

اقرار خطة تنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين

عمان

وافق مجلس التعليم العالي في جلسة عقدها أخيراً برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، على تشكيل لجنة دائمة في المجلس للسياحة التعليمية.

ويؤسس المجلس أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وتضم في عضويتها: مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، ومدير وحدة شؤون الطلبة الوافدين، وأمين سر مجلس التعليم العالي في الوزارة، ومدير وحدة السياحة التعليمية في هيئة تنشيط السياحة.

وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة التعليم العالي مهدي الخطيب، اليوم السبت، إن تشكيل اللجنة جاء بعد إقرار مجلس الوزراء للخطة التنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين للدراسة في مؤسسات التعليم العالي في الأردن للأعوام (٢٠٢٣-٢٠٢٧)، والتي أعدتها وزارة التعليم العالي بالتعاون مع شريكها الاستراتيجي هيئة تنشيط السياحة، إذ ستشرف اللجنة الجديدة على متابعة تنفيذ هذه الخطة التنفيذية، والتنسيق مع جميع الجهات ذات العلاقة.

وبيّن أن الخطة التنفيذية الجديدة تضمنت ملخصاً عن الواقع المحلي للطلبة العرب والأجانب في الأردن، وتحديد العوامل الجاذبة والعوامل المعيقة لاستقطاب الطلبة للدراسة في الأردن، كما تضمنت ملخصاً عن الواقع الدولي لاستقطاب الطلبة من الخارج، وأهم الممارسات المتبعة في الدول والجامعات لاستقطاب الطلبة.

تابع ص ٢

الأمن السيبراني يحذر الأردنيين من عمليات نصب واحتيال

عمان

حذر المركز الوطني للأمن السيبراني، من عمليات نصب واحتيال تمارسها صفحات مزيفة تدعي بأنها تابعة لصندوق المعونة الوطنية. وقال المركز في منشور عبر فيسبوك، إن هذه الصفحات تقوم بنشر منشورات تحث المواطنين للتسجيل الإلكتروني في برنامج المعونات الشهرية الذي يقدمه صندوق المعونة الوطنية وتدعي أنه سيستفيد من هذه المكرمة الملكية السامية عدداً من المواطنين وأنه سيتم صرف المكرمة فوراً عند التسجيل عبر رابط إلكتروني مزيف يحمل اسم صندوق المعونة الوطني والبيانات المطلوبة هي فقط رقم هاتك. وأكد المركز على ضرورة أخذ الحيطة والحذر من مثل هذه الجهات والصفحات والتأكد دوماً من الجهة المرسله هي الجهة الموثوقة والصحيحة وعدم مشاركة المعلومات مع أي جهات أخرى.

سلطة وادي الأردن تعلن حالة الطوارئ المتوسطة

عمان

أعلنت سلطة وادي الأردن، حالة الطوارئ المتوسطة، نتيجة التوقعات الجوية بتأخر المملكة بمنخفض جوي، داعية الجميع إلى ضرورة اتخاذ جميع الإجراءات الاحترازية اللازمة.

وقالت السلطة في بيان، السبت، إنها اتخذت جميع الإجراءات والاستعدادات اللازمة من خلال تفعيل غرف الطوارئ في مناطق الأغوار الشمالية والوسطى والجنوبية، ومديرية التحكم ومديرية التبعات التابعة لها، وجميع مواقع السدود في المملكة. وأهابت بالمواطنين والمزارعين ومربي المواشي، بضرورة اتخاذ الاحتياطات اللازمة، ومتابعة تطورات الحالة الجوية، والابتعاد عن مناطق تجمع المياه والسدود ومجري الأودية والسيول. وأكدت السلطة، أن طواقمها المناوبة، ستعمل على مدار الساعة لاتخاذ الإجراءات كافة، وتلبية احتياجات المواطنين، والتعامل مع تطورات الحالة الجوية السائدة بكل مسؤولية واحترافية.

بولسونارو يعفو عن ضباط مدانين بارتكاب مجزرة بأحد السجون

وكالات

أصدر الرئيس البرازيلي المنتهية ولايته جايبير بولسونارو مرسوماً عفا بموجبيه عن رجال أمن دينوا بارتكاب جرائم قبل أكثر من ٣٠ عاماً، وينطبق وفق خبراء قانونيين على مرتكبي مجزرة في أحد السجون عام ١٩٩٢.

وأفادت وثيقة رسمية أن هذا الإجراء التقليدي بمناسبة عيد الميلاد، الذي يأتي قبل ٩ أيام من مغادرة بولسونارو منصبه، يشمل ضباطاً وأفراداً جرائمهم "لا تصنف خطيرة للغاية" وارتكبت أثناء أداء واجبهم منذ أكثر من ٣٠ عاماً.

وبالتالي فإن مرسوم بولسونارو هذا يعفي ٧٤ من رجال الشرطة الذين دينوا بارتكاب مجزرة في سجن كارانديرو في ساو باولو في ٢ أكتوبر ١٩٩٢.

يشار إلى أن أحداث الثاني من أكتوبر ١٩٩٢ في سجن كارانديرو نجم عنها مقتل ١١١ سجيناً، عندما تدخلت الشرطة العسكرية للسيطرة على أعمال شغب، وفقاً لتخصصين.

ويبينما قال الادعاء حينها إن السجناء أعدموا، أكد الدفاع أن أفراد الشرطة العسكرية كانوا يتصرفون دفاعاً عن النفس.

وتم إغلاق سجن كارانديرو بعد الحادث الدامية مباشرة. وعلى الرغم من محاكمة رجال الأمن المتورطين وإصدار أحكام بحقهم، إلا أنهم ظلوا خارج السجون بفضل الاستثناءات المتكررة التي كانوا يتقدمون بها، وفقاً للصحافة البرازيلية.

مندوباً عن الملك.. كريشان يحضر قداس منتصف الليل لعيد الميلاد المجيد بكنيسة المهدي الطوائف المسيحية تحتفل بعيد الميلاد المجيد

الأمن العام ينفذ خطة أمنية ومرتورية تزامناً مع أعياد الميلاد



والمساعدة لهم في ظل الظروف الجوية السائدة. وانتشرت الدوريات الآلية والراجلة التابعة لقيادات الأقاليم ومديريات الشرطة والإدارات المرورية لتساندها قوات الدرك في المواقع المختلفة داخل المحافظات وأمام الكنائس وفي الأسواق، وعلى الطرق الخارجية، كما حافظت كوادر الدفاع المدني وفرقها المختلفة على جاهزيتها العالية.

تابع ص ٢



إرام الله

مندوباً عن جلالة الملك عبد الله الثاني، وبحضور الرئيس الفلسطيني محمود عباس، حضر نائب رئيس الوزراء، وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، مساء السبت، قداس منتصف الليل، بكنيسة المهدي في مدينة بيت لحم، بمناسبة عيد الميلاد المجيد للطوائف المسيحية في فلسطين التي تسير حسب التقويم الغربي.

كما حضر كريشان مأدبة العشاء الميلادي التي

نظمتها حراسة الأراضي المقدسة، بمناسبة عيد الميلاد المجيد، في كنيسة المهدي، بحضور فعاليات رسمية وشعبية ودينية مسيحية.

الفايز يهنئ بعيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية وهنأ رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبد الله الثاني والأخوة المسيحيين في الأردن وفلسطين والزعماء والزميلات في مجلسي الأعيان والنواب، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية.

ودعا المولى عز وجل أن يعيد هذه الأعياد على الجميع بالمحبة والسلام، وأن يكون العام الجديد، عام خير وبركة على الأردن وشعبه، تحت ظل راية قائد المسيرة جلالة الملك عبد الله الثاني.

واصل منتسبو مديرية الأمن العام، في الوحدات والتشكيلات كافة، أداء مهامهم وواجباتهم ضمن الخطة التي أطلقتها المديرية تزامناً مع أعياد الميلاد، لتقديم الخدمات الأمنية والمرورية الشاملة للمواطنين، وتقديم يد العون

تغير المناخ يربك العراق.. والبنك الدولي يدخل على الخط

بغداد

وقال إن "التقرير بشأن التحول المناخي والتنمية في العراق، أشار إلى تأخر البلاد بالتغيير المناخي وارتفاع درجات الحرارة وانخفاض الموارد المائية التي تعتمد عليها البلاد ليس لأغراض الشرب فقط، وإنما في الجانب الاقتصادي والزراعي والأمن الغذائي".

