوزراء إلى أن الحكومة تعمل على إعداد خطة اقتصادية سترفعها إلى جلالة الملك عبد الله الثاني خلال أسابيع، وستتم من خلالها تحديد مشاريع مرتبطة بأهداف ومركبات وتمويل واضح، ومدد زمنية محددة، لتلزم بتنفيذها خلال ٢٤ شهراً. وشدد على أن مسؤولية الحكومة تتمثل بتهيئة البيئة الملائمة لتمكين القطاع الخاص من العمل وجذب المزيد من الاستثمارات؛ لافتاً إلى أن الثبات

رئيس الوزراء يلتقي رئيس أركان الدفاع البريطاني



عمان

استقبل رئيس الوزراء، وزير الدفاع، الدكتور بشر الخصاونة في مكتبه برئاسة الوزراء، الخميس، رئيس أركان الدفاع البريطاني الجنرال نك كارتر، بحضور رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف الحنيطي.

وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضرته السفيرة البريطانية في عمان، بريدجيت بريند، والملحق العسكري البريطاني في عمان على متانة علاقات الشراكة التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية والمملكة المتحدة والحرص على تعزيزها في المجالات كافة. وجرى خلال اللقاء بحث سبل زيادة التعاون والتنسيق بين البلدين الصديقين في المجالات العسكرية والدفاعية وتبادل الخبرات والتدريب بين القوات المسلحة في البلدين.

كما تناول الحديث خلال اللقاء، تطورات الأوضاع في منطقة الشرق الأوسط وجهود تعزيز الأمن والاستقرار فيها.

اتفاق أردني إسرائيلي لتزويد المملكة بـ ٥٠ مليون متر مكعب من المياه

جسر الملك حسين

توصل الأردن وإسرائيل، الخميس، لاتفاق ستزود إسرائيل بموجبه المملكة بـ ٥٠ مليون متر مكعب من المياه الإضافية المشتراة. وتم خلال لقاء بين نائب رئيس الوزراء، وزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن الصفدي ووزير الخارجية الإسرائيلي يائير لابيد على الجانب الأردني من جسر الملك حسين، أيضاً استكمال اتفاق ضمن بروتوكول باريس سيرتفع بموجبه سقف الصادرات الأردنية إلى الضفة الغربية من ١٦٠ مليون دولار سنوياً إلى حوالي ٧٠٠ مليون دولار سنوياً، منها ٤٧٠ مليون دولار للمنتجات المطابقة للمواصفات الفلسطينية.

والتفق الوزيران على أن تجتمع الفرق الفنية خلال الأيام القادمة لإنهاء التفاصيل الفنية لاتفاق المياه.

وسيمت خلال الأيام القادمة أيضاً متابعة تفاصيل اتفاق رفع سقف الصادرات إلى السوق الفلسطيني بين المسؤولين في الأردن وإسرائيل ودولة فلسطين، وفق بروتوكول باريس الذي وقّع بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي في العام ١٩٩٤.

ويبحث الوزيران خلال الاجتماع التطورات المرتبطة بعملية السلام، حيث أكد الصفدي ضرورة تمكين كل الجهود لإيجاد أفق سياسي حقيقي لتحقيق السلام العادل والشامل الذي تقبله الشعوب والذي يشكل سبيله الوحيد حل الدولتين الذي ينهي الاحتلال ويبيح جميع الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني الشقيق، وخصوصاً حقه في الدولة المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ تعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل وفق القانون الدولي ومبادرة السلام العربية.

وأكد الصفدي ضرورة وقف جميع الإجراءات الإسرائيلية اللاشريعة التي تقوض حل الدولتين وفرض تحقيق السلام الشامل والعادل الذي يشكل ضرورة إقليمية ودولية.

كما شدد الصفدي على ضرورة احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، واحترام حق أهالي الشيخ جراح في بيوتهم، وأكد أن ترحيلهم من بيوتهم سيكون إن تم، جريمة حرب وفق القانون الدولي.

وأكد الصفدي ضرورة الحفاظ على التهدئة الشاملة في الأراضي الفلسطينية المحتلة وإعادة الإعمار في قطاع غزة.

ويبحث الوزيران خلال اللقاء أيضاً عدداً من القضايا العالقة في قطري النقل والطاقة.

الوطني لحقوق الإنسان يدعو إلى مراجعة تعليمات مصادرة البضائع والممتلكات

عمان

دعا المركز الوطني لحقوق الإنسان إلى ضرورة مراجعة التشريعات والتعليمات الناظمة للتعامل مع الأموال والممتلكات العائدة إلى الأفراد حال مصادرتها، بما يضمن إعادتها لهم بعد زوال الخالفة بصورة تكفل حماية حقوقهم.

جاء ذلك إثر متابعة المركز ما تداولته بعض منصات التواصل الاجتماعي حول قيام أمانة عمان الكبرى بتخصيم عمرة أحد الباعة التجوليين بطريقة تخالف القانون الوطني والقيم الإنسانية ومبادئ حقوق الإنسان القائمة على العدل والمساواة والتسامح وتطبيق القانون دون المساس بالكرامة الإنسانية.

وأوضح المركز، في بيان، أن الحادثة المذكورة تتعارض مع المواثيق الدولية التي التزم بها الأردن ويسعى إلى تطبيقها، خاصة تكرار مثل هذه الحالات في التعامل مع ممتلكات الأفراد حال مخالفتهم للقانون، مشدداً على رفض هذه الممارسات وضرورة محاسبة ومساءلة من تورط بمثل هذه الأفعال.

