

ارتفاع عدد شهداء قطاع غزة جراء العدوان الإسرائيلي إلى ٤٩ شهيدا عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى



الأراضي المحتلة

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، حيث تواجدوا إليه منذ ساعات الصباح من مختلف مناطق الضفة والقدس وداخل أراضي ٤٨ لأداء الصلاة في رحابه، رغم التشديدات الاحتلالية في القدس وبلدتها القديمة، وعلى أبواب الأقصى، وفي محيطه. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوات الاحتلال شددت الخناق في البلدة القديمة من القدس، وأقامت حواجز ومنعت العديد من المصلين من الوصول للمسجد الأقصى للصلاة فيه. وكان الآلاف من الضفة الغربية بما فيها القدس، وأراضي ٤٨، أدوا صلاة الجمعة في المسجد الأقصى، تصدياً لمخططات الاحتلال التهويدية فيه.

وأعلنت وزارة الصحة بغزة عن إحصائية محدثة لضحايا العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة.

وأشارت الوزارة في بيان صحفي صدر إلى أن عدد الشهداء ارتفع إلى ٤٩ شهيدا من بينهم ١٧ طفلاً و ٤ سيدات و ٣٦٠ إصابة بجراح مختلفة. وكان استشهد شاب فلسطيني الجمعة، متأثراً بجراحه التي أصيب بها جراء العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة. وقالت مصادر فلسطينية، إن الشاب أنس خالد انشاصي استشهد متأثراً بجراحه الخطيرة التي أصيب بها جراء قصف الاحتلال خانيونس جنوب قطاع غزة خلال العدوان الإسرائيلي الأخير.

الأردن يؤكد تضامنه ووقوفه المطلق إلى جانب السعودية

عمان

أكدت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، تضامن المملكة ووقوفها المطلق إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها وأمن شعبها الشقيق، ووقوفها إلى جانب الأشقاء في السعودية في كل خطوة يتخذونها لحماية أمنهم. وأشاد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول، بقدرة الأجهزة الأمنية السعودية للتصدي بعزيمة وحزم لكل من تسول له نفسه المساس بأمن واستقرار الأشقاء في السعودية، وآخرها العملية الأمنية التي نفذتها الأجهزة الأمنية لإلقاء القبض على المطلوب بادر بتفجير نفسه بواسطة حزام ناسف، مما أسفر عن إصابة أحد المقيمين وثلاثة من رجال الأمن، معرباً عن التمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

إحباط تهريب مليون حبة مخدرة أخفيت داخل شاحنتين

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن الفرق العملياتية المشكّلة في إدارة مكافحة المخدرات لتابعة أية معلومات ترد حول الاتجار وترويج وتهريب المخدرات ومداومة إي شخص يتورط بتلك النشاطات الجرمية قد تعاملت مع عدد من القضايا خلال الأيام الماضية.

وأكد الناطق الإعلامي، أن أبرز تلك القضايا النوعية التي تمكنت أحد الفرق قبل أيام من التعامل معها كانت متابعة معلومات حول قيام مجموعة من الأشخاص بتجهيز كمية كبيرة من الجيوب المخدرة تمهيداً لتهريبها خارج المملكة.

وأضاف أنه جرى تحديد كيفية ومكان وطريقة التهريب عبر إخفاء المواد المخدرة داخل شاحنتين محمليتين بمادة الكربون وتم تحديد توقيتات تحركات مركبتي الشحن وجرى ضبطهما ومن بداخلهما حيث جرى تفتيشهما وعثر بداخلهما على مليون حبة من جيوب الكيتاجون المخدرة أخفيت بداخل أكياس من مادة الكربون. وأكد الناطق الإعلامي أنه تم ضبط أربعة متورطين بالقضية من خلال تنفيذ عدد من المداومات، والعمل جارٍ لضبط باقي المتورطين بالقضية، حيث جرت مداومة مزرعة أحد المشتبه بتورطهم في القضية في محافظة الكرك إلا أنه لم يثر عليه داخلها وما زال البحث جارياً عنه وعن آخرين معه.

وشدد الناطق الإعلامي أن إدارة مكافحة المخدرات ومن خلال مرحلة عملياتية جديدة تواصل التحقيق وعمليات المداومة والقبض على تجار ومروجي المواد المخدرة وتمكنت خلال الأيام القليلة الماضية من التعامل مع عدد من تلك القضايا النوعية والتي ما زالت قيد التحقيق وسيعمل عنها تباعاً ووفق مجريات التحقيق.

شباب كلنا الاردن تمكن ١٠ آلاف شاب وشابة بمجال اللغات

عمان

نظمت هيئة شباب كلنا الأردن النزاع الشبابية لصندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية نحو ٤٠٠ دورة، عقدت بمقرات الهيئة المنتشرة بجميع المحافظات، مكنت خلالها ١٠ آلاف شاب وشابة بمجال اللغات الأجنبية.

ووفق بيان صادر عن الهيئة الجمعة، فقد جاءت فكرة عقد الدورات التدريبية وتمكين الشباب في اللغات الأجنبية وخاصة اللغة الانجليزية، عقب اشتراط سوق العمل المحلي والخارجي امتلاك الشباب مهارات اللغة كأحد العناصر الرئيسية للحصول على الوظائف.

وقال مدير الهيئة المحامي عبد الرحيم الزواهره، إن الهيئة وجدت من خلال تحديد احتياجات الشباب، أن هناك أولوية لتطوير مهاراتهم في عدة لغات منها الانجليزية والصينية والفرنسية والألمانية، حيث قامت بعقد اتفاقيات وشراكات مع مؤسسات داعمة لقطاع الشباب لتنفيذ برنامج وطني يسهم بتقوية المهارات اللغوية على اختلاف المستويات المعرفية.

وأضاف الزواهره، أن هذه الدورات تقدم لجميع فئات الشباب بشكل مجاني، وشهدت إقبالا ملحوظا لشموليتها واستنادها لمنهجية حديثة في طرق التعليم والتكهن واستخدام مؤشرات القياس والتقييم لتحديد مدى فاعلية الأثر التدريبي على الشباب. تابع ص٢

إتاحة تأدية العمرة للقادمين الى السعودية بجميع التأشيرات

عمان

أتاحت وزارة الحج والعمرة السعودية، بالتزامن مع بدء موسم العمرة لعام الجاري ١٤٤٤ هـ، للحاصلين على جميع أنواع التأشيرات والقادمين من جميع دول العالم بغرض السياحة والزيارة إمكانية تأدية العمرة أثناء إقامتهم بالمملكة العربية السعودية.

كما أتاحت للقادمين إلى المملكة من الحاصلين على تأشيرة الولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة، ودول الشنغن؛ أداء العمرة، وذلك في إطار الجهود المبذولة لتسهيل إجراءات وصول المعتمرين لتأدية نسك العمرة، وتقديم كل الخدمات بجودة عالية، وإثراء تجربة المعتمرين الثقافية والدينية، وفقاً لمستهدفات برامج رؤية المملكة ٢٠٣٠. وتتيح منصة "مقام" بالتعاون مع عدد من شركات ووكالات السياحة المعتمدة، إمكانية استخراج تأشيرة العمرة للمعتمرين القادمين من خارج المملكة، واختيار باقة الخدمات المتاحة لدى إحدى المنصات الإلكترونية المعتمدة من خلال الرابط: <https://maqam.gds.haj.gov.sa/>، وفق ما أوردت وكالة الأنباء السعودية اليوم الجمعة.

مذكرة نيابية للمطالبة بتعيين ٦ آلاف معلم ومعلمة في التربية

عمان

قالت اللجنة الإدارية النيابية، خلال اجتماع عقده إنها ستنتهي مذكرة نيابية، ترفعها إلى الحكومة، تطالب فيها بضرورة توفير مبلغ مالي لتعيين ٦ آلاف معلم ومعلمة في وزارة التربية والتعليم.

وبحسب رئيس اللجنة النائب الدكتور علي الطراونة، فإن "التعليم النيابية" أوصت بالتنسيق بالتناقص من الكشف التنافسي ٢٠١٩، للعمل الإضافي، وتثبيت المعينين في العمل الإضافي إذا توفرت الشواغر في الوزارة. وحضر الاجتماع، رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر، وأمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الفنية والإدارية نجوى قبيلات، وعدد من دفعة الكشف التنافسي لعام ٢٠١٩.

وأكد الطراونة ضرورة التعيين على الأقدمية وليس على نتيجة الامتحان. من جهتهم، أكد أعضاء اللجنة كل من النواب، أحمد القضاونة ورائد الظهراوي وعطا بداح ويزن شديفات ومحمد أبو صعبليك، أهمية توخي العدالة والمصداقية في التعيينات، والعمل على توضيح الإجراءات بشكل أوسع وشفاف.

من جانبه، أكد الناصر التزام ديوان الخدمة المدنية بتعبئة شواغر كشف التنافس للعام ٢٠١٩ من المجتازين والمرشحين للتعيين سابقاً وذلك لتحقيق العدالة، مضيفاً أن ديوان الخدمة المدنية يلتزم باحتياجات المؤسسات والدوائر الحكومية من تعيينات الموظفين بحسب جدول التشكيلات، بدورها، قالت قبيلات إن الوزارة يقوم أساس عملها على تحقيق العدالة في التعيينات، حيث ستأخذ كل مديرية تربية في جميع محافظات وألوية المملكة حصتها من الشواغر. تابع ص٢

ورشة عمل تؤكد خلو الاردن من الأدوية المزورة والمقلدة

عمان

نظمت نقابة الصيادلة بالتعاون مع دائرة الجمارك العامة ورشة عمل بعنوان (دواء آمن.. مسؤولية وطنية وقانونية) برعاية مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات. وقال نقيب الصيادلة الدكتور محمد عبابنة خلال الورشة، إن الأردن يصنف من الدول التي تخلو من الأدوية المزورة والمقلدة والمهربة، مقدرًا نسبتها بـ "صفر بالمئة".

وأكد عبابنة إن الحفاظ على الأمن الدوائي وصحة المجتمع، يتطلب وصول الدواء الفعال والأمن إلى المواطن عبر صيدليات المجتمع والمؤسسات الصيدلانية المرخصة والموثوقة، داعياً إلى توحيد الجهود بين المؤسسة العامة للغذاء والدواء ودائرة الجمارك ونقابة الصيادلة لتفعيل المعايير والأسس الرقابية على آليات دخول وعيور الأدوية إلى المملكة من خلال مختلف المعابر، سواء أكان عبر الأفراد أو المجموعات أو المؤسسات.

من جانبه قال مدير المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات إن هناك تزايداً بمحاولات تهريب الأدوية المراقبة والمقيدة والمزورة والمقلدة والتي تؤثر على صحة المريض وزيادة إساءة استخدامها ما يؤثر على ما يتمتع به الدواء الأردني من سمعة طبية. وأشار إلى أن المؤسسات الرسمية وأهمها دائرة الجمارك والمؤسسة العامة للغذاء والدواء ونقابة الصيادلة تبذل جهوداً في الرقابة على دخول الأدوية إلى المملكة وخروجها ومكافحة تهريبها.

تابع ص٢

جديد سد النهضة.. تشغيل توربين ثان وتشديد على الحوار والتفاوض



أديس أبابا

دعا رئيس الوزراء الاثيوبي أبي أحمد مصر والسودان، يوم الخميس، إلى الحوار والتفاوض بإعتبارهما الحل الأمثل للعمل فيما يفيد الأطراف كافة بشأن ملف سد النهضة. وقال أبي أحمد خلال كلمته بمناسبة تشغيل التوربين الثاني لإنتاج الكهرباء من سد النهضة، إن بلاده أوضحت أكثر من مرة لدولتي المصب، عدم نية بلاده للإحراق ضرر بهما.