وأضاف أن "العراق يمتلك موارد نفطية كبيرة ومهمة، وبالتالي لديه انبعاثات كربونية على مستوى عال، وهناك حلول كبيرة لخفض الانبعاثات في الجانب النفطي والاحتراق الغازي، مبيناً أن "العراق يعد ثاني بلد في العالم لديه نسبة عالية لاحتراق الغاز".

وأشار ممثل البنك الدولي إلى أن "الحلول تتضمن الاستفادة من الغاز في إنتاج الكهرباء، وخلق فرص عمل، فضلاً عن استعمال الطاقة المتجددة والنظيفة"، لافتاً إلى "وجود فرص كبيرة في العراق لتنمية هذا القطاع والذي سيؤدي لانخفاض الانبعاثات وخلق نمو قطاع غير نفطي ومهم لاقتصاد العراق".

يرى خبراء بينيون أن تشخيص البنك الدولي ومقترحاته لتدارك الخطر البيئي

والمناخي العاصف ببلاد الرافدين، يقدم فرصة لتضاضر الجهدين المحلي والدولي لمكافحة تأثيرات التغيير المناخي الشديدة على العراق، والتي تهدد مختلف قطاعات الحياة والإنتاج في البلاد.

يقول الخبير البيئي والمناخي العراقي أيمن هيثم قدوري، في حديث مع موقع "سكاى نيوز عربية"،

البنك الدولي وضع النقاط على الحروف وأكد الحقائق المثبتة حول التدهور البيئي والمناخي العراقي، من خلال تقرير المناخ والتنمية الصادر عنه في نوفمبر الماضي.

العراق يعاني أزمة تنمية متعددة الأوجه، أخطرها الأزمة المناخية الحادة التي تهدد الأمن الغذائي والسلم الأهلي والتنوع المجتمعي فيه، وظهور حركة تنمية غير مستقرة تركز على اقتصاد ريعي نفطي بنسبة ٩٨ في المئة.

ضمور قطاعات إنتاجية أخرى كالزراعة، بسبب شح المياه وانعدام السياسات المائية المتوازنة، وكالصناعة بسبب إهمال الجانب الصناعي على مستوى القطاعين الخاص والحكومي.

حظر النشر بحادثة قتل فتاة ٣ من أفراد عائلتها في إربد

عمان

قرر مدعي عام أحداث إربد، السبت، حظر النشر في جميع وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي بحادثة قيام فتاة بحفاظة إربد بقتل ثلاثة من أفراد عائلتها واصابة والدتها.

وجاء في قرار المدعي العام، أن الحظر يشمل أي معلومات تتصل بالقضية أو مجريات التحقيق فيها، أو نشر أو إعادة نشر أو تداول أي صور تتعلق بهذه القضية تحت طائلة المساءلة الجزائية.

الخارجية تعزي بضحايا حريق دار للمسنين في روسيا

عمان

أصريت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، السبت، عن أحر التعازي وصادق المواسة لحكومة وشعب روسيا الاتحادية الصديقة بضحايا الحريق الذي اندلع، يوم أسس الجمعة، في دار للمسنين بمدينة كيمبروفو السيبيرية، وأسفر عن وقوع عدد من الضحايا.

خطة أمنية عراقية لكبح عودة «داعش»

بغداد

مع تصاعد هجمات «داعش» في العراق خلال الأيام القليلة الماضية، وأبرزها الهجومان في محافظتي كركوك وديالى وراح ضحيتها نحو ٣٠ مدنياً وعسكرياً ما بين قتل وجرح، تسعى الحكومة العراقية لاعتماد آليات جديدة في مواجهة خطر عودة التنظيم الإرهابي.

وفي هذا السياق، أصدر رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، جملة توجيهات وتعليمات للقادة الأمنيين على خلفية سلسلة الهجمات الأخيرة لتنظيم داعش الإرهابي في ديالى وكركوك وغيرها من مناطق.

وكشف المكتب الإعلامي لرئيس الحكومة، أن السوداني ترأس اجتماعاً أمنياً رفيعاً ضم رئيس أركان الجيش ونائب قائد العمليات المشتركة وعدداً من كبار القادة الأمنيين والعسكريين من مختلف صنوف القوات الأمنية. ووفق بيان فقد خصص الاجتماع مناقشة التطورات الأمنية الأخيرة في محافظتي كركوك وديالى، اللتين شهدتا هجومين إرهابيين أديا إلى استشهاد واصابة عدد من منتسبي الأجهزة الأمنية والمدنيين. البيان شدد على أن القائد العام للقوات المسلحة أكد على "أن ما حدث لن يمر من دون أن ينال المرتكبون القصاص"، موجهاً "القادة العسكريين بإعادة إجراء تقييم شامل للخطة الموضوعية، وتغيير التكتيكات العسكرية المتبعة في المناطق التي تشهد نشاطات لفلول الإرهاب، واتباع أساليب غير تقليدية لمواجهة، وبالطريقة التي تضعف من قدرات عناصر داعش الإرهابية، وتحد من حركتهم".

تابع ص ٨

إسعاف دركي تعرض للسقوط وإنقاذ مواطنين داهمتهم السيول

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه أسعف للمستشفى، صباح السبت، أحد مرتبات قوات الدرك إثر تعرضه للسقوط من أعلى جسر أذرع أثناء الوظيفة الرسمية وهو قيد العلاج.

ومن جهة أخرى، تمكنت وحدة الهجانة

التابعة لمجموعة مراسم الأمن العام من إنقاذ وإخلاء مجموعة من المواطنين داهمت السيول مركباتهم، مساء أمس الجمعة، في منطقة باير في البادية الجنوبية، بمحافظة معان.

وكانت وحدة الهجانة قد تلقت بلاغاً بوجود عدد من المواطنين من مربي المواشي والمركبات محاصرين بمياه السيول في

منطقة صحراء باير، ما شكل خطورة عليهم، حيث جرى التحرك على الفور للمكان وتأمينهم إلى مواقع آمنة.

وكانت مديرية الأمن العام حذرت من خطر تشكل السيول في الأودية والأماكن المنخفضة، مهيبه بالجميع الابتعاد عنها، وعدم المجازفة بقطعها في حال ارتفاع منسوب المياه.

الفايز يهنئ بعيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية



عمان

هنأ رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، جلالة الملك عبدالله الثاني والأخوة المسيحيين في الأردن وفلسطين والزعماء والزميلات في مجلسي الأعيان والشباب، بمناسبة عيد الميلاد المجيد وقرب حلول رأس السنة الميلادية.

ودعا المولى عز وجل أن يعيد هذه الأعياد على الجميع بالمحبة والسلام، وأن يكون العام الجديد، عام خير وبركة على الأردن وشعبه، تحت ظل راية قائد المسيرة جلالة الملك عبدالله الثاني.

وقال إن الأردن بفضل قيادته الهاشمية الحكيمة، شكل النموذج في العيش المشترك كآصرة واحدة يجمعها المصير الواحد، وجميعنا كاردنيين نفتخر بقوة ومثانة نسيجنا الاجتماعي وتماسك جبهتنا الداخلية رغم كل ما يجري من حولنا، ونعتز بوقوفنا صفا واحداً، والمضي بعزم قائدنا جلالة الملك عبدالله الثاني نحو العالما بخطى واثقة، مواصلة مسيرة البناء وجباها شامخة عالية.

ودعا الفايز جميع أبناء الوطن، إلى تمتين جبهتنا الداخلية للحفاظ على أمن الوطن واستقراره.