كتلة المستقبل النيابية تلتقي رئيس لجنة أمانة عمان

عمان

التقت كتلة المستقبل النيابية، برئاسة النائب أندريه حواري، الخميس، رئيس لجنة أمانة عمان، الدكتور يوسف الشورية، واطلعت على إنجازات الأمانة في قطاعات: التخطيط، الصحة، الزراعة، الأشغال، الشؤون المالية، المناطق والبيئة والتنمية المجتمعية. وأكد النائب حواري أن الأمانة من أهم المؤسسات التي قطعت شوطاً كبيراً في منظومة التحول الإلكتروني، وكانت الداعم الأكبر لمؤسسات أخرى في هذا المجال، وأنه لا بد أن يكون للأمانة رؤية لاستثمارها.

وقال "إن أمانة عمان مؤسسة وطنية عريقة تعمل على خدمة العاصمة والاحتياجات البلدية لسكانها والمقيمين بها والمستثمرين، وإن هذه الزيارة تأتي ضمن برنامج اللجنة لتعزيز الدور التشاوري والتشاركي مع الأمانة".

الفايز يترأس اجتماعاً لبحث الواقع المائي والزراعي في المملكة

عمان

ترأس رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، الخميس اجتماعاً للجنة مشتركة مع عدد من الوزراء المعنيين، لبحث الواقع المائي والزراعي في المملكة، بهدف إيجاد حلول ناجمة تعالج مختلف التحديات الراهنة للقطاعين.

وجاء اجتماع اللجنة المشتركة المشكلة من اللجنة المالية والاقتصادية برئاسة العين جمال الصرايرة، ولجنة الزراعة والمياه، التي يرأسها العين عاكف الزعبي، بحضور نائب رئيس الوزراء ووزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، ووزير المياه والري المهندس خالد الجنيشات، ومدير عام دائرة الأراضي والمساحة بالوكالة، محمد الصوافين.

وأشار رئيس مجلس الأعيان، بحضور نائبه الثاني الدكتور جرجاني العشر، ومساعدته مفلح الرحيمي، إلى أهمية الاستفادة من الأراضي الزراعية غير المستغلة في مختلف مناطق المملكة، وعلى رأسها منطقة البادية، وتعزيز سبل الاستفادة من المناطق المستغلة جزئياً، مثل منطقة وادي عربة.

وأكد أهمية الخروج من قالب الزراعات التقليدية والتوجه نحو إنتاج الزراعات المطلوبة باستمرار في الأسواق العربية والعالمية، لافتاً إلى أن هناك دولا في المنطقة أبدت استعدادها لاستيراد منتجات المملكة الزراعية التي يتم استيرادها من أوروبا.

وأكد الفايز أهمية جذب الاستثمارات الكبرى للنهوض بواقع القطاعين الزراعي والمائي، من خلال إقامة مشاريع إنتاجية تتبع التكنولوجيا الحديثة في التشغيل والإنتاج وتوفير فرص عمل من شأنها الحد من نسب البطالة والدفع بعجلة الاقتصاد إلى الأمام.

وأشار إلى أهمية الاسراع في ترجمة مشروع الرحط الناقل الوطني الأردني (العقبة - عمان) لتحلية مياه البحر ونقلها إلى المحافظات المملكة، لما له أهمية في إيجاد حلول مائية وتوفير فرص تشغيلية للمعملة الوطنية.

وبتوجيهات ملكية سامية، شكلت مؤخرًا لجنة عليا للعمل على تنفيذ خارطة زراعية، أعدت من مختلف مؤسسات الدولة بصورة شمولية على مستوى المزارع القائمة، والزراعات ذات القيمة المضافة التي قد تفتح نوافذ تصديرية.

وتهدف اللجنة إلى إيجاد حل أمثل لاستخدام الأراضي الزراعية من قبل المواطنين، التي تشملها الخارطة الزراعية ضمن معادلة مدروسة تراعي الاستخدام الأمثل للموارد المائية، من أجل تحفيز التشغيل والتوظيف على مستوى المملكة. بدوره قال الوزير كريشان إن مشروع الخارطة الزراعية يصب في ثلاثة محاور رئيسية، هي: الأمن الغذائي، الاعتماد على الذات، ومعالجة جزء من البطالة، لافتاً إلى أن هناك بعض التحديات المرتبطة بالمياه، وهو ما يجري العمل على إيجاد حلول لها.

من جانبه قال الوزير التجار، إن هناك خطة موسوعة لتقليل المدد الزمنية لتنفيذ المشروع بالشراكة مع القطاع الخاص (BOT)، بتكلفة مالية تصل إلى أكثر من مليار دولار، ويكميات تصل إلى ٣٠٠ مليون متر مكعب.

وأضاف، أن العروض المالية والفنية للمشروع من المرجح أن تنتهي شهر تموز الجاري، وهناك دراسات تتعلق بالطاقة اللازمة للمشروع ومن المتوقع أن تنتهي في آب المقبل، سيما أن المشروع يحتاج إلى ٢٥٠ ميغاواط من الكهرباء، مرجحاً أيضاً أن تنتهي دراسات تتعلق بالأثر البيئي للمشروع في شهر تموز الجاري.

