

برعاية ملكية انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد

عمان

مندوبية عن جلالة الملك عبد الله الثاني، رعت وزيرة الثقافة هيفاء النجار على مسرح نادي الجيل الجديد في عمان، انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد للثقافة والفنون ٢٠٢٢، بمناسبة مرور ستين عاما على تأسيس فرقة النادي للفلكلور الشركسي.

وفي حفل انطلاق المهرجان الذي حضره وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، ورئيس المجلس العشائري الشركسي العين خير الدين هاكوز، ثمن رئيس نادي الجيل محمد فخري كتاوي كلمة ألقاها، دور الهاشيمين في رفعة ونهضة الأردن منذ تأسيس الدولة الأردنية الحديثة وعلى امتداد مئة عام.

وقال في الحفل الذي قدمه الدكتور سليم شريف وحضره عدد من النواب، "لقد أكرمنا الله في هذا البلد بهذا النسب المصطفى الشريف ومظلته التي أنبتت المحبة والسلام ورفعة أبنائه وازدهار يحمل بكل ثنائه بصمة الهاشيمين الأشراف محليا وعالميا..

وأكد، أن نادي الجيل الجديد جزء لا يتجزأ من لوحة الفسيفساء الأردنية الجميلة التي رسمها الأجداد والأبء بالدم والعرق فكانت مملكتنا تحمل كل المعاني السامية لشعبها الطيب وقيادتها الحكيمة وجيشها الباسل وسنبقى فرسان الوعى لتراب المملكة ما حيينا..

وقال "إن نادي الجيل يحتفل اليوم بمرور ستين عاما من عمر احد منجزاته الأطول، إذ يجدد العهد لكم جميعا ولتراب الأردن بأن تكون ممثلين له دوما والساعين لرفع علمه خفاقا بلون الثقافة الراقية والأدب الرفيع والجهد المتواصل والرسالة النبيلة."

تابع ٢ من

رئيس هيئة الأركان المشتركة يعود النقيب الطيار الهباهبه

عمان

عاد رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، النقيب الطيار ريان حسن محمد الهباهبه، في مدينة الحسين الطبية، وذلك إثر سقوط طائرة تابعة لسلاح الجو الملكي والتي كان يقودها أثناء قيامه برحلة تدريبية اعتيادية في أحد ميادين التدريب الجوي جنوب المملكة.

وكان في استقبال رئيس هيئة الأركان المشتركة مدير عام الخدمات الطبية الملكية، العميد الطبيب يوسف زريقات.

واطمأن اللواء الركن الحنيطي على الوضع الصحي للطيار، موجهاً بضرورة تقديم جميع أشكال الرعاية الصحية والعلاجية اللازمة، متمنياً له الشفاء العاجل.

وقال العميد الطبيب زريقات "إنه تم إخلاء الطيار إلى طوارئ مدينة الحسين الطبية، ويعد تقديم الإسعافات الأولية جرى نقله إلى القسم المعني لمتابعة العناية الطبية له.."

يشار إلى أن الصاب قام باقتراف من الطائرة في منطقة غير مأهولة بالسكان، مستخدماً مظلة النجاة وجرى إخلاؤه إلى مدينة الحسين الطبية وحالته العامة مستقرة.

معدل المركز الوطني لحقوق الإنسان يدخل حيز التنفيذ

عمان

نُشر في الجريدة الرسمية للعدد ٦٢٣١ القانون المعدل لقانون المركز الوطني لحقوق الإنسان لسنة ٢٠٢٢، بعد أن أقره مجلسا الأعيان والنواب، وصدرت به الإرادة الملكية السامية.

ويقرأ القانون المعدل مع قانون رقم ٥١ لسنة ٢٠٠٦ المشار إليه في القانون الأصلي، وما طرأ عليه من تعديل القانون، حيث يعمل به من تاريخ نشره في الجريدة الرسمية.

واشتملت تعديلات القانون في المادة ١٣ من القانون الأصلي بإضافة الفقرة "و"، حيث يشترط في من يعين رئيسا لمجلس أمناء المركز أن لا يكون منتسبا لأي حزب سياسي، وتعديل المادة ١٦ بإضافة الفقرة "ب" إليها بالاشتراط في من يعين مفوضا عاما أن لا يكون منتسبا لأي حزب سياسي.

استمرار الأجواء الجافة والحارة اليوم وتراجعها تدريجيا الأحد

عمان

تبقى الاجواء اليوم السبت حارة في كافة مناطق المملكة مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية شرقية إلى شمالية غربية معتدلة السرعة.

ويطرأ الأحد انخفاض طفيف على درجات الحرارة، مع بقائها أعلى من معدلاتها العامة مثل هذا الوقت من السنة بحوالي (٥-٤) درجات مئوية، وتكون الأجواء حارة نسبيا في المرتفعات الجبلية العالية وحارة في باقي مناطق المملكة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية شرقية إلى غربية معتدلة السرعة تنشط أحيانا.

ويتحسر يوم الاثنين، تأثير الموجة الحارة ويطرأ انخفاض قليل على درجات الحرارة، لتسود أجواء حارة نسبيا فوق المرتفعات الجبلية العالية، وحارة في باقي المناطق، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات متوسطة وعالية، وتكون الرياح شمالية شرقية إلى شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحيانا.

وتحذر إدارة الأرصاد الجوية في تقريرها من خطر التعرض لأشعة الشمس المباشرة، ومن ترك المواد القابلة للاشتعال داخل المركبات، ومن احتمال تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار في مناطق البادية.

عشرات الآلاف يؤدون صلاة الجمعة في رحاب الأقصى



عمان وافادت وكالة الأنباء الفلسطينية، بأن قوى الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وفرضت إجراءات مشددة على القادمين للصلاة. وكان الآلاف من القدس والضفة وأراضي الـ٤٨ زحفوا نحو الأقصى، واكتظت بهم ساحاته وساحاته في صلاة الضجر تلبية لدعوات أطلقت على مدار الأسبوع للمشاركة الواسعة بأداء الصلوات في المسجد الأقصى للتصدي لمخططات الاحتلال ومستوطنيه.

عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، رغم القيود التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي في محيط البلدة القديمة والمسجد المبارك.

مجلس الأمن يدين اشتباكات طرابلس ويدعو لسرعة إجراء الانتخابات

التوترات وتقويض العملية السياسية، ووقف إطلاق النار البرم في ٢٣ أكتوبر ٢٠٢٠ في ليبيا، والذي ينبغي تنفيذه بالكامل، بما في ذلك من خلال انسحاب جميع القوات الأجنبية والمرتزقة من البلاد، دون مزيد من التأخير.. وأكد أعضاء مجلس الأمن أنه "لا يمكن أن يكون هناك حل عسكري في ليبيا"، ودعا "جميع الأطراف الليبية، بتيسير من الأمم المتحدة، إلى الاتفاق على مسار لإجراء انتخابات رئاسية وبرلمانية في جميع أنحاء البلاد، في أقرب وقت ممكن، من خلال الحوار والتسوية والمشاركة البناءة بطريقة شفافة وشاملة.. "ومن هذا المنطلق، طالبوا الأمين العام بتعيين ممثل خاص للأمين العام على الفور، "مؤكدين كذلك على أهمية الحوار الوطني الشامل وعملية المصالحة التي تهدف

وكالات

دان أعضاء مجلس الأمن الدولي في بيان، الاشتباكات العنيفة التي ارتكبتها الميليشيات في طرابلس، في ٢٧ من أغسطس، والتي أسفرت عن سقوط ضحايا مدنيين وتدمير البنية التحتية المدنية، داعين جميع الأطراف إلى الحفاظ على الهدوء السائد على الأرض.. ودعا أعضاء مجلس الأمن "الأطراف الليبية إلى احترام القانون الدولي، لا سيما فيما يتعلق بحماية المدنيين، والسماح بوصول المساعدات الإنسانية بشكل كامل وآمن ودون عوائق، وتسهيل ذلك. وأضاف البيان أن أعضاء مجلس الأمن "دعوا جميع الأطراف إلى الامتناع عن العنف أو أي أعمال أخرى من شأنها تصعيد

السعودية تتيح تأشيرة السياحة إلكترونية لمقيمي دول الخليج

الرياض

أعلنت وزارة السياحة السعودية، تعديلات على لائحة تأشيرة الزيارة لفرض السياحة، شملت توسيع الفئات المؤهلة، وتوفير مزيد من الخيارات للراغبين في زيارة المملكة لفرض السياحة.

وبموجب لائحة تأشيرة الزيارة لفرض السياحة المعدلة التي أسدرها وزير السياحة الأستاذ أحمد بن عقيل الخطيب، ترخيب المملكة بالمقيمين في دول الخليج، وكذلك بال حاصلين على تأشيرات الشينغن، والولايات المتحدة الأميركية، والمملكة المتحدة، والمقيمين فيها، وفق ما نقلت وكالة الأنباء السعودية.

وأوضحت وزارة السياحة أن الحاصلين على تأشيرة إقامة في إحدى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية يمكنهم دخول المملكة بتأشيرة سياحية إلكترونية، حيث يمكنهم التقدم عليها من خلال

visa/saudia.com، شريطة أن تكون الإقامة سارية المفعول لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر، حسب المهن المنشورة في منصة الإلكتروني، ويشمل ذلك أقارب حامل تأشيرة الإقامة من الدرجة الأولى القادمين برفقته، وعاملي الخدمة المنزلية القادمين برفقة كضلائهم. من جهة أخرى، منحت اللائحة المعدلة استثناء للحاصلين على تأشيرة سياحية أو تجارية سارية المفعول من الولايات المتحدة، أو المملكة المتحدة، أو إحدى دول اتفاقية شغن، على أن يكون قد تم استخدامها لمرّة واحدة على الأقل في الدخول للدولة المنحة للتأشيرة، ويدخل في هذا أقارب حامل التأشيرة من الدرجة الأولى القادمين برفقته، إضافة إلى الحاصلين على إقامة دائمة في الولايات المتحدة، أو إقامة دائمة في دول الاتحاد الأوروبي، أو إقامة دائمة في المملكة المتحدة، بما في ذلك أقارب

عازيزة: مطار رامون لا يصلح للعمل

عمان

قال وزير النقل وجيه عازيزة، إن مطار تمناح/رامون جاهز منذ ما يقارب ست سنوات ويعمل على رحلات داخلية أو عارضة.

وأضاف عازيزة، خلال استضافته على برنامج ٦٠ دقيقة في التلفزيون الأردني أن اعتراض الأردن على مطار تمناح/رامون أوقف الرحلات الجوية الدولية منه.

وأشار إلى أن الأردن لديه موقف ثابت في هذا الشأن، "المطار لا يصلح للعمل من الناحية الفنية.. وعن تأخير، بين أن هذا العمل يرتبط بمستوى الحلول التي سيقدّمها الأردن والجانب الفلسطيني أيضا بشأن جزئية التعاطي مع المسافرين.

توقيع اتفاقيات منح لـ ٣٩ اسيدة لإقامة مشاريع صغيرة

عمان

وقعت مؤسسة نهر الأردن اتفاقيات مع ١٣٩ سيدة، بهدف تقديم منح مالية لهن، لإقامة مشاريع صغيرة مدرة للدخل، في محافظات الزرقاء وإربد والمفرق والكرك وعمان.

وحسب بيان صادر عن المؤسسة الجمعة، فإن المنح تأتي ضمن برنامج "مالكات المشاريع" الممول من منظمة العمل الدولية بالشراكة مع مؤسسة نهر الأردن، حيث تم اختيار المستفيدات ضمن معايير محددة وضعت مسبقا من قبل المنظمة.

وستقدم المنح والبدء بتنفيذ المشاريع اعتباراً من الأسبوع الحالي بعد أن خضعت النساء المستفيدات إلى برامج تدريبية حول الجدوى الاقتصادية وإدارة المشاريع ومهارات الحياة الأساسية.

وتنوعت المشاريع التي سيتم منحها بين الزراعية للنباتات المنزلية والزراعة الموسمية وقطاع التصنيع الغذائي والخدمات المنزلية والصيانة والحرف اليدوية والرسم والقطاع التجاري.