وأشار إلى أنه تم تشغيل التوربين الثاني بعد تخزين ٢٢ مليار متر مكعب من المياه في عملية الملاء الثالث ومع ذلك لم يحدث أي انخفاض للمياه تجاه دول المصب.

وكانت الحكومة الإثيوبية قد أعلنت في فبراير الماضي، تشغيل التوربين الأول بطاقة إنتاجية تصل ٣٧٥ ميغاواط من الكهرباء.

ولا تزال مصر والسودان تتمسكان بالوصول إلى اتفاق قانوني ملزم، تزامناً مع فصل الخريف الذي تبدأ فيه إثيوبيا عمليات ملء السد.

وبالرغم من أن إثيوبيا لم تعلن عن بداية الملء، لكن تتوارد أنباء غير مؤكدة عن اكتمال وإعلان عملية التعبئة الثالثة خلال الأيام القادمة.

وأعربت الخارجية المصرية، نهاية الشهر الفائت، عن رفضها التام لاستمرار إثيوبيا في ملء سد النهضة من دون اتفاق مع مصر والسودان حول ملء وتشغيل السد، وذلك في خطاب وجهه وزير الخارجية سامح شكري إلى مجلس الأمن الدولي.

واعتبر الوزير المصري استمرار إثيوبيا في ملء السد مخالفة صريحة لاتفاق إعلان المبادئ المبرم عام ٢٠١٥، وانتهاكاً "جسيماً" لقواعد القانون الدولي التي تلزم إثيوبيا، بوصفها دولة المنبع، بعدم الإضرار بحقوق

ورشة عمل تؤكد خلو الاردن
من الأدوية المزورة والمقلدة

عمان

نظمت نقابة الصيدالة بالتعاون مع دائرة الجمارك العامة ورشة عمل بعنوان (دواء آمن.. مسؤولية وطنية وقانونية) برعاية مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات. وقال تقييد الصيدالة الدكتور محمد عباينة خلال الورشة، ان الأردن يصنف من الدول التي تخلو من الأدوية المزورة والمقلدة والمهربة، مقدرا نسبتها بـ "صفر بالمئة". وأكد عباينة ان الحفاظ على الأمن الدوائي وصحة المجتمع، يتطلب وصول الدواء الفعال والأمن إلى المواطن عبر صيدليات المجتمع والمؤسسات الصيدلانية المرخصة والموثوقة، داعيا إلى توحيد الجهود بين المؤسسة العامة للغذاء والدواء ودائرة الجمارك ونقابة الصيدالة لتفعيل المعايير والأسس الرقابية على آليات دخول وعيور الأدوية إلى المملكة من خلال مختلف المخابر، سواء أكان عبر الأفراد أو المجموعات أو المؤسسات. من جانبه قال مدير المؤسسة العامة للغذاء والدواء الدكتور نزار مهيدات ان هناك تزايدا بمحاولات تهريب الأدوية المراقبة والمقيدة والمزورة والمقلدة والتي تؤثر على صحة المريض وزيادة اإساءة استخدامها ما يؤثر على ما يتمتع به الدواء الأردني من سمعة طيبة. وأشار إلى أن المؤسسات الرسمية واهمها دائرة الجمارك والمؤسسة العامة للغذاء والدواء ونقابة الصيدالة تبذل جهودا في الرقابة على دخول الأدوية إلى المملكة وخروجها ومكافحة تهريبها. وفتت إلى الدور الذي تقوم به المؤسسة العامة للغذاء والدواء في الرقابة على الأدوية المراقبة والمقيدة وتنظيم دخولها وخروجها من وإلى المملكة من خلال تطبيق قانون الدواء والصيدلة وقانون المخدرات والمؤثرات العقلية، وسن التشريعات اللازمة لمواكبة المستجدات للحيلولة دون إساءة استخدام هذه الأدوية ووصولها إلى غير مستحقيها. وبين مهيدات ان قسم المخدرات والمؤثرات العقلية والسلائف الكيميائية في المؤسسة يبذل جهودا كبيرة في سبيل تأمين التوافر الكافي من المواد المراقبة والمصدرة للأغراض الطبية والعلمية وجعل توافرها مقصرا على الاحتياجات المشروعة. وأوضح ان الجولات التفتيشية التي تقوم بها المؤسسة لضمان جودة الدواء المتوفر في الاسواق وضبط الهرب والمزور او المقلد لم تقتصر على المؤسسات الصيدلانية بل تعدتها لتفتيش على محلات العطارة ومراكز التجميل والنوادي الرياضية أو أي مكان يرد للمؤسسة معلومات تقيد بوجود هذه المواد فيه.

شباب كلنا الاردن تمكن ١٠ آلاف شاب
وشابة بمجال اللغات الأجنبية

عمان

الدورات تقدم لجميع فئات الشباب بشكل مجاني، وشهدت إقبالا ملحوظا لشموليتها السياسية متجاوزين مخاوف الماضي كما أشار لذلك جلالة الملك في خطاب عيد الاستقلال ٧٦. وبين بأن وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية منذ تسلمت مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، عملت على رفع الوعي بهذه المخرجات بين فئات الشباب، وهي مستمرة في هذا الجهد الوطني الكبير ولديها برنامج سيتم إطلاقه قريبا للتوسع في عقد اللقاءات التوعوية للشباب الأردني في مختلف مواقعهم خصوصا في الجامعات، إضافة إلى ما تقوم به الوزارة من عملية التنسيق والمتابعة مع جميع الوزارات والمؤسسات المعنية من أجل تنفيذ توصيات اللجنة الملكية وفق خطة تم إعدادها بالشراكة مع المؤسسات المعنية وتعميمها على المؤسسات كافة.

مهارات اللغة كأحد العناصر الرئيسية للحصول على الوظائف. وقال مدير الهيئة المحامي عبد الرحيم الزواهره، إن الهيئة وجدت من خلال تحديد احتياجات الشباب، أن هناك أولوية لتطوير مهاراتهم في عدة لغات منها الإنجليزية والصينية والفرنسية والألمانية، حيث قامت بعقد اتفاقيات وشراكات مع مؤسسات داعمة لقطاع الشباب لتنفيذ برنامج وطني يسهم بتقوية المهارات اللغوية على اختلاف المستويات المعرفية. وأضاف الزواهره، أن هذه

نظمت هيئة شباب كلنا الأردن الذراع الشبابية لصندوق الملك عبد الله الثاني دورة، عقدت بمقرات الهيئة المنتشرة بجميع المحافظات، مكنت خلالها ١٠ آلاف شاب وشابة بمجال اللغات الأجنبية. ووفق بيان صادر عن الهيئة الجمعة، فقد جاءت فكرة عقد الدورات التدريبية وتمكين الشباب في اللغات الأجنبية وخاصة اللغة الإنجليزية، عقب اشتراط سوق العمل المحلي والخارجي امتلاك الشباب

خبراء: مشاركة الشباب السياسية
والحزبية تعزز الحياة الديمقراطية

خطط وبرامج تحاكي احتياجات ورغبات الشباب وتطلعاتهم المستقبلية وضرورة إشراكهم في صنع القرار، فتفعيل دور الشباب في النشاط السياسي يختلف جوانبه، باعتبار الشباب قوة تغيير، مهمة في صناعة القرار. وأشارت إلى أن الواقع يشير إلى ابتعاد الشباب واستكفافهم عن النشاط السياسي من خلال الأحزاب، وهذا له أسبابه التي قد تكون مرتبطة بالوضع الاقتصادي وترتيب أولويات الشباب، وقد تكون مرتبطة بطبيعة الأحزاب وبرامجها الموجهة للشباب والتي لا تشكل عامل جذب لهم، بسبب تقادمها وعدم مواكبتها لمتطلبات العصرية واحتياجاتها الراهنة، مؤكدة ضرورة تأمين بيئة مناسبة ومتعددة ومتنوعة ومرنة تضمن مشاركة فاعلة وديمقراطية نشطة.

وقالت الجاغوب، إن تحديث المنظومة السياسية في الأردن والتعديلات الدستورية والقانونية وتعديل قانوني الانتخاب والأحزاب، وأيضا رؤية التحديث الاقتصادي التي تم إطلاقها قبل أشهر معدودة جميعها انتصرت للمرأة والشباب بهدف تمكينهم وتعزيز مشاركتهم السياسية والاقتصادية في الحياة السياسية. وأضافت، أن "الأردن يمر في مرحلة مهمة، وبعد إنجاز جميع التحديات السياسية والاقتصادية والإدارية، والانطلاق لمرحلة التطبيق العملي، لذلك فإن التناغم والتنسيق والانجازات لم ولن يخدم المرحلة ولا الوطن ولن يساعد في الإصلاح السياسي الجزئي". مشيرة إلى أنه يجب بناء ثقة أفضل بين الجهات المعنية بإحداث التنمية السياسية، وهذا يتطلب خطوات واضحة وأجندات عمل مستدامة ومنح الشباب حيزا أكبر داخل المؤسسات المختلفة وتعزيز قيم العدالة وتكافؤ الفرص وتعزيز المساءلة وسيادة القانون. وقالت الأمين الأول لحزب الشعب الديمقراطي الأردني "حنيد" عبلة محمود أبو عيلة، لا شك أن الدعوات المتواصلة من قبل المؤسسة الرسمية ورأس الدولة لانخراط الشباب في الحياة السياسية، سيكون له الدور المؤثر إيجابيا، ولكن علينا أن لا نتوقع أن تحدث هذه التطورات نقلة نوعية على هذا الصعيد، إذ من المؤكد أن مثل هذه الأمور تأخذ وقتا طويلا كما يجب أن تتوافر شروط أخرى مشجعه لانخراط الشباب في العمل السياسي.

وقالت أبو عيلة، إن الأزمة الاقتصادية تعكس نفسها على فئة الشباب بصورة خاصة بسبب ارتفاع نسب البطالة والفقر، وإذا ما استمر تدهور الأوضاع المعيشية على هذا النحو، فلن يجد الشباب ضالته في العمل السياسي وحده. وأشارت إلى دور الشباب في النقابات المهنية والعمالية، من حيث ضرورة تنظيم أنفسهم للدفاع عن حقوقهم المعيشية، فهذه أولوية تسبق أهمية الانخراط في الأحزاب السياسية. وقالت، إن التحديات القانونية المتعلقة بتنظيم الحياة السياسية يجب أن تتوفر مجموعة عوامل أخرى معها أهمها، وجود مشاريع اقتصادية إنتاجية تشهية تستوعب طاقات الشباب وتخفف من حجم البطالة وتوفر حياة كريمة مستقرة، فاعمل السياسي والجزئي ليس منعزلا عن محيطه الحياتي والمعيشي والاقتصادي. وبينت بأن دور الشباب يعتمد على الفرص المطروحة أمامهم، فرص المشاركة في القرار الوطني، وفرص المشاركة الاقتصادية ورفع شأن البلاد وتمكين قوى دفع كبرى للنهوض بالوطن وحمائته من كل أذى.

وخصوصا في المادة الرابعة منه تشكل ضمانة حقيقية للشباب من أجل انخراطهم في الأحزاب السياسية متجاوزين مخاوف الماضي كما أشار لذلك جلالة الملك في خطاب عيد الاستقلال ٧٦. وبين بأن وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية منذ تسلمت مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، عملت على رفع الوعي بهذه المخرجات بين فئات الشباب، وهي مستمرة في هذا الجهد الوطني الكبير ولديها برنامج سيتم إطلاقه قريبا للتوسع في عقد اللقاءات التوعوية للشباب الأردني في مختلف مواقعهم خصوصا في الجامعات، إضافة إلى ما تقوم به الوزارة من عملية التنسيق والمتابعة مع جميع الوزارات والمؤسسات المعنية من أجل تنفيذ توصيات اللجنة الملكية وفق خطة تم إعدادها بالشراكة مع المؤسسات المعنية وتعميمها على المؤسسات كافة.

