

البرلمان العربي يحذر من خطورة وتداعيات مسيرة الأعلام بالقدس

القاهرة

حذر البرلمان العربي، من خطورة وتداعيات مسيرة الأعلام التي تنظمها قوات الاحتلال الإسرائيلي الأحد بالقدس، على أمن واستقرار المنطقة، في تحدٍ ساخر واستفزازي للشعب الفلسطيني، والامتين العربية والإسلامية.

ودان البرلمان العربي، ما أعلنته جماعات المستوطنين المتطرفين باقتحام باحات المسجد الأقصى المبارك وممارسة الطقوس التلمودية ورفع الأعلام فيما يسمى بيوم توحيد القدس، بقرار إسرائيلي وحمية جيش الاحتلال، مؤكداً أنه اعتداء على المقدسات الإسلامية.

وشدد البرلمان العربي على أن ما يجري في القدس المحتلة من هدم للمنازل وتشريد الأهالي وحملة الاعتقالات واقتحامات المسجد الأقصى يأتي في سياق التصعيد الإسرائيلي المتواصل، والذي يتنافى مع الأعراف وكافة المواثيق الدولية، داعياً المجتمع الدولي والمنظمات الدولية إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة لوقف هذه الممارسات والاستفزازات التي تمارسها قوات الاحتلال والمستوطنين لتجنب تداعياتها على أمن واستقرار المنطقة.

الأمانة تواصل احتفالاتها بعيد الاستقلال

عمان

واصلت أمانة عمان الكبرى، في الساحة الهاشمية والمدرج الروماني ومسرح الأوديون وحدائق الجيبية، احتفالاتها بمناسبة عيد الاستقلال ٧٦.

وأشتملت الأمسيات العمانية التي حضرها أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، على معزوفات موسيقية وأغان وطنية وعروض من الفلكلور الأردني، بحضور حشد كبير من المواطنين، وعلى مسرح الأوديون، جرى عرض لشخصيات كرتونية ومسرحية للأطفال (أردنا بيتنا)، وحفلنا موسيقية (دي جي)، ومسرحية "سجل أنا عربي" للفنان حسين طيبشات (العم غافل).

وشهد مسرح المدرج الروماني معزوفات لفرقة الحسين الموسيقية، وعرض لفرقة أمانة عمان، ومسابقات وجوائز، وقدم الفنان يحيى صويص والفنانة زين عوض أغاني وطنية لاقت تفاعلاً كبيراً من الحضور.

وفي الساحة الهاشمية تواصل معرض المنتجات الحرفية والأشغال التراثية والزيارات للجمعيات الأردنية مع فعاليات الرسم على الوجه وفقرات المشي على العصي ومحطات نفخ البالونات، ومحطات الألعاب التفاعلية، والألعاب الهوائية.

وتمن المواطنين للأمانة، إتاحة هذه المساحة للاحتفال بالعيد السادس والسبعين لاستقلال المملكة وسط أجواء كرنفالية وفعاليات تناسب شرائح المجتمع كافة، وكذلك إعادة تأهيل الحدائق وافتتاحها كمتنزه عام لخدمتهم.

انطلاق فعاليات مهرجان الجميد والسمن

عمان

رعت سمو الأميرة بسمة بنت علي، رئيس مجلس أمناء الصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية، اليوم الجمعة، انطلاق فعاليات مهرجان الجميد والسمن، الذي ينظمه الصندوق في حدائق الحسين بمشاركة جمعيات من مناطق البادية الأردنية.

وشهد افتتاح المهرجان، مشاركة واسعة من الجمعيات الخيرية والتعاونية المنتشرة في مناطق البادية الشمالية والوسطى والجنوبية واقبالاً على المنتجات المعروضة من قبل المواطنين وعرب وأجانب. وعبر رؤساء وأعضاء جمعيات مشاركة في المهرجان، عن شكرهم وتقديرهم للصندوق الهاشمي لتنمية البادية الأردنية على دعمه ومساعدته لهم واثاقته المجال لتسويق وترويج منتجاتهم من الجميد والسمن ومنتجات الألبان بكافة أصنافها.

وأشاوروا كذلك إلى أنهم تمكنوا من خلال الاتصال المباشر مع رواد المهرجان، من التشبيك مع الكثير من المحال الكبيرة والمراكز التجارية والمطاعم بحيث يتم تزويد هذه المنشآت بمنتجات الجمعيات من الأجبان والألبان والجميد والسمن وعلى مدار العام.

ورداً على سؤال، قال رئيس إحدى الجمعيات، إن المنتجات المعروضة لديهم من الجميد والسمن ومنتجات الألبان تتمتع بميزة إضافية نوعية كونها تأتي من مناطق رعوية طبيعية ويوجد فيها الكثير من النياتات الرعوية العطرية المفيدة للصحة والجسم وذات الجودة العالية.

تابع ص ٢

لاحتواء جذري القروء.. «طلب عاجل» من منظمة الصحة العالمية

وكالات

قالت مسؤولة كبيرة في منظمة الصحة العالمية، الجمعة، إن الأولوية يجب أن تكون لاحتواء جذري القروء في البلدان التي لا يتوطن فيها المرض، مضيفة أنه يمكن تحقيق ذلك من خلال اتخاذ إجراءات سريعة. ويتوطن جذري القروء، وهو عدوى فيروسية تسبب أعراضاً خفيفة، في بلدان إفريقية ولكن انتشاره إلى أوروبا والولايات المتحدة يثير المخاوف، وهناك، حتى الآن، أكثر من ٢٠٠ إصابة بين مؤكدة ومشتبه بها حوالي ٢٠ منها في مناطق لم يظهر فيها الفيروس من قبل. وقالت مديرة إدارة التأهب للمخاطر المعدية في المنظمة سيلفي برياند في إحاطة للدول الأعضاء في الجمعية السنوية للمنظمة التابعة للأمم المتحدة، "نعتقد أننا إذا اتخذنا الإجراءات الصحيحة الآن يمكننا احتواءه بسهولة".

الخصاونة يشارك في الاجتماعات الثلاثية الأردنية الإماراتية المصرية للتكامل الصناعي



أبو ظبي

يشارك رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في اجتماعات التعاون الثلاثي الأردني الإماراتي المصري للتكامل الصناعي التي تبدأ في العاصمة الإماراتية أبو ظبي اليوم السبت.

ومن المنتظر، أن يوقع الأردن والإمارات ومصر في ختام الاجتماعات بعد غد الأحد بحضور رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة ورئيس مجلس الوزراء المصري الدكتور مصطفى مدبولي وعدد من المسؤولين في دولة الإمارات العربية المتحدة اتفاقاً ثلاثياً لإقامة شراكة استراتيجية تدعم وتعزز التكامل الصناعي في البلدان الشقيقة الثلاث.

ويضم الوفد الأردني المشارك في الاجتماعات وزير الصناعة والتجارة والتموين يوسف الشمالي ووزير الدولة لشؤون الإعلام فيصل الشبول والسفير الأردني لدى دولة الإمارات العربية المتحدة نزار الجباشنة وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطارنة ورئيس غرفة صناعة الأردن فتحى الجفيري ورئيس غرفة تجارة الأردن نائل الكباريتي وعدداً من ممثلي القطاعات والمؤسسات الصناعية والتجارية والاستثمارية في القطاعين العام والخاص.

لافروف يندد بـ «عداء غير مسبوق لروسيا».. الأدوات كثيرة

وأشار إلى أن "ثقافة الغاء روسيا وكل ما يمت بصلة إلى بلدنا بلغت حداً عبثياً"، مؤكداً بحظر كتب وموسيقين وفنانين كبار روس في الغرب مثل تشايكوفسكي ودوستويفسكي وتولستوي ويوشكين.

وأوقفت مؤسسات ثقافية غربية عديدة تعاونها مع هيئات رسمية روسية وحظرت رئيسي من خارج الناتو، يعد شريكاً لأوكرانيا.

الروسي على أوكرانيا، رأى لافروف أنه "يمكن القول بثقة إن هذا الوضع سيلازماً لوقت طويل". وقال، "الولايات المتحدة وأتباعها يضاعفون جهودهم لاحتواء روسيا باستخدام مجموعة واسعة جداً من الأدوات، بدءاً بالعقوبات الاقتصادية الأحادية وصولاً إلى عداية كاذبة إلى حد نشرت وكالة التعاون الأمني الدفاعي بـ "عداء غير مسبوق لروسيا".

وكالات

اتهم وزير الخارجية الروسي سيرغي لافروف، الجمعة، الغرب بشن "حرب شاملة" على بلاده متوقفاً أن تستمر "لوقت طويل". وقال لافروف خلال اجتماع مع مسؤولي مناطق روسية إن "الغرب أعلن حرباً شاملة علينا، ضد العالم الروسي بأسره". وبت وقت شدت القوى الغربية العقوبات على موسكو رداً على الهجوم العسكري

أميركا توافق على صفقة أسلحة لمصر بـ ٢,٦ مليار دولار

وأضاف البنتاغون أن "مصر كانت قد طلبت شراء ٢٣ طائرة هليكوبتر شينوك ٤٧-إف"، مشيراً إلى أن المتعاقد الأساسي سيكون شركة بوينغ الأميركية، وفق ما ذكرت وكالة رويترز. وفي يناير الماضي، شرت وكالة التعاون الأمني الدفاعي الأميركية، بياناً بشأن صفقة بيع طائرات

وأضاف البنتاغون أن "مصر كانت قد طلبت شراء ٢٣ طائرة هليكوبتر شينوك ٤٧-إف"، مشيراً إلى أن المتعاقد الأساسي سيكون شركة بوينغ الأميركية، وفق ما ذكرت وكالة رويترز. وفي يناير الماضي، شرت وكالة التعاون الأمني الدفاعي الأميركية، بياناً بشأن صفقة بيع طائرات

واشنطن

أعلنت وزارة الدفاع الأميركية "البنتاغون"، الخميس، أن وزارة الخارجية وافقت على بيع طائرات هليكوبتر من طراز "شينوك ٤٧-إف" وعدت متصل بها لصن. في صفقة بلغت قيمتها ٢.٦ مليار دولار.

باشأغا: لا خطط للحكم من طرابلس

طرابلس

أكد رئيس الحكومة الليبية المكلف من البرلمان فتحى باشأغا إنه لا خطط لديه في الوقت الراهن للعمل من طرابلس، بعد أن أثارت محاولته الانتقال إلى هناك الأسبوع الماضي اشتباكات ومخاوف من عودة الصراع الأهلي على نطاق واسع.