مالية الأعيان تشرع بمناقشة مشروع قانون البيئة الاستثمارية

عمان

شرعت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، بمناقشة مشروع قانون تنظيم البيئة الاستثمارية، وأقرت عددا من مواد.

جاء ذلك خلال اجتماع لجنة، ترأسه رئيس مجلس الأعيان بالإنابة سمير الرفاعي، وبحضور رئيس وأعضاء اللجنة المالية والاقتصادية في المجلس، إضافة إلى وزير التخطيط والتعاون الدولي وزير الصناعة والتجارة والتموين بالوكالة ناصر الشريدة، ووزير المالية محمد الصعس، ووزير الدولة للشؤون القانونية وفاء بني مصطفى، ووزير الاستثمار خيرى عمرو، ومدير عام ضريبة الدخل والمبيعات حسام أبو علي، وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطارنة.

تابع ٢ من

وحدة الإسناد الأرضي مالي ٥ تغادر إلى أرض المهمة

عمان

غادرت وحدة الإسناد الأرضي مالي ٥، صباح الجمعة، إلى أرض المهمة للمشاركة بواجب الأمم المتحدة (MINUSMA) في جمهورية مالي، وذلك في إطار الجهود المتواصلة التي تبذلها القوات المسلحة الأردنية لتقديم العون الإنساني وحفظ الأمن والاستقرار والسلام للشعوب المتضررة في مختلف مناطق الصراع في العالم.

وكان، قد جرى يوم الأربعاء الماضي، وداع القوة المشاركة في قيادة سلاح الجو الملكي بحضور قائد السلاح العميد الركن محمد فتحي حياصات، وعدد من ضباط مديرية أمن وحماية المطارات ومديرية العمليات الحربية. ودعا العميد الركن حياصات المشاركين بأن يكونوا كما عهدهم جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة الملك عبد الله الثاني، بالمحافظة على سمعة الأردن وسمعة الجيش العربي الناصعة بين الأمم، مؤكداً أهمية الجاهزية القتالية والاستعداد النفسي والبدني والعمل بروح الفريق والالتزام بالضبط والربط العسكري للمحافظة على أمنهم وسلامتهم. يشار إلى أن القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي تشارك في قوات حفظ السلام في مالي منذ شهر تموز ٢٠١٨ من خلال تقديم خدمات الإسناد الأرضي في مطار غاو شمالي مالي.

جامعة الحسين التقنيّة تطلق منح صندوق دعم الطالب

عمان

أعلنت جامعة الحسين التقنيّة، إحدى مبادرات مؤسسة ولي العهد، عن إطلاق منح صندوق دعم الطلبة للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، والذي يستهدف الطلبة الجدد الشغوفين بتلقي تعلم تقني، وبالمجالات الهندسيّة التقنيّة الموكّبة لسوق العمل الحديث، ووفقا لبيان الجامعة يقدم الصندوق ١٠٠ أنوع من المنح، توفر ٦١ مقعدا لمختلف برامج الجامعة؛ حيث تتلخّص المنح المقدمة في منحة لتفوقى الثانويّة العامة بنسبة خصم ١٠٠ بالمئة على الرسوم الدراسية، ومنح أوائل المحافظات الأردنيّة بنسبة خصم ٥٠ بالمئة على الرسوم الدراسية، و٤ منح للطلبة الأبناء حاجة بنسبة خصم ١٠٠ بالمئة شاملة جميع الرسوم، و٢٠ منحة لأبناء القوات المسلحة والأجهزة الأمنية بنسبة خصم ٢٥ بالمئة على الرسوم الدراسية للدرجة التقنيّة، و٢٠ أبناء المعلمين بنسبة خصم ٢٥ بالمئة على الرسوم الدراسية للدرجة التقنيّة. كما أعلنت الجامعة أن باب التقديم للمنع مفتوح منذ

اليوم، من خلال الموقع الإلكتروني للجامعة عبر الرابط، <https://www.htu.edu.jo/#/Scholarships>. أو من خلال زيارة الجامعة داخل مجمع الحسين للأعمال، عمان، أو الاتصال بالرقم المباشر للجامعة ٠٦٥٨٠٨٧٨٧. يذكر أن جامعة الحسين التقنيّة تأسست لتعزيز التعليم التقني في الأردن، وتمنح درجة البكالوريوس والدرجة الجامعيّة المتوسطة في تخصصات الهندسة وعلم الحاسوب فقط.

أمين عمان يعقد لقاءً حوارياً مع جمعية البنوك

عمان

عقدت جمعية البنوك لقاءً حوارياً مع أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، بحضور نائب أمين عمان محمد رسمي القيسي ومدير المدينة المهندس أحمد المكاوي ونوابه والمدراء العتبيين وعدد من رؤساء مجالس إدارات البنوك ومدراءها التنفيذيين، بهدف اطلاع القطاع المصرفي على الخطة الاستراتيجية لأمانة عمان 2022-2026.

وأكد أمين عمان الدكتور يوسف الشواربة أهمية بناء علاقات تشاركية ما بين القطاع العام والخاص وبما يخدم الصالح العام لمدينة عمان، وأن هناك أوجه ومجالات تعاون كبيرة بين الأمانة والقطاع المصرفي.

وعرض أمين عمان الخطة الاستراتيجية للأمانة 2022-2026 التي أعلنت عنها مؤخراً وتضم 212 مشروعاً ومبادرة، و30 هدفاً مؤسسياً و15 غاية، ويكلفه تقديراً 918 مليون دينار، وهي لمدة خمس سنوات، فيما تصل بما يتعلق بالنقل العام لعشر سنوات (918 مليوناً) وبين، أن الأرقام التي وردت في الاستراتيجية (918 مليوناً) منفصلة تماماً عن موازنة الأمانة فيما يتعلق بالخدمات التي تقدمها للمواطنين.

وشارت أن أعداد الاستراتيجية ارتبطت بمدخلات واضحة لتحديد الأهداف وأبرزها التوجهات الملكية برفع كفاءة الخدمات للمواطنين وإيجاد الحلول للتحديات في المدينة، كما ارتبطت بالأهداف الوطنية التي أقرتها الحكومة، وأهداف التنمية المستدامة العالمية، واحتياجات المواطنين من الخدمات.

وأشار إلى التحديات التي تواجه مدينة عمان ومنها ظاهرة التغير المناخي التي تحظى بتوافق دولي بأنها تشكل تحدياً وتلقى اهتماماً حكومياً من خلال المشاركة بالمشروع المرتبطة بالتغير المناخي.

وأضاف الشواربة ضمن محور جودة الحياة والبيئة، أن الاستراتيجية تضمنت زيادة الرقعة الخضراء مع إنشاء حدائق أحياء جديدة عدد 13 وإعادة تأهيل وتطوير حدائق أحياء قائمة ومتنزهات عدد 26، واستكمال مشروع إنشاء حدائق الملك عبدالله الثاني / المرحلة الرابعة والخامسة، وإعادة تأهيل حدائق الملك عبدالله الأول / وادي سقر.

ولفت أن الأمانة أسست شركة رؤية عمان للمعالجة وإعادة التدوير بهدف تحقيق الإدارة الشاملة لمنظومة إدارة النفايات الصلبة بمراحلها المختلفة (الجمع، النقل، الفرز، التدوير، المعالجة وإنتاج الطاقة النظيفة) من خلال الشراكة مع القطاع الخاص.

وتحدث الشواربة عن مشروع عمان مدينة ذكية الذي يتضمن 10 مشاريع من شأنها تعزيز كفاءة المدينة بالاعتماد على البيانات الجغرافية باستخدام الإنترنت الرقمي، لربط مختلف مكونات البنية التحتية والخدمات المقدمة.

وعن أبرز مشاريع محور النقل والحلول المرورية والبنية التحتية قال أمين عمان أن استراتيجية النقل العام للعشر سنوات القادمة 2022-2024 تشمل تنفيذ المرحلة الثانية من مشروع الباص سريع التردد، والتوسع في خدمات النقل العام (الباصات الغذائية)، وتحديث الخطة الشمولية للنقل والمرور لمدينة عمان للأعوام العشر القادمة.

وقال الشواربة "إن تشغيل المسار الأول والثاني من المرحلة الأولى للباس سريع التردد هو تجريبي وليس دائماً، وأن منظومة التشغيل ستكتمل حال اكتمال الخطوط المغذية من الأحياء السكنية إلى المحطات الرئيسية ومحطات الموقف".

وأشار إلى أن مشروع باص عمان يتضمن شراء وتشغيل 136 حافلة و 15 حافلة كهربائية ليصبح عدد الحافلات العاملة 286 حافلة.

وأكد أن تطوير منظومة إدارة المرور في المدينة يتطلب تطوير التشريعات والأنظمة لتتوافق والتطورات الفنية والتقنية للتحكم والسيطرة على العملية المرورية، والشراكة مع القطاع الخاص والجهات المختصة ذات الخبرة بالحلول والبرمجيات الرقمية الذكية للتحديث من الاختناقات المرورية ضمن اتفاقيات ومقود تشغيل وإدارة التحكم بالإشارات الضوئية وبالأخص للتقاطعات الرئيسية، وتغيير اتجاهات الحركة في المسارب، وإدارة الأرصفة الذكية والاصطفاف.

وفي محور التشريعات أشار أمين عمان أن الاستراتيجية تتضمن تعديل وإصدار مجموعة من القوانين والأنظمة لماكبة التطورات التقنية وتحقيق الأهداف الاستراتيجية ومنها قانون السير، قانون تنظيم المدن والقرى، قانون ضريبة الأبنية والأراضي، نظام التخطيط والتنظيم لمدينة عمان عرض الشواربة أبرز المشاريع ضمن محور الاستثمار ومنها مشروع مدينة السيارات الذي يجمع وكالات السيارات الجديدة والمستعملة بهدف إيجاد محطة واحدة مركزية ومتخصصة لتقديم جميع الخدمات المتعلقة ببيع وشراء السيارات في منطقة الماضونة، ومشروع المسلك الجديد الذي يضم مسلكاً وفقاً لأعلى المواصفات والمتطلبات والشروط البيئية والصحية العالمية في منطقة الماضونة، بالإضافة إلى توقيع 11 عقداً لمشاريع صغيرة ومتوسطة وفت أن شركة رؤية عمان للاستثمار والتطوير انطلقت عام 2020 لتوفير فرص نوعية للمستثمرين تساهم في تنوع أصولهم واستثماراتهم لتحقيق عوائد مجدية وتعد الشركة ذراع الاستثمار والتطوير لأمانة عمان والطور الرئيسي للأراضي والخص الاستثمارية المملوكة للأمانة.

وتشمل أشكال الاستثمار التي تقدمها الشركة على الفرص الاستثمارية التي يتم طرحها عن طريق إعلانات العطاءات والمشاريع الخاصة والتفاوض المباشر بتقديم طلب اهتمام رسمي بفرصة استثمارية محددة الفكرة والأرض.

وجدد الشواربة التأكيد أن الأمانة توفر اليوم ما بين 40 - 45 بالمئة من فاتورة الكهرباء من مشروع تحويل النفايات إلى طاقة كهربائية الذي يوشركه عام 2019.

وقال رئيس مجلس إدارة جمعية البنوك الدكتور باسم السالم، أن القطاع المصرفي هو العمود الفقري للاقتصاد الوطني، وذلك لدوره في تمويل المشاريع الحكومية والخاصة ومنح التسهيلات المصرفية لدعم معظم القطاعات.

وأبدى استعداد القطاع المصرفي لتمويل المشاريع التنموية في مدينة عمان.

وفي نهاية اللقاء دار نقاش موسع مع الحضور ومناقشة أبرز المشاريع التي تحتاجها مدينة عمان.

برعاية ملكية انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد



عمان

منذوبة عن جلالة الملك عبد الله الثاني، رعت وزيرة الثقافة هيفاء النجار على مسرح نادي الجيل الجديد في عمان، انطلاق فعاليات مهرجان نادي الجيل الجديد للثقافة والفنون 2022، بمناسبة مرور ستين عاماً على تأسيس فرقة النادي للفلكلور الشركسي.