الأمن العام ينفذ خطة أمنية ومرتورية تزامناً مع أعياد الميلاد



الهادفة إلى تعزيز الأمن، وتسهيل حركة المواطنين في مختلف المواقع، وأمام الكنائس، خلال فترات أعياد الميلاد، والاستمرار بتقديم الخدمات الأمنية والإنسانية في المجالات كافة، لا سيما في ظل الظروف الجوية السائدة وحالة عدم الاستقرار.

المحافظات وأمام الكنائس وفي الأسواق، وعلى الطرق الخارجية، كما حافظت كوادر الدفاع المدني وفرقها المختلفة على جاهزيتها العالية. وكان مدير الأمن العام عبيد الله المعايطة، وجّه القادة والمديرين، إلى تنفيذ الخطط الأمنية والمرتورية

الشاملة للمواطنين، وتقديم يد العون والمساعدة لهم في ظل الظروف الجوية السائدة. وانتشرت الدوريات الليلية والراجلة التابعة لقيادات الأقاليم ومديريات الشرطة والإدارات المرورية تساندها قوات الدرك في المواقع المختلفة داخل



عمان
واصل مستنوب مديرية الأمن العام، في الوحدات والتشكيلات كافة، أداء مهامهم وواجباتهم ضمن الخطة التي أطلقتها المديرية تزامناً مع أعياد الميلاد، لتقديم الخدمات الأمنية والمرتورية

التعليم العالي: إقرار خطة تنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين

عمان

وافق مجلس التعليم العالي في جلسة عقدها أخيراً برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، على تشكيل لجنة دائمة في المجلس للسياحة التعليمية.

ويرأس اللجنة أمين عام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وتضم في عضويتها: مدير وحدة تنسيق القبول الموحد، ومدير وحدة شؤون الطلبة الوافدين، وأمين سر مجلس التعليم العالي في الوزارة، ومدير وحدة السياحة التعليمية في هيئة تنشيط السياحة.

وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة التعليم العالي مهدي الخطيب، اليوم السبت، إن تشكيل اللجنة جاء بعد إقرار مجلس الوزراء للخطة التنفيذية لاستراتيجية استقطاب الطلبة الوافدين للدراسة في مؤسسات التعليم العالي في الأردن للأعوام (٢٠٢٣-٢٠٢٧)، والتي أعدتها وزارة التعليم العالي بالتعاون مع شريكها الاستراتيجي هيئة تنشيط السياحة، إذ ستشرف اللجنة الجديدة على متابعة تنفيذ هذه الخطة التنفيذية، والتنسيق مع جميع الجهات ذات العلاقة.

وقال إن الخطة التنفيذية الجديدة تضمنت مخططاً عن الواقع المحلي للطلبة العرب والأجانب في الأردن، وتحديد العوامل الجاذبة والعوامل العيقة لاستقطاب الطلبة للدراسة في الأردن، كما تضمنت مخططاً عن الواقع الدولي لاستقطاب الطلبة من الخارج، وأهم الممارسات المتبعة في الدول والجامعات لاستقطاب الطلبة.

كما اشتملت على مجموعة من الإجراءات التي سيجري اتخاذها لزيادة استقطاب الطلبة الوافدين للدراسة في الأردن من أهمها: تطوير الموقع الإلكتروني "أدرس في الأردن"، الذي يقدم معلومات تفصيلية عن نظام الدراسة في مؤسسات التعليم العالي في الأردن، ونشر فيديوهات ترويجية لاستقطاب الطلبة الوافدين تتضمن معلومات حول الأردن ومؤسسات التعليم العالي فيه، وتفعيل وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بوحدة شؤون الطلبة الوافدين في الوزارة، وإطلاق حملات تسويقية إلكترونية، وتحديد الأسواق المستهدفة من خلال إجراء دراسات تفصيلية عن الدول المستهدفة، بالإضافة إلى تنفيذ زيارات ميدانية دولية للاطلاع على أفضل الممارسات في استقطاب الطلبة الوافدين والبحث عن شركاء جدد، وإقامة معارض تعليمية وترويجية لمؤسسات التعليم العالي في الأردن في الدول العربية الشقيقة والأجنبية الصديقة المستهدفة.

كما تضمنت السعي إلى زيادة الاعتراف بمؤسسات التعليم العالي الأردنية في الدول المستهدفة، وإنشاء نظام قبول إلكتروني موحد للطلبة الوافدين من خلال وحدة تنسيق القبول الموحد في الوزارة، والتنسيق مع جميع الشركاء (وزارة الداخلية، وزارة التربية والتعليم، الجامعات، المحققين الثقافيين) لإنشاء بوابات خاصة بهم على هذا النظام لتسهيل على الطالب الوافد واختصار الوقت والجهد والمال في الحصول على القبول المبدي، وإصدار بطاقة إلكترونية خاصة للطلبة الوافدين، وإنشاء مسار في المطار لاستقبال الطلبة الجدد وتدريب موظفي هيئة تنشيط السياحة على استقبال الطلبة الوافدين في هذا المسار، للإجابة على أسئلتهم واستفساراتهم.

يشار إلى أن عدد الطلبة الوافدين المستجدين الذين التحقوا بمختلف مؤسسات التعليم العالي في الأردن بداية العام الجامعي الحالي بلغ ١١٣١٥ طالباً وطالبة في حين بلغ العدد الإجمالي للطلبة الوافدين الدارسين حالياً على مقاعد الدراسة في مختلف مؤسسات التعليم العالي الأردنية ٤١٨٥٠ طالباً يشكلون ما نسبته ١١ بالمئة من إجمالي عدد الطلبة على مقاعد الدراسة.

تمكين ٤٠٠ شاب وشابة لتوعية أقرانهم من مخاطر المخدرات

عمان

اختتمت أخيراً، فعاليات المرحلة الأولى من مشروع تثقيف الأقران وتوعية المجتمعات من أفة المخدرات والسلوكيات الخطرة وأنماط الحياة الصحية، الذي نفذته هيئة شباب كلنا الأردن؛ الذراع الشبابية لصندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية، بالشراكة مع الجمعية العربية للتوعية من المخدرات والعقاقير الخطرة.

واستهدف المشروع في المرحلة الأولى نحو ٤٠٠ شاب وشابة من الفئة العمرية ٢٠ - ٣٠ عاماً، من مختلف المحافظات، حيث عقدت دورات متخصصة بهذا المجال وواقع ١٨ ساعة تدريبية، ركزت بجمعها على مهارات متعددة حول كيفية استخدام وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي في التوعية، ومهارات كسب التأييد والدعم واعداد المبادرات الشبابية وكيفية توظيف مهارات القيادة في الإقناع والتأثير على الأقران ومواجهة الضغوط والتوترات والسلوك الخطر، ومخاطر المخدرات وتحديد صفات الشخص المدمن وكيفية الإقناع للتوجه للعلاج، إضافة إلى مناقشة بنود قانون المخدرات والمؤثرات العقلية.

وقال رئيس الجمعية العربية للتوعية من المخدرات والعقاقير الخطرة الدكتور عبد الله عويدات، إن المشروع جاء لمعالجة الظواهر الاجتماعية السلبية بين الشباب ومشكلة انتشار المخدرات التي أصبحت من التحديات التي تحتاج إلى تشاركية في العمل بين كافة مؤسسات الدولة سعيًا لمكافحتها والحد من آثارها السلبية.

وأضاف، أن اجنات هذه الأفة يحتاج إلى التركيز على التوعية باعتبارها تمثل الوقاية الاستباقية قبل الوقوع في دوامة التعاطي والإدمان خاصة للمبادرات المنبثقة من الشباب والمراهقة التي تعد أكثر عرضة لاستهلاك المخدرات بجميع أنواعها.

وأكد أهمية دور الشباب وخاصة ممن شملتهم برامج المشروع لجهة توعية أقرانهم ومجتمعاتهم بخطر أفة المخدرات، مشيراً إلى أن الجمعية تدعم المبادرات المنبثقة من الشباب في جميع مناطق المملكة وتستعمل على توفير الدعم الفني والمالي لتنفيذ هذه المبادرات في سبيل نشر التوعية بين مختلف الفئات العمرية.