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع. وأضافت: "لقد صدمت لأن صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المرعبة، 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 جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف مالمسه. وانضم عمدة ليفربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

وكالات

قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفربول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ من قبل شخص أعطاه طبقا من رقائق الشيبسي. ووفقا لصحيفة "مترو" البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في ليفربول يوم الأحد، وأخبره الأطباء أنه يعاني 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 الذين بلا مأوى، "الرجل قال إنه استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه كان لديه زرنخ في نظامه، قدرشه شخص ما على الرقائق، حسب تقديره".

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مغردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

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

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

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، ورفع لذكر الله، وإشاعة كتابته، وترويح عن الرائح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

وكالات

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

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

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

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

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

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

وكالات

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

وتقوم بعض الأسر بتبليغ رغبات طفلها عبر تقديم 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 الدباج 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 الدباج، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن الهدايا بأي حال من الأحوال".

هدية مشروطة

اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباج 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 الدباج، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن الهدايا بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد

من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي و داد جاد الله لـ "عربي ٢١"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويفضل أن يهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وتعتبر عن الحب والاهتمام".

وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كعقوبة على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإتقان الطفل لأي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تتمتع عن إتمام العمل واتقانه بدون مقابل خارجي".

هدية مشروطة

اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباج 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 الدباج، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن الهدايا بأي حال من الأحوال".

ولفتت إلى أنه "في هذه الحالات فقط يفضل على يتفق الوالدان على مواعيد محددة للهدايا، كعيد الميلاد مثلا وضمن تكلفة متقاربة لضمان عدم تأثر الطفل سلبيا بحالة الانفصال بينهما".

من ناحيتها قالت الأخصائية النفسية والأسرية انسام سلوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان والحنن، وأعوذ وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

هدية مشروطة

اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباج 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 الدباج، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن الهدايا بأي حال من الأحوال".

دلالات

وتصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئ ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكده اختصاصي الطب النفسي زهير الدباج، مضيفا: "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الأناية والحساسية وزيادة مستويات القلق لديه".

وتفقت انسام في الرأي مع الدباج وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به ويمنسية أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".

وأضافت: "نسمي هذا التصرف "دلالات زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيضره بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إيها والديه كتعزيز وتصحيح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول: "الدلالات الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصعب لا قيمة للأشياء عنده".

هدية مشروطة

اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباج 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 الدباج، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض عن الهدايا بأي حال من الأحوال".

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

وكالات

ير بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها بتخلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يعبرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

في هذا الصدد نشر موقع "ستيب توهيث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لتخلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الأهل في هذه الحالة.

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟

يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُصاحبا الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الخيالي.

وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والعنسانية.

وكالات

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حفاظا يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان، "اللعب الوهمي وجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويرى فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا وبيدرجات متفاوتة".

وتابع سرحان في حديث لـ "عربي ٢١"، "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير الخيالي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا تحريف اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت، وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تتخذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. ويمجدد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يثر على بديل موقوف، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجاهزة بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمود محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تتخذ 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 وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب تضاؤل امدادات 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.



بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة، لكن من غير المحتمل أن نصح من دون نفاذ تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الانساجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتركمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

وكالات

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

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيئارا واقعي قابل للتحقق في المستقبل. نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟

أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. وتضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

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

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

وكالات

نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل على الجنس البشري، حيث لا يظهر للإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتنقل 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 يصعب 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 دماغ الإنسان مصمم 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

أبلىق 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، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبين كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضئن بلورات تحتوي على معدن، وتبدو هذه البلورات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.

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

وأضاف البروفيسور أن هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يهربون عنها من خلال استعمال مصطلحات مثل "شاكلة" أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تستخدم من قبل الشعوب الأصلية. كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

أبلىق 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، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبين كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضئن بلورات تحتوي على معدن، وتبدو هذه البلورات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر.

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

وأضاف البروفيسور أن هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخلف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يهربون عنها من خلال استعمال مصطلحات مثل "شاكلة" أو "الشرق". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث مازالت تستخدم من قبل الشعوب الأصلية. كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم الفطرية على التنقل.



برافاين، هورستين رينز، صرح مجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في الميكروويف وتشغيله، فيسؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أملاك حساس بالميكروويف".

وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

وبيت 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 لتحجيم الحقول المغناطيسية الأرضي، وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات

نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريرا تحدثت فيه عن اعتقاد العلماء في كاليفورنيا، أن أسلافنا تمكنوا من تحديد الاتجاهات للتنقل على الجنس البشري، حيث لا يظهر للإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدرسون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتنقل 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 يصعب 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 دماغ الإنسان مصمم للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

وكلات

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

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

أعراض ميلان الرحم

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

- 1- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية عموماً، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمراً في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعباً بعض الشيء.
- عندما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.
- 2- مشاكل وصعوبات في الحمل من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من المصاعب في محاولاتها المتكررة للحمل، خاصة إذا ما كان السبب وراء الإصابة بميلان الرحم حالات مثل بطانة الرحم المهاجرة.
- ولكن من الجدير بالذكر هنا أن المرأة المصابة بميلان الرحم بشكل طبيعي دون وجود مشاكل أخرى صحية لديها غالباً لن تواجه مشاكل في الحمل.
- 3- عدم السيطرة على التبول قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فعلى سبيل المثال، قد يضغط الرحم على المثانة بحيث تبدأ المرأة بالشعور أنها لا تستطيع السيطرة بالكامل على عملية التبول.
- قد تؤدي هذه الحالة لتبول المرأة قبل الوصول إلى الحمام، أو تنقيط البول على ثيابها الداخلية وأنها مصابة بنوع من سلس البول.
- 4- انزعاج شديد عند محاولة وضعية جماع معينة

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعية معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهلي العميق.

5- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر مع أن تشنجات الحيض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

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

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

ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

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

مرض التهاب الحوض، إذا لم تتلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة.

تضخم الرحم، إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، 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 ميلانه.

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

علاج ميلان الرحم

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

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

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

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

وكلات

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

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

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

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

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم باعتباره 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 وظيفته الجهاز المناعي وتنظيم وظائف القلب الوعائية.

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون.

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكلى والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الضخامة.

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

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

وكلات

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

يمرور الاستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولكن قد يصعب الاستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يغسلون الكلى العقم عند الرجال، ولكن هناك حاجة إلى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

2- الفم: يستخدم للحالات التالية، إعتام عدسة العين زرق عين منع الشيخوخة علاج أو منع إدمان الكحول الربو مرض القلب مستويات الكوليسترول العالية مشاكل في الكبد الإيدز مرض الزهايمر مرض الشلل والرعاش.

3- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الأثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الخضروات والفواكه بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

لكن هناك آثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل، فترة الحمل والرضاعة الطبيعية، لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الابتعاد عنها.

الربو، لا تستنشق الجلوتاثيون في حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من الممكن أن يزيد الوضع سوءاً.

وبالمية والهليون إضافة الكركم لنظامك الغذائي الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثير من الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي،

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

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل، تناول أتروركسين، أومفردكس، تيسيفرلكس، أوميغا 3 والحديد تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12 تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسك والحم البقري زيادة استهلاك فيتامين C إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسلم والكبد والأرز البني تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون 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 8 أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

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

شرب المياه غنية بالأملاح المعدنية كالملح والوجبات السريعة والأطعمة المالحية والجلوبيات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب صعوبات في الهضم وتزيد من إلام المعدة.

9- تجنب الكافيين يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ. لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن استبدال مشروبات الكافيين بالأغذية الغنية بالماء في تقليل الإلام والانتفاخات.

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

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

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

6- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التعرف على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

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

7- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

2- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم يساعد المغنسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والإلام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على المغنسيوم، فول الصويا، دقيق الشوفان، الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والوز.

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

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

4- تجنب منتجات الألبان تتسبب مشتقات الألبان التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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

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

4- تمزق الواقي الذكري يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الجميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استعمال الجماع. وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، يجب أن يكون بنوعية جيدة وبقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

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

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي 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

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

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.

كما أنه يفضل توفر غسول الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

في بعض الأحيان، تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الجميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف وكيف يمكن تفادي حدودها؟

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

تعرف على أبرز المواقف المحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

1- الحاجة إلى التبول تصعب العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر إسترخاءً، ومنها عضلات المثانة وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

والتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل استحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

9- عدم غسل المناشف بعد استخدامها 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.

جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

لعلى سبيل المثال، سوف تحتاج في وقت إلى شامبو يحتوي على المزيد من البروتين أو المرطب الإضافي.

8- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكسرة التي تفعلها بحق،

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- غسل الوجه أثناء الإستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستحمام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة. فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

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

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

حيث أن البقاء تحت الماء لفترات طويلة يمكن أن يسبب جفاف الجلد.

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

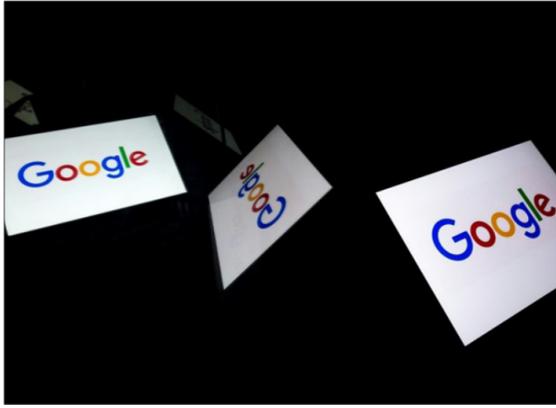
وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فرة الرأس من الزيوت الطبيعية سحبت أشواك بها، ولذلك فمن الأفضل

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- غسل الوجه أثناء الإستحمام يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن إستحمام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة. فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

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

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



برس: "لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها 2300 شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيبريتدج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تنعكس مواقف جيمس على سبل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

وكالات
أكدت شركة "غوغل" أنها حلت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها. وأتى حل المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (ايه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيبريتدج 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 وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هاوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت 1029 براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "إيبيليتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه 3400 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 2051 براءة. في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع 1368 براءة.

وتتبعها اليابان بأكثر من 1000 براءة، ثم ألمانيا بـ 800 براءة، وفرنسا بـ 700 براءة، والصين بـ 600 براءة. وتحتل كوريا الجنوبية المرتبة الثانية في عدد براءات الاختراع مع 2051 براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع 1368 براءة.

"ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ه جي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيول للتموج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر 1,399 مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض تقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي"، واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "فيرايزن" و"ه جي"، فإن من شأن هذه

وكالات
طرح "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وبادت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية "5G". وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبب العملاق الأمريكي "فيرايزن" الذي مذ بعد ساعات شبكة

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

التدقيق. ويتضمن تصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات. وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات "جوجيت دي أكس" عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية.