وفي حفل انطلاق المهرجان الذي حضره وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، ورئيس المجلس الشاكري الشركسي العين خير الدين هاكوز، ثمن رئيس نادي الجيل محمد فخري كتاباً في كلمة ألقاها: دور الهاشمين في رفعة ونهضة الأردن منذ تأسيس الدولة الأردنية الحديثة وعلى امتداد مئة عام.

وقال في الحفل الذي قدمه الدكتور سليم شريف وحضره عدد من النواب، "نقد أكرمنا الله في هذا البلد بهذا النسب المصطوفي الشريف ومظلمته التي أنبتت المحبة والسلام ورفعة أبنائه وازدهار يحمل بكل شياها بصمة الهاشمين الأشراف محلياً وعالمياً.."

وأكد، أن نادي الجيل الجديد جزء لا يتجزأ من لوحة التسييساء الأردنية الجميلة التي رسمها الأجداد والآباء بالدم والعرق "فكانت مملكتنا تحمل كل المعاني السامية لشعبنا الطيب وقيادتها الحكيمة وجيشها الباسل وسنبقى فرسان الوعى لتربنا المملكة ما حيينا.."

وقال "إن نادي الجيل يحتفل اليوم بمرور ستين عاماً من عمر أحد منجزاته الأطول، إذ يجدد العهد لكم جميعاً ولترب الأردن منذ تكون مئتين له دوماً والساعين

عمان

لرفع علمه خفقا بلون الثقافة الراقية والأدب الرفيع والجهد المتواصل والرسالة النبيلة، واستهل فرقة نادي الجيل المكونة من 48 راقصاً وراقصة من مختلف الفئات العمرية استعراضاً الفني من الفلكلور الشركسي باللوحه الفنية الاستعراضية "شيشن" ليتلوها عزف منفرد على آلة الأورديون للعازف المميز الضير إبراهيم شوياش بمقطوعات موسيقية مميزة.

وتنقل الفرقة إلى لوحة استعراضية أخرى بعنوان رقصة "الودج" تعود مرة أخرى العازف المميز شوياش بمعزوفات موسيقية من الموروث الموسيقي الشركسي بعنوان "المجد" لتنتبهه فقرة بعنوان "بارابان" بخمسة عازفين على آلات العود الإيقاعية بمعزوفات مزجت بين الموروث الشركسي والمقامات الموسيقية الشرقية والحديثة.

وقدمت الفرقة من الموروث الفني الاستعراضي لقبيلة البازادوغ 5 لوحات استعراضية شارك فيها 16 شابة وشابه من أعضاء الفرقة بأزيائهم المميزة وحركاتهم الإبداعية الرشيقة والسلسة وإيقاعاتها الهادئة.

ويعود الفنان شوياش ليقدم معزوفة "باسري" وسط تقاعل كبير من الجمهور الذي صفق له طويلاً، ليتبع فقرته استعراض رقصة "القافة" المعروفة في المجتمع الشركسي والتي تقدم في الأفراح والاحتفالات ويشارك فيها 24 شابة وشابه، ليتلحق بهم بعد ذلك شابة وشابه في أداء ثنائي ويندمج الجميع في أداء حركي حيوي وسريع وتشكيلات هندسية ذات

عمان

فيما لا ينسى نادي الجيل تقديم "أجياله" الجديدة من أعضاء الفرقة والتي ضمت عشرين شخصاً من أطفال وياافعين من الجنسين، في لوحة فنية استعراضية من رقصة "أسلاميه قيرداي" تجلت فيها رشاقة الحركة وانسيابيتها وإتقانها في تشكيلات متداخلة يبعد جمالي.

وفي لوحة أخرى هي رقصة "الجلبين أو أهل الجبال" يشارك فيها 16 شابة وشابه في أداء حركي مزج بين الإيقاعات السريعة ورشاقة الحركة، لينتقل الحفل إلى المغنية "مارينا باظة" التي قدمت ثلاث أغانٍ باللغه الشركسية، ومن ثم إلى الرقصة الاستعراضية "أسوا" التي تقدمها مجموعة من الفرقة لتعود بأظلة لتقدم أغان أخرى.

ويختتم الحفل استعراضاته الفنية بلوحة فنية استعراضية من الموروث الفلكلوري الشركسي تقدم تحية للضيوف في المناسبات والاحتفالات.

وفي ختام الحفل سلم رئيس النادي كتاو والعين هاكوز درع النادي التكريمي للنجاح.

مالية الأعيان تشرع بمناقشة مشروع قانون البيئة الاستثمارية



عمان

شرعت اللجنة المالية والاقتصادية في مجلس الأعيان، بمناقشة مشروع قانون تنظيم البيئة الاستثمارية، وأقرت عدداً من مواد.

جاء ذلك خلال اجتماع للجنة، ترأسه رئيس مجلس الأعيان بالإتابة سمير الرفاعي، وبحضور رئيس وأعضاء اللجنة المالية والاقتصادية في المجلس، إضافة إلى وزير التخطيط والتعاون الدولي وزير الصناعة والتجارة والتموين بالوكالة ناصر الشريد، ووزير المالية محمد العسوس، ووزير الدولة للشؤون القانونية وفاء بني مصطفى، ووزير الاستثمار خيري عمرو، ومدير عام ضريبة الدخل والمبيعات حسام أبو علي، وأمين عام وزارة الاستثمار زاهر القطارنة.

وقال الرفاعي إن مشروع القانون يأتي في إطار خطة التحديث والتطوير الإداري والاقتصادي، تنفيذاً لرؤية جلالة الملك عبدالله الثاني، بهدف تحسين البيئة الاقتصادية الجاذبة للاستثمار وتعزيز تنافسية الأردن وفق المؤشرات العالمية كهيئة جاذبة للاستثمارات.

وبين أهمية مشروع القانون لجهة تعزيز البيئة الاستثمارية، والعمل على تسريع النظر في طلبات الاستثمار، وتوفير التسهيلات اللازمة لجهة جذب الاستثمارات بمختلف القطاعات، مشيراً إلى أن القانون من شأنه إيجاد البيئة التشريعية الآمنة التي تحفظ حقوق المستثمرين، وتقدم المزايا والإعفاءات المشجعة للاستثمار في المملكة.

ولفت إلى أن الأردن يواجه اليوم تحديات اقتصادية صعبة، أثرت على حياة المواطنين العيشية، وأن تجاوز

عمان

هذه التحديات يحتاج إلى عمل تشاركي مسؤول من مختلف الجهات الرسمية والأهلية، إضافة إلى ضرورة الإسراع في إنفاذ القانون، وإجراء التعديلات على التشريعات والقانونية والأنظمة المرتبطة به، بما يسهم في تسهيل بيئة الأعمال والاستثمار في المملكة، وإلغاء التضارب مع القوانين الأخرى، بما يعزز جاذبية بيئة لجذب المزيد من الاستثمارات وتحفيز القائمة منها على التوسع في ظل المنافسة الكبيرة التي تشهدا دول المنطقة بهذا الخصوص.

وأوضح الرفاعي أن مشروع القانون من شأنه أيضاً تحديد المبادئ التي تركز عليها السياسة العامة للاستثمار في المملكة، وتنظيم إنشاء المناطق الحرة والمناطق التنموية والإشراف عليها، وتحديد الحوافز المتاحة للمؤسسات المسجلة للعمل فيها، إضافة إلى تحديد المدد الزمنية اللازمة للنظر في طلبات الاستثمار وتحديد الإجراءات المعنية بالنظر فيها.

عمان

والإعفاءات الضريبية والجمركية التي يمنحها للمستثمرين. وأكدوا أن مشروع القانون يعتبر من أهم القوانين المشجعة للاستثمار، وأنه يأتي في إطار رؤية متكاملة لمعالجة جميع التحديات الاقتصادية والمالية والاستثمارية، إضافة إلى أنه يرتكز على 3 محاور رئيسية تتمثل في تحسين بيئة الاستثمار وممارسة الأعمال في الأردن، وتعزيز المنافسة وتحفيز التشغيل، ودعم القطاعات الاقتصادية ذات الأولوية. وبين الفريق الوزاري أن مشروع القانون يتضمن مجموعة من الحوافز والمزايا والإعفاءات المشجعة للاستثمار في المملكة، إضافة إلى أنه يحدد مهام وزارة الاستثمار ومجلس المناطق التنموية والإشراف عليها، وتحديد الحوافز المتاحة للمؤسسات المسجلة للعمل فيها، وأشار الوزراء إلى أبرز المبادئ التي يركز عليها القانون والسياسة العامة للاستثمار، ومنها تحديد حقوق المستثمرين وإعفاءاتهم وواجباتهم، ومعاملتهم بعدالة وانصاف وشفافية، وبما يتفق مع المعايير والممارسات الدولية

وزير الزراعة يستقبل المدير العام للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة

عمان

استقبل وزير الزراعة، المهندس خالد الحنيفات، في مكتبه، وفداً من الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة (IUCN) ضم المدير العام للاتحاد الدكتور برونو أوبريل ونائب المدير العام الدكتورة جرثل أجيلار والمدير الإقليمي للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة لغرب آسيا - الدكتور هاني الشاعر.

وأكد الحنيفات على نتائج التشاركية التي يبديها الاتحاد مع وزارة الزراعة في العديد من المشاريع والنشاطات.

وبيّن أن التحديات التي تواجه المملكة والقطاع الزراعي من التغيرات المناخية والنقص المستمر في الموارد المائية وأزمات اللجوء والتي كانت تحدياً تتم مواجهته بمساعدة الشركاء من المنظمات الدولية تحتاج إلى إجراءات وتعاون دائم، ومواجهة هذه التحديات قامت الوزارة بزراعة الأشجار والتحريج باستخدام تكنولوجيا الشارقة، والتي عملت على إنجاح ما يزيد عن 90 بالمئة من الأشجار في العديد من المناطق، حيث تعمل الوزارة حالياً، بالتعاون مع القطاع الخاص، على إنشاء مصنع لإنتاج هذه التقنية، كما تم شراء ما يزيد عن 80 ألف شرنقة لاستكمال خطة التحريج.

وأضاف أن الوزارة عملت على إنشاء آبار تجميع المياه في المناطق التي تزيد معدلات الهطول فيها عن 300 ملم وكذلك مشاريع الجائر والسدود الترابية في المناطق التي تقل معدلات الهطول فيها عن 100 ملم، مشيراً إلى أن الوزارة ماضية في مشاريعها للاستفادة من المياه باستخدام التكنولوجيا الحديثة في الري وعمل مشاريع الحصاد المائي والتحريج.

وأثنى الحنيفات على دور الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة والتشاركية التي أبدتها الاتحاد مع وزارة الزراعة في العديد من المشاريع.

وأوضح مدير عام الاتحاد أن الاتحاد مستمر بالتعاون مع وزارة الزراعة في العديد من القضايا والمشاريع التي تخدم حماية الطبيعة في المملكة واهتمامه بتقنية الشارقة التي جرى عرضها خلال اللقاء، مؤكداً التعاون بهذا الجانب وفي مشاريع تخدم سبل الاستجابة للتغيرات المناخية.

وثيقة بمناسبة الذكرى الستين على تأسيس الجامعة الأردنية



نشر مركز التوثيق الملكي الأردني الهاشمي، الجمعة، وثيقة بمناسبة الذكرى الستين على تأسيس الجامعة الأردنية، تحتوي على قرار مجلس أمناء الجامعة الأردنية في جلسته العاشرة المنعقدة في 13 من شهر تشرين الثاني من عام 1962، والتي تضمنت الموافقة على ميزانية الجامعة الأردنية للفترة ما بين 1 من أيلول عام 1962 و31 من آذار من عام 1963.

وبينت الوثيقة واردات ونفقات الجامعة، حيث بلغ مجموع الواردات في الفترة المحددة (50.960) ديناراً، منها (50000) دينار منحة حكومية، و(960) ديناراً للقسط الأول من الرسوم الجامعية.