وقال باشأغا، في مقابلة مع الأسوشيتدبرس مساء الأربعاء، إن حكومته ستبشر عملها من مقرها الرئيسي في مدينة سرت، على ساحل البحر المتوسط.

وذكر باشأغا، وأصفاً أحداث الأسبوع الماضي، أنه دخل طرابلس في سيارة مدنية وأن مرافقيه كانوا عزلاً، حيث قتل شاب في الاشتباكات، وعرفه باشأغا بأنه أحمد الشباب وأنه أحد أنصاره الذي كان يحميه من رجال الميليشيات.

واتهم باشأغا زعيم ميليشيا طرابلس عبد الغني الككلي بالمشاركة في الهجوم عليه

الديوان الملكي الهاشمي يعين والد الملكة رانيا العبدالله

عمان

أعلن الديوان الملكي الهاشمي، في بيان أصدره الجمعة، عن وفاة والد جلالة الملكة رانيا العبدالله، المرحوم، بإذن الله، الطبيب فيصل صدقي الياسين، الذي انتقل إلى رحمته تعالى اليوم، وفيما يلي نص البيان:

"يعني الديوان الملكي الهاشمي، بمزيد من الحزن والأسى، والد صاحبة الجلالة الملكة رانيا العبدالله، حفظها الله، وجد كل من أصحاب السمو الملكي الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، والأمير هاشم بن عبدالله الثاني، والأميرة إيمان بنت عبدالله الثاني، والأميرة سلمى بنت عبدالله الثاني، حفظهم الله، المرحوم، بإذن الله، الطبيب فيصل صدقي الياسين، الذي انتقل إلى رحمته تعالى في عمان اليوم الجمعة، الواقع في ٢٦ شوال عام ١٤٤٣ هجرية، الموافق ٢٧ أيار عام ٢٠٢٢ ميلادية.

ويأمر من صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، حفظه الله ورواه، يعلن الديوان الملكي الهاشمي الحداد على الفقيد، في البلاط الملكي الهاشمي لمدة سبعة أيام اعتباراً من الجمعة.

ويعرب الديوان الملكي الهاشمي عن صادق التعازي وخالص المواساة لصاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين، وجلالة الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، والأمراء هاشم وإيمان وسلمى، وأسرة الفقيد وآل الياسين الكرام، بهذا المصاب الأليم، متضرعاً إلى الله العلي العظيم أن يتعمده بواسع رحمته ورضوانه، ويسكنه فسيح جناته. إن الله وأنا إليه راجعون".

مديريات الشباب تنفذ أنشطة متعددة في المحافظات

عمان

واصلت مديريات الشباب والمراكز التابعة لها تنفيذ الجلسات التعريفية والأنشطة الشبابية والثقافية والصحية وجاهياً وعبر وسائل الاتصال المرئي.

ووفقاً لبيان وزارة الشباب الجمعة، نظمت مديرية المبادرات التطوعية في وزارة الشباب بالتعاون مع برنامج هندرة للتدريب والتطوير ورشة تدريبية بعنوان "التدخلات التنموية" بمشاركة ٤٠ شاباً وشابة، من جميع محافظات المملكة.

كما اختتم في مركز شباب ساكب فعاليات معسكر التدريب والتشغيل، والذي نفذ بالتعاون مع الشركة الوطنية للتدريب والتشغيل، معهد تدريب جرش، واستمر لمدة ٣ أيام، بمشاركة ٢٠ شاباً من الفئة العمرية من ١٥ إلى ١٧ عاماً.

واشتمل المعسكر على العديد من الفعاليات والأنشطة منها: مهارات الحياة الأساسية، وورش عمل حول أهمية المهن.

ويهدف المعسكر إلى رفع قدرات الأعضاء المشاركين وتعزيز مهاراتهم لدخول سوق العمل بكفاءة.

ونفذت مديرية شباب محافظة الزرقاء بالشراكة بالتعاون مع حاضنة الابتكار الاجتماعي في إقليم الوسط/ مركز شباب وشابات العاصمة، فعاليات معسكر الإبداع والابتكار ٢، بمشاركة ٣٣ مرشدة من منتسبات مجموعة الجيلة الإرشادية.

تابع ص ٢

الملكية للتوعية الصحية تطلق مشروع رعاية في ٣ محافظات

عمان

أطلقت الجمعية الملكية للتوعية الصحية مشروع "رعاية" في ٣ محافظات، هي: عجلون، المفرق، والطبقة.

ويأتي هذا المشروع، وفق بيان صادر عن الجمعية، على هامش توقيع الجمعية الملكية للتوعية الصحية اتفاقية تعاون مع وكالة التعاون الإسباني والاتحاد الأوروبي في الأردن، للحصول على تمويل لدعم الجهود والأهداف المشتركة نحو مستقبل صحي أفضل في الأردن. وتعتبر الاتفاقية جزءاً من الجهود المستمرة والالتزام الراسخ تجاه الأردن ومستقبله الصحي، حيث تنص على منح الجمعية الملكية للتوعية الصحية الدعم المالي من الصندوق الاستئماني الإقليمي للاتحاد الأوروبي؛ لغرض تعزيز القدرات الوطنية في مجال الرعاية الصحية الأساسية والصحة في المدارس الحكومية والمراكز الصحية في كل من محافظات المفرق والطبقة وعجلون، إلى جانب تعزيز سبل الوقاية والعلاج من الأمراض غير السارية، ورفع الوعي الصحي في المجتمع الأردني واللجائين السوريين.

وكجزء من فعاليات إطلاق المشروع، قام فريق الجمعية بالتعاون مع وزارتي الصحة والتربية والتعليم بإجراء جولة، على مدار يومين، لزيارة محافظتي عجلون والمفرق، بحضور ممثلين عن الوزارتين والجهات المانحة؛ بهدف إشراك المجتمع الأردني في عملية الوقاية من الأمراض غير السارية، ودعم الصحة الجسدية والنفسية من خلال نشر الوعي حول تبني نمط حياة صحي وسلوكيات صحية. تابع ص ٢

٩٢٥٩ مقترعا في انتخابات المحامين بنسبة ٦٧,٦ بالمئة

عمان

أغلقت اللجنة المشرفة على انتخابات نقابة المحامين صناديق الاقتراع عند الساعة السابعة مساء الجمعة، بعد أن قامت بتحديد عملية الاقتراع من الساعة السادسة إلى الساعة السابعة مساءً إجراء الإقبال المتزايد على صناديق الاقتراع.

وبلغ عدد المقترعين ٩٢٥٩ محامياً ومحامية من أصل نحو ١٤٧٤٦، بنسبة ٦٧,٦ بالمئة. يذكر أن لجنة الاشراف على الانتخابات تضم مندوب وزير العدل القاضي الدكتور سعد اللوزي والمحامين عبد الوهاب العجاوي وجودت مساعدة وأمين الخوالة وزياد خليفة.

بني مصطفى: الأردن يولي الأسرة أهمية كبيرة

عمان

شاركت وزيرة الدولة للشؤون القانونية / رئيسة اللجنة الوزارية لتمكين المرأة، وهاء بني مصطفى، في ندوة افتراضية رفيعة المستوى بعنوان: "دور السياسات الموجهة نحو الأسرة في تمكين النساء والفتيات داخل الأسرة".

وأشارت بني مصطفى خلال حديثها في الندوة التي أقامتها منظمة تنمية المرأة في الدول الأعضاء بمنظمة التعاون الإسلامي، إلى أن الأردن يولي الأسرة أهمية كبيرة باعتبارها اللبنة الأساسية للمجتمع الأردني.

وبيّنت أن الدستور الأردني نص صراحة على مكانة الأسرة حيث نصت المادة السادسة من الفصل الثاني للدستور في البند 4 على أن "الأسرة أساس المجتمع قوامها الدين والأخلاق وحب الوطن، يحفظ القانون مكانتها الشرعية ويقوي وأصهرها وقيمتها". واستعرضت أبرز ما تضمنته القوانين المعنية بشؤون الأسرة خصوصاً قانون الحماية من العنف الأسري، وقانون المجلس الوطني لشؤون الأسرة، والقانون المعدل لقانون الأحوال الشخصية. ولفتت بني مصطفى إلى أن المجلس القضائي الأردني قام بتعيين ١٠٧ قاضياً متخصصاً في الحماية من العنف المنزلي. لافتة إلى أن الحكومة أقرت أخيراً مشروع قانون حقوق الطفل لسنة ٢٠٢٢ مبنية أنه "من المتوقع أن يحظى بأولوية لمناقشته وإقراره في الغرف البرلمانية". وأشارت إلى الاستراتيجية الوطنية للمرأة في الأردن ٢٠٢٠-٢٠٣٠، والخطة التنفيذية لمصوفاة الأولويات الوطنية لتعزيز منظومة الحماية من العنف المبني على النوع الاجتماعي والعنف الأسري وحماية الطفل للأعوام (٢٠٢١ - ٢٠٢٣)" كما أشارت إلى أن التشريعات الأردنية تضمنت أنظمة ساهمت في مساندة الأسرة على القيام ببعامها لتعزيز الترابط الأسري إلى جانب التمكين الاقتصادي للأسرة حيث صدر نظام الحماية الاجتماعية المرتبط بتأمين الأمومة، ونظام العمل المرن، بالإضافة إلى تعديل قانون ضريبة الدخل رقم (٣٨) لعام ٢٠١٨ حيث اعترف القانون في تعديله بحق المرأة العميلة في الحصول على الإعفاء للمعالين.

وأكدت بني مصطفى أن الأردن أولى اهتماماً بالجانب الصحي والعناية بصحة النساء باعتماد الاستراتيجية الوطنية للصحة الإنجابية والجنسية ٢٠٢٠-٢٠٣٠، بالإضافة إلى إطلاق الاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية ٢٠١٩-٢٠٢٥ لضمان الفرصة والكرامة والتمكين للمرأة.

مدرسة اليوبيل تحتضن مسابقة نظم وإلقاء الشعر والخطابة

عمان

احتضنت مدرسة اليوبيل، برعاية رئيسة جمعية الأيدي الواعدة، سمو الأميرة عالية كريمة توفيق الطباع، فعاليات المسابقة الخامسة لنظم الشعر وإلقاءه ومسابقة الخطابة، التي أطلقتها ونظمتها الجمعية.

وشارك في فعاليات تحكيم المسابقة كل من الدكتورة نبيلة الخطيب، والدكتور ابراهيم الكوفي.

وكدت مديرة معهد اليوبيل سهى جوعانة في كلمة لها على أهمية اللغة العربية للنشء من أجل تعميق مفهوم الهوية والانتماء عبرها، والاتصال مع الحضارة والآراء وأبناء الأمة ومحبي اللغة العربية في كل مكان.