ونوه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيقات الأصلية يكاد لا يظهر خاصة حين يتعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شرك غوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب المتقدم.

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها. تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، وتنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فلن تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (و آر إل) في متصفح الهاتف الجوال حاسكك.

وكالات
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور و"غوغل بلاي". ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن رسوعه في تقديم موقعه الرسمي من طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابت الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة وبرامية التحسينات، كما غرار تطوير ضلّاح أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويعه لها إمكانات مثيرة للإهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص الصابئين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

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

الإشارات الجمّعة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماط معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية". مضيافا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحمك قبضته. ولا يهم حقا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمائة على الأقل من القشرة الحركية، التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق هائلتها يوم السبت، لن يردنوا بيعات كاملة بل سيرتدون عصابت الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابت الرأس أقل تكلفة وأسهل عصابت الرأس لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضا عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة نشأت الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه ال، جانب مستهدات عالية م:

وكالات
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن الطلاب في السادس ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان / أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على تقنية تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقدر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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، لتتبع 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 تشغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للكلمات 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؛ 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 شبكتها 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.

وكالات
نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالية تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالية بالاعتماد على شرحية الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكلمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالكلمات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال أيا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإننا نستعمل فقط شبكتي الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سينغال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

وأما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها الإشارة أو تضعف، ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سينغال" 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 الإشارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنية المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقا، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمرا مهما جدا ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز تقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جدا، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمنًا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشاكل المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات، فإذا كانت الإشارة ضعيفة جدا، فإننا نسلط أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية متقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد. وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سينغال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات
وفقا لتيسلن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محققا في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الشمس.

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

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير متقطع قم بالتخطيط لإنجاز عملك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، 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 لها تفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته.

٢- أخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، المثل الذي يصيبننا أحيانا يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة» الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠% من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٣- أفضل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتريكزك كامل انتباهك في أمر واحد. جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك من مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلًا عن الأحداث في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدمنجت لا تفهم اللايك ولا منشور لك عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابله الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بوضي نيوبورت باخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستفادة من خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السوموم، 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 بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصفير. مع باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تتحخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي. الخسيس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمنح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخسيس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥% من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمنحها حصة تقارب ٢٤ في الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقه التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلاعلان ماكنزي بيزوس، أصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. وأشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصفير. مع باستخدام يدك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تتحخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

٧- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بوضي نيوبورت باخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستفادة من خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السوموم، 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 بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

٨- أفضل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتريكزك كامل انتباهك في أمر واحد. جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك من مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

٩- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلًا عن الأحداث في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدمنجت لا تفهم اللايك ولا منشور لك عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابله الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

١٠- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بوضي نيوبورت باخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستفادة من خدمات الدردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السوموم، 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 بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

- الغثبان والتقيؤ.
- الضعف والإرهاق العام.
- التهاب الجلد التماسي.
- مشاكل وتشوهات في العظام.
- أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض:
- مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.
- مشاكل عصبية.
- الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
- مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
- مشاكل في الغدة الدرقية.
- أطعمة 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.
- الفاواكه 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 دوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

١- لصحة العظام

فوائد البورون هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك،

١- لصحة العظام

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

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

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

٢- لصحة الرجال

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

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

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

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

طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقاؤها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحضر الثقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.

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

حدث 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 ملاحظته البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل:

مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر الجوّجيّ (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

١- لصحة العظام

فوائد البورون هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك،

١- لصحة العظام

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

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

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

٢- لصحة الرجال

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

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

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

تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.



ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ كميات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

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

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

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

منتجات الألبان

البيض

الماكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فاواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

الحموم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

١ (خيامين)

٢ (ريبوفلافين)

٣ (نياسين)

٥ (بانتوثينيك اسيد)

٦ (بايرويدكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

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

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

تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.

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

متى عليك استشارة الطبيب؟

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

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

التزيف الذي يستلزم إجراء فحص لتنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والتزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

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

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

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

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

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

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

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

أعراض سرطان المستقيم

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

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

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

ألم أثناء عملية التغوط

الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

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

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب

هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في 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 التي تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تضييق الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.

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

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

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

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

ما هي صمامات القلب؟

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

وصمامات القلب هي على النحو التالي،

الصمام التراجي

يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتوائه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.

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

الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

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

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

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، 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 والآباء، كما يلي،

١- هرمون الحب لدى الأم

هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،

تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.

تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

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

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

ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،

ما هو هرمون الحب؟

هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.

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

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

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته

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

مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.

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

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

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

فوائد هرمون الحب للعلاقات

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

مواضيع ذات علاقة

رائحة "عريية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

الاستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

الاحتلال يخطر بهدم عمارة سكنية في شعفاط شمال القدس

القدس

أخطرت سلطات الاحتلال الإسرائيلي الخميس، بهدم عمارة سكنية مكونة من ٤ طوابق في بلدة شعفاط شمال مدينة القدس المحتلة، وأمهلت قاطناتها أسبوعين للإخلاء.