وبلغ مجموع النفقات لنفس الفترة (50.960) ديناراً، منها وراتب أعضاء هيئة التدريس الذين بلغ عددهم (8) أعضاء بمجموع مخصصات (42750) ديناراً، وهم: أستاذان اثنان، ومدرس واحد، وثلاثة أعضاء هيئة تدريس معارين، وأستاذان زائران، ورواتب الموظفين الإداريين البالغ عددهم (21) موظفاً بمجموع مخصصات (3600) دينار، ونفقات أخرى مثل أجور النقل، ومراجع وكتب للمكتبة والمجلات والنشرات الدورية العلمية، وماء وإنارة وتدفئة ولوازمها، وفرطاسية ومطبوعات، ونفقات تأسيسية (ترميمات وأثاث) وغيرها.

وحملت الوثيقة في صفحاتها الثالثة، توقيع أعضاء مجلس أمناء الجامعة الأردنية وهم: سمير الرفاعي رئيساً، وسعيد المفتي نائباً للرئيس، ويهجت التلوهني، والدكتور مصطفى خليفة، والدكتور صبحي أمين عمرو، والدكتور خليل السالم، والدكتور محمود الدجاني، والدكتور عبد السلام الجبالي، وقدري طوقان، وعبد المجيد شومان. يشار إلى أن مركز التوثيق الملكي، قدم هذه الوثيقة لمؤسسة جامعة أردنية عربية عالية، أسهمت في هندسة المجتمع الأردني ورهده بالكفاءات والخبرات التي بنت نخبة الدولة الأردنية الإدارية والثقافية والسياسية.

اختتام فعاليات سوق جارا الجمعة

عمان

اختتمت جمعية سكان حي جبل عمان القديم (جارا)، فعاليات سوق جارا موسمه السادس عشر الذي أقيم بالشراكة مع أمانة عمان الكبرى وشركة زين والأهلية لدعم المشاريع الصغيرة، بهدف تسليط الضوء على المشاريع الصغيرة والمتوسطة والعاملين من المنازل.

واشتمل السوق الذي افتتح في حزيران الماضي، على الرسم على الخشب والأدوات المنحاسية والقديمة التراثية، والمأكولات والأزياء الشعبية الأردنية، والحرف التقليدية والشعبية، إضافة إلى مصنوعات خشبية وتقليدية، وأعمال فسيفسائية، ومنتجات صوف طبيعي، وأعمال السنارة والتطريز والحياكة.

وقال نائب رئيس جمعية سكان حي جبل عمان القديم (جارا)، خضر قواس، إن السوق يكتسب سمعة دولية وشهد حضوراً لافتاً هذا العام من قبل السياح العرب والأجانب والمغتربين والمواطنين، مشيراً إلى أن 10 - 14 ألفاً زاروا السوق إلى السوق أسبوعياً.

وأوضح بأن عدد المشاركين بالسوق 160 مشاركاً من بينهم 90 سيدة ينعن وتحتاج إلى عمل طيلة أيام العام على تصنيعها لعرضها بسوق جارا .

وأضاف قواس، أن السوق أعاد الألق إلى جبل عمان يعد عامين من الانقطاع بسبب جائحة كورونا، مبيناً أن الحركة الشرائية في السوق ممتازة حيث استفاد المشاركون من إقبال الزائرين بكثافة على معروضاتها.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 9/6/2022 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تتسبب من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الصريح/ المنطقة المجاورة لمسجد عمر بن عبد العزيز ودويان الشطاوي ومجاوريه وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثانية ظهرا وعن بلدة كتم بالكامل من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن قم، قميم، شارع القدس، شارع الم قابل، البارحة شارع المسلك، جنوب محطة التنقية، المطارق شارع عمر الغيام، شارع فوعرا، شمال مدرسة عين جالوت من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة عصرا في محافظة إربد.

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 صدمت لأن صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المرعبة، لكن هذا يبدو أكثر شراً". وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف 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 والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

وكالات

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

واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مسيبة"، 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 إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريقي، ما قاله الفوزان

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

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

وكالات

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

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

هدية مشروطة

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

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ "عربي ٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

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

وأشارت إلى أنه "من المهم جدا ألا تُقدم الهدية كتعويض عن التعزيز على سلوك محدد، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإقناع الطفل أي عمل، ويعد خطأ تربويا حيث يشكل شخصية انتهازية تمتنع عن إتمام العمل واتقائه بدون مقابل خارجي".

وأوضحت أن "الضوابط هي توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها مستقبله أو للنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهديّة على اختلاف أشكالها".

تعزيز وليس هدية

بدورها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها".

وتابعت أنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "تطلق على ما نقدمه من هدية المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالهدايا، فمثلا حينما يتسمم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتصدر له، ويسمى في هذه الحالة هذا (التعزيز كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكدت، "أما الطفل فوق ٥ سنوات فمنحه الهدية إما تعريزا على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".

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

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

وكالات

يُمر بالأطفال 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 والديه عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعد على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

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

ماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟

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

ويُشاج آباء -ببرؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الخيالي.

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت، وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تتدفق احتياطات النفط تماما وكما استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت، وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا عن المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الجارية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمقدود محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تتدفق الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات، ويمكن أن تقوم هذه الموارد بكفاءة قبل إجراء تحسينات في رأس المال النفطي، والتأجيل العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضوابط امدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتعتمد 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 نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما 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 ٢١"، 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 امدادات هائلة من النفط الخام. والجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، 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 رئيسية 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 نضب من دون نفط تماما. وعموما، يعد جميع 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 ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "المناسخ 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؟

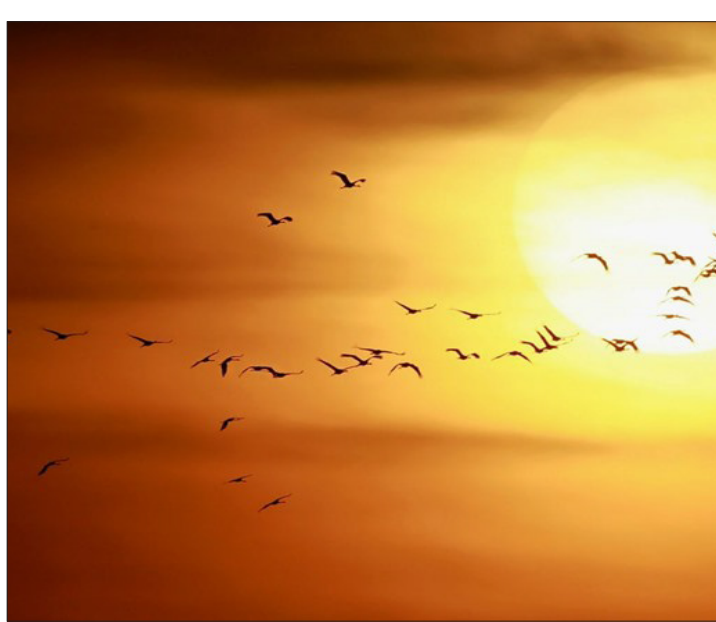
الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.

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

أما بالنسبة للبشر 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.



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 ٢١"، 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، إلا أن هذه الحقيقة لا تعكس بالضرورة امتلاكه لحس مغناطيسي داخلي.

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

براهين، ثورستين ريتز، صرح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في المكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أني أملك حسا بالمكروويف".

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.

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

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

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

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 المهبل 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 تلقى المرأة العناية الطبية اللازمة لعلاج هذا المرض، فإنه قد يخلف أنسجة في منطقة الرحم تتسبب في ميلان الرحم، تماماً مثل تأثير بطانة الرحم المهاجرة.

تضخم الرحم: إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

بطانة الرحم المهاجرة وألياف 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 أمراض عديدة.

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

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

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكاربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكلى والفرع عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الجراحية.

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

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

٢٠٠٥ تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات يشبهه بخاصية هرمون 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 الإستغناء عنها، ولكن قد يصبح الاستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الإنتباه إليها جيداً.

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

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون الكلى

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

٢- الفم، يستخدم للحالات التالية،

اعتام عدسة العين

زرق عين

منع الشبخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليستيرول العاليه

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض ألزهايمير

مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئته. 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.

وبالامية والهلون

إضافة الكركم لنظامك الغذائي

الحفاظ على ساعات نوم مناسبة

تجنب تناول الكثير من الكحول

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

استخدامات حبوب الجلوتاثيون

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

التالي:

١- الوريد: يستخدم للحالات التالية،

تقليل من 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 ألتروكسسين،

أومفردكسس، تسيفرلكسس، أوميغا ٣

والحديد

تناول الميكتل لعلاج الصرع مع

فيتامين B١٢

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 والكد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة

الجلوتاثيون مثل: السبانخ والافوكادو

أمور يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

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

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

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

٩- تجنب الكافيين
يؤدي الكافيين لاكتفاض 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 الالام والانتفاخات.

١٠- تجنب المشروبات الساخنة
كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة.

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

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

٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

وبالتالي زيادة التشنجات.

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

٥- شرب شاي ورق التوت
إن شاي ورق التوت هو المشروب

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

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

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

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

٧- شرب كثير من الماء
حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم
يساعد المغنيسيوم في استرخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والآلام الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

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

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

٣- 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.

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

٢- الراحة القم الكريهة
أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، فمئلاً يستيقظ الزوجان على ممارسة الجميمة دون الدخول 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 غسل الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

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

٢- رائحة الفم الكريهة
أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، فمئلاً يستيقظ الزوجان على ممارسة الجميمة دون الدخول 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 غسل الفم أو العلكة التي تساعد في القضاء على رائحة الفم الكريهة.

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الالام. وفي 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.

٦- 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.

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها
جسمك هو الاستمرار في إستخدام اللوثة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.

يجب التاك من تنظيف اللوثة جيداً بعد كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

مثل لوثة الإستحمام، يمكن أن تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعضن، وعند إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر صحة الجلد.

الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الجميمة.

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

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

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

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

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

٨- عدم تغيير اللوثة
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة العطو، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

٥- إستخدام كثير من الإضافات
يمكن أن إقتصى وقتاً ممعنا في حوض الإستحمام 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.

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

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

٨- عدم تغيير اللوثة
من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

٢- إستخدام 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 عرضة للجفاف.

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

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

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

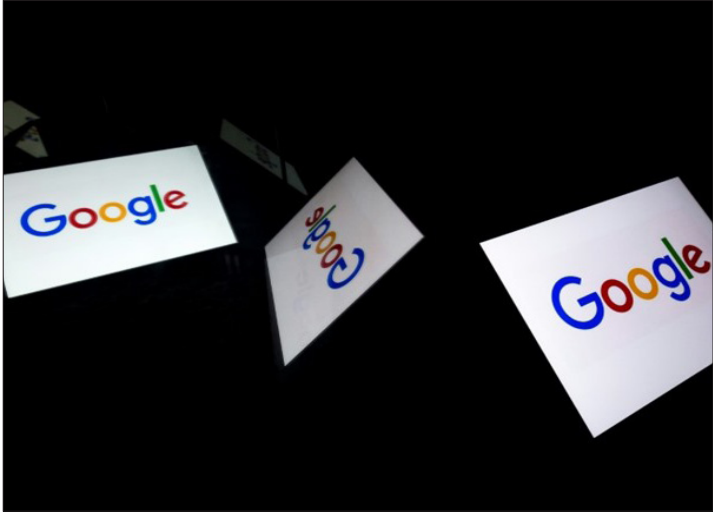
دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

٢- إستخدام 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 عرضة للجفاف.

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريذ 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» على وجود رئيسة مركز البحوث «هيريتنج فاوندیشن» ضمن أعضائها. 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

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر «هاوي» أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة «إيبيليكس».

وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى.

وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيدا في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

وأكد كل من «كاي تي» و«اس كاي تيليكوم» لوكالة فرانس برس أنها لا تستخدم تقنية مجموعة «هاوي»، غير أن مجموعة الصينية هي التي تزود «أل جي يوبلاس» بالمشيكة.