وقالت الجاغوب، إن تحديث المنظومة السياسية في الأردن والتعديلات الدستورية والقانونية وتعديل قانوني الانتخاب والأحزاب، وأيضا رؤية التحديث الاقتصادي التي تم إطلاقها قبل أشهر معدودة جميعها انتصرت للمرأة والشباب بهدف تمكينهم وتعزيز مشاركتهم السياسية والاقتصادية في الحياة السياسية. وأضافت، أن "الأردن يمر في مرحلة مهمة، وبعد إنجاز جميع التحديات السياسية والاقتصادية والإدارية، والانطلاق لمرحلة التطبيق العملي، لذلك فإن التناغم والتنسيق والانجازات لم ولن يخدم المرحلة ولا الوطن ولن يساعد في الإصلاح السياسي الجزئي". مشيرة إلى أنه يجب بناء ثقة أفضل بين الجهات المعنية بإحداث التنمية السياسية، وهذا يتطلب خطوات واضحة وأجندات عمل مستدامة ومنح الشباب حيزا أكبر داخل المؤسسات المختلفة وتعزيز قيم العدالة وتكافؤ الفرص وتعزيز المساءلة وسيادة القانون. وقالت الأمين الأول لحزب الشعب الديمقراطي الأردني "حنيد" عبلة محمود أبو عيلة، لا شك أن الدعوات المتواصلة من قبل المؤسسة الرسمية ورأس الدولة لانخراط الشباب في الحياة السياسية، سيكون له الدور المؤثر إيجابيا، ولكن علينا أن لا نتوقع أن تحدث هذه التطورات نقلة نوعية على هذا الصعيد، إذ من المؤكد أن مثل هذه الأمور تأخذ وقتا طويلا كما يجب أن تتوافر شروط أخرى مشجعه لانخراط الشباب في العمل السياسي.

وقالت أبو عيلة، إن الأزمة الاقتصادية تعكس نفسها على فئة الشباب بصورة خاصة بسبب ارتفاع نسب البطالة والفقر، وإذا ما استمر تدهور الأوضاع المعيشية على هذا النحو، فلن يجد الشباب ضالته في العمل السياسي وحده. وأشارت إلى دور الشباب في النقابات المهنية والعمالية، من حيث ضرورة تنظيم أنفسهم للدفاع عن حقوقهم المعيشية، فهذه أولوية تسبق أهمية الانخراط في الأحزاب السياسية. وقالت، إن التحديات القانونية المتعلقة بتنظيم الحياة السياسية يجب أن تتوفر مجموعة عوامل أخرى معها أهمها، وجود مشاريع اقتصادية إنتاجية تشهية تستوعب طاقات الشباب وتخفف من حجم البطالة وتوفر حياة كريمة مستقرة، فاعمل السياسي والجزئي ليس منعزلا عن محيطه الحياتي والمعيشي والاقتصادي. وبينت بأن دور الشباب يعتمد على الفرص المطروحة أمامهم، فرص المشاركة في القرار الوطني، وفرص المشاركة الاقتصادية ورفع شأن البلاد وتمكين قوى دفع كبرى للنهوض بالوطن وحمائته من كل أذى.

القرار والبرلمان، كلما ساهم ذلك في فهم أكبر للمشكلات الاقتصادية وأزمات الشباب، وقدرة أكبر على حل هذه المشكلات والأزمات. من جهته، قال أمين عام وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية الدكتور علي الخوالدة، ستساهم التشريعات التي أقرت مؤخرا ضمن مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية في زيادة مشاركة الشباب في الحياة السياسية والجزبية وإقبالهم على الانضمام إلى الأحزاب السياسية أو تأسيس أحزاب جديدة.

وبين الخوالدة، أن قانون الأحزاب الجديد أحتوى نصوصا تشريعية غير مسبوقه تتعلق بضمان حق المواطن الأردني بالانضمام إلى الأحزاب السياسية وحماية هذا الحق بالإضافة إلى فتح الباب لممارسة العمل الحزبي داخل الجامعات وتوفير الحماية القانونية للعمل الحزبي داخل الجامعات.

وأشار إلى أن التحديث السياسي متلازم مع التحديث الاقتصادي، فمشاركة الشباب الفاعلة في الحياة السياسية وإقبالهم على الانضمام للأحزاب السياسية يعني أن تصعب لدينا أحزاب قوية لديها برامج تتعلق بمجالات الحياة كافة، وتتصعب العملية الانتخابية هي عملية تنافس بين البرامج وليس بين الأشخاص مما يعني الدفع بالبرنامج الاقتصادي الأفضل والناجح على فئة الأغلبية ليكون البرنامج الذي تنفذه الحكومة المشكلة من الأغلبية البرلمانية الحزبية.

وبحسب الخوالدة، فإن جميع التعديلات التي حصلت على قانوني الانتخاب والأحزاب هي تحديثات إيجابية من ناحية إعطاء فرص للنساء والشباب للمشاركة في الحياة السياسية والجزبية بشكل خاص، سواء كان ذلك باشرطيات تشكيل القائمة الحزبية المغلقة في قانون الانتخاب الذي خصص مواقع متقدمة للنساء والشباب في ترتيب القائمة، وكذلك في الاشتراطات التي وردت في قانون الأحزاب حيث اشترطت أن لا يقل نسبة الشباب تحت سن ٣٥ سنة عن ٢٠% على الأقل من مؤسس الحزب. أما فيما يتعلق بالقضايا المعيشية فالتحديث الاقتصادي هو مرتبط ومتلازم مع التحديث السياسي، فالمشاركة السياسية الفاعلة هي المفتاح للوصول إلى حلول لجميع القضايا والتحديات التي تواجه الشباب ومنها التحديات الاقتصادية والمعيشية. وأضاف، انه لا شك بأن جهود التحديث والتطوير في المجالات السياسية تعتمد في نجاحها على مدى انخراط الشباب فيها وذلك لأن الشباب في العادة وبحكم خصائصهم النماية هم أكثر فئات المجتمع تقبلا للتغيير والتطوير والأفكار الجديدة وهم أيضا الفاعلة من المجتمع الأردني بحيث تصل نسبتهم إلى ما يقارب ٦٥ بالمئة من المجتمع وبالتالي فإن الدور المطلوب منهم كبير، وقال، تميزت مخرجات اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية بأنها لم تكن مقصورة على إقرار تشريعات جديدة للانتخاب والأحزاب والتعديلات الدستورية، بل اتسعت لتشمل توصيات هامة تتعلق بالسياسات والبرامج الواجب تنفيذها من قبل كافة الوزارات والمؤسسات الحكومية المعنية وكل حسب اختصاصه، وهي توصيات تصب في عملية رفع الوعي بأهمية المشاركة السياسية والجزبية وتهيئة البيئة الفكرية والثقافية من خلال نشر مفاهيم الديمقراطية والمشاركة السياسية والجزبية.

وعن إعادة الثقة للشباب، قال الخوالدة، إن النصوص التي تضمنها قانون الأحزاب الجديد

أكد خبراء في العمل الشبابي والسياسي، أن الأردن أمام مرحلة هامة على صعيد التحديث السياسي للشباب، وهو ما جاء بمضامين خطاب جلالة الملك عبد الله الثاني بعيد الاستقلال السادس والسبعين، الذي أكد فيه أن الشباب يرسمون معالم الحاضر والمستقبل خاصة بعد إنجاز القوانين والتشريعات الناظمة للحياة السياسية والتي فتحت لهم فرصا للمشاركة في الحياة الحزبية والسياسية.

وقالوا في حديثهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن التحديثات والقوانين تهدف إلى تعزيز الحياة الديمقراطية عن طريق تزويد الشباب بالعارف والمهارات اللازمة لانخراطهم في العمل السياسي والحزبي والعمل العام بشكل بناء وإيجابي، متوقعين زيادة المشاركة الشبابية بالعمل السياسي والجزبي.

وأشاروا إلى أن النصوص التي تضمنها قانون الأحزاب الجديد وخصوصا في المادة الرابعة منه تشكل ضمانة حقيقية للشباب من أجل انخراطهم في الأحزاب السياسية، حيث نصت المادة ٤ على (أ)- للاردنيين الحق في تأسيس الأحزاب والقانون. (ب)- يمنع التعرض لأي أردني بما في ذلك المساس بحقوقه الدستورية أو القانونية أو مسالته أو محاسنته، من أي جهة رسمية أو غير رسمية، بسبب انتمائه أو انتماء أي من أقاربه الحزبي. (ج) يمنع التعرض لطلبة مؤسسات التعليم العالي بسبب الانتماء والنشاط الحزبي والسياسي. (د)- يحق لمن وقع عليه تعرض خلافا لأحكام هذه المادة ٤ يلجأ إلى المحاكم المختصة لرفع التعرض والمطالبة بالتعويض عن الضرر المادي والمعنوي.

وقال وزير الشباب الأسبق الدكتور محمد أبو رمان، "هناك نخب من الشباب الناشط في المحافظات المختلفة لديه رغبة شديدة في الانخراط في العمل السياسي والجزبي، يمكن الحديث هنا عن منات الشباب الأردني ممن يخوضون غمار الحرك الحزبي، ويبحثون عن الخيارات المناسبة لهم"، وتوقع أن يزداد العدد لأن هناك آلاف الشباب الذين تلقوا تدريبات في المجتمع المدني، خلال السنوات الماضية. وأشار إلى أن المطلوب هو العمل على الجامع التي فيها شباب خاصة المدن الكبرى، ومحاولة الاشتباك معهم ومعرفة الأسباب والعوامل التي تحول دون انخراطهم، وتشجيعهم وزيادة رغبتهم في العمل السياسي والحزبي. وعن الوضع الاقتصادي للشباب، قال أبو رمان، إن هناك تأثيرا كبيرا للظروف الاقتصادية وخاصة مشكلة البطالة، على اهتمامات الشباب وأولياتهم، ليس فقط في الأردن وإنما في العالم، وأكثر خصوصية في العالم العربي.

وبين أن أولويات الشباب اليوم ليست سياسية أو الدخول في الأحزاب السياسية، بل الحصول على وظيفة أو فرصة عمل، مثلما لديهم أولويات اقتصادية، مهمة وكبيرة تتعلق بأمور كثيرة وفي الوقت نفسه لديهم متطلبات سياسية ولهم الحق في ممارسة العمل السياسي والعام والحزبي.

وفتت إلى أن المطلوب اليوم في مواجهة التحدي لانخراط الشباب في العمل السياسي والحزبي، هو خطاب من الأحزاب السياسية يكون قادرا على إقناع الشباب بربط مشكلاتهم الاقتصادية بغياب حضورهم في مؤسسات القرار، موضحا أنه كلما كان هناك مشاركة أفضل وأكبر ونوعية أفضل من الشباب ممن يصلون إلى الحكومة وإلى مراكز

العبدالات يحيي حفل افتتاح
أمسيات مهرجان صيف عمان

عمان

أحيا الفنان الأردني عمر العبدالات على مسرح المدرج الروماني، أولى أمسيات مهرجان صيف عمان، في احتفالية فنية سادها شغف الجمهور للاستماع للأغنية الأردنية الوطنية والطرب العربي الأصيل، بحضور أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة وأعضاء مجلس أمانة عمان.

وغنى العبدالات باقة من الأغاني التي تنوعت بين الوطنية والفلكلورية التي أشعلت أجواء مدرجات المسرح الرئيسي والساحات الخارجية، كما غنى للفلسطين وغزة.