بدوره، دعا مدير عام جمعية الأيدي الواعدة عزمي شاهين إلى المحافظة على اللغة العربية والتمسك بها.

وعبر عن شكره لسمو الأميرة عالية على رعايتها للجمعية وانشغلتها، كما شكر مدرسة اليوبيل المتميزة على احتضانها للمسابقة، التي تأتي في غمرة احتفال الملكة بعيد الاستقلال، مبتهلاً إلى العلي القدير أن يحفظ هذا البلد عزيزاً شامخاً قويا بقيادته الهاشمية وعلى رأسها جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين.

وسلم شاهين مندوباً عن سمو الأميرة عالية، الدروع للجنة الحكم ومديرة المعهد والطلبة الفائزين، وتم توزيع الشهادات على المدارس المشاركة.

وتضمن الحفل اغنية قدمتها الطالبة سعاد عويس من مدرسة اليوبيل، وبقرة عن اللغة العربية قدمها رامي مخيمر وسامي العزة - الأردن.

الملكة للتوعية الصحية تطلق مشروع رعاية في ٣ محافظات

عمان

أطلقت الجمعية الملكية للتوعية الصحية مشروع "رعاية" في ٣ محافظات، هي: عجلون، المفرق، والطفيلة.

ويأتي هذا المشروع، وفق بيان صادر عن الجمعية، على هامش توقيع الجمعية الملكية للتوعية الصحية اتفاقية تعاون مع وكالة التعاون الإسباني والاتحاد الأوروبي في الأردن، للحصول على تمويل لدعم الجهود والأهداف المشتركة نحو مستقبل صحي أفضل في الأردن.

وتعتبر الاتفاقية جزءاً من الجهود المستمرة والالتزام الراسخ تجاه الأردن ومستقبله الصحي، حيث تنص على منح الجمعية الملكية للتوعية الصحية الدعم المالي من الصندوق الاستئماني الإقليمي للاتحاد الأوروبي، لغرض تعزيز القدرات الوطنية في مجال الرعاية الصحية الأساسية والصحة في المدارس الحكومية والمراكز الصحية في كل من محافظات المفرق والطفيلة وعجلون، إلى جانب تعزيز سبل الوقاية والعلاج من الأمراض غير السارية، ورفع الوعي الصحي في المجتمع الأردني والأجانب السوريين.

وكجزء من فعاليات إطلاق المشروع، قام فريق الجمعية بالتعاون مع وزارتي الصحة والتربية والتعليم بإجراء جولة، على مدار يومين، لزيارة محافظتي عجلون والمفرق، بحضور ممثلين عن الوزارتين والجهات المانحة؛ بهدف إشراك المجتمع الأردني في عملية الوقاية من الأمراض غير السارية، ودعم الصحة الجسدية والنفسية من خلال نشر الوعي حول تبني نمط حياة صحي وسلوكيات صحية.

وشملت الجولة زيارة لقيادة العودة المجتمعية الصحي في مركز صحي الخالدية الشامل في المفرق، والتي تخطط عرض الأنشطة البرنامج، وجلسة توعوية للمستفيدين بحضور مدير مديرية صحة المفرق ورئيس قسم أمراض القلب والأوعية ومدوب وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم والجهات المانحة.

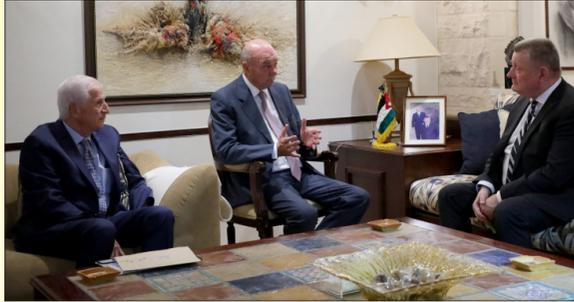
أما المحطة الثانية بالجولة، فكانت بمدرسة المرجع الثانوية للبنات بمحافظة عجلون، حيث قام الفريق بشرح أنشطة برنامج المدارس الصحية، كما والتقى الفريق رئيس قسم الإرشاد في مديرية التربية والتعليم بمحافظة عجلون ومرشد المدرسة، لتوضيح كل ما يخص برنامج الصحة النفسية المدرسية.

كما تخللت الجولة جلسة لصحة النفسية، تضمنت تمارين تنفس وتأمل، ونشاط مسير في درب الأردن "جوردان تريل" مع ٢٠ شاب وشابة من متطوعي الجمعية الملكية للتوعية الصحية.

والجمعية الملكية للتوعية الصحية، هي إحدى مبادرات جلالة الملكة رانيا العبدالله التي تهدف إلى رفع الوعي الصحي وتمكين المجتمع المحلي من اتباع سلوكيات صحية إيجابية.

الفايز يلتقي وفدًا من مؤسسة «كونراد أديناور» الألمانية

عمان



أكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، أن الأردن وبتوجيهات من جلالة الملك عبدالله الثاني يجري إصلاحات شاملة.

وبيّن أن الإصلاحات الشاملة تستهدف ترسيخ الديمقراطية وتعزيز مسيرة البناء والتطوير والتحديث، وترسيخ قيم العدالة والمساواة، وتفعيل دور المرأة والشباب، والنهوض في الأردن بمختلف المجالات لتمكينه من مواجهة التحديات والأوضاع الحيطية به والوصول إلى الحكومات البرلمانية.

جاء ذلك خلال لقائه، مع رئيس مؤسسة "كونراد اديناور" الألمانية، جروهه والوفد المرافق له بحضور رئيس لجنة الصداقة البرلمانية الأردنية الألمانية في المجلس العن صالح ارشيدات، والسفير الألماني لدى الملكة كامب مان.

وتناول اللقاء مجمل الأوضاع الراهنة في المنطقة وتحدياتها وعملية السلام وضرورة قيام المجتمع الدولي بوقف الممارسات الإسرائيلية بحق الشعب الفلسطيني.

وأشاد الفايز بعمق العلاقات الأردنية الألمانية، ودعم ألمانيا للجهود التي يبذلها جلالة الملك عبدالله الثاني من أجل إحلال السلام في المنطقة، وتأكيد جلالة الدائم على أن لا حل للقضية الفلسطينية إلا وفق قرارات الشرعية الدولية، وحل الدولتين، مشيراً إلى الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس عملت على حمايتها واعمارها ومنعت تهويدها.

وبيّن، أن الأردن بقيادة جلالة الملك



ألقى أمين عام وزارة الصحة للشؤون الإدارية والفضية الدكتورة الهام خريسات، بيان الدول الأعضاء في إقليم شرق المتوسط حول الأمراض غير السارية ومكافحتها والدرج على جدول أعمال اجتماعات الدورة العادية الخامسة والسبعين لجمعية الصحة العالمية التي تختتم أعمالها يوم غد السبت في جنيف بمشاركة ١٩٤ دولة.

وقالت وزارة الصحة في بيان صحفي إن الدكتورة خريسات التي ترأست وفد المملكة لاستكمال مشاركته في اجتماعات جمعية الصحة العالمية عقدت عدة لقاءات ثنائية على هامش اجتماعات الجمعية بعد مغادرة وزير الصحة الدكتور فراس الهواري جنيف إلى عمان عقب ترأسه الوفد لخمس أيام مضت.

وأبرزت التحديات التي تواجه تنفيذ الاستراتيجية والخطة وما تم تنفيذه على أرض الواقع لمواجهة هذه التحديات من حيث توفير التدريب اللازم وفتح الاختصاصات الطبية الفرعية الجديدة لتلبية احتياجات الوزارة ومواجهة تبعات جائحة كورونا وغيرها من الإجراءات المتخذة.

كما التقت خريسات بفريق من العاملين في الأمراض غير السارية في المقر الرئيسي لمنظمة الصحة العالمية، ويبحث معهم بحضور مدير إدارة المشاريع والتخطيط والتعاون الدولي ومدير مديرية الأمراض غير السارية في الوزارة سبل التعاون ووضع خطة استراتيجية وطنية للأمراض

انطلاق فعاليات مهرجان الجميد والسمن

عمان

إحدى الجمعيات، إن المنتجات المعروضة لديه من الجميد والسمن ومنتجات الألبان تتمتع بميزة إضافية نوعية كونها تأتي من مناطق رعوية طبيعية ويوجد فيها الكثير من النباتات الرعوية العطرية الفريدة للصحة والجسم وذات الجودة العالية.

وأكد رؤساء جمعيات ضرورة الاستمرار في عملية دعم ومساندة جمعياتهم حتى يتمكنوا من مواصلة العمل والإنتاج وتطوير وسائل وطرق العمل والانتقال من العمل البسيط التقليدي إلى طرق أخرى أكثر حداثة، تعتمد على التكنولوجيا المتطورة وبالتالي زيادة كميات الإنتاج ورفع سوية العمل وإيجاد المزيد من فرص العمل أمام الشباب والشابات والمساهمة في عملية التنمية المستدامة.

من جانبهم، عبر العديد من زوار المهرجان عن سعادتهم بهذا اليوم ومشاركتهم في المهرجان من الناحيتين الترفيهية والتسويقية، حيث تضمن المهرجان فقرات ترويجية ترفيهية، إلى جانب التسوق من معروضاته.

وقالوا، أنهم يزورون المهرجان سنويا، وأن منتجات الجمعيات تتصف بالجودة والأسعار المتدلة ليتمكن ذوي الدخل المحدود من شراء دون عناء، علاوة على

عمان

أكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، أن الأردن وبتوجيهات من جلالة الملك عبدالله الثاني يجري إصلاحات شاملة.

وبيّن أن الإصلاحات الشاملة تستهدف ترسيخ الديمقراطية وتعزيز مسيرة البناء والتطوير والتحديث، وترسيخ قيم العدالة والمساواة، وتفعيل دور المرأة والشباب، والنهوض في الأردن بمختلف المجالات لتمكينه من مواجهة التحديات والأوضاع الحيطية به والوصول إلى الحكومات البرلمانية.

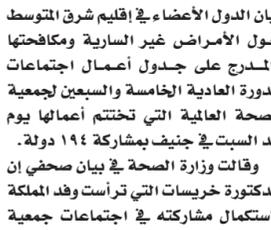
جاء ذلك خلال لقائه، مع رئيس مؤسسة "كونراد اديناور" الألمانية، جروهه والوفد المرافق له بحضور رئيس لجنة الصداقة البرلمانية الأردنية الألمانية في المجلس العن صالح ارشيدات، والسفير الألماني لدى الملكة كامب مان.