الذكاء الاصطناعي الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالمشيكة، لا سيما في ما يتعلق بالإكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية.

فقد يهذه التتمة غلوبل سيستم فور موبائل كومونيكيشنز، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعد تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائري بين الصين والولايات المتحدة.

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية «هاوي» ببسط مشيكة «ه جي»، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

«ه جي» للآجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس.

وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق «سامسونغ إلكترونيكس» هاتفها «غالاكسي إس ١٠ ه جي» العامل بهذه التقنية.

وظف المشغلون الوطنيون الكبار، «كي تي» و«اس كاي تيليكوم» و«أل جي يو بلاس»، هفايات ترويجية في كل أنحاء سيول للتمودج الأخير من مجموعة «غالاكسي» التي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «ه جي» واستقطاب الزبائن.

والتي كالمجال مع التقنيتين السابقتين «فرايزن» الذي مذ بعد ساعات لشركة

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 الذي يمثل جزءا أساسيا من هذا النوع من التطبيقات.

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

وتعتبر «جوجيت دي أكس» منصة تطبيق متوتحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح «جوجيت دي أكس» لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالأسوسات بسرعة فائقة.

ونؤه 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 تقدّم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١,٣.

ومن أجل أن تصنّف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص تطبيقات الويب التقدمية.

وذكر الموقع أن قائمة التحقق تقدم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها. تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية.

وتحرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء وتطبق 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 خاستك.

وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فيستطبع منك الأمر «إضافة» التطبيق إلى الشاشة الرئيسية». أي بعبارة أخرى «تثبيت» التطبيق.

وبمجرد 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.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونهتفز المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في طائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة".

ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي يحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيك.

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 التحديات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحلده الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويره لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي في تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إعاقات عمل في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم.

بالنسبة لكروفورد، تكمن الإشارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الذاهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية، بينما نحن نستخدم الموجات الدماغية، وغاما، التي تتلاءم مع قرصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطا معينة من النشاط.

وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، وأدفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته.

ولاهم حقا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده".

وذكرت المجلة أنه حين يدير الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم.

وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعاليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.

وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضا عن ذلك، يستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز.

ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات الدماغية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية، وغاما، التي تتلاءم مع قرصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطا معينة من النشاط.

وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفا أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، وأدفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته.

ولاهم حقا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده".

وذكرت المجلة أنه حين يدير الكمبيوتر أنه وقع تجميع إشارة بنسبة ٨٠ بالمئة على الأقل من القشرة الحركية التي تتوافق مع اليد اليسرى للطيار، سيرسل إشارة كهربائية خاصة به إلى الطائرة دون طيار ليطلب منها التقدم.

وتجدر الإشارة إلى أن المشاركين في هذه المسابقة، التي من المقرر أن تنطلق فعاليتها يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم.

وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالا، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضا عن ذلك، يستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز.

ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات الدماغية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية، وغاما، التي تتلاءم مع قرصنة الإنترنت قد مهدت الطريق

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها. تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية.

وتحرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء وتطبق 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 خاستك.

وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فيستطبع منك الأمر «إضافة» التطبيق إلى الشاشة الرئيسية». أي بعبارة أخرى «تثبيت» التطبيق.

وبمجرد 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

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 "عربي21"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان / أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار.

وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قُبعة تهدف لرؤية تخطيط أمواج الدماغ.

وقد بين كريست كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين دون 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 المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم، فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

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

وتعمل هذه التقنية على إرسال

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

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، لتتوسع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للمكالمات والبيانات.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ و 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 سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالبا سهلة الاستخدام.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط 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 آثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشعاعات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنية المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقا، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمرا مهما جدا ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز في الأسواق حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

وكالات

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوال تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، ويشكل 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 الجوال بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبت البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهاتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعديل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها ستحصل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سينغال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد أي أو إس، وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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

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

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات

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

ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تلهم 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 عمالك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عمك لساعتين متواصلتين دون انقطاع ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجود قوة عظمى من المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سرع هاتفك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقته».
- ٢- أخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا لنجا لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسمى نيوبورت «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠% من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.
- ٣- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصغير. قم باستخدام يدك بشكل التواصل الاجتماعي والعاب شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.
- ٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي، يقول نيوبورت، «أدمنتنا لا تفهم الأليك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن اليموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والالتقاء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.
- ٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة يوصي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعمك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والعاب 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 بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.
- ٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصغير. قم باستخدام يدك بشكل التواصل الاجتماعي والعاب شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

وكالات

أرسل عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت « تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي، يقول نيوبورت، «أدمنتنا لا تفهم الأليك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن اليموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والالتقاء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة يوصي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعمك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والعاب 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 بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصغير. قم باستخدام يدك بشكل التواصل الاجتماعي والعاب شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات

أرسل عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت « تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي، يقول نيوبورت، «أدمنتنا لا تفهم الأليك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن اليموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والالتقاء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة يوصي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعمك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والعاب 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 بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصغير. قم باستخدام يدك بشكل التواصل الاجتماعي والعاب شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

أرسل عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يوميا وفقا لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت « تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي، يقول نيوبورت، «أدمنتنا لا تفهم الأليك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن اليموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والالتقاء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة يوصي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعمك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والعاب 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 بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصغير. قم باستخدام يدك بشكل التواصل الاجتماعي والعاب شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون،
الغثيان والتقيؤ.
الضعف والإرهاق العام.
التهاب الجلد التماسي.
مشاكل وتشوهات في العظام.
أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.
مشاكل عصبية.
الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.
مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.
مشاكل في الغدة الدرقية.
أظعمة غنية بالبورون هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون، زيت الزيتون، البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا، الزبيب، المكسرات المختلفة، الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا، الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.
٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.
٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخماثر، 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

٣- لصحة المرأة
يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.
٦- تسريع شفاء الجروح قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.
٧- الحماية من الالتئامات الفطرية وجدت بعض الدراسات أن للبورون قدرة على حماية الجسم من الالتئامات الفطرية أو تلك التي تنتج عن الخماثر، 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

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

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

أعراض سرطان المستقيم

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

في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.
مواضيع ذات علاقة
متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟
الزيف الذي يستلزم إجراء فحص لتنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والزييف والاسماك الشق في فتحة الشرج والاسماك الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغ الخمسين من العمر.

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.
إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بضحج جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.
يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

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

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

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

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

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

براز أسود
وجود دم في البراز
وجود مخاط في البراز
ألم في منطقة البطن
ألم أثناء عملية التغوط
الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط
فقدان غير مبرر للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي ويقلبه إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

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

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما
انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام.
أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل،
الصمام التنكسي
تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٤-٥% من عامة السكان.

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

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية
تقرير مختبر الغدد الصماء
العلاج باليود المشع للغدة الدرقية
يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.
يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.
له تأثيرات إيجابية على العلاقات، وتواصل بناء على الشريكين.
ما العلاقة بين هرمون الحب والديوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الديوبامين، 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 والأبوة، كما يلي:
١- هرمون الحب لدى الأم هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها؛
تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعداً.
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.
تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.
تقوية العلاقة والرابط بين الأم والمطفل.

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

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

تشكل الصمامات دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يتملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين والبطينين، أما الرئوي والأبهري يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

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

يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتوائه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم للكل الحرجتين.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

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 بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تقادها من خلال بعض الطرق، وتشمل،
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بحمل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري 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.
الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي،
نمو حجم الثدي، فمن الطبيعي أن يكون حجم الثدي صغير قبل مرحلة البلوغ، ويبدأ في النمو بصورة ملحوظة مع حدوث البلوغ.
قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الإناث.
زيادة الإفرازات، لأن البلوغ يرتبط بتغيرات في الهرمونات، وتبدأ الإفرازات في الظهور خلال هذه المرحلة.
مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث يتسبب البلوغ المبكر لدى الإناث في بعض المخاطر الجسدية والصحية، وهي،

حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.
البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.
أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل،
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

يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.
البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، 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 المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لخطرات على صحة الطفل.
أسباب البلوغ المبكر لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتشتمل في،
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

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 تشتمل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي
يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.



ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ 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
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

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

الرمثا يحبط السلط بريمونتاذا مثيرة

وكالات

نجم الرمثا في قلب تأخره إلى فوز ثمين ٢-١ على ضيفه السلط، مساء الخميس، على استاد الحسن، في افتتاح الجولة الـ ١٦ من دوري المحترفين الأردني. تقدم السلط بهدف السبق في الدقيقة ١٦ بعد كرة عرضية أرسلها أميمة المعايطة، لتجد عدي القرا يدكها برأسه في الزاوية اليسرى لمالك شلبية. وفي الشوط الثاني، لاحت فرصة للسلط بهدف حسم النقاط الثلاث، بعدما سدد معاذ عفانة، كرة قوية ارتطمت بالعارضة. وفي الدقيقة ٩٠، أدرك فريق الرمثا هدف التعادل من ضربة حرة مباشرة نفذها حمزة الدردور لتصل إلى هادي الجوراني الذي أودعها برأسه في مرمى معتر ياسين. وفي الدقيقة (٣٠+٩٠)، أعلن الرمثا عن الريمونتادا بتسجيله هدف الفوز من كرة حرة مباشرة نفذها الدردور، لترتد من معتر ياسين، وتصل إلى بشار ذيابات الذي سدها بقوة داخل المرمى. وقفز فريق الرمثا للمركز الخامس بعدما رفع رصيده إلى ٢١ نقطة، وتجمد رصيد السلط عند ١٧ نقطة في المركز السابع.

شباب الأردن يقسو على الجزيرة برباعية

وكالات

حقق شباب الأردن فوزا كبيرا على الجزيرة (٤-١)، الخميس على استاد عمان الدولي، ضمن الجولة الـ ١٦ لدوري المحترفين. وأنهى شباب الأردن الشوط الأول متقدما بثلاثة أهداف نظيفة، حملت إمضاء المحترف البرازيلي دوجلاس "هدفين"، بالدقيقتين (١٦-٢٧)، وزيد أبو عابد بالدقيقة (٢١-٢١). وفي الشوط الثاني، أحرز شباب الأردن هدفه الرابع عن طريق فضل هيكل، بالدقيقة (٦٨)، قبل أن يسجل الجزيرة هدفه الوحيد في الدقيقة (٧٠)، بواسطة حسين عبيدات. وتقدم شباب الأردن للمركز السابع برصيد "١٩" نقطة، متأخرا بفارق الأهداف عن سحاب، صاحب المركز السادس. في المقابل، أصبح الجزيرة في وضعية لا يحسد عليها، حيث بقي في المركز قبل الأخير برصيد "١١" نقطة ويتأخر بفارق الأهداف فقط عن الصريح، صاحب المركز الأخير.

مباراتان في ختام الجولة الـ ١٦ لدوري المحترفين لكرة القدم السبت

وكالات

تختتم السبت فعاليات الأسبوع الـ ١٦ من دوري المحترفين لكرة القدم ضمن مرحلة الاياب. ويستقبل الصريح نظيره الوحدات عند الساعة السابعة من مساء السبت على ملعب الحسن في إربد، قبل أن يلتقي شباب العقبة فريق سحاب عند التاسعة والنصف مساء على ملعب العقبة.

الوحدات يتوج بدوري الطائرة رغم خسارته من شباب الحسين

وكالات

توج فريق الوحدات، بلقب دوري الكرة الطائرة للأندية الممتازة، رغم خسارته في المباراة الختامية أمام شباب الحسين، والتي جرت الخميس في قاعة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب. واتسم اللقاء الختامي بالندية الواضحة بين الفريقين، إلا أن الغلبة كانت لنادي شباب الحسين وبنتيجة ٣ أشواط لشوطين (٢٥-١٨)، (٢٥-٢١)، (٢٥-١٦)، (٢٥-١٦)، (١٦-١٤). وشارك في الدوري ٧ فرق، وجرت منافساته على مرحلتين، الأولى وفق نظام الدوري، والثانية توزعت الفرق فيها على مجموعتين، هما: الربع الذهبي للفرق من المركز الأول إلى الرابع وجرى بطريقة الدوري الكامل ذهاب واياب، والثانية كانت مجموعة الهبوط. وتمكن فريق الوحدات من الحصول على اللقب السادس عشر قبل جولتين من ختام الدوري، متصدرا الدوري وتاركا الوصافة لنادي شباب الحسين.

