

ضبط ٢١٨ شخصاً في ١٢٦ قضية إتهام وترويج المخدرات

عمان
واصل العاملون في إدارة مكافحة المخدرات، عملياتهم النوعية للملاحقة كافة أشكال التعامل بالمواد المخدرة، ويتوجهات مشددة من القيادات الأمنية.
وأكد الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، أن أنه خلال هذا الأسبوع ومن تاريخ ١٢ ونهاية ١٨ كانون الثاني الحالي، تم التعامل مع ١٢٦ قضية للإتهام وترويج المواد المخدرة، ألقى القبض خلالها على ٢١٨ شخصاً من تجار ومروجي تلك المواد، ومنهم أشخاص مصنفون بالخطيرين، وجرت إحالتهم جميعاً لمُدعي عام محكمة أمن الدولة.

٧٥ ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في رحاب الأقصى

عمان
أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة في المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها سلطات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد، ومدخل البلدة القديمة من القدس المحتلة.
وقدّرت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس، أن نحو ٧٥ ألف مصل، أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، من مختلف محافظات الضفة بما فيها القدس، وداخل أراضي عام ٤٨.
وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، بأن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية، ومنعت العديد منهم من الوصول إلى المسجد.

تنفيذاً للتوجيهات الملكية..

رئيس الديوان الملكي يلتقي وجهاً وممثليين عن لواء البترا

عمان
استكمالاً لقرار جلالة الملك عبد الله الثاني مع وجهاً وممثلي لواء البترا، الأحد الماضي، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في الديوان الملكي الهاشمي، عدداً من وجهاً وممثليين عن أبناء وبنات اللواء، للوقوف على مطالبهم ومقترحاتهم واحتياجاتهم.
وأكد العيسوي، في بداية اللقاء الذي حضره مستشار جلالة الملك لشؤون العاشرة الدكتور عاطف الجحيا، اعترازاً لجلالة الملك بأبناء وبنات لواء البترا، ودوره الكبير في مسيرة بناء الوطن وحفظ أمنه واستقراره.

ولفت إلى أن جلالة الملك يؤكد دوماً أهمية التخفيف عن المواطن من الضغوط المعيشية واستغلال الفرص المتاحة للحد من الفقر والبطالة، خاصة من خلال المشاريع الإنتاجية الصغيرة والمتوسطة، التي تستهدف الشباب والسيدات والجمعيات.
كما أكد أن تنفيذ المبادرات الملكية في لواء البترا مستمر، وسيتم التركيز خلال المرحلة المقبلة على المشاريع الإنتاجية والتنمية التي توفر فرص العمل للشباب، لافتاً إلى تنفيذ عدد من المشاريع من خلال المبادرات الملكية في اللواء، شملت قطاعات التعليم والصحة والسياحة والتراثية والأندية الشبابية ومسكن الأسر العقيمة والجمعيات التعاونية والخيرية ومؤسسات المجتمع المدني.
وقال العيسوي إنه تم تقديم محافظ إقرضية ودوارة لأربع جمعيات في اللواء لتمويل المشاريع الإنتاجية الصغيرة للشباب والأسر.

من جهتهم، أكد الحضور أهمية زيارة جلالة الملك إلى لواء البترا، الأحد الماضي، التي سيكون لها انعكاسات إيجابية على أبناء وبنات اللواء. وشددوا على أن مسؤولية النهوض بالوطن ونجاح التحديات هي مسؤولية جماعية وتكاملية، معتبرين أن مدينة البترا "كنز ثمين للوطن"، ولابد من تضافر جهود الجميع من أجل تطوير المنتج السياحي. وطالبوا بأهمية الإسراع في إنشاء مجلس للترويج السياحي للبتراء يضم خبراء ومختصين من القطاعين العام والخاص. تابع ص ٢

من قبل الفيضا

نصار تعلن إيقاف سريرة



وكالات

أكدت سمر نصار الأمين للاتحاد الأردني لكرة القدم، أن الاتحاد الدولي "فيضا" قد أصدر عقوبة الإيقاف بحق لاعب الوحدات أحمد سورية بعد ثبوت تناوله المنشطات.
وأوضحت نصار في تصريح لقناة الأردن الرياضية، "فيضا عاقب سريرة بالاقباف عن اللعب لمدة زمنية".
ولم تحدد نصار في حديثها المدة الزمنية لإيقاف سريرة عن اللعب. وأشارت إلى أن سريرة سيتقدم بخطاب استرحام أو استئناف للقار.