وقالت اللجنة الشعبية لمقاومة الجدار والاستيطان في شعفاط في بيان، إن مخابرات الاحتلال أخطرت بهدم عمارة سكنية في الجهة الغربية من بلدة شعفاط، والمشيده منذ العام ٢٠٠٣، تعود لأكثر من ١٠ عائلات مقدسية وتضم نحو ٥٥ فردا. وأشارت إلى أن العمارة تبعد ٢٠٠ متر عن مستوطنة "رامات شلومو" المقامة على أراضي المواطنين، وسلطات الاحتلال تتدبر بهدمها منذ العام ٢٠٠٥، حيث أجبرت سكانها على إخلائها بالطوب لعدة سنوات، بيد أنهم عادوا إلى أماكن سكنهم عام ٢٠١٥.

مستوطنون متطرفون يعتدون على مسجد حسن بك في يافا

القدس

اعتدى مستوطنون متطرفون يهود، فجر الخميس، على مسجد حسن بك في مدينة يافا داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة عام ٤٨، ما أسفر عن تحطيم بعض نوافذه.

وأوضحت لجنة المتابعة العليا للجماهير العربية داخل الأراضي المحتلة في بيان، أن شريط فيديو بثه إمام مسجد حسن بك، الشيخ أحمد أبو عجوة، أظهر آثار الاعتداء الذي نفذه المستوطنون بالحجارة، وحطام بعض النوافذ والزجاج المتناثر على سجاد المسجد. يذكر أن مسجد حسن بك المقام في حي المنشية بيافا، تعرض لعدة اعتداءات عنصرية من قبل يهود متطرفين، لكن دون أن تقوم الشرطة الإسرائيلية بتنفيذ اعتقالات أو تقديم لوائح اتهام ضد الجناة. وحملت الفعاليات والقوى الوطنية والإسلامية في يافا، شرطة الاحتلال وأجهزة الأمن المختلفة، المسؤولية كاملة عن هذه الاعتداءات التي تقع على مسجد حسن بك وعن تبعات ذلك، لاسيما في ظل غضها الطرف عن استهداف كل ما هو عربي داخل الخط الأخضر.

مستوطنون متطرفون يقتحمون الاقصى بحراسة شرطة الاحتلال

القدس

اقتحم مستوطنون متطرفون يهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة. وقال شهود عيان لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في رام الله، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح. وأوضحوا بأن عشرات المستوطنين بينهم مجموعة نساء من منظمة تسمى بـ "نساء لأجل الهيكل"، اقتحموا ساحات المسجد الأقصى عبر باب المغاربة، وندوا بجولات مشوهة وأدوا طقوسا تلمودية استفزازية في باحاته، وسط تضيق شرطة الاحتلال دخول المصلين للأقصى عبر بواباته المختلفة وحجز العديد من هوايتهم.

وإضافة إلى حالة من الغضب والغليان سادت بين المصلين والمواطنين الذي تصدوا لهذه الاقتحامات بالهتافات الاحتجاجية والتكبيرات.

شرطة دبي: لا خسائر بشرية بانفجار حاوية شحن بميناء جبل علي

دبي

أعلنت القيادة العامة لشرطة دبي، عدم وجود ضحايا أو إصابات بشرية بحادث انفجار حاوية على متن سفينة راسية في الرصيف ١٤ بميناء جبل علي بدبي. وقال قائد شرطة دبي اللواء خليفة المري، بتصريحات صحافية لليلة الماضية إن الباطنة كانت "حمولتها ١٣٠ حاوية، وبعض الحاويات تحمل مواد قابلة للاشتعال، لكنها خالية من أي مواد مشعة أو متفجرات".

ووقع الانفجار الساعة ١١:٤٦ مساء بتوقيت دبي، على متن سفينة من جزر القمر، وأحدث دويًا وميضًا قويًا، وتجري الجهات المعنية في دولة الإمارات التحقيقات لكشف أسباب الحادث.

منظمة حقوقية: الاعتقال الإداري للفلسطينيين انكار خطير لضمانات المحكمة العادلة

غزة

حذر مركز الميزان لحقوق الإنسان من خطورة استمرار سلطات الاحتلال بإصدار أوامر الاعتقال الإداري وتجديدها بحق المعتقلين الفلسطينيين دون إبلاغهم بالتهمة المنسوبة لهم وحقوقهم في الدفاع عن أنفسهم في محاكمة عادلة.

وقال المركز في بيان الخميس، إن الاعتقال الإداري يشكل إنكاراً خطيراً لضمانات المحاكمة العادلة المكفولة بموجب القانون الدولي، ويجعل المعتقلين الفلسطينيين خارج نطاق الحماية، ويدفع بهم إلى خوض إضرابات مفتوحة عن الطعام باعتباره وسيلة وحيدة للدفاع عن

حقوقهم.

وأشار إلى أن المعتقل الغضنفر أبو عتلوان (٢٨) عاما من منطقة دورا في الخليل، يخوض إضرابا مفتوحا عن الطعام منذ ٦٤ يوما على التوالي، احتجاجا على استمرار اعتقاله إداريا من قبل سلطات الاحتلال، وتدهور حالته الصحية ما استدعى نقله إلى المستشفى.

ونبه المركز إلى أن الاعتقال الإداري نهج تستخدمه دولة الاحتلال على نطاق واسع في تعاملها مع الفلسطينيين وحرمانهم من التمتع بالبراءة التي تقتضي ألا يتم حجز الحرية الشخصية دون حكم قضائي، ما يخالف مبادئ القانون الدولي والخروج عنها

إلى إهدار الحق في الوصول للعدالة.