جوارديولا يرفض نيمار في الساعات الأخيرة للميركاتو

وكالات

فجر تقرير صحفي إسباني، مفاجأة من العيار الثقيل، برفض بيب جوارديولا المدير الفني لمانشستر سيتي التعاقد مع البرازيلي نيمار نجم باريس سان جيرمان، في الساعات الأخيرة قبل نهاية الميركاتو الصيفي. وقالت صحيفة "ماركا" الإسبانية، "عرض باريس سان جيرمان على مانشستر سيتي التعاقد مع نيمار، لكن جوارديولا رفض العرض ولم يرغب في ضم النجم البرازيلي". وأضافت الصحيفة، "على الرغم من بداية نيمار الجيدة للموسم، وتأكيده على البقاء في باريس، لكن النادي الفرنسي لم يكن لديه أي تردد بشأن عرضه على سيتي". وتابعت، "العلاقة بين نيمار ومبابي، خاصة بعد تجديد عقد الأخير، كانت الدافع وراء قرار إدارة باريس بعرض نيمار على سيتي، لتجنب المشاكل في غرفة تبديل الملابس". وأشار التقرير، إلى أن سيتي رغم معرفته بجودة نيمار، لكن لم يكن هناك أي نية لإجراء الكوتستاريكي صاحب الـ ٣٥ عاما، "إنه لمن هالاند، بجانب التأثيرات المحتملة على غرفة الملابس حال تم ضم البرازيلي.

كيلور نافاس يحسم قراره النهائي مع باريس

وكالات

حسم كيلور نافاس، حارس مرمى باريس سان جيرمان، قراره النهائي بشأن مصيره مع النادي الفرنسي. وكتب نافاس عبر حسابه الرسمي على "إنستغرام"، "بعد صيف عامر بالشكوك، حان اليوم لأشكر الأندية والجماهير الذين أبدوا اهتماما بي، ويقدمون عملي ومسيرتي، وأضاف الجارس الكوستاريكي صاحب الـ ٣٥ عاما، "إنه لمن دواعي الفخر أن تشعرب بالحب الشديد، وأن يراهن عليك الآخرون،.. وزاد: "حان الوقت أيضا للاعلان عن أنني سأستمر في العمل الجاد في باريس، دون فقدان الأمل، ومساعدة الفريق قدر الامكان دون الاستسلام، وكالعادة بذل أقصى ما في وسعي كل يوم.. وأتم كيلور نافاس رسالته، "أشكركم على تمنياتكم الطيبة، تستمر في الكفاح برعاية الله.."

الفيصلي يكتسح معان بخماسية ويتصدر الدوري



وكالات

اكتسح الفيصلي، ضيفه معان (٥-٠) الجمعة على استاد عمان الدولي، ضمن الجولة الـ ١٦ لبطولة دوري المحترفين الأردني لكرة القدم. تناوب على تسجيل أهداف الفيصلي سالم العجالي في الدقيقة (٢٥)، وحسان حداد من علامة الجزاء بالدقيقة (٥٤)، والنيجييري بيتر (٥٨)، ونور الروابدة (٨١)، وعبيدة السمارة (١٠٩). وانضرد الفيصلي بصدارة الترتيب حيث رفع رصيده إلى "٣٧" نقطة، فيما بقي معان بالمركز العاشر بـ ١٣ نقطة. وشهدت المباراة نزول عدد من جماهير الفيصلي إلى أرض الملعب ليضطر حكم اللقاء لإيقاف اللعب واخراج البطاقة الحمراء للاعب معان إبراهيم الرواد.

التقدم يهدفين

وجد فريق الفيصلي صعوبات في عملية اختراق دفاع معان، ليبقى بعيدا عن مشاهد الخطورة.

وانكسح فريق معان بدوره في مناطقه الدفاعية واكتفى بالاعتماد على الهجمات المرتدة التي لم تحدث أي خطورة بسبب قلة الكثافة العددية.

وجاء التهديد الأول للفيصلي من كرة وحصلت العكس ليضربها برأسه استقرت بأحضان أحمد عفانة.

وشهدت الدقيقة (٢٥) هدف السبق للفيصلي بعدما نفذ مجدي عطار ضربة حرة مباشرة، حيث مرر الكرة لسالم العجالي ثم يتوان الأخير عن تسديدها بقوة استقرت في المرمى.

ولاحت فرصة جديدة للفيصلي من كرة عرضية أرسلها حداد ليرتقي لها عطار برأسه مرت فوق المرمى.

وتراجع الأداء في الدقائق الأخيرة، قبل أن يتحصل الفيصلي على ضربة جزاء بالدقيقة (٤٥) بعدما تعرض أمين

الثالث، حيث مرر الروابدة كرة داخل منطقة الجزاء حولها النيجييري بيتر بالكعب داخل المرمى.

وواصل الفيصلي مده الهجومي، يسجل هدفه الرابع بالدقيقة (٨١) حيث وقع الشناينة زميله الروابدة بمواجهة المرمى ليسدد بثقاة داخل الشباك.

وفي الدقيقة (٩١) سجل الفيصلي الهدف الخامس، من تسديدة بعيدة أطلقها عبيدة السمارة استقرت في مرمى عفانة.

الشناينة للإعثار من السوري علي المصري، لينفذها إحسان حداد بنجاح.

مواصلة العزف

وفي الشوط الثاني واصل فريق الفيصلي بحثه عن مزيد من الأهداف، حيث لاحت له عدة فرص دون أن يستثمرها.

ودفع مدرب الفيصلي بالنيجييري بيتر، ويوسف أبو جلبوش بدلا من العكش وعطار بهدف إعادة الحيوية للقدرات الهجومية. وشهدت الدقيقة (٥٨) هدف الفيصلي

كشف كواليس فشل انتقال رونالدو إلى نابولي

وأشار التقرير إلى أن نابولي لم يجر محادثات مباشرة مع إدارة مانشستر يونايتد بشأن كريستيانو رونالدو، "بل كانت المفاوضات مع وكيله خورخي مينديز.. وكان كريستيانو جيونوتوني المدير الرياضي لنابولي قد صرح في وقت سابق "لدينا علاقة جيدة للغاية مع خورخي مينديز وكيل أعمال رونالدو، لكن لم يكن هناك أي شيء ملموس بين نابولي واللاعب".

إعادة رونالدو لموسم. وكان نابولي الوجوه المحتملة للبرتغالي، لا سيما أن الفريق يشارك في بطولة دوري أبطال أوروبا، وهو الهدف الذي كان يطمح له رونالدو. وأضافت الصحيفة "أراد مانشستر يونايتد تقسيم راتب رونالدو بالتساوي مع نابولي، مع عدم تقديم أموال أكثر من ٨٠ مليون يورو لضم فيكتور أوسيمين، لكن لم تتم الأمور.."

وكالات

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن سبب فشل انتقال البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم مانشستر يونايتد، لصوف نابولي قبل نهاية سوق الانتقالات الصيفية.

وبحسب صحيفة Corriere del Mezzogiorno، الإيطالية، المغربية من نابولي، فإن مانشستر يونايتد حاول التعاقد مع فيكتور أوسيمين من صفوف نابولي مقابل أكثر من ٨٠ مليون يورو مع

الأردن يشارك في الدوري العربي للرياضات الإلكترونية بالرياض



وكالات

ترأس الأمير عمر بن فيصل، رئيس لجنة الرياضات الإلكترونية الأردنية، وفد المنتخب الأردني الذي وصل إلى العاصمة السعودية الرياض، للمشاركة في منافسات الدوري العربي للرياضات الإلكترونية الذي يأتي بالتزامن مع موسم الجيميز بالملكة العربية السعودية.

ويمثل المنتخب الأردني، معتر

وكالات

أحمد الجرباوي وعمر العدوان ومحمد الدعسان وعيسى مراد وخالد شناق ومحمد طارق ودانيا حج محمد ولوجين أبو الركب وتالين قطان ودانا بنال وزينة الصري وريما ياسين.

وسيشارك المنتخب الأردني للرجال والسيدات في منافسات Valorant، مع ٨ دول عربية.

كما يشارك الشنايني محمد طارق وريما ياسين في منافسات لعبة

سيحصل الفريق الفائز بالمركز الأول في لعبة Valorant على جائزة مالية قدرها ٢٥ ألف ريال سعودي و٥ آلاف صاحب المركز الثاني.

ويحصل صاحب المركز الثالث على ٥ آلاف، وفي لعبة tekken سيحصل الفائز على جائزة مالية قدرها ٨ آلاف ريال سعودي و٦ آلاف للمركز الثاني و٣ آلاف لصاحبي المركز الثالث.

انطلاق بطولة الشرق الأوسط لجمال الخيول العربية الأصيلة

وكالات

انطلقت بطولة الشرق الأوسط لجمال الخيول العربية الأصيلة بتنظيم من الاتحاد الملكي الأردني لفروسية، وذلك على ميدان مركز عمان للفروسية في مدينة الحسين للشباب.

وتعد البطولة التي تحظى بسبعة دولية كبيرة، من أعلى البطولات تصنيفا لهذا النوع من الرياضة في العالم، وشهدت مشاركة ٨٩ رأس خيل من المرباط الأردنية من فلسطين والسعودية، وتستمر لغاية يوم غد السبت.

وجاءت نتائج اليوم الأول على النحو التالي: الفئة الأولى مهران مواليد ٢٠٢٢ فازت فريدة أر اس في المركز الأول، وفازت في المركز الثاني مزيونة ديليو اف، والمركز الثالث اي ارف زيام.

وفي الفئة الثانية، مهران مواليد ٢٠٢٢ جاءت نادر الريف في المركز الأول، فيما حلت جسوراي اس في المركز الثاني. وفي تقييم الفئة الثالث (أ)، مهران مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول منار بي كي، وفي المركز الثاني منزهة الصلاح، وشهرزاد واي كيو ثالثا.

أما في تصنيف الفئة الثالثة (ب)، مهران مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول تما را اي، وفي المركز الثاني فام ايسبيلينديدا، وفازت في المركز الثالث الجوهرة ام واي ام.

وفي تصنيف الفئة الرابعة (أ)، لامهار مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول قادر ام واي ام، وفي المركز الثاني بارباروسا، وثالثا درار. وعن تصنيف الفئة الرابعة (ب)، لامهار مواليد ٢٠٢١، فازت في المركز الأول سلطان ام واي ام، وفي المركز الثاني اميري بي كي، وثالثا صفوان ام اتش ار ام.

وعلى صعيد الفئة الخامسة، مهران مواليد ٢٠٢٠، فاز في المركز الأول ديليو اي اشرقت ان كي، وجمرة الوزان ثانيا، وكارما جعفر ثالثا.

وجاء تصنيف الفئة السادسة أمهار مواليد ٢٠٢٠، اف جي سهم في المركز الأول، ولاتينو ثانيا، ونجيب جعفر ثالثا.

وفي تصنيف الفئة السابعة مهران مواليد ٢٠١٩، جاءت في المركز الأول بشرى الفراس، في حين جاءت في المركز الثاني أزهار الزبير، و (ع ب) علا ثالثا.

أما عن الفئة الثامنة لأمهار مواليد ٢٠١٩، فازت في المركز الأول اي جي سيد، واي جي افجان ثانيا، وثالثا عياش ار اس

اختتام الجولة الرابعة من دوري الدرجة الأولى لكرة القدم للسيدات



وكالات

اختتمت منافسات الجولة الرابعة من دوري الدرجة الأولى لكرة القدم للسيدات لموسم ٢٠٢٢، على ملاعب البوثلو في مدينة الحسين للشباب.