وتناول اللقاء مجمل الأوضاع الراهنة في المنطقة وتحدياتها وعملية السلام وضرورة قيام المجتمع الدولي بوقف الممارسات الإسرائيلية بحق الشعب الفلسطيني.

وأشاد الفايز بعمق العلاقات الأردنية الألمانية، ودعم ألمانيا للجهود التي يبذلها جلالة الملك عبدالله الثاني من أجل إحلال السلام في المنطقة، وتأكيد جلالة الدائم على أن لا حل للقضية الفلسطينية إلا وفق قرارات الشرعية الدولية، وحل الدولتين، مشيراً إلى الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس عملت على حمايتها واعمارها ومنعت تهويدها.

وبيّن، أن الأردن بقيادة جلالة الملك

ألقى أمين عام وزارة الصحة للشؤون الإدارية والفضية الدكتورة الهام خريسات، بيان الدول الأعضاء في إقليم شرق المتوسط حول الأمراض غير السارية ومكافحتها والدرج على جدول أعمال اجتماعات الدورة العادية الخامسة والسبعين لجمعية الصحة العالمية التي تختتم أعمالها يوم غد السبت في جنيف بمشاركة ١٩٤ دولة.



وقالت وزارة الصحة في بيان صحفي إن الدكتورة خريسات التي ترأست وفد المملكة لاستكمال مشاركته في اجتماعات جمعية الصحة العالمية عقدت عدة لقاءات ثنائية على هامش اجتماعات الجمعية بعد مغادرة وزير الصحة الدكتور فراس الهواري جنيف إلى عمان عقب ترأسه الوفد لخمس أيام مضت.

وأبرزت التحديات التي تواجه تنفيذ الاستراتيجية والخطة وما تم تنفيذه على أرض الواقع لمواجهة هذه التحديات من حيث توفير التدريب اللازم وفتح الاختصاصات الطبية الفرعية الجديدة لتلبية احتياجات الوزارة ومواجهة تبعات جائحة كورونا وغيرها من الإجراءات المتخذة.

كما التقت خريسات بفريق من العاملين في الأمراض غير السارية في المقر الرئيسي لمنظمة الصحة العالمية، ويبحث معهم بحضور مدير إدارة المشاريع والتخطيط والتعاون الدولي ومدير مديرية الأمراض غير السارية في الوزارة سبل التعاون ووضع خطة استراتيجية وطنية للأمراض

انطلاق فعاليات مهرجان الجميد والسمن

عمان

إحدى الجمعيات، إن المنتجات المعروضة لديه من الجميد والسمن ومنتجات الألبان تتمتع بميزة إضافية نوعية كونها تأتي من مناطق رعوية طبيعية ويوجد فيها الكثير من النباتات الرعوية العطرية الفريدة للصحة والجسم وذات الجودة العالية.

وأكد رؤساء جمعيات ضرورة الاستمرار في عملية دعم ومساندة جمعياتهم حتى يتمكنوا من مواصلة العمل والإنتاج وتطوير وسائل وطرق العمل والانتقال من العمل البسيط التقليدي إلى طرق أخرى أكثر حداثة، تعتمد على التكنولوجيا المتطورة وبالتالي زيادة كميات الإنتاج ورفع سوية العمل وإيجاد المزيد من فرص العمل أمام الشباب والشابات والمساهمة في عملية التنمية المستدامة.

من جانبهم، عبر العديد من زوار المهرجان عن سعادتهم بهذا اليوم ومشاركتهم في المهرجان من الناحيتين الترفيهية والتسويقية، حيث تضمن المهرجان فقرات ترويجية ترفيهية، إلى جانب التسوق من معروضاته.

وقالوا، أنهم يزورون المهرجان سنويا، وأن منتجات الجمعيات تتصف بالجودة والأسعار المتدلة ليتمكن ذوي الدخل المحدود من شراء دون عناء، علاوة على

الحسين التقنية تقيم مسابقة وطنية لروبوتات السومو



عمان

أقامت جامعة الحسين التقنية إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد، المسابقة الوطنية الأولى لروبوتات السومو "لطلبة الجامعات الأردنية والمدارس في مقر جامعة الحسين التقنية، داخل مجمع الملك الحسين للأعمال في عمان.

وشارك في المسابقة أكثر من ١٠٠ فريق، كل فريق مكون من ٣ طلاب، بإدارة لجنة تحكيم وطنية مثلت الأكاديميين المختصين في مجال مسابقات الروبوتات.

وحضر افتتاح المسابقة الوطنية، رئيس جامعة الحسين التقنية الدكتور إسماعيل الحنطي وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية في الجامعة.

وتأتي هذه المسابقة كبادرة من نادي الروبوتات في الجامعة برئاسة المهندس عز الدين منصور؛ لتشجيع طلبة الجامعات والمدارس على تطوير مهاراتهم التقنية والفنية وتطبيق المواد العلمية النظرية من خلال تصنيع الروبوتات في المشاغل الهندسية. وتسمى الجامعة في خلال المسابقات التقنية إلى تطوير مهارات الطلبة وتعزيز مفهوم التعليم التقني في الأردن من خلال مسابقات نوعية.

ويذكر، أن جامعة الحسين التقنية إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد تأسست لتعزيز التعليم التقني في الأردن وتمنح درجة البكالوريوس والدراسة الجامعية المتوسطة في تخصصات الهندسة وعلم الحاسوب فقط.

مديريات الشباب تنفذ أنشطة متعددة في المحافظات

عمان

واصلت مديريات الشباب والمراكز التابعة لها تنفيذ الجلسات التعريفية والأنشطة الشبابية والثقافية والصحية وجاهيا وعبر وسائل الاتصال المرئي.

ووفقا لبيان وزارة الشباب الجمعة، نظمت مديرية المبادرات التطوعية في وزارة الشباب بالتعاون مع برنامج هندية للتدريب والتطوير ورشة تدريبية بعنوان "التدخلات التنموية" بمشاركة ٤٠ شابا وشابة، من جميع محافظات المملكة.

كما احتتم في مركز شباب ساكب فعاليات مسكر التدريب والتشغيل، والذي نفذه بالتعاون مع الشركة الوطنية للتدريب والتشغيل، معهد لتدريب جرش، واستمر لمدة ٣ أيام، بمشاركة ٢٠ شابا من الفئة العمرية من ١٥ إلى ١٧ عاما.

وأشتمل المعسكر على العديد من الفعاليات والأنشطة منها: مهارات الحياة الأساسية، وورش عمل حول أهمية المهن. ويهدف المعسكر إلى رفع قدرات الأعضاء المشاركين وتعزيز مهاراتهم لدخول سوق العمل بكفاءة.

ونفذت مديرية شباب محافظة الزرقاء بالشراكة بالتعاون مع حاضنة الابتكار الاجتماعي في إقليم الوسط/ مركز شباب وشابات العاصمة، فعاليات معسكر الإبداع والابتكار ٢، بمشاركة ٣٣ مرشدة من منسوبات مجموعة الجيلة الإرشادية.

ويهدف المعسكر إلى تقديم الدعم اللازم للشباب واليافعين ليصبحوا ريادةيين، بالإضافة لتطوير أفكارهم مشاريع مستدامة مع بناء قدراتهم الفنية في ريادة الأعمال الاجتماعية وإدارة المشاريع. كما نفذ مركز شباب كفرسوم التابع لمديرية شباب إربد، بمدرسة كفرسوم الثانوية للبنات بالتعاون مع قسم الباحث الجنائية في لواء بني كنانة، جلسة حوارية توعوية إرشادية حول "الجرائم الإلكترونية" بحضور أعضاء المركز ومجموعة من طالبات المدرسة.

وتهدف الجلسة الحوارية إلى تعزيز معرفة جيل الشباب بالخدمات الأمنية، وحماية خصوصية وأمن المواطن، بالإضافة إلى ضرورة توعية الشباب من الوقوع في الأخطاء الإلكترونية.

ونفذ مركز شباب صحرة التابع لمديرية شباب عجلون، مبادرة بيئية توعوية بعنوان "همة ولة"، بمشاركة ٢٠ شابا.

وأشار رئيس المركز حمود بني نصر إلى مفهوم المبادرات التطوعية، وإدارة العمل التطوعي التي من شأنها تعزيز مفاهيم الانتماء وحماية البيئة، بالإضافة إلى تبني السلوكيات السليمة في التعامل مع النفايات، باعتبارها ركيزة أساسية لدعم السياحة والتصدي لمشكلة النفايات بهدف الوصول إلى مجتمع بيئي صحي.

واختتم مركز شباب الطيبة بطولة الاستقلال لعبة "البيبي فوت" بمشاركة ٢٠ شابا من أعضاء المركز، والتي استمرت ثلاث أيام. ونفذ مركز شباب القصر التابع لمديرية شباب الكرك، بالتعاون مع مدرسة القصر الثانوية للبنات، ورشة توعوية بعنوان "انجازات المرأة في عهد جلالة الملك عبدالله الثاني"، بمشاركة ٢٠ طالبة.

وأشارت المعلمة اسمهان الزيون خلال الورشة التوعوية، إلى أهمية توسعة مدارك الطالبات حول فكرة المشاريع الرائدة وقصص نجاح سيدات رائدات في المشاريع الصغيرة وطرق تنمية المشاريع والاستمرارية.

شركة كهرباء محافظة إربد
إعلان فصل التيار الكهربائي

سنتوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٠ إجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تقطع من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية: شارع عبد الله بن رواحة، الجوارين لسجد عند بن عبد الملحم من الساعة الثامنة والنصف صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا وعن المناطق التالية: إربد شمال دوار الدرة، الحصن طريق كتم، الحصن منطقة المثلث من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن المناطق التالية: فندق الفانيا ومجاوريه، منطقة مستشفى الراهبات الوردية، حي العين، المشركين الجوارين شرق المدينة الرياضية، شرق ايدون، منطقة في الراهبات، منطقة الصالات، شرق مستشفى ايدون العسكري، نزول المشمش من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة إربد. وعن المناطق التالية: تجمع النور، حي العسبن، حي نواره من الساعة العادية عتشر صباحا لغاية الساعة الرابعة عصرا محافظة المفرق.

وعن منطقة نقرة عصفور بجانب الصالة الرياضية من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا وعن المناطق التالية: الدير الليان الشرقي، مجمع سفريات جرش ومجاوريه، تجمع ظهر السرو، التجمعات المجاورة لبركة جرش من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الواحدة ظهرا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

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 صُدمت 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 ملبسه.