وفي لفئة إنسانية دعا الفنان العبدالات أطفال جمعية الهدب لرعاية (متلازمة داون) إلى خشبة المسرح وشاركهم في إحدى الرقصات الشعبية، كما غنى "نزلن على البستان"، ولضربوز اغنية "حييتك..".

وحضر افتتاحية مهرجان صيف عمان الذي استهل بمعزوفات موسيقية قدمتها فرقة القوات المسلحة الأردنية، نائب أمين عمان محمد رسمي القيسي ومدير مدينة عمان المهندس احمد ملكاوي، وجمهور كبير.

وتضمن برنامج الحفل على تقديم فقرة فنية لفرقة أوسكار الاستعراضية التي مثلت الأردن في أكثر من مهرجان، إضافة إلى عرض مسرحي بعنوان "مهر الغالية"، استعرض تاريخ الأردن بأسلوب درامي من بدايات تأسيس المملكة وصولا لمسيره الملك عبدالله الثاني.

وحددت أمانة عمان مساحة مخصصة للأطفال ضمن برنامج فعاليات المهرجان تبدأ الساعة السادسة مساء على امتداد أيام المهرجان حتى ٢٠ آب من الشهر الجاري وتشمل محطات الرسم على الوجود، نخ البالونات، محطات سينما الأطفال، الألعاب الهوائية، منصات الألعاب.

وتقام أمسيات المهرجان العمانية بتنظيم مجاني من أمانة عمان الكبرى والتي يسودها الطابع الكرنفالي الثقافي والفني والترفيهي على مسرح المدرج الروماني في اليوم الأول والثاني، وتستكمل الفعاليات لباقي أيام المهرجان في حدائق الحسين.

اتحاد المجامع الإنجيلية في الأردن وفلسطين
يضع استراتيجية عمل للسنوات القادمة

عمان

عقد اتحاد المجامع الإنجيلية في الأردن والأراضي المقدسة لقاء في عمان ناقش العديد من المواضيع والقضايا المتعلقة بعمل الاتحاد. وترأس الاجتماع المحامي بطرس منصور، رئيس اتحاد المجامع وبمشاركة رئيس المجمع الإنجيلي في فلسطين القس الدكتور منير قاقيش وبضيافة المجمع الإنجيلي الأردني برئاسة القس ديفيد الريحاني.

وناقش التحديات التي تواجه الوضع الإنجيلي في المنطقة وكيفية النهوض بالعمل في الأردن وفلسطين والجليل، وقد تقرر عقد عدد من اللقاءات الواسعة تضم رعاة وأعضاء من المجامع الثلاث بهدف تقوية العمل المسبقي ودعم الوجود والازدهار في المشرق العربي ودعمه للوصاية الهاشمية للمقدسات. وتم خلال الاجتماع وضع استراتيجية وخطة عمل للسنوات القادمة.

و قرر القادة المجتمعون إجراء مؤتمر للرعاة في مركز عجلون المعمدان ببيع ٢٠٢٣، كما توافق القادة على تنظيم مؤتمر عام للإنجيليين من الثلاثة مجامع في الصيف القادم في موقع سيحدد لاحقا.

وقال المحامي بطرس منصور، إن "هناك انسجام بين قادة الاتحاد وأهداف مشتركة منها الحصول على تثبيت الاعتراف الحكومي وتقوية العلاقات الفردية وتأكيد الحضور المسيحي الإنجيلي في الشرق، وخلص بالقول "نسعى اليوم بقوة متجددة أن نقوي العمل". وقال القس ديفيد الريحاني، رئيس المجمع الإنجيلي الأردني، إن القادة الإنجيليين متفقون على دعم المواقف الوطنية والوصاية الهاشمية وضرورة زيادة الوعي المسيحي للأراضي المقدسة بما فيها الأردن وفلسطين والجليل وتقوية التعاون مع المؤسسات الإنجيلية العالمية.

وقال الدكتور القس منير قاقيش رئيس مجمع الكنائس الإنجيلية المحلية في الأراضي المقدسة أن "الاجتماعات كانت بناءة وفيها روح المحبة والتعاون والوحدة بين أعضائها والعمل الواحد لتحقيق أهداف الاتحاد السامية".

حوارية نيابية حول مشروع
قانون البيئة الاستثمارية

عمان

ناقشت كتل الشعب والعهد والقرار والعدالة خلال جلسة حوارية في مجلس النواب بالتعاون مع المعهد الديمقراطي الوطني للشؤون الدولية، ومشاركة خبراء اقتصاديين، مشروع قانون تنظيم البيئة الاستثمارية لسنة ٢٠٢٢. وأكد رئيس كتلة الشعب ناجح العدوان، والعهد محمد بنّي ياسين، وممثلا كتلتا القرار مجدي اليعقوب والعدالة محمد شطناوي، أن مجلس النواب يدعم الحوار الوطني الذي أطلقت لجنة الاقتصاد والاستثمار النيابية مع ممثلي القطاعات الاقتصادية والاستثمارية والصناعية قبل شروعه بمناقشة وإقرار مشروع القانون نظرا لأهميته، وصولا إلى قانون ناجع يعالج السلبيات والتحديات للنهوض الاقتصادي. وقدم رؤساء لجان المرأة عبير الجبور، والإدارية علي الطراونة، والحريات عبدالله أبو زيد، وأعضاء الكتل النواب: فايز بصبوص، عطا بداح، زينب البدول، ورائد سميرت عددا من المقترحات حول مشروع القانون، لافتين إلى أهمية أن يكون القانون جاذبا للاستثمار. من جهته، عرض خبير المعهد الديمقراطي الوطني يوسف منصور لأبرز الإيجابيات والسلبيات في القانون، مشيرا إلى نماذج دولية رائدة في الاقتصاد والاستثمار كما في الولايات المتحدة والإمارات وسنغافورة.

شركة كهرباء محافظة اردب
إعلان فصل التيار الكهربائي

سقوم شركة كهرباء محافظة اردب يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/١٦ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطل من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقة حي الجملة في الرما وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثانية ظهراً في مدينة الرمثا.

وعن جيان الشرف، العزفرانه، العمريه، عين بني حسن، ايدون بني حسن، حي المزارع، الربوة، جيان الرويض، جيان الغربي، حي شاكر، عين القبة، شرق بلعما من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة عصراً وعن السويلمة طريق جابر من الساعة الثامنة صباحاً وغاية الساعة الرابعة عصراً في محافظة الفرق.

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 الشيبس. 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 والغاند، 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"، ويوجب الأذى للجيران.

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

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

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

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

وكالات

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

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

وكالات

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

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

وكالات

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

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

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

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

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

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

وكالات

يتم بلوغ الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يعرفون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه.

وحسب خبراء علم الاجتماع، وهذه الأمور كلها الأصداقة الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآباء في هذه الحالة.

ماذا يخترع الأطفال أصداق خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصداق الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة.

ويشأج الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الخيالي.

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

وكالات

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

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

وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تتآكل 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 تنفذ احتياطات النفط تماما وكما استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجاهزة بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بـجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لنموذج محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ 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 العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضوابط إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة 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 التكنولوجيات 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 "حاض". 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 نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

وكالات

نشر موقع "انترستنج إنجينييرينغ" 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 نفاذ الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة 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 تحديدا يعد مادة تركز 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

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن من غير المحتمل أن نصبح من دون نفض تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة 2070 تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "المناسج الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام التراكمية التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل.

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم 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 شكل "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.



براهين، ثورستين ريتز، صرح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في المكرووييف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أملك 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

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 للتنقل داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما 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 الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

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 للتنقل داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما 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 الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

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 للتنقل داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما 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 الدماغ يستجيب للتغيرات في الحقول المغناطيسية، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

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:

1- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية
عومًا، يجب أن يكون وضع السدادات القطنية المهبلية أثناء الدورة الشهرية أمرًا في غاية السهولة، ولكن عند الإصابة بميلان الرحم، قد يكون هذا الأمر صعبًا بعض الشيء. فهندما يكون الرحم مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

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

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

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

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

4- 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.

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

❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.
إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً.

الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.
ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

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

تنظيم وظائف القلب الوعائية
يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الجراحية.

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

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

❖ 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 ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.
ولكن هناك حاجة الى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات.

2- الفم: يستخدم للحالات التالية،
إعتام 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.

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

لكن هناك اثار 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 الاعتماد عنها.

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

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

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

1- الوريد: يستخدم للحالات التالية،
تقليل من الأثار الجانبية للعلاجات
الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون
داء السكري
فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،
تسناول ألتروتوكسين،
أومفردكس، تسيفرلوكس، أوميغا 3
والحديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B12
تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل
منتجات الألبان والسمك واللحم البقري
زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم
البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة
الجلوتاثيون مثل: السبانخ والأفوكادو

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم. يفضل شرب ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

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

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

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

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

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

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

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

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

7- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

2- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم
يساعد المغنسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

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

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

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

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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

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

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

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

5- جفاف المهبل
مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب 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 - نول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

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

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

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

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

في حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تذهب لطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المنزلقات المتوفرة في الصيدليات، والتي تساعد في ترطيب المهبل، ولكن يجب أن تكون بنوعية جيدة ومناسبة للمرأة.

6- الإصابة بالتشنجات
وينطبق هذا على الرجل والمرأة، فيمكن أن تحدث تشنجات في المنطقة الحساسة، مما يعيق القدرة على الممارسة الجنسية.

وتحدث هذه التشنجات بسبب الإصابة بشد عضلي أو وجود مشكلة في الأمعاء أو المسالك البولية، بالإضافة إلى التوتر والقلق.

ولذلك ينصح بالقيام ببعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على الممارسة الجنسية.

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 إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

مثل لوفة الاستحمام، يمكن أن تصبغ 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.

7- 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.

8- عدم تغيير اللوفة
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

البشرة الحساسة. فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

5- استخدام كثير من الإضافات
يمكن أن تقتضي وقتاً ممتعا في حوض الاستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد. ويجب إختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- 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.

4- 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.

2- 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، ويصعب عرضه للجفاف.

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

الاستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

3- 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.

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

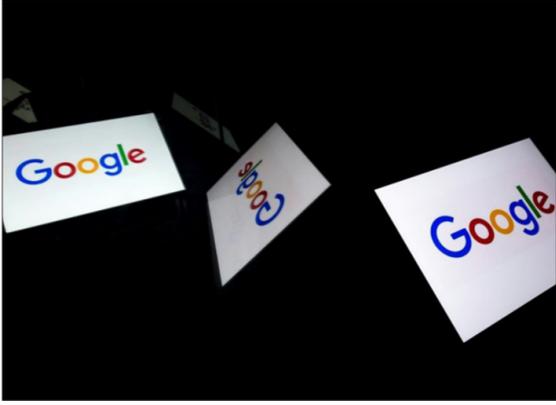
دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

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

2- 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، ويصعب عرضه للجفاف.

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار 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 متوقعا... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تتسبب مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسبب برامج الذكاء الاصطناعي بالتمييز ضد بدائيتها.

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 "هيريتج فاوندیشن" ضمن أعضائه. كما أن وجود رئيسة لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حل اللجنة. وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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

وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين، لتتوفر الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني (2G) أو الجيل الثالث (3G) أو الجيل الرابع (4G) أو الجيل الخامس (5G) في حال توفرها. وفي حال كان المشكل مستمرا في مناطق جغرافية معينة، يمكن الاتصال بخدمات العملاء للحصول على نصائح إضافية.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ أو G+ في أعلى الشاشة. ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتهما في المكان الذي يسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالبا سهلة الاستخدام.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها 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 الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنيت المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقا، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمرا مهما جدا ولا يحتمل الخطأ، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز تقوية الإشارة، وهذه الأجهزة فعالة جدا، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمنا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

وكالات
نشرت صحيفة "الهانغواي" 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 يبث الإشارة.