وتفوق شفا بدران على الرابية ٥-١، وتغلب شباب بشرى على البتراء ٣-٠، وفاز العربية على عجلون ٦-٣.

ومع اختتام منافسات الجولة، حافظ فريق عمان (FC) على صدارة ترتيب الفرق بـ ٩ نقاط، ويليه شفا بدران بـ ٧ نقاط، والرابية وشباب بشرى والعربية ٦ نقاط، والبتراء نقطة، فيما عجلون أخيرا دون نقاط.

وتلعب المنافسات بنظام الدوري من مرحلتين (ذهابا وايابا)، ويتوج باللقب صاحب المركز الأول في الترتيب، ويصعد للدوري الأردني للمحترفات ٢٠٢٣، فيما يهبط آخر فريق على سلم الترتيب إلى مصاف أندية الدرجة الثانية للموسم المقبل.

منتخب السيدات لكرة القدم يضمن لقب بطولة غرب آسيا



وكالات

ضمن المنتخب الوطني لكرة القدم للسيدات لقب النسخة السابعة من بطولة غرب آسيا والتي يستضيفها الاتحاد الأردني لكرة القدم حتى ٤ أيلول الحالي.

وضمن المنتخب اللقب بعد تحقيق ثاني انتصاراته في البطولة بعد أن تغلب على نظيره اللبناني بهدفين مقابل هدف في المباراة التي جرت على ملعب البتراء، بانه البيطار ولين البطوش.

وعزز المنتخب الوطني صدارته للبطولة بـ ٦ نقاط، من فوزه على لبنان، وفوزه السابق على سوريا ٤-٠.

يذكر، أن المنتخب الوطني هو حامل لقب النسخة الماضية من بطولة غرب آسيا والتي جرت في ٢٠١٩ بالبحرين، حيث سبق للتشيميات التنويع باللقب أربع مرات خلال البطولات الست الماضية.

فاو: تراجع أسعار الغذاء العالمي في آب للشهر الخامس على التوالي

عمان

انخفض مؤشر الأسعار العالمية للسلع الغذائية في آب للشهر الخامس على التوالي مع هبوط أسعار أغلب السلع المرجعية، بحسب تقرير جديد صادر الجمعة عن منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (فاو).

ويبلغ متوسط مؤشر (فاو) لأسعار الغذاء الخاضع لمراقبة حديثة ١٣٨,٠ نقطة في آب، بانخفاض نسبيته ١,٩ بالمئة عن تموز، لكنه لا يزال أعلى بنسبة ٧,٩ بالمئة من قيمته قبل عام.

ويتتبع هذا المؤشر التغيرات الشهرية في الأسعار الدولية لسلع من السلع الغذائية الأكثر تداولاً، حسب شبكة (سي ان بي سي) الاقتصادية.

وانخفض مؤشر (فاو) لأسعار الحبوب بنسبة ٤,٤ بالمئة عن الشهر السابق، مدفوعاً بانخفاض الأسعار الدولية للقمح بنسبة ١,٥ بالمئة، ما يعكس تحسناً في توقعات الإنتاج في أميركا الشمالية والاتحاد الروسي، فضلاً عن استئناف عمليات التصدير من موانئ البحر الأسود في أوكرانيا.

وظلت أسعار الأرز ثابتة في المتوسط خلال الشهر، بينما ارتفعت أسعار الحبوب الخشنة بنسبة هامشية بلغت ٢,٠ بالمئة، حيث تم تعويض ارتفاع أسعار الذرة العالمية الناجم عن الأحوال الجوية الحارة والجافة المحيطة بزراعتها في الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة الأميركية، بانخفاض أسعار الشعير والذرة الرفيعة.

وتراجع مؤشر فاو لأسعار الزيوت النباتية بنسبة ٣,٣ بالمئة عن تموز، ليصبح أدنى بقليل من المستوى الذي كان عليه في آب ٢٠٢١.

وارتفعت الأسعار العالمية لزيت الصويا ارتفاعاً معتدلاً بسبب القلق من تأثير الأحوال الجوية غير المواتية على الإنتاج في الولايات المتحدة الأميركية، لكن هذه الزيادة قد قابلتها أسعار متذبذبة لزيت النخيل وزيت دوار الشمس وزيت بذور اللفت، الأمر الذي عكس زيادة المتاح من زيت النخيل من إندونيسيا بسبب انخفاض الضرائب على الصادرات، والاستئناف التدريجي لشحن زيت دوار الشمس من موانئ أوكرانيا.

ويهيئ مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار منتجات الألبان بنسبة ٢ بالمئة في آب ولو أنه بقي أعلى بنسبة ٢٣,٥ بالمئة من قيمته المسجلة في تموز ٢٠٢١.

وارتفعت الأسعار العالمية للأجبان للشهر العاشر على التوالي، بينما تراجعت أسعار الحليب وسط توقعات بزيادة الإمدادات من نيوزيلندا، رغم انخفاض الإنتاج في أوروبا الغربية والولايات المتحدة الأميركية.

وانخفض مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار اللحوم بنسبة ٥,١ بالمئة عن شهر تموز ولكنه ظل أعلى بنسبة ٨,٢ بالمئة من قيمته المسجلة قبل عام، وتراجعت الأسعار الدولية للحوم الدواجن في آب وسط ازدياد الكمية المتاحة منها للتصدير العالي، فيما تددت الأسعار العالمية للحوم الأبقار بسبب ضعف الطلب المحلي عليها في بعض الدول المصدرة الرئيسية، وانخفض مؤشر منظمة الأغذية والزراعة لأسعار السكر بنسبة ٢,١ بالمئة إلى أدنى مستوى له منذ تموز ٢٠٢١، وهذا ناجم بشكل أساسي عن زيادة الصادرات من الهند وانخفاض أسعار الإيثانول في البرازيل. وشهدت أسعار السلع فورة كبيرة جراء حرب أوكرانيا والتي رفعت أسعار الحبوب والذرة نظراً لما تمثله أوكرانيا وروسيا للإنتاج العالمي.

مسؤول أممي: الوضع في لبنان يدعو للقلق الشديد، وتدهور اقتصادي ملحوظ

بيروت

أشار مسؤول الشؤون الاقتصادية في منظمة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا (الإسكوا) خالد أبو إسماعيل إلى أن "الوضع الاقتصادي في لبنان يدعو للقلق الشديد علماً أن شريحة كبيرة من الناس يصلها تحويلات من الخارج، مما أدى إلى بعض الحراك الاقتصادي لكن ليس كل اللبنانيين لديهم هذه الفرصة ومن المتوقع أن تكون نسبة اللامساواة قد ازدادت.."

ويجسّر إحصاءي لفت أبو إسماعيل إلى أن الإسكوا أجرت تقريراً للعام الماضي حول نسبة الفقر في لبنان، وتوصلت إلى أن ٦٠٪ من السكان أصبحوا تحت خط الفقر علماً أن هناك صعوبة في إجراء تقارير نظراً للتحديات.

وتجسّر إحصاءي لفت أبو إسماعيل إلى أن الإسكوا أجرت تقريراً للعام الماضي حول نسبة الفقر في لبنان، وتوصلت إلى أن ٦٠٪ من السكان أصبحوا تحت خط الفقر علماً أن هناك صعوبة في إجراء تقارير نظراً للتحديات.

وتجسّر إحصاءي لفت أبو إسماعيل إلى أن الإسكوا أجرت تقريراً للعام الماضي حول نسبة الفقر في لبنان، وتوصلت إلى أن ٦٠٪ من السكان أصبحوا تحت خط الفقر علماً أن هناك صعوبة في إجراء تقارير نظراً للتحديات.

روسيا: أوكرانيا تمارس «الإرهاب النووي».. وقرار حول زابوريجيا



وكالات

حذر وزير الدفاع الروسي من أن الضربات الأوكرانية على محطة زابوريجيا النووية، تهدد بكارثة في أوروبا واعتبرها «إرهاب نووي».

وأكد وزير الدفاع الروسي سيرغي شويغو أن روسيا لا تتشر أسلحة ثقيلة في محطة زابوريجيا النووية أو بالقرب منها.

ومن ناحيته قال المبعوث الروسي لدى المنظمات الدولية في فيينا، ميخائيل أوكايونوف إن ٢ من مفتشي الوكالة الدولية للطاقة الذرية سيظلان في محطة زابوريجيا

النووية بشكل دائم.

ويأتي هذا التصريح بعد يوم من وصول مفتشي الوكالة الدولية للطاقة الذرية، الخميس، إلى محطة زابوريجيا النووية، التي تسيطر عليها روسيا في جنوب شرق أوكرانيا. وشاهد مراسل لرويترز فريق الوكالة لدى وصوله المحطة ضمن قافلة ضخمة، ووسط وجود مكثف للقوات الروسية، وكان وصول الوفد قد تأخر بعد تقارير عن اندلاع قتال في وقت سابق الخميس، في محيط أكبر محطة نووية في أوروبا، والتي تسيطر عليها موسكو منذ

مارس. من جهته اتهم الجيش الروسي القوات الأوكرانية بإرسال فريق من "المخربين" إلى قرب محطة زابوريجيا النووية، في اليوم الذي يجري فيه فريق الوكالة الدولية للطاقة الذرية زيارة إلى المنشأة. وقالت وزارة الدفاع الروسية في بيان، "نحو الساعة السادسة (الثالثة بتوقيت غرينتش)، نزلت مجموعتي مخربين من الجيش الأوكراني، يصل عدد أفرادها إلى ستين شخصاً، من على متن ٧ قوارب.. على بعد ٣ كيلومترات نحو شمال شرق محطة زابوريجيا النووية".

صور أقمار اصطناعية تظهر ما حدث بمطار حلب.. هجوم إسرائيلي

وكالات

أظهرت صور أقمار اصطناعية أن هجوماً إسرائيليًا على مطار سوري تسبب في إحداث فجوة بالمدرج وألحق أضراراً أيضاً بجزة من مدرج ومبنى قريب على الجانب العسكري من المطار.

يأتي الهجوم الذي استهدف مطار حلب الدولي، مساء الأربعاء، في الوقت الذي أدت فيه ضربة إسرائيلية قبل شهر فقط إلى تدمير مدرج المطار الرئيسي في البلاد بالعاصمة دمشق، بسبب نقل أسلحة إيرانية إلى البلاد.

وأظهرت صور الأقمار الاصطناعية التي التقطتها شركة "بلانيت لابس"، الخميس، مركبات متجمعة حول موقع إحدى الغارات في المطار، بالقرب من الحافة الغربية لمدرجه الوحيد.

أحدثت الضربة فجوة في المدرج وأشعلت حرائق في الحشائش حول المدرج. إلى الجنوب مباشرة من الأضرار التي لحقت بالمدرج على الجانب العسكري من المطار، تناثر الحطام بعد ضربة أخرى أصابت جسماً على مدرج المطار ومبنى آخر.

سوريا، مثل العديد من دول الشرق الأوسط، لديها مطارات ذات استخدام مزدوج تشمل الجانبين المدني والعسكري. تعطلت الرحلات الجوية في المطار بسبب الهجوم، ووصفت وزارة الخارجية السورية، مساء الخميس، الأضرار الناجمة عن الهجوم بأنها خطيرة، قائله إنه أصاب المدرج وأدى إلى "تدمير محطة المساعدات الملاحية وتجهيزاتها بالكامل".

زعم المرصد السوري لحقوق الإنسان أن إسرائيل استهدفت شحنة صواريخ إيرانية تزال على المحك.

إلى مطار حلب.

ولم تعترف إسرائيل، التي نفذت العديد من الهجمات على سوريا في حرب الظل مع إيران بالشرق الأوسط الكبير، مباشرة بفارة يوم الأربعاء.

ودعت وزارة الخارجية السورية مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة إلى إدانة الهجمات، قائله إن دمشق تحمل إسرائيل مسؤولية "استهداف مطاري دمشق وحلب الدوليين بشكل متعمد وتعريض المرافق المدنية للتهديد والتخريب وحياة المدنيين للخطر.."