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

وكالات

قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليرفول 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 ليرفول 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 كتابه، 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، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إداة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تتأجل 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 السببية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت، وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تتدف احتياطات النفط تماما وكما استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا عن المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمقدود محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تتدف الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال الموقع، والتأجيل للعمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضروب 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 2070، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتعمد احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيا اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفض "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى المكتشفة حديثا، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفضا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

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 21"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟

أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر امدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة 1965 و2005، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

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

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

وكالات

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

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

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفرض قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 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 يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسلب 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 الآسيويين 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 "الغلف" أو "اليمين" للإشارة إلى الاتجاهات، وعوضا عن ذلك يعبرون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شكلة "الشمال" 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، ثورستين ريتز، صرح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأس في المكرووييف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أمتلك حسا بالمكرووييف".

وفي الواقع، تثير 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.

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

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

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

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

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

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

١- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية
عومًا، 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.
فهنما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

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

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

٣- عدم السيطرة على التبول
قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم التي يكون 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 وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

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

❖ وكالات

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية
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.

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى
هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة،

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.
آلم في الظهر أثناء الجماع.
آلم في منطقة الشرج وقرب المعدة.
مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

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

مرض التهاب الحوض؛ إذا لم تلتقي 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 تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.
ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

عادةً يكون مستوى الكورتيزون بالدم مرتفع في الصباح ولم يتم إنتاجه تدريجياً خلال اليوم، ولكن قد يحدث خلل في مستوياته مما يؤدي إلى حدوث أمراض عديدة.

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

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

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية.

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

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

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

❖ وكالات

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

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

١- الاستحمام لفترة طويلة
إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يغسلون الكلى
العقم عند الرجال.
ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.
٢- الفم؛ يستخدم للحالات التالية،
اعتماد عدسة العين
زرق عين
منع الشبخوخة
علاج أو منع ادمان الكحول
الربو
مرض القلب
مستويات الكوليسترول العالية
مشاكل في الكبد
الإيدز
مرض ألزهايمر
مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

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

١- الوريد؛ يستخدم للحالات التالية،
تقليل 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،
تسناول ألتروكسسين،
أومفردكس، تسيفرلكس، أوميغا ٣
والحديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسكك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C
إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسكك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة 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 ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتحليصه من السموم.

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

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

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

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

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

كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.
٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التمانينية على الصحة، حيث ان انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

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

٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

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

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

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

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم.

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة. ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي تقلل من الآلام.

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 بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للتشنوة الجنسية بالتزامن مع القذف لدى الرجل.

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

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

٥- جفاف المهبل
مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الام 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

٢- رائحة الفم الكريهة
أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ ودون تحضيرات، فمئلاً 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.

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

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي تواجهها، 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.

١- الحاجة إلى التبول
أثناء ممارسة العلاقة الجميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءً، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

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، كما يجب استبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصيب المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

٨- عدم تغيير اللوفة
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

البشرة الحساسة. فكلماً انخفضت نسبة العطور سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

٥- استخدام كريمات الإضافات
يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الاستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب اختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

٣- غسل الوجه أثناء الاستحمام
يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الاستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن استخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

٤- استخدام منتجات عطرية
إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

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

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

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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

٣- غسل الوجه أثناء الاستحمام
يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الاستحمام، وهو أمر خاطئ لا يجب القيام به، وذلك لأن استخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة.

٤- استخدام منتجات عطرية
إن مستحضرات الاستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

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

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

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

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



برس؛ لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقفا... 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 وقعها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كوزل جيمس (رئيسة "هيريديج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها "المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تنعكس مواقف جيمس على سبيل 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 (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريديج فاوندیشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيس شركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية 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 ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليكتيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلق بالإكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية. وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كومونيكتيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعدّ تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائريين الصين والولايات المتحدة.

وكالات
ه "جي" للأجهزة الخولية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها 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 سينول للمودج الأخير من مجموعة "غالاكسي" التي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

التي تخدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه جي" واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً من هذا النوع من التطبيقات. وأكّد كل من "كاي تي" و"أس كاي تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنّهما لا يستخدمان تقنية مجموعة "هاوي"، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزوّد "آل جي يوبلاس" بالشبكة.

وتنوع واشطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية "هاوي" ببسط شبكة "ه جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تخزمو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيقي "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تخزمو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيقي "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي.

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 الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة الراس التي تعتمد على تخطيط الأمواج العصبية التي تنتجها الدماغ. وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ.

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

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماطاً معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده بحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رسمه وتحديدّه". وذكرته المجلة أنه حين يدرس الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم. وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنقل في هالييتا يوم السبت، لن يردوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضاً عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز.

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 "عربي٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لرؤية تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولاً عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى". وأشارت المجلة إلى أن الأقطاب الموجودة على القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر.

وتعمل هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

نشرت صحيفة "الهانغوايديا" 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 "عربي٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوّالة تشهد تحسناً كبيراً في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوّالة بالاعتماد على شريحة الجوّال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالكامالات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالكامالات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آتيا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني.

وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شبكة 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.

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

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكن 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 الجوّال 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 الجوّال بالشكل المذكور سابقاً، أو في خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان الخطأ إشارة جيدة أمراً مهماً جداً ولا يحتمل المخاطر، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز تنويّة الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جداً، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمناً من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

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

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

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

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانباً، الملل الذي يصيبنا أحياناً يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠% من عام ٢٠١٨ إلى ٢٠١٩.

٣- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلاً عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: «أدعنا لا نقيم الأليلك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضفي إحساساً بالتواصل والانتعاش، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

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

٥- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدواغ الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عزفاً على آلة موسيقية أو حتى التصغير. فمع استخدام بديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تضرر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

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

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافاً تطور في شهر شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست» جيف بيوزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدّد بنشر صور فاضحة لبيوزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الضالّح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألغ بيوزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن انتقادات التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبراً أن رئيس «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة مالية لسعودية»، وفق توصيفه.

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيوزوس، إنه وظليته ماكينزي، الجيمس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمح ماكينزي حصّة كبيرة من أسهم الموقع. وتويرت، قالت إنها استحصل على ٢٥% من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيتمح حصّة تقارب ٢٤% من الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلان ماكزي بيوزوس، أصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

مشاكل وتشوهات في العظام.

أعراض نقص البورون

عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض:

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

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.

الفاكهة 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 والتعالي.

٧- الحماية من الالتئامات الفطرية

وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخمائر، ولكن هذه الدراسات لا زالت في بداياتها ويلزمها المزيد من البحث والأدلة.

أضرار البورون

مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السري في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات معقولة من

بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

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

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

٤- مكافحة مرض السرطان

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

٥- تحسين القدرات الإدراكية

وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

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

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

متى عليك استشارة الطبيب؟

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

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والأمساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

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

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم 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.

٢- لصحة الرجال

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

أعراض سرطان المستقيم

وكالات

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 ممّا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.

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 بقرع 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 ويحيط بفتح هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما يقوم بتزويد الرئة بالدم الحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

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

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 تضربها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،

الصمام التنكسي

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان.

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

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تقيح 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.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والتراحم 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.

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 مساعداً.

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي، تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي 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 تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل تترفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

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

مشاكل نفسية، أيضاً تشعّر 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 تقادها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل.

استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الثقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجربعاتها.

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

المزجعة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن التمثول يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

الجمالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتفريق جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانسواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

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

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي:

نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.

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

زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي:

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

أسباب البلوغ المبكر لدى الذكور

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

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر الجوجوي (Pectus carinatum)

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

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط 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

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 لفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

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

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

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

منتج الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فاكهة (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضرا الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)



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

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

١٦ (ثيامين)

٢ (ريبوفلافين)

٣ (نياسين)

٥ (بانتوثينيك اسيد)

٦ (بايرويدكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

١٦ (ثيامين)

٢ (ريبوفلافين)

٣ (نياسين)

٥ (بانتوثينيك اسيد)

٦ (بايرويدكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

١٦ (ثيامين)

٢ (ريبوفلافين)

٣ (نياسين)

٥ (بانتوثينيك اسيد)

٦ (بايرويدكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

١٦ (ثيامين)

٢ (ريبوفلافين)

٣ (نياسين)

٥ (بانتوثينيك اسيد)

٦ (بايرويدكسين)

٧ (بيوتين)

٩ (فوليك اسيد، فوليت)

١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

الوحدات يتفق مع الفرنسي ديديه والتيمي مدربا عاما

وكالات

أعلن نادي الوحدات الجمعة، عن اتفاه رسميا مع المدير الفني الفرنسي ديديه جوميز دا روزا للإشراف على تدريب فريق كرة القدم خلفا لرائد عساف.

وأوضح نادي الوحدات عبر موقعه الرسمي أن المدرب الفرنسي سيعاونه غيث التيمي مدربا عاما، والتونسي عادل الزرن مدبرا للباقة، ورشيد النجار مدبرا للحراس.

وقال عوض الأسمر أمين السر في تصريحات لموقع ناديه، أن التعاقد مع دا روزا جاء في ظل ما يمتلكه من سيرة ذاتية مميزة تؤهله لقيادة الوحدات في الموسم الحالي.

ويعتبر المدرب الفرنسي ديديه الثالث الذي يتولى مهمة تدريب الوحدات في الموسم الحالي بعد البرازيلي فييرا ورائد عساف.

ويتوقع ان يصل المدرب الجديد غدا السبت لتوقيع عقده والبدء في مهمته.

اللجنة التأديبية في اتحاد الكرة تفرض ٥٠ ألف دينار غرامة على الفيصلي والوحدات

وكالات

فرضت اللجنة التأديبية في اتحاد كرة القدم، غرامات مالية قيمتها ٥٠ ألف دينار على نادي الفيصلي والوحدات، وذلك لرفضهما إرسال اللاعبين للمنتخب الدير في المعسكر الخارجي الذي أقامه المنتخب في تركيا في شهر آذار الماضي.

ووفق الموقع الرسمي لاتحاد الكرة، فقد فرضت اللجنة غرامة على النادي الفيصلي مبلغ ٣٠ ألف دينار، و١٠ آلاف دينار عن كل لاعب من اللاعبين الثلاثة الذين تم استدعاهم وهم نزار الرشدان، أمين الشانيه وحسام أبو الذهب، فيما تم تغريم الوحدات ٢٠ ألف دينار عن اللاعبين مهنا أبو طه ومالك علان.