الأمم المتحدة

السبت 28 جمادى الآخرة 1444 هـ الموافق 21 كانون الثاني 2023 م
السنة السابعة / العدد (2507) / www.omamjo.com

المبادرة النسوية الأوروبية المتوسطية تطلق حملة شغلك

عمان

أطلقت المبادرة النسوية الأوروبية المتوسطية، حملتها الإعلامية "شغلك/شغلك بكل مكان"، ضمن مشروعها "نحو تعزيز مشاركة النساء الاقتصادية في الأردن"، الممول من الاتحاد الأوروبي، والذي تنفذه بالشراكة مع تحالف مركز تطوير الأعمال وجمعية تمكين للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان.
وتهدف الحملة، التي تستمر لشهر، إلى زيادة الوعي بضرورة التوزيع المتساوي للأعباء المنزلية والرعاية بين الرجال والنساء، حيث تأتي الحملة كاستجابة لدراسة حديثة أطلقتها دائرة الإحصاءات العامة الأردنية.

الكنيسة الأرثوذكسية تحتفل بعيد الغطاس

خريستوفوروس: الدور الهاشمي في الوصاية على المقدسات يدعم الوجود المسيحي وتثبيتته



الشونة الجنوبية

احتفلت الكنيسة الأرثوذكسية الرومية الجمعة، بعيد الظهور الإلهي "الغطاس".
وأقامت الكنيسة بهذه المناسبة مراسم الحج السنوي لكافة رعايا الملكة تضمنت احتفالاً بالقداس الإلهي وتقديس مياه الأردن على الضفة الشرقية لوقع معمودية السيد المسيح - الغطس، حيث ترأس الخدمة صاحب السيادة المطران خريستوفوروس مطران الأردن للروم الأرثوذكس بمشاركة جمع من الأباء الكهنة والشمامسة، بحضور وزراء وديبلوماسيين وشخصيات رسمية وعامة وسط مشاركة فعالة للمجموعات الكشفية الأرثوذكسية وأفراد الشبيبة والمؤمنين من مختلف رعايا الملكة.

وألقى المطران خريستوفوروس كلمة قال فيها "إننا باحتفالنا اليوم في هذا المكان المقدس تلقى على عاتقنا مسؤولية روحية وطنية وتاريخية، فيعمودية السيد المسيح في نهر الأردن، يجعلنا كمسيحيين أردنيين أمام مسؤولية كبيرة تتمثل بتثبيت وجودنا والمحافظة عليه في بلادنا المقدسة وندعو الجميع اليوم للزيارة والتبرك من هذا الموقع الذي وطأته أقدام السيد المسيح، وانطلقت منه للعالم بشارة الخير والسلام.

وتضرع سيادته إلى الله عز وجل أن يمنح جلالة الملك عبد الله الثاني كل بركة ونعمة على لدنه، مؤكداً أن الدور الهاشمي في الوصاية على المقدسات الإسلامية والمسيحية يساهم في دعم الوجود المسيحي وتثبيتته ويساعد صاحب الغبطة كيريلوس كيريلوس ثيوفيلوس الثالث بطريرك المدينة المقدسة في الوقوف أمام التحديات الصعبة التي تواجهها الكنيسة في القدس.

مباركا الحاضرين، ثم تم تقطيس الصليب في النهر كإعادة تقديسه مطلقا الحمام الأبيض رمزا للروح القدس الذي رف فوق مياه نهر الأردن عند اعتماد السيد المسيح.