وتأتي الضربة في الوقت الذي تظل فيه التوترات عالية بجميع أنحاء الشرق الأوسط حيث إن المفاوضات بشأن اتفاق إيران النووي المتجري مع القوى العالمية لا تزال على المحك.

مناطق حمراء وصفراء.. أنفاق داعش متناهة تحت أرض العراق

بغداد

تشكل الأنفاق التي تركها تنظيم داعش خلفه، إبان سيطرته على محافظات عراقية عدة عام ٢٠١٤، تحدياً بارزاً للقوات الأمنية، في ظل المخاوف من استغلال التنظيم الأزمة السياسية والانبعث مجدداً.

فعلى رغم توقف العمليات العسكرية بشكل رسمي، نهاية عام ٢٠١٧، إلا أن القوات العراقية ما زالت تعثر بشكل متكرر على أنفاق ومخابئ، للتنظيم، في محافظات نينوى والأنبار وديالى وكركوك، حيث تمثل مضافات آمنة لهم بعيداً عن رصد الطيران والمواطنين.

وتضم الأنفاق المكتشفة غرفاً صغيرة متلاصقة للنوم مع فتحات تهوية وممرات تنقل وغرف طهي، تحتوي مواد معلقة جاهزة للأكل وأكياس تمرزيت، إضافة إلى الحمامات، وذلك على عمق يتراوح بين ٥ و١٠ أمتار.

هذه المخابئ بُنيت بطريقة محكمة، ويصعب بشكل كبير، على القوات الأمنية، تحديد مواقعها، لجهة انتشارها في عدة مواقع، خاصة الصحاري، والأراضي البعيدة نسبياً عن عيون الرصد، كما أن الدخول إليها يتم بحيل مبتكرة.

وفق مصادر في قيادة العمليات المشتركة العراقية، تحدثت لموقع "سكاي نيوز عربية"، فإن تلك "المتاهات" تتركز في عدة مدن، محافظة كركوك، خاصة مدينة الحويجة، وتضاريس وادي الشاي وإزغيتون، وأجزاء من حميرين في محافظة ديالى. محافظة الأنبار، خاصة مدن القائم والرطبة وأجزاء من حديثة، فضلاً عن وادي حوران، المنطقة الأبعد جغرافياً.

مدينة الموصل، وخاصة الأجزاء الجنوبية منها، بالإضافة إلى ناحية الكوير، وسهل نينوى، وغيرها.

تشير إحصائيات القوات العراقية إلى العثور على نحو ٧٠ نفقاً ومخبئاً لتنظيم داعش، في المحافظات المذكورة خلال النصف الأول من العام الحالي، وفق المصدر.

بحسب المصادر، فإن بعض تلك الأنفاق بُنيت بعد انتهاء العمليات العسكرية، ما يؤكد قدرة التنظيم على المناورة، وتنظيم وجود جديد في المواقع المهمة.

تؤكد المصادر العراقية، أن الكشف عن تلك الأنفاق مسألة معقدة، وهي تحتاج إلى عدة مصادر محلية، وأحياناً حتى عناصر داخل التنظيم، إذ تم الكشف مؤخراً عن أن تنظيم داعش، لا يسمح بدخول عناصره إلى بعض الأنفاق إلا بعد تغطية عيونهم، ضمن خطة جديدة، تحسباً من اعتاقهم والكشف عن تلك المواقع.

تقول تلك المصادر، إن الاستخبارات العراقية تقسم تلك المناطق إلى حمراء وأخرى صفراء، بحسب كثافة وجود تلك الأنفاق، فيما تحوت خلال السنة الماضية بعض المناطق من صفراء إلى خضراء.

تمثل الصعوبات البيئية والتضاريس المعقدة، التحدي الأبرز للقوات المنتشرة في تلك المناطق، بسبب غياب مداخلة والتمويه الكبير، الذي اعتمده عناصر التنظيم، فيما تلجأ القوات العراقية إلى الطائرات المسيرة، والاستطلاعات المباشرة للجنود الراجلة، لرصد تلك المخابئ.

وضمن أعمالها المتواصلة في تعقب تلك الأنفاق، عثرت القوات العراقية منتصف الشهر الجاري، على نفق بطول ٢٠٠ متر، في محافظة الأنبار، ويداخله مخابئ كبيرة، وغرف لاحتجاز الرهائن، فضلاً عن قطع العتاد والمواد المتفجرة.

الخبير في الشأن الأمني العراقي، فاضل أبو رغيف، قال لموقع "سكاي نيوز عربية"؛ إن "تنظيم داعش بعد أن اكسرت شوكته في دولة (التمكين) بعد عام ٢٠١٦، وما أعقبها، لجأ من حرب المدن، إلى حرب حدود المدن، ومنها إلى المضافات والأنفاق والمخابئ والكهوف، واتخذ من بعض المناطق، خاصة المحصورة بين كركوك وصلاح الدين، مثل وادي الشاي ووادي زغيتون وأم الخناجر وغيرها مقراً له.."

الخبير العراقي، يرى أن "معالجة تلك الأنفاق يتم عن طريق العمليات المتواصلة والجهود الاستخباري والضرباتي الجوية والمعلومات التي تحصل عليها القوات العراقية، كلها حذت من مخاطر تلك الأنفاق"، حذراً من "تناميها في حال عدم اتخاذ الأمر بجدياً.."

وتأتي تلك التحذيرات في ظل التطورات المتسارعة الأخيرة في الساحة العراقية، وسط المخاوف من استغلال تنظيم "داعش" لهذه الأزمة، وتصعيد هجماته الإرهابية.

وتداولت وسائل الإعلام المحلية العراقية نقلاً عن مصادر أمنية، خبر تسلسل عناصر من "داعش"، الاثنين، للطريق العام الرابط ما بين مدينتي كركوك والسليمانية شمالي العراق، وخطفه لشابين من أهالي ناحية ليلان، حيث عثرت الجهات الأمنية فيما بعد على أحدهما منحروراً، سكاى نيوز عربية

صحفيون يطلعون على تجربة بايدو الصينية الرائدة في المركبات ذاتية القيادة



صحفيون يطلعون على التجربة الرائدة لبaidu الصينية في المركبات ذاتية القيادة

والتي تبلغ ٦٠ كيلومتراً مربعاً.

وتسمى الشركة من خلال تطوير المركبات الكهربائية ذاتية القيادة إلى تخفيض تكلفة ركوب سيارة الأجرة في الوقت الحالي، حيث ذكر الرئيس التنفيذي لشركة بايدو، روين لي، في مؤتمر شركته بعنوان "بايدو وورلد"، في وقت سابق من هذا العام "أن التخفيض الهائل في التكلفة سيمنحنا من نشر عشرات الآلاف من المركبات ذاتية القيادة في جميع أنحاء الصين.."

يذكر أن المركز الصيني الدولي للتبادل الإعلامي ينظم حالياً برنامجاً تدريبياً يشارك فيه ما يزيد عن ٩٠ صحفياً وصحفية من دول أفريقيا وآسيا وأميركا اللاتينية والمحيط الهادي والمنطقة العربية وآسيا الوسطى، ويستمر حتى شهر تشرين الثاني المقبل.

ويتضمن البرنامج العديد من النشاطات التدريبية والزيارات الميدانية لأهم المعالم التاريخية والحضارية والثقافية والاقتصادية والتكنولوجية في المقاطعات والمدن والأقاليم المختلفة في الصين.

(بترا- وفاء زيناتييه)

عن خدمة لنقل ركاب باستخدام تاكسي ريبوت ذاتي القيادة عن فرد من طاقم السلامة يجلس في مقعد السائق أو الراكب.

وهذه الخدمات تسلط الضوء على طموحات الشركة في مجال القيادة الذاتية، والتي يتوقع محللون، وفق تقارير صحفية سابقة، بأن تكون تجارة تدر دخلاً للشركة بمليارات الدولارات. كما وقدمت الشركة، بصفها منصة رائدة للقيادة الذاتية على مستوى العالم، عرضاً للصحفيين عن مراحل تطوير مركبات أيولو التابعة لبaidu، وصولاً لأحدث مركباتها الكهربائية ذاتية القيادة التي أعلنت عنها الشركة في شهر تموز الماضي، وهي مركبة "أبولو آر تي ٦"، التي من المتوقع أن تنضم في العام ٢٠٢٣ لتصبح جزءاً من أسطول الروبوتات في شركة بايدو، والمركبة كهربائية بالكامل ومزودة بعجلة قيادة يمكن إزالتها أو تركيبها عند الحاجة، حيث ستكلف المركبة وفقاً لتقارير صحفية سابقة ٣٧ ألف دولار (٢٥٠ ألف يوان).

وتضمنت الزيارة جولة للصحفيين بمركبات الشركة التابعة للقيادة في المنطقة الجغرافية المحددة لخدمة الروبوتات في العاصمة بكين، والتي جعلت الصين واحدة من ٤ دول فقط في العالم التي طورت تقنية مركبات البحث الأساسية، جنباً إلى جنب مع الولايات المتحدة وروسيا وكوريا الجنوبية، حيث يستجيب محرك البحث بايدو للمليارات من استفسارات البحث من أكثر من ١٠٠ دولة ومنطقة يومياً، وهي تمثل أهم طريقة للوصول إلى معلومات اللغة الصينية مع توفير الخدمة لمليار مستخدم.

في مجال الذكاء الاصطناعي، والتي جعلت الصين واحدة من ٤ دول فقط في العالم التي طورت تقنية مركبات البحث الأساسية، جنباً إلى جنب مع الولايات المتحدة وروسيا وكوريا الجنوبية، حيث يستجيب محرك البحث بايدو للمليارات من استفسارات البحث من أكثر من ١٠٠ دولة ومنطقة يومياً، وهي تمثل أهم طريقة للوصول إلى معلومات اللغة الصينية مع توفير الخدمة لمليار مستخدم.

وطورت الشركة، وفق العرض الذي جرى تقديمه للصحفيين، قدرات الذكاء الاصطناعي، فعلى مدى الـ ١٠ سنوات الماضية استثمرت بايدو في مجالات متطورة، مثل، التعلم العميق وأنظمة تشغيل الذكاء الاصطناعي للمحاكاة، والقيادة الذاتية للمركبات وشراخ الذكاء الاصطناعي. وفيما يتعلق بالقيادة الذاتية للمركبات، تدير بايدو أيضاً ما يسمى بخدمات روبوتاتكي، في بعض المدن، مثل، بكين، شنغهاي، ووهان، وجوانغزو وشنتنش، حيث يمكن للمستخدمين استقلال سيارة أجرة ذاتية القيادة عبر تطبيق أبولو غو (Apollo Go) التي تابعة للشركة في منطقة جغرافية محدودة، والتطبيق هو عبارة

يكين

تنظم المركز الصيني الدولي للتبادل الإعلامي، في العاصمة الصينية بكين، زيارة للصحفيين لمقر شركة بايدو (Baidu)، وهي محرك بحث صيني عملاق وشركة ذكاء اصطناعي رائدة عالمياً. وتعتبر بايدو واحدة من الشركات القليلة في العالم التي تقدم حزمة ذكاء اصطناعي كاملة، تشمل بنية تحتية تتكون من شراخ الذكاء الاصطناعي، بالإضافة إلى منصة مفتوحة للذكاء الاصطناعي لتسهيل التطبيق والاستخدام على نطاق واسع.

وحتى اختيار بايدو من قبل المنظمات الدولية كواحدة من أكبر ٤ شركات عالمية رائدة في مجال الذكاء الاصطناعي، من خلال مهمتها المتمثلة في "جعل العالم المعقد أكثر بساطة من خلال التكنولوجيا"، حيث تشجع الشركة الابتكار التكنولوجي المستمر، وهي ملتزمة بأن تكون شركة عالمية رائدة في مجال التكنولوجيا تتفهم احتياجات المستخدمين بشكل أفضل.

وجال الصحفيون المشاركون في الزيارة في مرافق الشركة، التي تأسست في العام ٢٠٠٠، واطلعوا على أهم الإنجازات التي حققتها، خاصة