ديمبلي يتخذ قرار الرحيل عن برشلونه

وكالات

حسم عثمان ديمبلي موقفه من المحاولات الأخيرة لنادي برشلونه بشأن تجديد تعاقد الذي ينتهي في احر يونيو/ حزيران المقبل. وكان ديمبلي قد انضم إلى برشلونه في ٢٠١٧ قادما من بروسيا دورتموند، وهاز باليجا مرتين وبكاس إسبانيا وكأس السوبر الإسباني مرة واحدة في مسيرته مع بلوجرانا.

وذكرت صحيفة "أس" الجمعة، أن ديمبلي أخبر مجلس إدارة برشلونه رسميا أنه لن يوقع عقدا جديدا، وسيغادر مجانا.

حكيمي: شتمت كثيرا بسبب مبابي.. ولم أفعل مثل بيكيه!

وكالات

قال النجم المغربي أشرف حكيمي، لاعب باريس سان جيرمان، إنه تعرض لهجوم شديد بعد قرار كيليان مبابي بتجديد عقده مع النادي الفرنسي حتى صيف ٢٠٢٥.

وصرح حكيمي عبر قناة موفستار الإسبانية "قرار مبابي كان مفاجأة، لكن بحكم علاقتي القوية به، كنت أعلم بالقرار قبل أيام، لكن باقي اللاعبين علموا بالأمر في غرفة خلع الملابس".

وأضاف المدافع المغربي ساخرا "كان يجب التقاط صورة معه وأكتب عليه (سيبقى) مثلما فعل بيكيه مع نيمار".

ويسأله كيف أخفى هذا الخبر رد حكيمي "لقد تلقيت رسائل من أشخاص لا أعرف كيف وصلوا إلى رقم هاتفي، ولم يتواصلوا معي منذ فترة طويلة، ليسألوني ماذا سيفعل صديقك، وعندما جدد تعاقد، قالوا لي (أنت لقيط)".

وأكد أشرف حكيمي في نفس السياق، أن فلورنتينو بيريز، رئيس نادي ريال مدريد لم يتواصل معه بشأن مبابي، مؤكدا أن العلاقة مع رئيس النادي الملكي يسودها الاحترام المتبادل.

ويسأله ما الرسالة التي توجهها لرئيس ريال مدريد، رد أشرف حكيمي "بببب فلورين.. ابتهج"، لتنتقل الضحكات داخل الاستوديو. وختم حكيمي تصريحاته "أتمنى لك التوفيق في صفقة كبيرة أخرى، وحظ سعيد في نهائي دوري الأبطال".

تحديد ثمن صفقة تشيلسي المنتظرة



وكالات

سيضطر تشيلسي إلى دفع ٤٥ مليون جنيه استرليني خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، لتأمين خدمات أحد المدافعين الأهمين في الدوري الإنجليزي الممتاز.

وسيعين على تشيلسي أيضا محاربة اهتمام غريميه مانشستر سيتي وتوتنهام، من أجل الحصول على خدمات الظهير الأيسر الإسباني لنادي برايتون مارك كوكوريل، الذي قضى ٦ سنوات في أكاديمية برشلونه.

وأثبت كوكوريل البالغ من العمر ٢٣ عاما، والذي مثل منتخب إسبانيا في مباراة واحدة، أنه صفقة ناجحة، بعد إكمال موسمه الأول في البريميرليج.

ودفع برايتون لخبيثا ١٥،٤ مليون جنيه استرليني مقابل خدمات كوكوريل، لكن وفقا لصحيفة "دا صن" سيحتاج تشيلسي إلى دفع أكثر من ضعف هذا الرقم للتعاقد معه هذا الصيف.

وانضم كوكوريل إلى برايتون الصيف الماضي من خيتابو وخاض ٣٥ مباراة بالدوري الإنجليزي الممتاز، وسجل هدفا واحدا وقدم تمريرة حاسمة واحدة.

ويبدو تشيلسي حريصا على إضافة كوكوريل لطاقمته، في وقت يستعد فيه للتأقلم مع رحيل عدد من المدافعين على غرار أنطونيو روديجر وأندرياس كريستنسن وربما سيزار أزبيليكويتا. ومع ذلك، قد يفري مانشستر سيتي كوكوريل بعد اعتراف اللاعب في وقت سابق، بأن اهتمام بطل الدوري الإنجليزي الممتاز "يصعب رفضه".

المنتخب الوطني يستهل

تحضيراته الآسيوية بمواجهة الهند



وكالات

يرفع من مؤشر الثقة قبل مواجهة أستراليا وديا في الأول من يونيو/ حزيران المقبل. وكان منتخب الأردن قد وصل العاصمة القطرية قبل ثلاثة أيام وخضع لتدريبات مكثفة بقيادة المدير الفني عدنان حمدا. وتضم قائمة المنتخب الأردني كل من: يزيد أبو ليلى، مالك شلبية، محمود الكواملة، مراد الفالوجي، محمد أبو حشيش، محمد الديميري، براء مرعي، يزن العرب، طارق خطاب، عبد الله نصيب.

يخوض المنتخب الأردني لكرة القدم، اليوم السبت، مواجهة ودية مع نظيره الهندي، على هامش المعسكر التدريبي الذي يقمه في العاصمة القطرية الدوحة استعدادا لخوض مباريات الدور الثالث من التصفيات المؤهلة لكأس آسيا، وستكون المباراة عند الساعة السابعة مساء بالتوقيت المحلي. ويبحث المنتخب الأردني عن فوز معنوي

منتخب تحت ٢٣ عاما يطير إلى أوزبكستان



وكالات

وأوقعت قرعة نهائيات كأس آسيا تحت ٢٣ عاما، منتخب الأردن في المجموعة الثانية، بجانب أستراليا والعراق والكويت. ويواجه منتخب الأردن، شقيقه العراقي، مطلع يونيو/حزيران المقبل، قبل لقاء الكويت يوم ٤ من نفس الشهر، ثم مواجهة أستراليا، يوم ٧ من الشهر ذاته. وأعلن أحمد هايل مدرب منتخب الأردن، قائمة ضمت ٢٣ لاعبا للمشاركة في نهائيات كأس آسيا.

يتوجه وفد المنتخب الأردني تحت ٢٣ عاما، اليوم السبت، إلى أوزبكستان، وذلك للمشاركة في نهائيات كأس آسيا لكرة القدم. وأنهى منتخب النشامى، الجمعة، معسكره في الدوحة، حيث خاض مباراتين وديتين مع مضيفه القطري. وتعادل منتخب الأردن ١-١ في الودية الأولى، وفاز ٢-٣ على قطر في المباراة الثانية.

مودريتش وألكانتارا.. صراع بنكهة العقل المدبر

وكالات

٣١ عاما، ٣٨ مباراة هذا الموسم بكافة المسابقات بإجمالي (٢٣٠٩ دقائق)، يواقع ٢٥ لقاء بالبريميرليج، و٩ بدوري الأبطال، و٤ بكأس الاتحاد الإنجليزي. وسجل لاعب الوسط الإسباني، هدفين، وصنع ٥ آخرين على مدار ٣٨ مباراة. أما مودريتش، البالغ من العمر ٣٦ عاما، شارك هذا الموسم في ٤٣ مباراة بكافة المسابقات بإجمالي (٣٢٥٥ دقيقة)، يواقع ٢٨ لقاء بالليجا، و١١ بدوري الأبطال، ومباراتين في كأس الملك، ومثلما في السوبر الإسباني.

وشق ريال مدريد طريقه إلى النهائي بصعوبة مع حدوث مفاجات مدوية، حيث أطاح بباريس سان جيرمان من ضمن النهائي.

وفي دور الثمانية، نجح ريال مدريد في قهر تشيلسي حامل اللقب، قبل قلب الطاولة على مانشستر سيتي في الوقت القاتل، والصعود لنهائي البطولة.

أما مشوار ليفربول كان أقل صعوبة، حيث أطاح بانتري ميلان من دور ال ١٦، قبل تجاوز بنفيكا في دور الثمانية.

وفي نصف النهائي، تقابل ليفربول ضد فياريال، وأنجز المهمة بالفوز ذهابا و٢-٠ على أرضه، وكرر تفوقه في الإياب بنتيجة ٢-٣ خارج الديار.

يستعد عشاق الساحرة المستديرة، على مستوى العالم، لتابعة نهائي دوري أبطال أوروبا، بين ريال مدريد ليفربول، غدا السبت، على ستاد دو فرانس.

ويطمح ريال مدريد تحت قيادة مدربه الإيطالي كارلو أنشيلوتي، لحصد لقب دوري أبطال أوروبا، للمرة ١٤ في تاريخه.

أما ليفربول تحت قيادة مدربه الألماني يورجن كلوب، يريد التتويج السابع بلقب التشامبيونزليج.

وسيجوز في نهائي الغد، صراع العقل المدبر في خط الوسط، بين الكرواتي لوكا مودريتش، والإسباني تياجو ألكانتارا.

وسيجوز الصراع على أشده، بين مودريتش وألكانتارا، من أجل امتلاك زمام الأمور، وفرض السيطرة على منطقة الوسط وصناعة اللعب. وخاض ألكانتارا، البالغ من العمر

قطيشات يكشف عن حجم ديون الفيصلي

وكالات

أكد جهاد قطيشات رئيس اللجنة المؤقتة لنادي الفيصلي، أن حضور الجماهير بكثافة في المباريات يسهم في رفع معنويات اللاعبين، كما يبرز مصادر دخل النادي.

وقال قطيشات في تصريحات لقناة رؤيا الجمعة "قضية المدرب شهاب الليلى الذي يطالب بمستحقات سابقة تبلغ ٢٤ ألف دولار عبر شكوى للفيضا، لا بد من دفعها، حيث صدف فيها حكما قطعيا".

وأوضح قطيشات "سنعمل على دفع مستحقات الليلى، ولا يوجد مشكلة في هذا الشأن".

وأردف "لاعبو الفريق لديهم مستحقاتهم وسنعمل على سدادها، لأن كرة القدم مصدر دخلهم الوحيد".

وأضاف "نشكر كافة الجهود التي بذلتها اللجان المؤقتة السابقة في نادي الفيصلي، لا يوجد تقصير من أحد، لئلا تتطور في الأداء وتلافي بعض الأخطاء، لكن الملفات متعددة وشالكة والمطلوب إكمال المسيرة".

وأردف "منذ تسلمنا المهمة، وجدنا المعوقات، لكن نراهن دائما على محبي النادي ومؤسسات الوطن، وحصلنا على وعود بحل كل المشكلات التي تواجه الفيصلي".