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

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالية بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبيث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها تستعمل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخل، 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.

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

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

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "إيبيليكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من ثلث البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠١٥ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

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

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

"ه سي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ه سي" العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تليكوم" و"آل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سينول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها "ه سي" واستقطاب الزائرين. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "ه سي" و"ه سي"، فإن من شأن هذه

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

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

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

وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية الاتصال بالإنترنت علوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفتقر أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية". أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية في شاشة هاتفك، وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

وكالات
نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تخزوم مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق "آب ستور" و"غوغل بلاي". وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب آب ستور وغوغل بلاي. هذا الموقع في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول. وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات
وفقا لنيشنل، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يوميا محمدا 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 المواقف يمكن استخدامها بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تلعب 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 يمكنك لساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قوة عقلية 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 جانبا، المثل الذي يصيبننا أحيانا يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥% من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٣- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيوبورت يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت، «أدعنا لا نغفم اللايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيجوبي لا تصنيف احساسا بالتواصل والاندماج، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بيوسي نيوبورت يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الردشة ومواقع الويب مثل ريديت. عندما تكتمل عملية التخلص من السموم، قم بتعيين أهداف إنتاجية وعلاقات واضحة، ثم أعد تقديم الخدمات التي تساعدك على تحقيقها فقط، اضبط بعض الحدود أيضا، فبدلا من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفح من جهاز الكمبيوتر.

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

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة. ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج الحوسبة، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ.

وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص في فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقربا عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بالتفكير في أدمغهم والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد".

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

وكالات
نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل. في إطار مسابقة جديدة ستعقد يوم السبت. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد زين كريستوفر كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين نقرر 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 النطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم، فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكيزني، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيتمن ماكيزني حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكيزني، الخميس، تقريرة على "تويتتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥% من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيمنحها حصة تقارب ٢ في الشركة.

وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التمسوية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصة في الواشنطن بوست ويلو أوريجين. وبياعان ماكيزني بيزوس، أصبح ثالث أغني امرأة في العالم، بعد فيلها كيرب مع ٣٥ مليار دولار من أسهم "أمازون"، بحسب مجلة "فوربس" الأمريكية. وأشار إلى أن "الثاني" تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

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

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

المرجعة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.
الجمالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتفريق جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف الحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي، نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.
قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.
زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي،

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

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

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



يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعة ومتنوعة سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بعض الأطعمة المدعمة بها.
غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها،
منتجات الألبان
البيض
المأكولات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فاكهة (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

البورون هو أحد أنواع المعادن المفيدة جداً للصحة والتي ربما لم تسمع عنها قبل اليوم، فما هو البورون؟ وما هي فوائده وهل له من أضرار؟ الدليل الكامل من هنا.
البورون هو عبارة عن أحد أنواع المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة وفي عدة أنواع من الأطعمة التي تتناولها يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص لصحة العظام.

فوائد البورون هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك،
١- لصحة العظام يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهاتبات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.
كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.
ويساهم البورون عموماً في تحسين أيضاً وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساعد في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالمجمل.

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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.
أسباب وأضرار
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.
ويختلف هذا من طفل لآخر وفقاً للعديد من العوامل بالهرمونات في الجسم.
ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل.
أسباب البلوغ المبكر لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشتمل على،
اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر.
الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتضاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.
الإكثار من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.
الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

يحدث هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي ويحيط يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما يقوم بتزويد الرئة بالدم الحمل بالاكسجين اللازم لعمله.
الصمام الأورطي
يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين 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 تخنن الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم.
ونظراً لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

الدرقية
تقرير مختبر الغدد الصماء
العلاج باليود المشع للغدة الدرقيه
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والتراخ الجنسي بين الشريكين.
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، فيساعد على،
بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.
ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.
ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأباء، كما يلي،
١- هرمون الأب لدى الأم هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها،
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعده.
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً 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.
١٦ (خيامين)
٢ (رايوفلافين)
٣ (نياسين)
٥ (بانثوثينيك اسيد)
٦ (بايرويدوكسين)
٧ (بيوتين)
٩ (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

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 مماً، 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 بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد
التعب
فقدان غير مبرر للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.
متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتمل على الإصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج والامساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.
في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديك أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي ويحيط يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما يقوم بتزويد الرئة بالدم الحمل بالاكسجين اللازم لعمله.
الصمام الأورطي
يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب دورها؛ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام الترتالي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب دورها؛ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام الترتالي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب دورها؛ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام الترتالي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب دورها؛ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام الترتالي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب دورها؛ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.
وصمامات القلب هي على النحو التالي،
الصمام الترتالي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.
ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،
ما هو هرمون الحب؟
هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.
ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.

ويبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كتوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.
وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل،
مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.
الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.
فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.
أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.
فوائد هرمون الحب للعلاقات
هرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،
مواضيع ذات علاقة
رائحة "عربية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة
المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتعرف أكثر.
ما الذي تحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل،
ما هو هرمون الحب؟
هرمون الحب هو هرمون أو ناقل عصبي (يعرف باسم أوكستيسين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.
ويتم إنتاج هرمون الحب في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، ثم ينتقل من هناك إلى الغدة النخامية التي تفرزه إلى الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.
ويبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كتوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.
وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل،
مداعبة الحملتين والنشاط الجنسي.
الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.
فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.
أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.
فوائد هرمون الحب للعلاقات
هرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه،
مواضيع ذات علاقة
رائحة "عربية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة
المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

خبير تحكيمي: الوحدات لا يستحق ركلة جزاء أمام سحاب

وكالات

حسم اسماعيل الحايي، الخبير التحكيمي الأردني، الجدل بشأن قرار الحكم أدهم المخادمة بعدم احتساب ضربة جزاء للوحدات أمام سحاب في المباراة التي انتهت بالتعادل ٢-٢، ضمن الجولة ١٤ لبطولة دوري المحترفين.

وقال الحايي في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: "حركة اليد للاعب سحاب أحمد ياسر توافقت مع حركة الجسم، وبالتالي لا يوجد مخالفة أو ضربة جزاء.."

وأوضح الحايي: "حصول لاعب الوحدات خالد عصام على البطاقة الحمراء بعد نهاية المباراة، يعود لأمرين إما سلوك مشين أو التلطف بالفاظ نابية.."

وأكمل الحايي: "وفيما يخص احتساب ٩ دقائق في المباراة كيدل ضائع، أقر الحايي بأن القرار كان صحيحا.."

ولفت الحايي إلى أن فرق كرة القدم الأردنية تعاني من قلة دقائق اللعب في المباراة الواحدة والتي لا تتجاوز الـ "٥٠" دقيقة، وهذا يتطلب تقييم ومراجعة من الأجهزة التدريبية.

فوز ثمين للسلط على مغير السرحان

وكالات

سجل السلط فوزا ثمينا على مغير السرحان (٢-١)، مساء الخميس، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة ١٤ لبطولة دوري المحترفين الأردني.

وأثنى السلط الشوط الأول متقدما بهدف محمد الداود بالدقيقة "٢٨"، لكن في الشوط الثاني نجح مغير السرحان في تعديل النتيجة عن طريق محترفه الليبيرى كارلوس بالدقيقة "٥١"٠.

عن طريق محترفه المصري أحمد شمس الدين من كرة طويلة دكها برأسه داخل الرمي.

ورفع السلط رصيده إلى ١٧ نقطة ليتقدم للمركز الخامس متقدما بفارق الأهداف عن سحاب، فيما تراجع مغير السرحان للمركز الثامن حيث توقف رصيده عند النقطة ١٦.

وتواصل الجولة ١٤ غدا، حيث يستقبل فريق سحاب منافسه الوحدات على ستاد الملك عبد الله الثاني، ويواجه الصريح نظيره الرمثا على ستاد الحسن ياريد.

الرمثا يضم السنغالي الهادي سالم

وكالات

أعلن نادي الرمثا، مساء الخميس، تعاقدته الرسمي مع المهاجم السنغالي الهادي سالم، في خطوة تهدف إلى تعزيز صفوف فريق كرة القدم.

وتم تجربة الهادي سالم، قبل حسم قرار التعاقد معه لمدة موسم ونصف.

ويعتبر الهادي سالم، المحترف الثاني في صفوف الرمثا، لينضم إلى مواطنه المدافع كويليالي.

ويأمل الرمثا أن يساهم الهادي سالم في تعزيز القدرات الهجومية للفريق، خاصة وأنه بات مطالبا بتحقيق الانتصارات في بطولة الدوري، والابتعاد عن منطقة الخطر.

ويواجه الرمثا، غدا الجمعة، منافسه الصريح على ستاد الحسن ياريد ضمن الجولة ١٤ لبطولة دوري المحترفين الأردني.

ويستقر فريق الرمثا حامل اللقب، في المركز التاسع في بطولة الدوري المحلي برصيد ١٤ نقطة.

البرازيل ترفض لعب مباراة التأهل إلى المونديال ضد الأرجنتين

وكالات

أصرت البرازيل على أنها لن تلعب مباراة التأهل لكأس العالم ضد الأرجنتين الشهر المقبل، بحجة أن المخاطر كبيرة للغاية قبل البطولة في قطر.

وتم إيقاف التصفيات المؤهلة قبل عام تقريبا في ساو باولو من قبل مسؤولي الصحة المحليين، بعد ست دقائق بسبب بروتوكولات "كوفيد-١٩" المتعلقة بأربعة لاعبين أرجنتينيين.

وعرّف الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) اتحاد كرة القدم في كلا البلدين وطالب بإقامة المباراة. ورفع الاتحاد البرازيلي والاتحاد الأرجنتيني القضية إلى محكمة التحكيم الرياضية، والتي من المتوقع أن تصدر الحكم في وقت لاحق في أغسطس.

ويرتقب أن تقام المباراة الحاسمة في سبتمبر لكن الفيفا لم يحدد موعدا لها حتى الآن.

وقال رئيس الاتحاد البرازيلي، إيدنالدو رودريغيز، إن مدرب المنتخب البرازيلي تيتي لا يريد خوض المباراة بسبب مخاطر الإصابة والإيقاف القاطعة المحتملة من جانب الأرجنتينيين.

وذكرت وسائل إعلام برازيلية أن سيلياكو يفضل لعب مباراتين وديتين في أوروبا.

وقال رودريغيز في بيان "سوف نتواصل مع الفيفا حتى لا يتم لعب هذه المباراة، سأبذل قصارى جهدي للرد على طلب الجهاز الفني لدينا.. أولويتنا هي الفوز بكأس العالم في قطر.."

وفي قطر، تقع البرازيل في المجموعة السابعة مع صربيا وسويسرا والكاميرون. وتأتي الأرجنتين في المجموعة الثالثة مع المكسيك وبولندا والسعودية.

ساقا إبراهيموفيتش تثير دهشة مشجعيه. وصورته تشعل مواقع التواصل

وكالات

أثار نجم إيه سي ميلان، زلاتان إبراهيموفيتش، دهشة الجمهور، من خلال نشره لصورة على موقع "تويتر"، أظهرت قدميه بحالة جيدة للغاية، بعد تعافيه من جراحة أجراها في الركبة.

وتعرض إبراهيموفيتش (٤٠ عاما) للإصابة في مايو، بعد فترة وجيزة من فوز ميلان بأول لقب له في دوري الدرجة الأولى الإيطالي منذ ١١ عاما، ومن المتوقع منذ ذلك الحين أن يغيب عن الملاعب لمدة شمانية أشهر.