وبحسب المعلومات الصادرة عن مؤسسات الأسرى وحقوق الإنسان، بلغ عدد المعتقلين الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية حتى أيار الماضي حوالي ٥٣٠٠، منهم ٤٠ سيدة، ٢٥٠ طفلا، ويبلغ عدد المعتقلين الإداريين نحو ٥٢٠.

ودعا المركز المجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياته القانونية والأخلاقية تجاه الفلسطينيين، وضمان احترام قواعد القانون الدولي، والضغط على دولة الاحتلال لإلغاء سياسة الاعتقال الإداري، واحترام المعايير الدولية المتعلقة بالأشخاص المحرومين من حريتهم، بما فيها عدالة المحاكمات.

بلدية غزة تحذر من كوارث صحية وبيئية بسبب تأخر الإعمار



غزة

حذرت بلدية غزة من كوارث صحية وبيئية بسبب تأخر عملية إعادة إعمار البنية التحتية في مدينة غزة، وتضرر شبكات الصرف الصحي بفعل الاستهداف المباشر أثناء العدوان الإسرائيلي الأخير على القطاع.

وقالت البلدية في بيان صحافي إن كميات كبيرة من مياه الصرف الصحي تسربت إلى شارع الوحدة، وتحديدًا المنطقة المحصورة بين التقاطع مع شارعي عبد القادر الحسيني وسعيد العاص، بعد حدوث انهيارات في المنطقة وظهور مشاكل في خطوط وشبكات الصرف الصحي.

وأوضحت أن البنية التحتية في شارع

الوحدة استهدفت بشكل مباشر خلال العدوان الأخير، ما تسبب بأضرار كبيرة في شبكات المياه والصرف الصحي، مشيرة إلى أن خط الصرف الصحي الموجود في الشارع يخدم المنطقة المحصورة بين نهاية شارع اللبابيدي في حي النصر شمالاً وحتى شارع عمر المختار جنوباً وشارع الجلاء شرقاً حتى شارع عبد القادر الحسيني غرباً.

وعبرت البلدية عن بالغ قلقها من تأخر عملية إعادة الإعمار وإعادة صيانة شبكات المياه والصرف الصحي وخطوط تصريف مياه الأمطار ولا سيما الرئيسة منها، ما ينذر بحدوث انهيارات واسعة وتسرب مياه الصرف الصحي إلى المنازل والحال المنخفضة. وأكدت أنها تبذل قصارى جهدها

رقم ١، ١١٠.

صندوق النقد يحضّ مجموعة العشرين على تقديم اللقاحات للدول الفقيرة

عمان

ناشدت مديرة صندوق النقد الدولي كريستالينا جورجييفا، دول العالم الغنية، بذل مزيد من الجهود لمساعدة الدول الفقيرة على التصدي لوباء كورونا والأضرار الاقتصادية الناجمة عنه.

وحسب وكالة "آكي" الإيطالية حذرت جورجييفا، من "تعمق الهوة" بين الأغنياء والفقراء، داعية دول مجموعة العشرين إلى القيام بخطوات عاجلة لمنع تخلف الدول النامية أكثر عن الركب، في ما يتعلق بالوصول إلى اللقاحات وإعادة بناء ثروتها، وشددت على أن "السرعة عامل أساسي" فيما الكلفة صغيرة نسبياً.

وأشارت إلى "إنها لحظة مفصلية تستدعي تحركاً عاجلاً من قبل دول مجموعة العشرين وصناع السياسات حول العالم".

وقالت جورجييفا، بينما يتوقع أن تحقق الولايات المتحدة أسرع نمو منذ عام ١٩٨٤، وتكتسب دول مثل الصين وتلك في منطقة اليورو زخماً، تجد الدول النامية نفسها في الصفوف الخلفية جراء "تدهور التعافي" الثاني المسار، مدفوعاً بتفاوتات في توافر اللقاحات، ومعدلات الإصابة، والقدرة على تقديم الدعم للسياسات".

وأكدت أن على دول مجموعة العشرين، بذل مزيد من الجهود لتقديم لقاحات للدول الفقيرة، بما يشمل مشاركة الجرعات وتسريع الإعفاء من الديون، ودعم هدف تطعيم ٤٠ في المئة على الأقل من السكان، في كل بلد بحلول نهاية العام ٢٠٢١، و٦٠ في المئة على الأقل، بحلول النصف الأول من ٢٠٢٢.

تعاون اردني لبناني في مجال الخدمات الجوية

بيروت

وقع رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبنانية حسان دياب ثلاثة قوانين أقرها مجلس النواب والتي أحيلت إلى رئاسة الحكومة من رئيس المجلس النيابي نبيه بري بعد أن وقعها، وأحالها إلى رئاسة الجمهورية على أن يصدرها رئيس الجمهورية العماد ميشال عون بعد توقيعها.

والقوانين التي وقعها الرئيس دياب اليوم تشمل القانون الذي يهدف إلى طلب الموافقة على إبرام اتفاق بين الحكومة الأردنية والحكومة اللبنانية لإقامة خدمات جوية بين إقليميهما وما ورائهما ورائهما.

ووقع أيضاً القانون الرامي إلى الموافقة على إبرام تعاون في مجال الدفاع بين لبنان والبرازيل، بالإضافة إلى القانون الرامي إلى الموافقة على إبرام اتفاقية بين لبنان والبنك الأوروبي لإعادة الإعمار والتنمية في لبنان.