وبيّن بأن نسبة عالية من مستخدمي المخدرات لا يعرفون آثارها السلبية والاجتماعية، وقد تعاطوا المخدرات لغايات الفضول أو لجعلهم بالأعياد النفسية والصحية التي تسببها وأنهم من الممكن أن تؤدي إلى الوفاة أو ارتكاب الجرائم وتسهم في الميل إلى السلوكيات الخطرة والعنفية.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تعطلت من خلال إغراق فصل التيار الكهربائي عن إربد شارع عمان، شارع الملك حسين، الجاويين لإشارة بردي الضوية وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً، وعن شفا، الحين قرب الماش، الحين طريق كتم من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً في محافظة إربد.

وعن بلدة حوشا بالكامل، بلدة العرما، البلدنية، شمال العرما طريق السوييلة من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثانية عشر والنصف ظهراً وعن حي الأميرة نور حمزة، المنطقة الغربية من المدينة العريقة المرق، حي غرب مستشفى المرق القومي، حي نوار، المقام، رجم السبع، طيب اسم من الساعة العادية عشر صباحاً ولغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن حي العلييات، الحي الجنوبي المرق، شويكة، حي الأمير حمزة، حي الهاشمي، لزة، اسكان البون بني حسن، حي الزهور، شارع العشرين من الساعة الثانية عشر ظهراً ولغاية الساعة الثانية ظهراً وعن بلدة رحاب بالكامل، حي العوجا، منطقة مديح العبير من الساعة الواحدة ظهراً ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة المرق.

قسم العلاقات العامة

الصراع السياسي الدولي... الصعود من الأرض إلى عسكرة الفضاء

المخلفات الفضائية، وسلاح غير حركي وهو الأخطر والأقل ثمناً وقد بدأ منذ زمن، وهو استخدام تقنيات الحرب الإلكترونية والهجوم السيبراني من تشويش وسيطرة واختراق البيانات أو عطب وشل القمر الصناعي أو السيطرة على وحدة التحكم في القمر الصناعي وتحويل كل إمكانياته إلى يد الجهة الأخرى ويتحوّل للعمل تحت سيطرتها.

كما يتضمن السلاح غير الحركي إمكانية عطب وتدمير الأقمار الصناعية من خلال تقنيات أشعة الليزر من خلال محطات أرضية أو فضائية وهناك سباق تسلح في هذا المجال حيث طورت الصين قبل أشهر أجهزة تصوير تعمل بالليزر ويكمنها تصور الأقمار الصناعية في المدار وبدقة تصل إلى المليمتر. ويحذر الدكتور السكجي، من بدء قيام بعض جيوش الدول الكبرى بدمج الأمن السيبراني والحرب الإلكترونية والفضاء مع عملياتها، وأن الاستراتيجية الفضائية باتت تتطلع لدى بعض القوى إلى ضرورة التفوق الفضائي للتحكم بجمع المعلومات والاتصالات، والتركيز على العمل والبحث والتطوير في مجالات الحواسيب لكي تصبح قوة فضائية متفوقة، مشيراً إلى أن العالم بات رقمياً ويرتبط بالفضاء بكل المجالات، وأن تعطل الحياة فيه يتحقق بسهولة إذا ما نتج صراع فضائي دولي.

والاستعمار والتهديد والعقوبات. وتضيق الأرض بالقوى الدولية بحسب الدكتور العيصري، والتي أصبح همها حجز مزيد من المساحة في الفضاء وتقاسم المهام الفضائية، محدراً من الاستمرار في الاستحواذ على النفوذ الفضائي وأن البشرية اليوم بحاجة إلى عقلنة بما يتعلق بالفضاء. ويتحدث رئيس جمعية الفلك بمنطقة القطيف بالمملكة العربية السعودية، الدكتور أنور آل محمد، عن الانتظام التكويني لهذا الكون والذي يقتضي وجود الانتظام التشريعي، والعكس، أي أن استعمال الفضاء بطريقة عادلة ومنظمة يؤدي إلى تعزيز الانتظام التكويني بين الأرض والفضاء مما يوفر خدمة أفضل للإنسان على الأرض ويحسن من جودة حياته في مختلف المجالات الحيادية.

ويبين أن تسخير الفضاء لخدمة المصالح الذاتية والضيقة ضد دول وشعوب، يؤدي إلى حدوث خلل تكويني ويلحق الضرر بالجميع فوق الأرض، فمثلاً، إذا تم استخدام الفضاء في المجال العسكري من طرف فإنه سيؤدي إلى استخدامه من طرف آخر وهو ما يؤدي بالضرورة إلى إلحاق ضرر بالفضاء نفسه والذي تعتمد البشرية عليه في أغراض كثيرة، محدراً من تعطل الحياة فوق الأرض في لحظة ما بسبب العسكرية الفضائية.

أخرى خاصة بالفضاء الخارجي، على عدم إقامة مستعمرات عسكرية أو مدنية في الفضاء. وزاد الحديث حول هذه المعاهدات بشكل جلي بعد إعلان وكالة الفضاء (ناسا)، مشروع (أرتيس) والفرض منه إنزال بشري وإنشاء مستعمرة بشرية على سطح القمر، وتحويله إلى محطة عبور للبعثات المأهولة إلى الفضاء السحيق بشكل عام، وإلى المريخ بشكل خاص. وتسليح الفضاء هو الحرب القادمة كما يؤكد متخصصون عرب، حيث بدأت تخطط بعض الدول بالنساع محطات فضائية تطيحها بحرية كبيرة في نشر الأسلحة بالفضاء الخارجي، مستغلين في ذلك عدم وجود قوانين ومعاهدات رادعة، مشيرين إلى أن مصلحة البشرية اليوم أن تضع رادعا للتسلح الفضائي واستخداماته العدوانية والاستفزازية التي سيكون الجميع فيها خاسراً بالنهاية. وبحسب نائب رئيس الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك، والبروفيسور في الجامعة الأهلية بالبحرين، شوقي الدلال، بدأت التجارب السرية لتأهيل أقمار عسكرية تقوم بتدمير الأقمار الصناعية الأخرى باسعة الليزر، إضافة إلى تطوير أقمار تعمل على توجيه الصواريخ المنطلقة من الأرض إلى مكان آخر في الأرض أو حولها، أو توجيه الصواريخ التي تطلقها الطائرات نحو أهدافها.

عمان

يشدد صراع القوى العالمية في يومنا متجاوزاً عسكرة الأرض نحو الاستعراض بالقوة الفضائية بوتيرة لا هوادة فيها. وياتت الأقمار الفضائية والطقس والملاحة، بل للصواريخ الباليستية والاستراتيجية والتجارب العسكرية والمراقبة والتجسس ومنظومات صواريخ أرض-فضاء والهجومات السيبرانية.

ويوماه مستقبلي العالم خطر تطل الحياة فوق الأرض بسبب صراع فضائي، وقد بدأت البوادر الأولية لهذا الصراع تظهر: حيث الهجمات السيبرانية والسيطرة والتحكم بالأجهزة واختراق قواعد البيانات، تعد أول انعكاسات عسكرة الفضاء التي ستهدد بعيداً في الإخلال بالحياة العامة فوق الأرض. وبحسب خبراء بالفلك والفضاء تحدثوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، فإن الصراع الفضائي يستدعي فرض مصطلحات "دبلوماسية الفضاء" أو "عقلنة الفضاء" أو "سلمية الفضاء" وأن على المؤسسات الدولية التحرك سريعاً في ظل وصول عدد الأقمار العسكرية والأمنية بالفضاء إلى أكثر من ٣٢٠ قمراً، ويزداد هذا العدد كثيراً إذا ما حسبنا الأقمار السلمية التي يتم استخدامها لأغراض أمنية عسكرية، حيث أكدت المجلة الصينية لتكنولوجيا الدفاع الحديثة في بحث علمي نشرته في أبريل الماضي، على أن الاستخدامات العسكرية التي تنفذها الأقمار الفضائية السلمية هي كثيرة جداً، وأن الفضاء يصعب التمييز فيه بين القمر العسكري والقمر السلمي ويختلط الأمر كثيراً. والانفلات في عسكرة الفضاء والتسلح كما يصفه خبراء فلك، يزداد رغم وجود قوانين ومعاهدات الفضاء الخارجي التي بدأت في ستينيات القرن الماضي، حيث كانت الجمعية العامة للأمم المتحدة قد تبنت بالإجماع قراراً يحظر إرسال أسلحة الدمار الشامل إلى الفضاء الخارجي، إضافة إلى معاهدات حصر استخدام القمر وجميع الأجزاء السماوية بالأغراض السلمية فقط وتأكيدها بأن الفضاء ملك للجميع، كما تنص معاهدات دولية