ومع ذلك، يبدو أن المهاجم السويدي يحرز تقدما هائلا، حيث شارك صورة على "تويتر"، تظهر ساقيه بصحة جيدة من حيث الكتلة العضلية بعد ١١ أسبوعا فقط على عملياته.

وأثارت الصورة دهشة متابعيه على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث قال أحدهم "زلاتان ليس أسطورة، الأساطير أصبحت زلاتان"، وعلق آخر بالقول "هاتان ساقا أسد".

الفيفا تعلن تغيير موعد انطلاق كأس العالم في قطر



وكالات

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم، فيفا، مساء يوم الخميس، تقديم موعد افتتاح كأس العالم الذي سيقام في قطر، أواخر العام الجاري، بيوم واحد.

وكان من المتوقع أن تجري المباراة الافتتاحية للمونديال في الحادي والعشرين من نوفمبر المقبل، لكن التاريخ سيصبح هو العشرين من الشهر نفسه.

وأقر إقرار التغيير، سيشهد اليوم الافتتاحي مباراة بين البلد المضيف لدورة كأس العالم، قطر، مع منتخب الإكوادور.

ويجري اتخاذ القرار بشأن جدولة هذه المباريات من قبل مكتب مجلس الفيفا، الذي يضم في عضويته كلا من جيانى إينفانتينو، إلى جانب رؤساء ستة من الاتحادات القارية لكرة القدم.

وجرت العادة خلال السنوات الأخيرة، أن يلعب منتخب البلد المضيف للمونديال أول مباراة من البطولة، لكن جدولة مونديال قطر لم تسر وفق هذا المنحى في البداية، فكان مرتقبا أن يلعب المباراة الثالثة في يوم حافل تقام فيه أربع مباريات.

منتخب المغرب ينفصل عن مدربه خيلوزيتش «بالتراضي»

وكالات

أعلن الاتحاد المغربي لكرة القدم الخميس، انفصاله "بالتراضي" عن مدرب أسود الأطلس وحيد خيلوزيتش، وذلك قبل قرابة ثلاثة أشهر من انطلاق مونديال قطر ٢٠٢٢.

وقالت الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم في بيان إن هذا القرار جاء "بالنظر للاختلافات وتباين الرؤى، حول الطريقة المثلى لتهيئة المنتخب الوطني لكرة القدم لتنهائيات المونديال القادم.."

وتم يشر البيان إلى هوية المدرب الذي سيخلف خيلوزيتش، مؤكدا أن الاتحاد "سيوفر جميع الوسائل والإمكانات للأعداد الجيد للمنتخب الوطني في أفق مشاركته بنهائيات كأس العالم.."

وقدم البيان "الشكر الجزيل لما قدمه المدرب السيد وحيد خيلوزيتش خلال الفترة التي أشرف فيها على قيادة المنتخب الوطني في مقدمتها التأهل إلى نهائيات كأس العالم قطر ٢٠٢٢ بمنتخب شاب واعد مليء بطموحات مستقبلية كبيرة.."

ونجح المدرب المخضرم في قيادة منتخب المغرب للتأهل إلى مونديال قطر ٢٠٢٢، حيث يواجه كلا من بلجيكا وكرواتيا وكندا، غير أنه دخل في خلاف مع الاتحاد المغربي بسبب رفضه استدعاء مهاجم نادي تشلسي الإنجليزي حكيم زياش لأسباب انضباطية.

وتضاربت التصريحات بين رئيس الاتحاد المغربي لكرة القدم فوزي لفتج، وخيلوزيتش حول الموضوع، فكلما خرج

سترلينغ: لهذا السبب رحلت عن «السيتي» و«تشلسي» صمم لأجلي

وكالات

قال رحيم سترلينغ إن ناديه الجديد تشيلسي يناسبه تماما ويشعر أنه «صمم خصيصا من أجله، بسبب التطور الذي حققه الفريق تحت قيادة المدرب توماس توخيل ولأن الذهاب إلى هناك يمنحه الفرصة لإعادة الاتصال بجذوره اللندنية.."

وانضم مهاجم إنجلترا، البالغ عمره ٢٧ عاما، من مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي الممتاز الشهر الماضي ليصبح أول صفقة تشيلسي تحت قيادة الملك الجدد بقيادة تود بولي.

وقاد توخيل، الذي تولى المسؤولية في ستامفورد بريدج في يناير ٢٠٢١، تشيلسي للفوز بدوري أبطال أوروبا وكأس العالم للأندية، بالإضافة إلى لقبين لكأس الاتحاد الإنجليزي ولقب كأس الرابطة.

وفي حديث للصحفيين، يوم الخميس، قال سترلينغ: "كان أمامي بعض الخيارات الأخرى لكن تشيلسي صمم خصيصا لتحقيق أهدافي الشخصية. يحمل الكثير من المعاني لأسرتي وجذوري.."

وأضاف: "بلغ النادي نهائي بطولة أربع أو خمس مرات في السنوات القليلة الماضية. يظهر هذا مدى التنافسية التي يتمتع بها تشيلسي وبعد الوصول الملك الجدد كان هذا الانتقال منطقيا.."

وانتقل سترلينغ، الذي نشأ في شمال غرب لندن، إلى أكاديمية ليفربول من كوينز بارك رينجرز في ٢٠١٠ عندما كان يبلغ من العمر ١٥ عاما وبدأ مسيرته الكروية في ميرسيسايد قبل أن ينتقل إلى سيتي في ٢٠١٥.

وحول ذلك قال سترلينغ: "ذهبت إلى ليفربول وأظهرت قدراتي. ذهبت إلى سيتي وعشت الحلم. الآن أعود إلى

محمد أنس يوجه ضربة موجعة للوحدات



وكالات

وجه الغاني محمد أنس، مهاجم سحاب، ضربة قوية للوحدات، بعدما تخلى عنه الأخير خلال فترة الانتقالات بين مرحلتي الذهاب والإياب لبطولة دوري المحترفين الأردني.

واستطاع محمد أنس، إحراز هدف التعادل القاتل لسحاب في شبك الوحدات بكرة رأسية بارعة في الدقيقة "٩٠+٧"، ليضيع على فريقه السابق نقطتين ثمينتين، ضمن حساباته للمنافسة على اللقب. وكان الفرنسي جوميز، قد أوصى بفسخ عقد محمد أنس مع الوحدات، لينتقل الأخير لصفوف سحاب.

وقدم أنس واحدة من أفضل مبارياته، حيث ظهر انسجامه مع فريق سحاب بشكل سريع، وامتاز بتحركاته الخطرة ومراوغاته التي أنهكت دفاع الوحدات.

ورغم تعادله مع سحاب (٢-٢)، إلا أن الوحدات بقيت في صدارة الترتيب برصيد ٣١ نقطة، لكنها أصبحت مهددة، حيث أن فوز الفيصلي في مباراة اليوم على شباب الأردن، سيجعله يشارك في الترتيب.

مصير غامض ينتظر جوميز مع الوحدات

وكالات

يواجه الفرنسي جوميز، المدير الفني للوحدات مصيرا غامضا، بعدما طالب أنصار النادي مجلس الإدارة بإقالته، عقب إهدار الفريق ٤ نقاط مهمة في آخر مباراتين بدوري المحترفين الأردني.

وينتظر أن تناقش إدارة الوحدات جوميز، حول أسباب النزيف النقطي، وعدم تطور الأداء العام للفريق.

وكان الوحدات قد تقدم على شباب العقبة لكنه خرج في الدقائق الأخيرة متعادلا ١-١، وتكرر المشهد أمام سحاب وخرج بالتعادل "٢-٢".

وحال صدارة إدارة الوحدات إقالة جوميز من منصبه، في ظل تهديد صدارته للفريق للدوري، فإن الجوء للمدرب المحلي قد يكون الخيار الأفضل.

ويتوقع أن تحدد إدارة الوحدات مصير جوميز، سواء بإقالته أو تجديد الثقة فيه، خلال الساعات المقبلة. ويملك الوحدات خيارات عديدة، بالتعاقد مع مدربين محليين، مثل "أمجد أبو طعيمة وعبدالله أبو زمع ورافقت علي".

تحذير لتشيلسي بشأن فرينكي دي يونج

وكالات

حذر ويليام جالاس مدافع تشيلسي السابق، إدارة النادي الإنجليزي من التعاقد مع فرينكي دي يونج لاعب خط وسط برشلونة، خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية.

وقال جالاس، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، "دي يونج لاعب رائع، ولايزال صغيرا، ولديه خبرة كبيرة في طريقة لعبه.."

وأضاف الفرنسي ويليام جالاس: "ومع ذلك، لا أعتقد أنه يجب على تشيلسي ضم لاعب بهذه القدرات، حيث يملك النادي لاعبين مثله.."

وتابع: "يجب أن يسعى تشيلسي لضم لاعب مثل كاسيميرو أو رودري، فهم رجال أقوياء ويتقدمون أمام المدافعين، ويتمتعون بقوة بدنية جيدة.."

وأمم مدافع تشيلسي السابق صاحب الـ ٤٤ عاما: "لذلك لا يجب التوقيع مع دي يونج لأن تشيلسي يملك لاعبين مشابهين له بعض الشيء.."

وارتبط اسم دي يونج بالرحيل عن برشلونة هذا الصيف، في ظل اهتمام مانشستر يونايتد وتشيلسي، مع تضارب في الأنباء من كامب نو بشأن موقف مسؤولي النادي الكتالوني من بيع اللاعب.

«صغير ليفربول» يمدد ارتباطه مع النادي بعقد «طويل الأمد»

وكالات

مدد هاري إيليوث ارتباطه بفريقه ليفربول، وصيف بطل الدوري الإنجليزي لكرة القدم، بعقد طويل الأمد، ما يجعله ابن الـ ١٩ عاما مرشحا ليكون من الوجوه المألوفة هذا الموسم في تشكيلة المدرب الألماني يورغن كلوب.

ولعب إيليوث أساسيا في ثلاث من المباريات الأربع الأولى التي خاضها ليفربول الموسم الماضي في الدوري الممتاز، لكنه تعرض لكسر وخلع في كاحله خلال مباراة ضد ليدز يونايتد، ما أدى لابتعاده عن الملاعب لخمس أشهر.

واستعاد لاعب الوسط الشاب كامل عافيته وشارك كبديل في المباراتين اللتين خاضهما ليفربول حتى الآن في مستهل الموسم الجديد، ضد مانشستر سيتي في مباراة درع المجتمع، وأمام فريقه السابق هولهام في المرحلة الأولى من الدوري الممتاز.

ويحسب وكالة الأنباء الفرنسية، فإن تقارير أفادت بأن العقد الجديد سيقتضي إيليوث في ليفربول حتى عام ٢٠٢٧.

وقال إيليوث لوقع النادي "من الجيد دائما أن أعرف بأنني سأبقى هنا لأعوام عديدة، وهو أمر رائع دائما لكونه (ليفربول) نادي طفولتي.."

وتابع: "لا يوجد شيء في العالم يجعلني أكثر سعادة وأكثر حماسة من هذا الأمر.."

مبادرة مصرية لإنعاش الرئة الخضراء.. والهدف ١٠٠ مليون شجرة

القاهرة

بدأت الحكومة المصرية العمل على تنفيذ مبادرة لزراعة ١٠٠ مليون شجرة، وإقامة حديقة مركزية بواصم المحافظات والمدن الكبرى. في إطار استعدادها لتنظيم مؤتمر المناخ المقبل، في منتجع شرم الشيخ نوفمبر المقبل.