بركان إيطالي يغلق المطار ويلون السماء

روما

يشهد جبل إتنا، على الساحل الشرقي لجزيرة صقلية الإيطالية، ثوران بركان جديد الأربعاء، وتسبب في تساقط حجارة بركانية صغيرة ورماد على هذه المدينة التي أغلق مطارها.

وأفادت سلطات المطار في مدينة كاتانيا، إحدى أبرز مدن صقلية، أن ثوراناً جديداً في إتنا أجبر تعليقاً مؤقتاً على جميع الأنشطة في مطار كاتانيا، بسبب مشاكل الرؤية الناجمة عن هطول الأمطار الغزيرة للرماد المنبعث من البركان.

وقالت الشركة التي تدير المطار على وسائل التواصل الاجتماعي إن "مدرج المطار ملوث حالياً بالرماد البركاني، لن تتمكن أي رحلة من الهبوط أو الإقلاع من المطار"، مشيرة إلى أن عمليات التنظيف قد أجريت طوال الليل.

وتسبب النشاط البركاني لأعلى بركان نشط في أوروبا، والذي استمر حوالي ساعتين، في نزول الحمم البركانية في الحفرة الجنوبية الشرقية، وكذلك لسان آخر في الجنوب الغربي، وفقاً للمعهد الوطني للجيوفيزياء والبراكين.

وترافق الانفجار البركاني مع سحابة لا يقل ارتفاعها عن ٥ كيلومترات، مما تسبب في هطول غزير من رماد الحمم البركانية التي وصلت إلى عدة مدن إيطالية، بما في ذلك كاتانيا.

ومنذ نشاط جبل إتنا في منتصف فبراير الماضي، كانت هناك العديد من حالات الثوران مثل تلك التي حدثت الأربعاء، والتي تعد ظاهرة نموذجية للبركان.

الجيش الليبي يتعرض لهجوم إرهابي بالجفرة.. ويعد برد حازم



ومع ذلك، أكدت أن الجيش سيواجه أي "استفزاز بالقوة ورد حازم، وسوف تستمر عمليات الجيش الوطني الليبي في محاربة الإرهابيين المتطرفين حتى يتم اجتثاثهم من كامل الأراضي الليبية".

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافه سابقا)

طرابلس

كشفت القيادة الوطنية الليبية، الخميس، عن تعرض مقر "اللواء ١٢٨" التابع له لهجوم إرهابي شاركت فيه ٤ سيارات مسلحة، في الحفرة وسط ليبيا، مؤكداً أن العناصر الإرهابية فرّت من المكان بعد أن جوبهت برد قوي.

وقالت قيادة الجيش الوطني الليبي في بيان إنه في ليل الأربعاء الخميس "تعرضت وحدات من اللواء ١٢٨ التابع للجيش الوطني الليبي لهجوم من قبل ٤ سيارات مسلحة شمال منطقة سوكنة بالجفرة".

وأضافت "انسحبت العصابة الإرهابية هاربة بعد أن واجههم رد مناسب من قبل اللواء".

واعترفت الهجوم استفزازاً واضحاً وصريحاً، يهدف إلى تصعيد المواجهة المسلحة وعرقله وقف إطلاق النار.

وتابعت، "من الواضح أن التكفيريين المتطرفين سعوا إلى توريث الجيش الوطني الليبي في اشتباكات من أجل اتهامه بتعطيل التسوية السلمية والوصول للاستحقاق الانتخابي في ٢٤ ديسمبر القادم الذي نتطلع إليه كما يتطلع إليه الشعب الليبي بفراغ



السد، الأمر الذي تعتبره القاهرة والخرطوم وتهدد، وفي المقابل تقول إدريس أبابا إن السد ضروري لتنميتها الاقتصادية. وتوجه الأناضول إلى مدينة نيويورك الأميركية، حيث سياتم مجلس الأمن الدولي مناقشة أزمة ملف سد النهضة، واستبقت مصر والسودان الاجتماع بقاء جمع وزيراً خارجية البلدين سامح شكري ومريم الصادق المهدي.

الخرطوم

اعتبر وزير الري والموارد المائية السوداني، ياسر عباس، الخميس، أن المعلومات التي قدمتها إثيوبيا عن الملاء الثاني لخزان سد النهضة، بلا قيمة تذكر بالنسبة للسودان، بعدما صار الملاء الثاني أمراً واقعا.

وجاء حديث عباس في رسالة بعثها إلى نظيره الإثيوبي بيكيل سيليشي ونشرتها الوكالة الرسمية، قبيل اجتماع حاسم لمجلس الأمن الدولي بشأن ملاء السد.

وقال عباس في رسالته، إن "إثيوبيا قررت ملاء السد للسنة الثانية فعلياً في الأسبوع الأول من شهر مايو الماضي، عندما قررت مواصلة تشييد الممر الأوسط للسد".

وتابع، "لذلك، من الواضح أنه عندما يتجاوز تدفق المياه سعة البوابتين السفليتين، فسيتم تخزين المياه إلى أن يمتلئ السد وتعبير المياه من فوقه في نهاية المطاف.

وأوضح أن السودان قد اتخذ تدابير كثيرة للحد من الأضرار الاقتصادية والاجتماعية السلبية المتوقعة للملاء الثاني الأحادي لجد النهضة، وهي لن تخفف إلا القليل من التداعيات السلبية على التشغيل