وأكمل "حجم الديون على الفيصلي بلغ مليون و٨٠٠ ألف دينار، والديون في تزايد مستمر بمصروفات فريق كرة القدم من رواتب لاعبين وجهاز فني تبلغ ٨٠ ألف دينار شهريا، وهذا يتطلب العمل والبحث عن مصادر دخل إضافية".

وبين قطيشات "نحن كلجنة لم نأت لسد هذا الدين، لدينا واجبات محددة تتمثل بالمحافظة على فريق كرة القدم ليكون في مكانه الطبيعي والاهتمام بالفئات العمرية، والتحضير لانتخابات نزيهة وحيادية لمجلس الإدارة".

وقال قطيشات "الفيصلي وصل إلى هذه المديونية، لأن تكلفة إعداد فريق منافس كبيرة في عصر الاحتراف، ومصادر الدخل لا تغطي النفقات وتجاهلها قاد إلى هذه المديونية".

وبين "الدعم المقدم من اتحاد اللعبة الذي تكن له كل احترام وتقدير، محدود أيضا والاتحاد نفسه يعاني من ضائقة مالية".

وأشار قطيشات إلى أنه لا يرى صعوبة في تسديد مديونية الفيصلي مردفا "عمر النادي ٩٠ عاما، وله تاريخ وإنجازات مشهودة". وكشف قطيشات "نعكف على إقامة حفل خلال الأيام المقبلة بمناسبة مضي ٩٠ عاما على تأسيس النادي الفيصلي حيث سيتم دعوة المحبين والداعمين بهدف توفير سيولة مالية".

ميسي غاضب من تصريحات لابورتا

وكالات

قال تقرير صحفي إسباني، ان الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم باريس سان جيرمان الحالي، غاضب من التصريحات الأخيرة لرئيس برشلونه خوان لابورتا.

وكان لابورتا قد صرح مؤخرا أن الجميع كانوا يريدون استمرار ميسي لبني مسيرته الكروية في النادي الكتالوني، وأن رحيله لم يكن بسبب شروط اللعب المالي النظيف من الليجا، لكن بسبب عرض باريس سان جيرمان.

وأفادت إذاعة "كادينا سير" الإسبانية، أن ليونيل ميسي والمقربين منه سئموا "ويشعرون بالضيق من تلميحات لابورتا" حول النجم الأرجنتيني.

وأضافت "خورخي والد ميسي، كان قد اتصل شخصيا بخوان لابورتا قبل شهرين، خلال حديث ودي بين الطرفين، وطلب منه التوقف عن الحديث عن نجله".

وكان ميسي قد رحل عن برشلونه، في صيف ٢٠٢١، وانتقل إلى باريس سان جيرمان في صفقة انتقال حر، بعدما فشل في تمديد عقده مع برشلونه.

بوكيتينو: أتفهم خيبة أمل ريال مدريد بشأن مبابي



وكالات

رفض ماوريسيو بوكيتينو، مدرب باريس سان جيرمان، أن يكون استمراره مع الفريق مرهونا بالعمل تحت قيادة لاعبه كيليان مبابي. بسؤاله عن إمكانية استمراره مع الفريق تحت قيادة مبابي، رد بوكيتينو بلا تردد: "لا أعتقد ذلك، لأن هذا يتعارض مع حدود عملي واختصاصاتي".

وأضاف عبر إذاعة "كادينا كوبي" الإسبانية: "لقد فزنا ببطولة الدوري الفرنسي، وعلينا أن نعطيها قيمة كبيرة، هذه البطولة ليست سهلة".

وأشار: "اللقب الوحيد المتبقي لنا للفوز به هو اللقب الذي لم يفز به أي مدرب لسان جيرمان على مدار ٥٠ عاما، إنه دوري الأبطال".

وتابع ماوريسيو، "بي إس جي ناد طموح ويعطي إمكانية القتال على الألقاب، بالتأكيد كان الخروج من دوري الأبطال بمثابة خيبة أمل".

وبشأن تجديد عقد كيليان مبابي حتى صيف ٢٠٢٥، قال: "رغم قربنا منه، لم تكن تعرف قراره النهائي بل كنا نتوقع مثل باقي الأشخاص خارج النادي".

وكشف المدير الفني لسان جيرمان: "أنا علمت بقرار التجديد قبل نصف ساعة فقط عن طريق رئيس النادي ناصر الخليفي".

واستطرد: "لدي تقارب معين مع كيليان مبابي، وفي الاستراحة، قدم لي القمصان الذي أعلن به عن تجديد عقده، لم أتفاجأ بقراره، كان لدينا ثقة".

وآتم تصريحاته: "علمنا أن مبابي لم يتخذ قراره وأنه سيتخذ في آخر لحظة، وأتفهم تماما خيبة الأمل لدى ريال مدريد لعدم التعاقد معه".

خوفا من الصين.. اليابان «تعزز بشكل كبير» قدراتها العسكرية

وكالات

أظهرت مسودة للسياسة الاقتصادية، اطلعت عليها وكالة رويترز، أن اليابان تهدف إلى أن «تعزز بشكل كبير» قدراتها العسكرية، إذ يخشى المسؤولون من أن العملية العسكرية الروسية في أوكرانيا «قد تؤدي إلى عدم استقرار في شرق آسيا».

وتعهد رئيس الوزراء فوميو كيشيدا، خلال لقائه بالرئيس الأميركي جو بايدن، الاثنين، بزيادة كبيرة في ميزانية الدفاع اليابانية.

المسودة، وهي مخطط اقتصادي طويل الأجل يتم تحديثه سنويا، لا تقدم تفاصيل حول الإنفاق، لكنها ذكرت للمرة الأولى «كانت هناك محاولات من جانب واحد لتغيير الوضع الراهن بالقوة في شرق آسيا، مما يجعل الأمن الإقليمي أكثر تدهورا».

كما لم تحدد المسودة التهديدات الأمنية في المنطقة، لكن المسؤولين عن السياسة العسكرية في اليابان عبروا مرارا عن قلقهم بشأن الصين التي يدور بينها وبين اليابان نزاع إقليمي طويل الأمد، بالإضافة إلى كوريا الشمالية.

وذكرت شبكة تلفزيون «نيبون» أن رئيس الوزراء السابق شينزو آبي دعا الخيمس إلى إنفاق دفاعي يقارب سبعة تريليونات (بن ٦٠ مليار دولار) للسنة المالية المقبلة، ارتفاعا من ٤,٥ تريليون ين في الميزانية الأولية لهذا العام، في ضوء الإنفاق العسكري المتزايد للصين والتهديدات الصاروخية من كوريا الشمالية.

ولم يذكر كيشيدا كم يربد زيادة الإنفاق العسكري للسنة المالية، التي تبدأ في أبريل ٢٠٢٣.

وستؤدي زيادة الإنفاق الدفاعي إلى إجهاد المالية العامة اليابانية المتردية بالفعل.

ووافق مجلس النواب بالبرلمان، الجمعة، على ميزانية إضافية بقيمة ٢,٧ تريليون ين، ممولة من عوائد السندات، لتخفيف وطأة الأعباء الاقتصادية على الأسر والشركات الناتجة عن ارتفاع تكاليف الوقود والمواد الخام. ومن المتوقع أن يقر مجلس الشيوخ الميزانية الأسبوع المقبل.

مقتل طفلين بقصف صاروخي في إقليم كردستان العراق

وكالات

قتل طفلان على الأقل، الخيمس، بسقوط صواريخ على بساتين في إقليم كردستان في شمال العراق، وفق ما أعلن مسؤول محلي، فيما نسب جهاز مكافحة الإرهاب في كردستان القصف لمتطرفين أكراد أتراك.

ونفى حزب العمال الكردستاني «فنياً قاطعاً تلك الادعاءات» في بيان، مندداً بمحاولة السلطات في أربيل «تبييض صفحة» تركيا التي شنت عدة عمليات ضد حزب العمال الكردستاني في شمال العراق.

وقتل جراء القصف طفلان يبلغان ١٠ سنوات و١٣ سنة، كما أكد أقارب لهما وكالة فرانس برس من أمام أحد مساجد مدينة دهوك التي نقل إليها الجثمانان.

وأكد قائم مقام قضاء العمادية وارشرين سليمان وكالة فرانس برس أن «قسماً مدعياً استهدف ناحية بامرني وأدى إلى مقتل مدنيين حدثين، وإصابة مدنيين اثنين بجروح».

من جانبه، ذكر جهاز مكافحة الإرهاب في إقليم كردستان في بيان أن حزب العمال الكردستاني «أطلق صاروخين على قرية أردنا بناحية بامرني... (ما) أسفر عن استشهاد مدنيين اثنين وإصابة اثنين آخرين بجروح».

وتقع البساتين التي أصابها القصف على بعد كيلومترات قليلة عن قاعدة تركية.

يخوض حزب العمال الكردستاني الذي تصنفه أنقرة وحلفاؤها الغربيون منظمة «إرهابية»، تمرداً ضد الدولة التركية منذ العام ١٩٨٤، ويتمركز في مناطق جبلية نائية في العراق.

منتصف أبريل، أعلنت تركيا التي تقيم منذ ٢٥ عاماً قواعد عسكرية في شمال العراق، تنفيذ عملية جديدة ضد المقاتلين الأكراد.

وتأتي العملية التي أطلق عليها اسم «قتل المخبل» بعد عملياتي «مخبل النمر» و«مخبل النسر» اللتين أطلقتها الجيش التركي في شمال العراق عام ٢٠٢٠.

لكن هذه العمليات تقاوم الضغط على العلاقات بين أنقرة وحكومة العراق المركزية في بغداد التي تتهم تركيا بانتهاك حرمة أراضيها، رغم أن البلدين شريكان تجاريين هامان.

وقد استدعت بغداد في أبريل السفير التركي في العراق علي رضا كونايا للاحتجاج على العملية.

رغم تحذيرات واشنطن.. بكين تشعل أجواء بحر الصين الجنوبي

بكين

قالت هيئة الملاحه البحرية الصينية إن الصين ستجري تدريبات بحرية في بحر الصين الجنوبي، السبت، بعد أن انتقدت الولايات المتحدة وحلفاؤها طموحاتها العسكرية في منطقة آسيا والمحيط الهادئ.

وستجري المناورات في المنطقة المجاورة للساحل الصيني مباشرة، في مساحة بحرية صغيرة بعيدة عن المناطق المتنازع عليها مع فيتنام والفلبين.

وقالت إدارة الأمن البحري، الخميس، إن «التدريبات العسكرية ستجرى والمنطقة محظورة»، ونشرت إحداثيات المنطقة المعنية.