وكلف رئيس الوزراء المصري، مصطفى مدبولي، بتنفيذ حملة تشجير موسعة على جانبي الطرق السريعة في البلاد، بجانب زراعة جانبي المحاور الرئيسية والشوارع التي تم رفع كفاءتها وتطويرها خلال الفترة الماضية، إضافة للتشديد على أن يكون ضمن مكونات مشروعات الطرق الجديدة زراعة الجزر الوسطى بالأشجار المناسبة. وتتضمن المبادرة المصرية، إنشاء حديقة مركزية بواصم المحافظات والمدن الكبرى لتوفير رئة خضراء بمساحات كبيرة للمواطنين بهذه المدن والمناطق، بما يسهم في إحداث نقلة نوعية حضارية بكل مدينة.

كما حددت الحكومة ٩٩٠٠ موقع على مستوى البلاد تصل مساحتها الإجمالية إلى ٦٦٠٠ فدان تصلح لأن تكون غابات شجرية أو حدائق.

وقال مستشار برنامج المناخ العالمي وأمين اتحاد خبراء البيئة العرب، مجدي علام، إن المبادرة المصرية تأتي في وقت مهم للغاية بعد المعاناة البالغة جراء التأثيرات السلبية للتغيرات المناخية، ومن ثم فهي مهمة لصحة البشر والكائنات الحية، معتبرا إياها محطة تنقية طبيعية لكل أنواع الملوثات.

وأوضح علام في تصريحات لموقع "سكاي نيوز عربية"، أن زراعة الأشجار أمر مهم للغاية على الصعيد العالمي خاصة بعد فقدان الكثير من مساحات الغابات خلال الفترة الماضية جراء الحرائق سواء في كاليفورنيا أو إسبانيا أو إيطاليا، والتي تقدر نسبة بنحو ٢٣ بالمئة على مدار الـ ٥٠ سنة الماضية.

وأضاف، "فقدان هذه المساحة الخضراء الكبيرة يشكل خطرا كبيرا على الغلاف الجوي في المقام الأول، ثم نسبة الأوكسجين في الجو والقدرة على امتصاص أوكسيد الكربون.."

وأشار مستشار برنامج المناخ العالمي، إلى أن المبادرة المصرية "تساهم في تحسين نوعية الهواء الذي نستنشقه كبشر وكائنات حية، كما تمثل حماية للكرة للأرضية لأنها تخفف من ظاهرة الاحتباس الحراري وهذا التخفيف ناتج عن امتصاص أكاسيد الكربون التي تشكل ٢٣ بالمئة من إجمالي الانبعاثات.."

وأوضح أن "زراعة الأشجار ليست هدفا جماليا فقط، ولكنها تسهم في إنقاذ حياة البشر من غازات الاحتباس الحراري، كما تعمل أيضا على تثبيت التربة وخاصة للشواطئ البحرية والنهرية.."

ووفق علام فإن أشجار الشوارع "تشكل رئة لامتناص ملوثات السيارات. وتشير الدراسات البيئة إلى احتياج السيارات من الموديلات القديمة إلى ١٢ شجرة مورقة لكي تمتص عوادمها.. من جانبها، قالت وزيرة البيئة المصرية، ياسمين فؤاد، إن مبادرة زراعة ١٠٠ مليون شجرة تتضمن عددا من الأهداف الرئيسية يأتي في مقدمتها مضاعفة نصيب الفرد من المساحات الخضراء على مستوى البلاد، وامتصاص الملوثات والأدخنة، وتحسين نوعية الهواء وخفض غازات الاحتباس الحراري، بما يساهم في تحسين الصحة العامة للمواطنين. كما أن المبادرة مردود اقتصادي مهم بحسب فؤاد، يتمثل في زراعة أنواع من الأشجار لها عائد اقتصادي، سواء أشجار مثمرة مثل الزيتون، أو أشجار خشبية، أو أشجار أخرى ملطوية في صناعات عديدة.

الإطار التنسيقي يعلن اعتصاما مفتوحا قرب المنطقة الخضراء



مشروطة بشروط سيتم الإعلان عنها لاحقا.

وأكد المصدر في منشور على حسابه في "تويتر"، استمرار الاعتصام بمحيط البرلمان، لافتا إلى أن المعتصمين سيكون لهم موقف آخر إذا ما خذل الشعب.

وجاء منشور المصدر بعد تصريحات لرئيس الوزراء العراقي، مصطفى الكاظمي، الأربعاء، قال فيها إنه "مطلوب اليوم من الكتل السياسية أن تتحمل مسؤولياتها بحل موضوع الانسداد السياسي"، مشددا على أنه "لا خيار غير الحوار".

سعدون في وقت سابق الخميس، الجيش العراقي "لابتعاد عن المناكفات السياسية وأن يكونوا على مسافة واحدة من الجميع".

وطالب زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، السلطات القضائية العراقية، يوم الأربعاء، بحل البرلمان بعد تجاوزه المهل الدستوري لاختيار رئيس للجمهورية وتكليف رئيس جديد للحكومة.

وشدد الصدر على مجلس القضاء الأعلى بضرورة حل البرلمان خلال مدة لا تتجاوز الأسبوع المقبل، وبتكليف رئيس الجمهورية تحديد موعد لإجراء انتخابات مبكرة ومكافحة الفساد.

مناطق قريبة من المنطقة الخضراء..

ويقيم التيار الصدري صلاة موحدة الجمعة تقتصر على المعتصمين المتواجدين في محيط البرلمان.

ودعا التيار الصدري لتظاهرات في كل المحافظات العراقية "لدعم الإصلاح" وألح بأنها ستكون مفتوحة.

أما "الإطار التنسيقي" فدعا لتظاهرات في البصرة وبنينوى إضافة لبغداد تحت عنوان "الدفاع عن المؤسسات.."

ووجه وزير الدفاع العراقي جمعة عناد سعدون في وقت سابق الخميس، الجيش العراقي "لابتعاد عن المناكفات السياسية وأن يكونوا على مسافة واحدة من الجميع".

وطالب زعيم التيار الصدري، مقتدى الصدر، السلطات القضائية العراقية، يوم الأربعاء، بحل البرلمان بعد تجاوزه المهل الدستوري لاختيار رئيس للجمهورية وتكليف رئيس جديد للحكومة.

وشدد الصدر على مجلس القضاء الأعلى بضرورة حل البرلمان خلال مدة لا تتجاوز الأسبوع المقبل، وبتكليف رئيس الجمهورية تحديد موعد لإجراء انتخابات مبكرة

بداً مناصرو الإطار التنسيقي، المنافس السياسي للتيار الصدري في العراق اعتصاماً مفتوحاً أمام إحدى بوابات المنطقة الخضراء المحصنة في وسط بغداد، كما جاء في بيان للجنة التنظيمية للتظاهرات، فيما يعنص مناصرو الصدر في البرلمان داخل المنطقة الخضراء منذ أسبوعين.

وأعلن الإطار "ختام" تظاهرة أجزاها عصر الجمعة في المنطقة "إعلان الاعتصام المفتوح من أجل تحقيق مطالبنا العادلة.."

من بينها "الإسراع بتشكيل حكومة خدمية وطنية" و "إنهاء تعليق عمل" البرلمان، فيما شاهد مراسل فرانس برس متظاهرين وقد بدؤوا بنصب الخيم على أرصفة الطريق المجاور لأسوار المنطقة الخضراء.

وكانت أغلقت قوات الأمن العراقي بالجواز، يوم الجمعة، مداخل عدة تؤدي للمنطقة الخضراء في العاصمة العراقية بغداد قبل ساعات من تظاهرة مقررة لأنصار "الإطار التنسيقي" في محيط المنطقة الخضراء، والتي تتزامن مع دعوات أطلقتها التيار الصدري للاعتصام وسط بغداد وفي

بغداد

بداً مناصرو الإطار التنسيقي، المنافس السياسي للتيار الصدري في العراق اعتصاماً مفتوحاً أمام إحدى بوابات المنطقة الخضراء المحصنة في وسط بغداد، كما جاء في بيان للجنة التنظيمية للتظاهرات، فيما يعنص مناصرو الصدر في البرلمان داخل المنطقة الخضراء منذ أسبوعين.

وأعلن الإطار "ختام" تظاهرة أجزاها عصر الجمعة في المنطقة "إعلان الاعتصام المفتوح من أجل تحقيق مطالبنا العادلة.."

من بينها "الإسراع بتشكيل حكومة خدمية وطنية" و "إنهاء تعليق عمل" البرلمان، فيما شاهد مراسل فرانس برس متظاهرين وقد بدؤوا بنصب الخيم على أرصفة الطريق المجاور لأسوار المنطقة الخضراء.

وكانت أغلقت قوات الأمن العراقي بالجواز، يوم الجمعة، مداخل عدة تؤدي للمنطقة الخضراء في العاصمة العراقية بغداد قبل ساعات من تظاهرة مقررة لأنصار "الإطار التنسيقي" في محيط المنطقة الخضراء، والتي تتزامن مع دعوات أطلقتها التيار الصدري للاعتصام وسط بغداد وفي

عائلات عراقية تعود من مخيم الهول وسط مخاوف من تسلسل دواعش

بغداد

يستعد العراق لاستقبال دفعة جديدة من العائلات العراقية الموجودة في مخيم الهول شرقي سوريا، وسط تقديرات بأن يكون عددها قرابة ١٥٠ عائلة، بحسب وزارة الهجرة والمهجرين العراقية. وتأتي هذه الخطوة فيما تثار الأسئلة حول آليات اختيار هذه العوائل للعودة، وكيفية التأكد من عدم وجود مندسين ومتكبرين دواعش بينهم.

وللحديث عن تفاصيل هذه العودة المرتقبة لعدد من العائلات العراقية، يقول علي عباس، المتحدث الرسمي باسم وزارة الهجرة والمهجرين العراقية، في لقاء مع "سكاي نيوز عربية"، "نعم هناك نية لنقل عائلات عراقية موجودة في مخيم الهول السوري بواقع نحو ٥٠٠ عائلة خلال هذه السنة، حيث تم مثلاً قبل نحو شهرين نقل ١٥٣ عائلة عراقية من هناك، ويتوقع نقل ١٠٠ إلى ١٥٠ عائلة أخرى خلال الفترة المقبلة.."

ويضيف المسؤول العراقي "هذه العائلات المشمولة بالعودة إلى العراق يتم تدقيق سجلاتها أمنياً، حيث تذهب لجان للمخيم تتكون من مختلف الجهات الأمنية العراقية لدراسة ملفاتهم وتقييمها على مدى نحو أسبوعين، كما تتم مراجعة وتدقيق ما تنجزه تلك اللجان في العاصمة بغداد مرة أخرى، ومن ثم يتم استقبال العائلات العائدة من الهول.."

يضيف عباس "كان هناك ٣٠ ألف عراقي في مخيم الهول، لكن مع تنظيمنا لعمليات إعادة لعدد من العائلات من هناك فإن العدد الآن هو بحدود ٢٧ ألف عراقي بمخيم الهول"

وفيما تثار الأسئلة حول ما إذا كانت بغداد ستستقبل الدواعش العراقيين، وهل ما زالت هناك عائلات داعشية عراقية بالمخيم، يرد المتحدث الرسمي باسم وزارة الهجرة والمهجرين العراقية "لا، طبعاً، حيث لا تشمل خططنا إعادة المواطنين والعائلات العراقية، بأي شكل دواعش إرهابيين من العراق.."

ويضم مخيم الهول ما يتراوح بين ٦٠ إلى ٧٠ ألف شخص، معظمهم من النساء والأطفال، الذين نزحوا بسبب الحروب في العراق وسوريا والمركة ضد تنظيم داعش، ونصفهم تقريباً من العراقيين وربعهم من السوريين، فيما يتم إيواء نحو ١٠ آلاف أجنبي في ملحق آمن، فيما يقال إن كثيرين من الموجودين في المخيم من أشد المؤيدين لداعش.