وصف الدكتور آل محمد، أضرار تسليح الفضاء وانكاسها السلب على الجميع، بأضرار تلوث الغلاف الجوي التي تؤثر على الجميع فوق الأرض، مؤكداً، أن أفضل طريقة لتلافي أضرار التسليح الفضائي هو تراجع الدول الكبرى عن هذه المنافسة الخطيرة وإبقاء الطابع السلمي الخدمي على الأقمار المرسله. إن سيناريوهات الصراعات القادمة في الفضاء تنقسم الأسلحة فيه إلى قسمين بحسب رئيس الجمعية الفلكية الأردنية الدكتور عمار السكجي، أسلحة مضادة للأقمار الصناعية حركي ويعني إطلاق صاروخ أرض-فضاء لتدمير القمر الصناعي بطريقة مباشرة أو أن يحمل مجموعة من الدرونات والقذائف بحيث يقوم بتدمير أو إعطاب القمر الصناعي أو إخراجه من مداره وهذا مكلف للغاية وله مساوي عديدة وهي زيادة عدد

ويضرب الدكتور الدلال أن عسكرة الفضاء بدأت منذ إطلاق القمر (سبوتنيك) عام ١٩٥٧، وأن العسكرة الفضائية تتم حالياً بطريقة تخدم الصراع على الأرض الأمر الذي يؤدي إلى اتساع رقعة الجغرافية فوق الأرض، موضحاً أن عسكرة البحار والمحيطات المرتبطة بأقمار عسكرية هي أخطر من تسليح الفضاء نفسه.

بدوره وصف رئيس الجمعية الفلكية السورية، الدكتور محمد العيصري، مشهد الفضاء بساحة المعركة بعدما كانت مكاناً للاكتشافات المبهرة، قائلاً: الفضاء اليوم هو محل استفزاز تستخدمه القوى الكبرى ضد بعضها والتحكم بالشعوب التي لا تملك هذه القوة، معتبراً الفضاء ساحة الحرب القادمة المليئة بالاستفزازات والاستعراض

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 لآكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء مروعة، لكن هذا يبدو أكثر شرا". وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة". وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيبه بطلونه على يد شخص يمر بالشوارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف ملايسه. وانضم عمدة ليغربول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المتشردين على أنها جرائم كراهية.

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تعالج 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 تنفذ احتياطي النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موقوف، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد البترولية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكليين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بعددلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد. وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد 2070. أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.

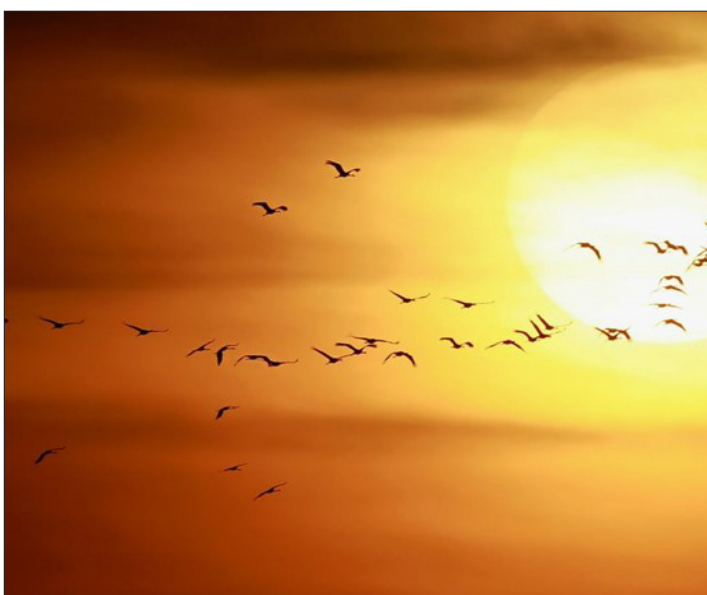


تتمتع احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيا اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" أو "حامض". كما أنه من غير المرجح أن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يعمل 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 بديل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نضفا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن من غير المحتمل أن نصلح من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، لمَّا 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 پتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة 2070 تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "المنع الجيولوجي الأمريكي" عرّفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتركمة التي وقع اكتشافها والتي يمكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق، وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للأبلى التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معادن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وخلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.



متكوّنة من 34 رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغتهم. وفي هذه التجربة، عرّف الفريق أن البشر وعادة ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات. وحيال هذا الشأن، عرّف كيرشفينك قائلا، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية". ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرين على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققها فصول أخرى، على غرار طائر

بارهاين، كورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه: "في حال رغبت في وضع رأيي في الميكروبيوتك وتشفيله، فسأؤيد هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكروبيوتك". وفي الواقع، تثيره القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيمه معهد الملكة 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 لتحميهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص. وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا عند الصلاة، والاقتصر على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل". وتابعت: "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهى النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟". واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين للإغلاق 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، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الراح والغاد، وتذكير بن نسي، ودعوة لن سوي، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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 "مصبية"، ويجلب الأذى للجيران. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى، والمارة، بالصلاة. وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصرها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي". وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

استخدام كرسى الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".
أخر سلبى
وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه لسوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

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

وكالات
استخدام كرسى الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".
أخر سلبى
وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه لسوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

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

وكالات
يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

وكالات
يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

وكالات
يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

وكالات
يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

وكالات
يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

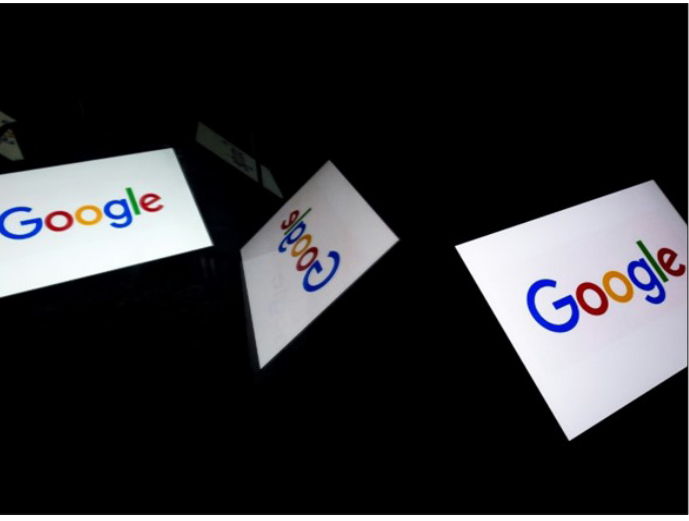
وكالات
يقدم الآباء لأطفالهم الهدايا بين الحين والآخر، البعض يفعلها بشكل شبه يومي، وآخرون يقدمونها في مناسبات محددة، وغالبا لا يعرف الكثيرون الوقت الأنسب لتقديم الهدية، والانعكاسات المترتبة لذلك على نفسية الطفل. وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدية أو شراء كل ما يطلبه بكل وقت سواء احتاج لها أم لا، وهنا يثار تساؤل عن الوقت الأنسب لتقديم الهدية للطفل، بحيث لا يؤثر الأمر عليه نفسيا وتربويا.