تقع المنطقة على بعد حوالي ٢٥ كلم في جنوب جزيرة هاينان (جنوباً) وتبلغ مساحتها حوالي ١٠٠ كلم مربع.

وتتظم الصين بانتظام مناورات بحرية، غالباً بالقرب من سواحلها.

ومن المقرر إجراء مناورات في منطقة بحرية أخرى بالقرب من هاينان الأسبوع المقبل.

وتحذر الولايات المتحدة، التي تعتبر الصين منافساً استراتيجياً، من اتساع الوجود العسكري والاقتصادي لبكين في منطقة تمتد من بحر الصين الجنوبي إلى جزر المحيط الهادئ. ويشكل هذا الوجود بحسب الولايات المتحدة، استراتيجية لتعديل ميزان القوى في المنطقة.

وقال وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن، الخميس، «بكين تشارك في خطاب وفي أنشطة استفزازية بشكل متزايد، مثل تحليق الطائرات بالقرب من تايوان» بشكل شبه يومي.

وكان يشير إلى مرور الطائرات العسكرية في «منطقة تحديد الدفاع الجوي» (أديز) التايوانية، في أماكن تبعد ١٥٠ كلم على الأقل من الساحل التايواني.

كما دعا بلينكن الخيمس إلى مواجهة مساعي «الصين لإعادة تشكيل النظام الدولي».

وتأتي تعليقات بلينكن في أعقاب تعهد الرئيس الأميركي جو بايدن هذا الأسبوع بالدفاع عن تايوان في حال هجوم بكين على الجزيرة.

ورد على ذلك، دعت الخارجية الصينية الولايات المتحدة إلى «عدم التقليل من أهمية» تصميم الصين على الدفاع عن سيادتها.

وأطلقت الصين تنهوا مبادرة رئيسية لتوسيع التعاون الأمني والتجارة الحرة مع دول جنوب المحيط الهادئ، وقد شجبتها أستراليا، خليفة الولايات المتحدة.

وأكد وزير الخارجية الصيني وانغ يي أن الاتفاق «لا يفرض على أحد، ولا يستهدف أي طرف ثالث، ولا توجد نية على الإطلاق لإنشاء قاعدة عسكرية».

السفير الأردني في بيروت يلتقي ١٠ أردنيين حصلوا على منحة في الجامعة اللبنانية

بيروت

قال السفير الأردني في العاصمة اللبنانية بيروت وليد الجديد، إن الملتزم بالإعلام المهني والواقعي هذه الأيام لا يتسرع في إصدار أحكام على القضايا التي ليست سهلة مع انتشار وبياء المعلومات بطريقة كبيرة.

وأضاف خلال لقائه ١٠ أردنيين حصلوا على منحة في الجامعة اللبنانية الأميركية ويعملون في عدة وسائل إعلام، اليوم الجمعة، إن السفارة حرصت على التواصل مع الأردنيين المغتربين في لبنان وتلمس احتياجاتهم بجميع الأوقات وأن الأبواب مفتوحة للجميع.

ولفت إلى أن الترتيب الإعلامية أصبحت ضرورة للمجتمعات من أجل مواجهة تزيف الواقع وتحليل المجتمعات.

وقال الحاصلون على المنحة، إن اهتمام السفارة كان منذ اليوم الأول لوصولهم إلى لبنان، وتم إبلاغنا برسائل نصية بأرقام هواتف المسؤولين هناك، وأنهم مستعدون لخدمتهم في أي وقت.

وأعلنت أكاديمية التربية الإعلامية والرقمية بالجامعة الأميركية في بيروت قبل أسبوع أسماء الفائزين بمنحتها الدراسية عن العام الحالي، والبالغ عددهم ٧٥ شخصاً من مختلف الدول العربية بينهم ١٠ أردنيين.

وتهدف الأكاديمية إلى تطوير وتعزيز التربية الإعلامية في المنطقة العربية من خلال التدريب التربوي وتطوير المناهج، وأن المشاركة في هذا البرنامج له مكانة وامتياز خاص، حيث أن المجتمعات بحاجة إلى الوصول لتربية إعلامية تحمي من وبياء المعلومات والأخبار الزائفة.

وتصل كلفة المنحة إلى ٣ آلاف دولار أميركي للشخص الواحد، وتشمل الرسوم



الدراسية والإقامة وتكاليف السفر حيث حجز الأردنيون العشرة مكاناً لهم في الفوج الحالي.

وأقرت الحكومة قبل سنوات الخطة

الاستراتيجية لتدريس التربية الإعلامية واكساب المجتمع مهارات التحقق من الاخبار المغلوطة والزائفة وأدخلت هذه التربية ضمن مناهج وزارة التربية والتعليم.

السعودية الأولى عالمياً في تصدير التمور في عام ٢٠٢١

عمان

احتلت المملكة العربية السعودية المرتبة الأولى عالمياً في صادرات التمور العام الماضي من حيث القيمة وفقاً لما أعلنه موقع (TradeMab) التابع لمركز التجارة العالمي.

وبلغت قيمة الصادرات السعودية من التمور خلال العام نفسه ١,٢١٥ مليار ريال.

وأشار المركز الوطني للنخيل والتمور في بيان له نقلته وكالة الأنباء السعودية، أن ما تحقق يعكس الاهتمام بتعزيز الإيرادات غير النفطية للسعودية وتطوير منظومة العمل في زراعة وتحسين إنتاج النخيل والتمور إلى جانب الدور الريادي للشركاء ويأتي في مقدمتهم المزارعين.

الجدير بالذكر، أن قيمة قطاع النخيل والتمور في السعودية تبلغ ما يقارب ٧,٥ مليار ريال، أي ما نسبته ١٢ بالمئة من إجمالي الناتج الزراعي، فيما يبلغ عدد النخيل ٣٣ مليون نخلة ويمثل ذلك ٢٧ بالمئة من إجمالي النخيل في العالم.

مقتل سوداني خلال تظاهرة لطالبي لجوء في النيجر

وكالات

لقت سوداني مصرعه وأصيب اثنان من عناصر قوات الأمن النيجرية، خلال تظاهرة عنيفة لطالبي لجوء في مخيم للأمم المتحدة في مدينة أغاديز الكبيرة في شمال النيجر، بحسب ما أفاد رئيس بلدية المنطقة فرانس برس، الخميس.

ويقيم وفق السلطات نحو ١٤٠٠ سوداني منذ عام ٢٠١٧ في هذا المخيم لطالبي اللجوء الذي يقع على بعد حوالي عشرة كيلومترات من أغاديز، بعد فرارهم من ليبيا.

وقال رئيس بلدية أغاديز، عبد الرحمن تورواو، لوكالة فرانس برس، أنه نكلت هناك الأربعاء «تظاهرة لطالبي لجوء» و«أنسف وتسجيل إصابات في صفوف قوات الأمن وقتيل من طالبي اللجوء» وأوضح أن «هناك بعض الأضرار» بعد أن «أحرق المظاهرون مركز الأمن والمستوصف ووسائل نقل رجال الأمن» في المخيم.

من جانبها، نشرت صحيفة «إيرافو» الإلكترونية مقرها أغاديز صوراً لخيام متفحمة يعيش فيها طالبو لجوء في المخيم.

ولا تزال أسباب التظاهرة وملابسات وفاة طالب اللجوء السوداني مجهولة.

وأكد رئيس البلدية أن طالبي اللجوء يتظاهرون بانتظام، خاصة عندما يعلمون أن هناك بعثات قادمة للاستعلام عن وضعهم أو بسبب الظروف التي يجدون أنفسهم فيها».

بين ديسمبر ٢٠١٩ ويناير ٢٠٢٠، تظاهر طالبو لجوء لعدة أيام أمام مقر مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين في أغاديز مطالبين بتسريع النظر في طلباتهم للحصول على وضع اللاجئين ونقلهم إلى أوروبا.

وبعد أن أعادتهم الشرطة إلى المخيم، أضرموا النار في المستوصف وجميع الملاجئ تقريبا في المخيم، قبل مهاجمة قوات الأمن بمقدوفات مختلفة، ما أسفر عن إصابة شخصين على الأقل.

وأوقف إثر ذلك نحو ٣٣٥ طالب لجوء ووضوا رهن الحبس الاحتياطي، وقضت محكمة أغاديز في فبراير ٢٠٢٠ بسجن مئة منهم بين ٦ إلى ١٢ شهرا مع وقف التنفيذ بعد محاكمتهم بتهمة «التمرد» و«الجرم العمد».

وأعيد توظيف مئات اللاجئين، لا سيما إثيوبيين وإريتريين تستضيفهم نيامي، في فرنسا وسويسرا وهولندا والسويد وفنلندا.

الأمم المتحدة: أكثر من ٤٠٠٠ مدني أوكراني قتلوا خلال الحرب

عمان

قال مكتب الأمم المتحدة لحقوق الإنسان في بيان الجمعة، إن أكثر من ٤٠٠٠ مدني قتلوا في أوكرانيا منذ بدء العملية العسكرية الروسية في ٢٤ شباط، على الرغم من أن العدد الحقيقي من المرجح أن يكون أعلى من ذلك بكثير.

ووفقا للمفوضية السامية لحقوق الإنسان، «قتل ٤٠٣١ شخصا في المجموع بينهم نحو ٢٠٠ طفل، قتل معظمهم بأسلحة متفجرة ذات تأثير واسع مثل القصف بالمدفعية الثقيلة أو الغارات الجوية»، وفق ما نقلت شبكة يورونيوز الأوروبية. ولم تحمل المفوضية التي تنشر عشرات المراقبين في أوكرانيا، أي طرف المسؤولية عن سقوط القتلى.

البحر المتوسط «يبتلغ عددا غير مسبوق» من المهاجرين منذ ٢٠١٤



حماية المهاجرين بالمنظمة الدولية للهجرة، للأوسيتديرس، إن حوادث مميتة لا تزال تقع في طريق الهجرة وسط البحر المتوسط، والذي يمتد بين ليبيا وتونس.

صفاقس، أن السلطات عثرت على جثة واحدة فقط حتى الآن من جراء انقلاب القارب الثلاثة، ما يشير إلى وجود أمل ضئيل في العثور على ناجين.

سقط عشرات المهاجرين في المياه، الأربعاء، بينما كانوا يكافحون للتشبث بالقارب المقلوب قبالة سواحل تونس.

أنقذت فرق منظمة «أوبن أرمز» غير الحكومية نحو ١١٠ أشخاص.

وقالت أليس سيبروني، رئيسة قسم