وحسب بيانات المفوضية السامية لشؤون اللاجئين التابعة لمنظمة الأمم المتحدة، فإن ٩٠ في المئة من ساكني مخيم الهول حالياً هم من النساء والأطفال.

ويعود تاريخ إنشاء مخيم الهول إلى تسعينيات القرن الماضي، عندما أنشأت المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، مخيماً على مشارف بلدة الهول شرق سوريا على مقربة من الحدود بين العراق وسوريا وبالتنسيق مع الحكومة السورية، لاستقبال آلاف النازحين واللاجئين العراقيين بعيد حرب الخليج الثانية.

وبعد ظهور تنظيم داعش وسيطرته منذ العام ٢٠١٤ على مساحات شاسعة من العراق وسوريا بما فيها بلدة الهول نفسها، والتي حرتتها قوات سوريا الديمقراطية بمساعدة قوات التحالف الدولي ضد داعش في العام ٢٠١٥، نشطت حركة النزوح إليه مجدداً وخاصة من محافظة نينوى ومركزها مدينة الموصل بشمال العراق، ليكتظ بمشترات آلاف اللاجئين العراقيين والنازحين السوريين، وهو يعد الآن أكبر مكان لاحتجاز الدواعش وعائلاتهم في العالم.

علاقة خاصة و«الفخ الأميركي».. حاجزان أمام حرب الصين وتايوان

بمبدأ "الصين الواحدة" الذي يؤكد أن الجزيرة جزء لا يتجزأ من أراضيها.

ورداً على الزيارة، قررت بكين وقف التعاون والاتصالات مع واشنطن في ملفات عدة تمتد من التغير المناخي إلى الاتصالات العسكرية. وذكرت الخارجية الصينية في بيان، أن بكين قررت إلغاء المحادثات بين قادتها العسكريين ونظرائهم الأميركيين.

وشملت الإجراءات الصينية وقف التعاون في إعادة المهاجرين غير الشرعيين، ومكافحة المخدرات، والسلامة البحرية، ومكافحة الجريمة عبر الحدود.

وشنت بكين مناورات عسكرية حول تايوان هي الأكبر في تاريخها في هذه المنطقة، وما زالت مستمرة.

الاستراتيجية، أحمد سيد أحمد، حدوداً للتصعيد المحتمل بين الصين وأميركا على خلفية أزمة تايوان، مستبعداً نشوب صدام عسكري.

ويستدل بأن "بكين تعي جيداً خطورة الموقف، ولا تريد الانجرار خلف "الفخ الأميركي"، الذي يستهدف جر الصين إلى أزمة عسكرية مع تايوان بغرض إرباكها وتوجيه نفوذها وتعطيل اقتصادها، والصين لن تتورط فيه.."

وانفجر التوتر بين الصين من ناحية، والولايات المتحدة وتايوان من ناحية، عقب زيارة نانسي بيلوسي لتايوان رغم تحذير الصين لها من خطورة الزيارة التي تعتبرها بكين إشارة تأييد لاستقلال تايوان، والإخلال

ولم تتأثر الاستثمارات بين البلدين حتى اللحظة بأصداء الأزمة، ولا يمكن اعتبار العقوبات التي فرضتها الصين الخاصة بمنع تصدير الرمال البيضاء، وإغلاق مصانع للمنتجات الغذائية التايوانية ذات أهمية مقارنة بحجم التبادل التجاري بينهما، حسب العمدة.

ولهذا، يعتقد أستاذ الاقتصاد السياسي بأنه في إطار حرص الصين على عدم انهيار اقتصادها أو تأخره مباشرة بالأزمة، ربما تكنفي بفرض حزمة عقوبات جديدة على تايوان بهدف الردع، لكن دون أن تصل لعجز في حركة التجارة بين البلدين.

ووفق العمدة تسعى الصين كذلك إلى الحفاظ على مركزها في صدارة الدول الأقوى اقتصادياً كمنافس رئيسي للولايات المتحدة، لذلك لن تدع الأزمة تقفدها أحد أهم أزرعها، خاصة أنها تستفيد من علاقتها مع تايوان التي تحظى بفائض إنتاج ٢٨ مليار دولار، وتعد سوقاً مفتوحة للصادرات الصينية بنسبة تتجاوز ٣٠ بالمئة.

وتتميز تايوان بقدرتها على توظيف التقنيات التكنولوجية الفائقة والدقيقة في مختلف الصناعات، وهو أمر تستفيد منه الصين، يقول العمدة، إلى حد كبير.

وحسب تقارير اقتصادية، تمثل السلع التكنولوجية والتقنية نحو ٧٠٪ من صادرات تايوان المتجهة إلى الصين.

يرى الخبير في الشؤون الدولية والمختص بالشأن الأميركي مركز الأهرام للدراسات

ووفق ذات البنك، لم يتجاوز تأثير العقوبات من جانب الصين على تايوان حتى اليوم، ٠.١ بالمئة، من الناتج المحلي الإجمالي لتايوان.

وعشية زيارة نانسي بيلوسي، رئيس مجلس النواب الأميركي، "الاستفزازية" للصين إلى تايوان الأسبوع الماضي، فرضت الصين عقوبات تجارية بصفتها أستاذ الاقتصاد السياسي كريم العمدة بـ "المحدودة وغير المؤثرة.."

ويقول العمدة إن حجم التبادل التجاري بين بكين وتايبيه تجاوز ١٤٠ مليار دولار العام الماضي، بينما تصدر تايوان ٤٠ بالمئة من منتجاتها إلى الصين، وتتجاوز الاستثمارات التايوانية في الصين بحسب إحصائيات رسمية ٢٠٠ مليار دولار.

وتتوقع بيلوسي أن تنتهي بتحريرها.

ووضعت روسيا شبه جزيرة القرم إلى أراضيتها عقب استفتاء أجري في مارس ٢٠١٤، غير مترقب له من قبل المجتمع الدولي.

وتقع القواعد الروسية نوفوفيدوريفسكا وساك، على بعد نحو ٥٠ كيلومتراً شمال ميناء

تقف متانة المصالح الاقتصادية بين الصين وتايوان، وطموح الصين في استمرار نموها كقوة اقتصادية عظمى منافسة لواشنطن، حاجزاً يقلل احتمال نشوب حرب بينهما، حسب خبراء.

ويتوقع خبراء تحذروا لموقع "سكاي نيوز عربية" أن الصين على وعي بأهداف "الفخ الأميركي" المنسوب لها في تايوان لتجسيم نفوذها وشل نمو اقتصادها.

وحذر بنك "غولدمان ساكس" صباح الأربعاء، من احتمال تعرض اقتصاد تايوان لأضرار جسيمة إذا أدت التوترات مع الصين إلى اضطرابات واسعة وادئمة في التجارة بينهما.

بعد نحو ٨ سنوات من الهدوء النسبي، هزت سلسلة من الانفجارات قاعدة ساكي، العسكرية، غرب شبه جزيرة القرم، بالقرب من منتجعات ساحلية يرتادها السياح الروس، وبينما تحدثت روسيا عن "تفجيرات ذخيرة"،

تصلت أوكرانيا من المسؤولين.

إلا أن صحيفة "نيويورك تايمز" نقلت عن مسؤول عسكري أوكراني كبير، مطلع على الوضع، أن قوات بلاده تقف وراء الهجوم الذي استهدف القاعدة العسكرية، لافتاً إلى أن "هذه القاعدة الجوية كانت تقطع منها الطائرات بانتظام لشن هجمات على قواتنا في المسرح الجنوبي.."

وبينما لم يكشف المسؤول عن نوع السلاح المستخدم في الهجوم، اكتفى بالقول بأنه "تم استخدام سلاح حصري من صنع أوكراني"، كما جاءت تلميحات من الرئيس الأوكراني، فولوديمير زيلينسكي، عقب الواقعة، حيث أكد أن الحرب الدائرة في بلده بدأت في شبه جزيرة القرم ويجب أن تنتهي بتحريرها.

وقال المحلل المتخصص في الشؤون الأمنية والاستراتيجية، ليون رادسيوسيني، إن "كل المؤشرات تدل على أنه هجوم أوكراني حتى آلة الدعاية الروسية تتحدث عن ذلك، لكن إعلاناً رسمياً من موسكو يمثل خيبة آمال

سيفاستوبول، مقر أسطول البحر الأسود الروسي، الذي يقود حصاراً على الساحل الأوكراني.

وقال المحلل المتخصص في الشؤون الأمنية والاستراتيجية، ليون رادسيوسيني، إن "كل المؤشرات تدل على أنه هجوم أوكراني حتى آلة الدعاية الروسية تتحدث عن ذلك، لكن إعلاناً رسمياً من موسكو يمثل خيبة آمال

كبرى للمواطنين وحالة إحباط جديدة من الحرب.."

وأضاف رادسيوسيني، في تصريحات لموقع "سكاي نيوز عربية"، أن الهجوم الأوكراني على القوات الروسية في شبه جزيرة القرم يمثل توسعاً كبيراً في الجهود الهجومية الأوكرانيا، والتي اقتصر في الغالب على بعض المواقع جنوب البلاد التي سيطرت عليها بعد

حرب ٢٤ فبراير. وأوضح أنه مع بدء وصول الأسلحة الأوكرانية، اختلف شكل عمليات الجيش الأوكراني، وبدأت أوكرانيا تنقل قواتها وتضرب بشكل أعمق خلف الخطوط الأمامية أكثر من ذي قبل، وكذلك الإعلان عن استعدادات كبرى لهجوم مضاد في منطقة خيرسون.. وحول أسباب تنصل أوكرانيا وحفظ روسيا، قال رادسيوسيني إن أكثر ما

كان يقلق الغرب من إرسال الأسلحة المتطورة إلى كييف هو ما حدث كونه يمثل استفزازاً لروسيا، حيث أذاعت قالت الحكومة الأميركية إن أوكرانيا تعهدت بعدم استخدام الأسلحة لهاجمة الأراضي الروسية.

ولفت إلى أن كييف لا يمكنها استخدام الطائرات بأزيوية التي قد تسقط على الفور بسبب الدفاعات الجوية الروسية الثقيلة

في المنطقة، حيث تحولت القرم في السنوات الثماني الماضية من وجهة شاطئية هادئة في جنوب أوكرانيا إلى قاعدة رئيسية للعمليات العسكرية الروسية، ومنها انطلقت القوات التي سيطرت على خيرسون.

وأشار إلى أن "إعلان أوكرانيا مسؤوليتها عن سلسلة الانفجارات كان سينعكس عليها بالسلب، وفي كل الأحوال سيكون هناك تصعيد في الحرب خلال الفترة المقبلة، وهو ما عبر عنه سابقاً ديميتري ميدهيديف، الرئيس الروسي السابق، بأن هجوماً أوكرانياً على شبه جزيرة القرم سوف يستدعي رد فعل يوم القيامة ويمكن القول إننا أمام مرحلة جديدة من الحرب.. ونفت أوكرانيا القيام بأي هجوم على شبه جزيرة القرم، وأكد مساعد الرئيس الأوكراني، ميخائيل بودولياك، أن كييف ليست مسؤولة عن التفجيرات.

وقال بودولياك لقناة تلفزيونية على الإنترنت رداً على سؤال حول الوقوف وراء التفجيرات، "بالطبع لا.. ما علاقتنا بهذا؟.. ذلك قبل أن يكتب تفريده متناقضة على "تويتر"، قال فيها، "مستقبل شبه جزيرة القرم هو أن تكون لؤلؤة البحر الأسود وممتزها وطنياً ذا طبيعة فريدة ومنتجما عالمياً وليس قاعدة عسكرية للإرهابيين.. هذا مجرد البداية.."

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافه سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

العدد: (٢٠٢١/٦٥٣٨/د)