هل لدى طفلك صديق خيالي؟ هذا ما يجب عليك فعله

وكالات
يُمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع في جامعة أكسفورد، فإن الأطفال الذين يخلقون 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. ولماذا 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. ويشجع الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد. وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

وكالات
يُمر بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغبون فيها باختلاق صديق وهمي والحديث معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلعبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. وبحسب خبراء علم الاجتماع في جامعة أكسفورد، فإن الأطفال الذين يخلقون 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. ولماذا 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. ويشجع الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون بمفردهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد. وعلى الرغم من أن هذه الحالة يمكن أن تكون مصدر قلق للآباء والأمهات، إلا أن الأصدقاء الوهميين هم جزء من تطور الأطفال العاطفي، وفي بعض الأحيان ترتبط هذه الحالة بالأطفال ذوي العقول الخلاقة والمبدعة والحساسة.

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل



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

برس؛ لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاحتجاجية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين وكويز "غوغل" إلى سحب عضوية قاعها "جيمس" (رئيسة "هيريتاج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تعكس مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالتحيز منذ بدايتها.

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

وكالات

نشرت صحيفة "اللافانوارديا" الإسبانية تقريرا، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهواتف الذكية التي تقيس مستوى جودة التغطية، وتقدم معلومات مفصلة حول نوعيتها وموقع الجهاز الذي يثبت الإشارة. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثير يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر. وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة للتعامل مع الاعتماد 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 الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإنها تستعمل فقط شبكات الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز من بينها هو تطبيق "أوبن سيجنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس، وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني. وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخل الذي نعاني منه. فخطبة شبكة الاتصالات، إذا 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 سيجنال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهازك وبث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

تعتبر "هاوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليكيتيكس". 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. وتسمى واشنطن إلى اقتناع حلفائها بعدم تكليف الصين "هاوي" ببسط شبكة "ه جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

وكالات

طرحت "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "ه جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وياتت كوريا الجنوبية التي تعد من أكثر البلدان تطورا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أرضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ "ه جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسابق العملاق الأمريكي "فبرايرز" الذي مّد بعد ساعات شبكة

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً من هذا النوع من التطبيقات. 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 مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالويب بأسرعة فائقة.

وأنه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر خاصة حين يتعلق الأمر بالإشارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تتلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت آبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي آي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تخص تطبيق الويب المتقدم. وذكر الموقع أن قائمة التحقق تقدم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثرة 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 نيويورك «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب 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 الالايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضفي إحساسا بالثواب والالتزام، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بويبي نيوبورت يأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوما من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستغناء عن خدمات الدردشة 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 عزا على آلة موسيقية أو حتى التصفيح. قم باستخدام يدك بشكل إيجابي، ستقوم بصنع شيء تضرخ به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونهتف المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في طائرات دون طيار إلى الأمام بناء على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدفاع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصا ما "متسابقا جيدا" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدده الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين". وبيئت 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 خطيرة 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 الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلام مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ونطبق 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، فسيطلب 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 "عربي ٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشركون في السادس من نيسان / أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار. وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبعة تهدف لمراقبة تحطيم أمواج الدماغ. وقد بين كريستوف كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين نقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات". وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل 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 القبعة تستشعر نشاط الدماغ، وترسل الإشارات إلى جهاز الكمبيوتر. وتعمل هذه التقنية على إرسال

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

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

٢- اخرج مع نفسك ضح هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهاتفنا دون وعي، يعانينا معظمنا مما يسمى بـ"نيوبورت" «عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٠% من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨. افضل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جستان أن إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات
قال أغنيتا رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنها إجراء طلاقها، ما سيعمّن ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على "تويتر"، قالت إنها ستحصل على ٢٥% من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيعمّن حصة تقارب ٢٤% من الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقه التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو اوبريجن. وبعلاّن ماكينزي بيزوس، أصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم "أمازون"، بحسب مجلة "فوربس" الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما

أربعة أطفال وابنة بالتبني، وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكيورر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألج بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقالها من «أمريكان واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أمريكان ميديا»، عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية لل سعودية»، وفق توصيفه.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

أربعة أطفال وابنة بالتبني، وكان قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكيورر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته. وألج بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقالها من «أمريكان واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أمريكان ميديا»، عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية لل سعودية»، وفق توصيفه.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

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



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

بناء الأجسام.
٣- لصحة المرأة بزيادة قدرة البورون على تقوية العضلات، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهاتبات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.
كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالإضافة لتخفيف حدة أعراض الدورة الشهرية.
٤- مكافحة مرض السرطان بدأت الدراسات تظهر أن للبورون فوائد محتملة في مكافحة السرطانات، خاصة سرطان الرئة وسرطان البروستاتا. ولكن لا زالت هذه الدراسات في بداياتها وتحتاج المزيد من البحث.
٥- تحسين القدرات الإدراكية وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضاً تشع الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.
وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.
طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً 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.
الجمالة النفسية السيئة، نتيجة وجود اختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتفريق جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف الحرجة.
وهذا يسبب الميل إلى الخجل والإنطواء بمرور الوقت.
البلوغ المبكر عند الإناث يحدث البلوغ المبكر عند الإناث في عمر ٨ سنوات أو أقل، ويمكن ملاحظته من خلال التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة.
أعراض البلوغ المبكر عند الإناث تظهر علامات البلوغ المبكر عند الإناث من خلال مجموعة من الأمور، وهي:

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

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

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.
ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.
مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها، قصر القامة، وهي من المشكلات

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

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

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

أعراض سرطان المستقيم

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدر الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.

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

مواضيع ذات علاقة متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟ النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟ تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج الشق في فتحة الشرج والماسك الوقائية من الإصابة بسرطان المستقيم بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب. أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب من المحتمل أن تتعرض صمامات القلب لبعض المشاكل التي قد تعيق عملها مثل، انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية ضيق الصمام أسباب مشاكل صمامات القلب هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في 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 يسبب التقدم بالعمر تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخنن الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرقل تدفق الدم. ونظراً لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

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

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

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

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 ممًا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما. كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها. بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي، تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

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

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

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد. الصمام ثلاثي الشرفات أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواؤه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين. يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما. الصمام الرئوي

وكالات

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

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

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

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

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

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

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



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

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

لهذا السبب.. أخطر حي برازيلي يتمرّد ويقف مع ميسي

وكالات

في ظاهرة غريبة جداً، احتفل أكبر حي شعبي بالبرازيل، بانتصار الأرجنتين وتحققها بطولة كأس العالم ٢٠٢٢، وتزين بالاعلام وصور ميسي ومارادونا، متحدية العداة التاريخي بين الدولتين اللاتينيتين. ويعتبر حي "مورو دو ديندي" أكبر حي شعبي في مدينة ريو دي جانيرو البرازيلية، حيث يضم أكثر من ٧٠ ألف شخص، يعاني معظمهم من ظروف معيشية قاهرة، بينما تنتعش الجريمة وتجارة المخدرات في هذا الحي "المخيف" بالنسبة لعامة البرازيليين. ولستونات، احتفل الحي البرازيلي بالأرجنتين، ونشر صور أساطيرها مارادونا وميسي على الجدران، كما انتشرت اعلام الجارة "العدوة" في الشوارع. في تحد واضح لدولة البرازيل. ووفقا لصادر، فإن تقرب "مورو دو ديندي" من الأرجنتين، هو نوع من "الانتقام" للسلطات البرازيلية، التي أهملت سكان الحي، وساهمت بأن يصبح مركزا للجريمة وتجارة المخدرات والفقير الكبير. وخلال جولة في الحي الشهير، تلاحظ رسومات صارخة لتجوم منتخب الأرجنتين، ليونيل ميسي وأنجيل دي ماريا، والأسطورة دييغو مارادونا، بينما انتشر شعار المنتخب الأرجنتيني في المحلات التجارية. ولا يتردد سكان الحي بإظهار "تمردهم"، ووضع العلم الأرجنتيني ملحقاً من دراجاتهم وسياراتهم.

وزيرة فرنسية: منتخب الأرجنتين مثير للشفقة.. ومارتينيز «سوقي»

وكالات

هاجمت وزيرة الرياضة الفرنسية، أميلي أوديا كاستيرا، منتخب الأرجنتين بسبب بعض التصرفات التي شهدتها احتفالاته بلقب كأس العالم قطر ٢٠٢٢. واعتبرت أميلي، في تصريحات لإذاعة "آر تي آل" الفرنسية، أن سلوك اللاعبين الأرجنتينيين بعد الفوز بكأس العالم ٢٠٢٢ غير لائق، وسوقي، إثر السخرية التي تعرض لها كيليان مبابي، خصوصاً من الحارس إيميليانو مارتينيز. وقالت الوزيرة، "يقدر ما عرف فريقنا الفرنسي كيف يخسر ببراعة، فإن الطريقة التي تصرف بها هذا الفريق الأرجنتيني بعد الفوز لم تكن جديرة بالمباراة التي شاهدناها.. وخضت الوزيرة بالذكر الحارس الأرجنتيني مارتينيز، الذي شوهد في موكب الاحتفال في بوينوس آيرس، وهو يحمل دمية، ووجهها مقفط بصورة لمبابي". وقالت الوزيرة الفرنسية، "أجده مثيراً للشفقة.. إنه فعل سوقي، وغير لائق، ولا يرقى إلى مستوى المناسبة.. إيميليانو مارتينيز هذا لا يميز نفسه، بل هو مثير للشفقة..".

وأعربت أميلي عن سعادتها بسبب خطاب رئيس الاتحاد الفرنسي لكرة القدم نويل لو جريت إلى نظيره الأرجنتيني، الذي يشكو فيه من "تجاوزات شاذة" في الاحتفالات.

كما أعلن الاتحاد الفرنسي أنه يعتزم تقديم شكوى ضد المشجعين الفرنسيين الذين نشروا تعليقات عنصرية على وسائل التواصل الاجتماعي، بعدما أهدر كومان وتشواميني ركلتين ترجيحيين، فيما أهدر راندال كولو مواني فرصة في الأنفاس الأخيرة من الوقت الإضافي. وسجل مبابي ثلاثية في المباراة النهائية التي عادت فيها فرنسا من التأخر مرتين، قبل أن تحسّر أما المنتخب اللاتيني بكرلات الترجيح، وسجل فيها مبابي ركلته الافتتاحية في مواجهة مارتينيز.

قانون فيفا الجديد يحسم موقف الأهلي من مونديال الأندية

وكالات

حسمت لوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم، فيفا، الموقف النهائي من اسم الفريق الثاني الذي سيمثل إفريقيا، رفقة الوداد البيضاء بطل القارة، ومستضيف نسخة مونديال الأندية المقبلة. وأعلن "فيفا"، بحسب وثائق حصل كووورة على نسخة منها، رسمياً الأهلي وصيف بطل دوري الأبطال، مرافقاً للنادي المغربي، بحسب مسودة ضمت ٣٧ صفحة تحمل بنوداً ونصوصاً تبرز نظام المسابقة والمشاركين، وكذلك القانون الذي جرى التصديق عليه يوم ١٦ ديسمبر، كانون الأول الحالي بالدرجة، على هامش احتضان قطر مسابقة كأس العالم، والتي أقرت في واحدة من فقراتها استحالة تمثيل بلد أو اتحاد واحد بناديين، ولو كان يحمل صفة المضيف. ويأتي القرار لينهي الجدال المرتبط بإقصاء الأهلي بعد التظلم والاعتراض الذي تقدم به نادي الرجاء المغربي، الذي طالب بمرافقة غريمه الوداد بحمل صفة المنظم، والمستضيف، على أن يشارك الوداد بصفة بطل القارة. وبهذا تكون الأندية المقرر أن تشارك في المونديال هي: الوداد، والأهلي عن إفريقيا، وريال مدريد بطل أوروبا، وفلامنجو البرازيلي بطل أمريكا اللاتينية، وسياتل ساندرز بطل أمريكا الشمالية، والهلال السعودي بطل آسيا، وأوكلاند سيتي ممثلاً لأوقيانوسيا.

مانشيني: ميسي يستحق المونديال.. وإيطاليا لم تكن ستتوج



koora.com © EPA

وكالات

أصر روبرتو مانشيني، المدير الفني لمنتخب إيطاليا، على أن الأرجنتين كانت ستتوج بلقب كأس العالم، حتى إذا شارك الأزوري بالبطولة. وفضل الطليان في الوصول لمنافسات كأس العالم، بعد الخسارة أمام مقدونيا الشمالية (٠-١) في نصف نهائي الملحق الأوروبي المؤهل للمونديال. وقال مانشيني، في تصريحات نقلها موقع "توتوميركاتو ويب" الإيطالي، "البطولة الأوروبية (يورو ٢٠٢٠) كانت عاطفية للجميع، وكنت أؤمن بها وأتمنى الفوز بها.. وأضاف: "في بعض الأحيان للقيام بذلك (الفوز بالبطولة) يجب أن يكون لديك القليل من الحظ، وبعض النجوم في صفك.. وعن أصعب لحظة مرت عليه، علق مانشيني "مبارتنا ضد النمسا، لكن عندما ألقى الحكم هدفاً لهم، بدأت أعتقد أنه قد يكون الوقت مناسب لنا.. واختتم مانشيني تصريحاته قائلاً، "حتى إذا ذهبنا إلى كأس العالم، لكنت الأرجنتين قد فازت باللقب على أي حال، إنها من حق ميسي، هو يستحق ذلك، لكن أملنا كان أن تكون قاردين على ترك انطباع جيد عنا".

تفوق على نيمار ومبابي.. الفيفا يعلن أفضل هدف في مونديال ٢٠٢٢



وكالات

منتخب البرازيل في الفوز على صربيا بالمباراة الافتتاحية يهدفين دون مقابل. ووفقاً لصحيفة الديلي ميل البريطانية، فقد قلب هدف ريتشارليسون، مهاجم فريق توتنهام الإنجليزي، على هدفي نيمار وكيليان مبابي، اللذين نافسه على لقب أفضل هدف. وكان على ريتشارليسون أن يفعل الكثير عندما تلقى كرة عرضية من زميله في المنتخب، فينيسوس جونيور، حيث كان ظهره إلى المرمى في منطقة الجزاء. أظهره إلى الرغم من أن مهاجم توتنهام سدد الكرة بطريقة مقصية في الهواء بلمسة أولى حيث توجهت الكرة إلى الزاوية السفلية لحارس صربيا فانجا ميلينكوفيتش سافيتش.

وكالات

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، اسم اللاعب صاحب أفضل هدف في كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٢. وتوج الضيف السوي البرازيلي ريتشارليسون بجائزة أفضل هدف تم تسجيله في بطولة كأس العالم، وذلك بالهدف الذي أحرزه في شباك صربيا خلال منافسات الجولة الأولى من دور المجموعات في مونديال ٢٠٢٢ الذي استضافته قطر مؤخراً. فقد صوتت الجماهير عبر موقع الفيفا، لهدف ريتشارليسون بوصفه الهدف الأفضل في مونديال ٢٠٢٢، والذي جاء في شباك صربيا، في الدقيقة ٧٣ من المباراة، عن طريق ضربة مقصية رائعة، بالجولة الأولى من دور المجموعات، والذي ساعد

المغرب يوثق إنجاز الأسود في مونديال قطر



وكالات

وقعت المملكة المغربية إنجاز أسود الأطلس بالبلوغ لنصف نهائي كأس العالم قطر ٢٠٢٢، لأول مرة في تاريخ المنتخبات العربية والإفريقية. وأصدر المغرب طابعاً بريدياً يحتفي بالإنجاز التاريخي الذي حققه المنتخب المغربي في مونديال قطر، بوصوله لنصف النهائي. وكتب على الطابع البريدي، "المنتخب الوطني المغربي - ديميا مغرب". وأكد هيئة البريد، في بيان لها، أن: "الإصدار الخاص للطابع البريدي (المنتخب الوطني المغربي - ديميا مغرب) هو عمل فني يجسد روح الفريق في ملعب كرة القدم.. وأوضح: "من المقرر أن يتم عرضه للبيع ابتداء من يوم ٢٨ ديسمبر/ كانون الأول الجاري، بمكاتب بريد المغرب وعبر بوابة الطوابع البريدية. وأضاف، "أخرى هذا الطابع

البريدي مجموعة الطوابع المخصصة للرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، والتي تحتوي على العشرات من الطوابع البريدية، أخرجها الطابع البريدي الذي خصص لتأهل المنتخب الوطني المغربي لكأس العالم ٢٠١٨.. ويتنظر أن يلقى هذا الطابع إقبالاً كبيراً من الجماهير المغربية التي تقاعدت مع إنجاز الأسود. وكان الملك محمد السادس، قد خصص استقبالا تاريخياً للمنتخب المغربي يوم الثلاثاء الماضي، إلى جانب الجماهير المغربية. فرنسا تجمع توقعيات لاعادة نهائي كأس العالم. توج منتخب الأرجنتين بلقب كأس العالم للمرة الثالثة في تاريخه، بعد التغلب في نهائي مونديال قطر ٢٠٢٢، على حساب فرنسا بكرلات الترجيح، لكن يبدو أن الفرنسيين لم يتقبلوا النتيجة حتى الآن. وبحسب صحيفة "ماركا"

تغييرات جوهريّة على دوري أبطال آسيا

وكالات

من المقرر إدخال تغييرات على بطولة دوري أبطال آسيا لكرة القدم اعتباراً من نسخة ٢٠٢٤/٢٠٢٤ من بين إصلاحات تتضمن أيضاً إضافة منافسة ثالثة على مستوى أندية قارة آسيا. أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، أن عدد الأندية المشاركة في بطولة دوري أبطال آسيا من المقرر أن ينخفض من ٤٠ حالياً إلى ٢٤، على أن يلعب كل فريق ٨ مباريات في دور المجموعات بدلاً من ٦ مباريات حالياً. وتعد التغييرات المقترحة انعكاساً لتلك التي أدخلت على بطولة دوري أبطال أوروبا، والتي تدخل حيز التنفيذ في عام ٢٠٢٤ بمشاركة ٣٦ فريقاً قبل الأدوار الإقصائية. هدف التغييرات

يقترح الاتحاد الآسيوي أن تضم بطولة دوري أبطال آسيا ١٢ فريقاً في كل من المنطقتين الشرقية والغربية، وتتأهل ٨ أندية من كل منطقة إلى دور الـ١٦ الذي يقام على شكل مباراتي ذهاب وعودة. كما اقترحت لجنة المسابقات بالاتحاد أن يستضيف ملعب مركزي واحد الدور ربع النهائي للبطولة حتى نهائي المباريات الإقصائية. ومن المزمع أن تضم بطولة الدرجة الثانية ٣٢ فريقاً يلعبون في الشكل التقليدي، ٨ مجموعات كل مجموعة مكونة من ٤ أندية، على أن تكون جولات خروج المغلوب عبارة عن سلسلة من مباراتي ذهاب وعودة حتى النهائي. ومن المقرر أن تتألف بطولة الدرجة الثالثة الجديدة من ٢٠ نادياً في ٥ مجموعات تضم كل منها ٤ فرق، على أن يلعب كل فريق مع الآخر مباراة واحدة في ملعب مركزي. وتعد ٨ أندية إلى الدور ربع النهائي لتخوض مباراتي ذهاب وعودة قبل بدء دور خروج المغلوب، ولم يتم بعد الإعلان عن اسم منافستي الدرجة الثانية والثالثة. وقال الاتحاد الآسيوي، ومقره في كوالالمبور، إن من شأن التغييرات المقترحة أن تخلق ٢٨٧ مباراة تنسويها بدلاً من ٢٧٤ مباراة حالياً لدوري أبطال آسيا وكأس الاتحاد الآسيوي مجتمعين. ويتعين أن توقع اللجنة التنفيذية للاتحاد الآسيوي لكرة القدم على الخطة المقترحة قبل أن تدخل حيز التنفيذ.

فيديو لمباراة كرة سلة تنتهي بشجار دام

وكالات

انتهت مباراة يدوري الدرجة الثانية بكرة السلة في بورتوريكو بشجار شمل مشجعي الفريقين واللاعبين. وبينما كان لاعبو نادي "سلايناس دولفينز" و"داجاناس سنز" يتجهون للمصاحبة بعد اللقاء، أقدم خافيير توريس، أحد لاعبي النادي الثاني على صفع منافس له من الفريق الآخر. واندمت بعد الصعفة مشاجرة بين لاعبي الفريقين والجماهير الذي شارك أيضاً في العراك، وفقما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ورغم محاولة بعض اللاعبين تهدئة الأجواء، إلا أن الشجار خرج عن السيطرة وخصوصاً بعد اقتحام الجمهور أرضية الملعب، وفتح الاتحاد الرياضي المسؤول عن اللعبة تحقيقاً في الحادثة، ودراسة إمكانية فرض عقوبات على المتسببين بالشجار الدامي.

الاتحاد الآسيوي يعتمد مشاركة الهلال في مونديال الأندية



وكالات

اعتمدت لجنة المسابقات بالاتحاد الآسيوي لكرة القدم، تسمية نادي الهلال السعودي كمثل لقارة آسيا في بطولة كأس العالم للأندية والتي ستقام مطلع شباط/فبراير القادم في المغرب. وأوضحت اللجنة في بيان نشره موقع الاتحاد القاري الإلكتروني "في ضوء عدم استكمال منافسات دوري أبطال آسيا ٢٠٢٢ قبل انطلاق بطولة كأس العالم للأندية ٢٠٢٢، فقد قررت لجنة المسابقات ترشيح نادي الهلال السعودي، حامل لقب البطولة الآسيوية، من أجل تمثيل قارة آسيا في النسخة المقبلة من البطولة العالمية.. وقررت اللجنة في أعقاب اعتذار الاتحاد البحريني لكرة القدم عن استضافة كأس آسيا للناشئين تحت ١٧ عاماً ٢٠٢٣، المصادقة على مقترح منح شرف استضافة البطولة إلى الاتحاد التايواني لكرة القدم. وأخذ أعضاء اللجنة بعين الاعتبار التحديات التي تواجه مشاركة منتخبات الاتحادات الوطنية المضيفة لنهايات البطولة القارات في تصفيات هذه البطولات.

وبناء على ذلك، وضمن جهود الحد من التحديات المختلفة التي قد تحدث، ويهدف توفير أفضل المعايير الرياضية والفنية للمنتخبات المشاركة، فقد قررت اللجنة عدم استمرار مشاركة منتخبات الدول المضيفة في تصفيات البطولات القارية التي تقام بنظام التجمع. وطلعت اللجنة على تمكن إدارة ترخيص الأندية في الاتحاد الإيراني لكرة القدم، من تحديد ومعالجة جميع نقاط القصور الموجودة لديها في أعقاب قرار مجموعة عمل ترخيص الأندية في الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، خلال اجتماعها بتاريخ ٢٤ آب/أغسطس ٢٠٢٢، إبقاء الإيقاف على إدارة ترخيص الأندية في الاتحاد الإيراني لكرة القدم.

وبناء على ذلك، صادقت لجنة المسابقات على القرار الجديد الصادر عن مجموعة عمل ترخيص الأندية، بتاريخ ٩ كانون الأول/ديسمبر ٢٠٢٢، لإزالة الإيقاف المفروض على الاتحاد الإيراني لكرة القدم، واتفقت على أن يواصل الاتحاد الآسيوي لكرة القدم مراقبة التزام إدارة ترخيص الأندية في الاتحاد الإيراني لكرة القدم بمتطلبات معايير ترخيص الأندية.

وكأس الاتحاد الآسيوي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وكأس آسيا تحت ٢٣ عاماً ٢٠٢٤، والتعديلات على دليل المشاركة في مسابقات الأندية في الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (نسخة ٢٠٢١). يشار إلى أن جميع القرارات بحاجة لصادقة المكتب التنفيذي في الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، قبل أن تصبح سارية المفعول.