وهيئة تنشيط السياحة والجيش العربي والأجهزة الأمنية وكل المحطات والوواقع الإخبارية المحلية والعالمية وكل من ساهم في إنجاح هذا الاحتفال. وفي الختام، أقام سيادته خدمة تقديس الماء

وتقدم المطران بالشكر لسمو الأمير غازي بن محمد كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية على جهوده الكبيرة المبذولة مع هيئة موقع الغطس التي يرأسها، ووزارة السياحة والآثار

مقتل حوالي ٣٠ شخصاً في سلسلة هجمات جهادية في بوركينا فاسو

وكالات

قتل حوالي ثلاثين مدنياً، بينهم نحو ١٥ من مساعدي الجيش، في أربع هجمات منفصلة في بوركينا فاسو، التي تشهد عنف الجماعات الجهادية المسلحة بانتظام.

وأفادت مصادر أمنية الجمعة، بأن الهجوم الأول استهدف الخميس موقعا "د" المتطوعين للدفاع عن الوطن" وهم معاونون مدنيون للجيش، في بلدة راكويتنغا الواقعة في محافظة يام (شمال). وقتل ستة منهم وامرأة، حسبما أفاد مسؤول محلي في هذه الوحدات وكالة فرانس برس.

في محافظة نايبالا باتجاه الغرب، نُصب "كمين" ضد قافلة يرافقها جنود ومتطوعون للدفاع عن الوطن، على محور سيينا-ساران، وفقاً للمصدر ذاته.

وقال المسؤول إن "حوالي عشرة متطوعين آخرين ومدنيا قتلوا في هذا الهجوم الثاني".

وأضاف "كذلك، احصينا حوالي عشرة جرحى، كانت إصابات بعضهم خطيرة، وتم نقلهم إلى واغادوغو لتلقي العلاج المناسب".

وأكدت مصادر أمنية اتصلت بها وكالة فرانس برس وقوع "الهجومين الجهاديين" من دون إعطاء حصيلة محددة، واكتفت بالإشارة إلى "خسائر كثيرة في صفوف العناصر الأمنية".

وسُجّل حادثان آخران مرتبطان بجماعات جهادية مسلحة الخميس، وفقاً لمصدر أمنية أخرى.

في محافظة سانمانغا (وسط شمال)، نُقل فريق مكون من جنود و"متطوعين من أجل الدفاع عن الوطن" للقيام بمهمة في زينكو، وفقاً لأحد المصادر.

وأشار المصدر إلى أنه "تم تهديد (قتل) حوالي عشرة إرهابيين. للأسف، قتل أربعة مدنيين أيضاً".

واقترح مسلحون في مساء مدينة سانابا الواقعة في محافظة بانوا باتجاه الجنوب، ما أسفر عن مقتل ثمانية مدنيين.

تقع بلدة سانابا على بعد بضعة كيلومترات من سونزو، التي أعلن الجيش استعدادتها في نهاية كانون الأول/ديسمبر من الجماعات الجهادية.

وفي هذه البلدة، كان الرئيس الانتقالي الكابتن إبراهيم تراوري، قد ألقى كلمته بمناسبة نهاية العام.

بعد ظهر الجمعة، لم تعلق سلطات واغادوغو على سلسلة الهجمات هذه التي طالت البلاد في اليوم السابق.

وتعاني بوركينا فاسو، خصوصاً النصف الشمالي منها، بشكل متكرر ومتزايد من هجمات مجموعات جهادية مرتبطة بتنظيمي "القاعدة" و"الدولة الإسلامية"، أسفرت عن مقتل الآلاف وأجبرت حوالي مليوني شخص على الفرار من منازلهم.

الأسبوع الماضي، تم اختطاف حوالي ٦٠ امرأة ورضع بالقرب من أرينندا، في شمال البلاد، من قبل جهاديين مشتبه بهم.

وبدأت عمليات بحث، برية وجوية، بهدف العثور عليهم. ويخضع جزء من البلاد، خصوصاً منطقة الساحل حيث تقع أرينندا، لحصار المجموعات الجهادية منذ عدة أشهر. وبالكاد تتمكن البلدان من التزود بالطعام.

وأكد الكابتن إبراهيم تراوري، الرئيس الانتقالي المنصب إثر انقلاب عسكري في ٣٠ أيلول/سبتمبر هو الثاني في ثمانية أشهر، أن هدفه الأساسي "استعادة الأراضي التي احتلتها جحافل الإرهابيين.."

تابع ص ٨

مطالبة أوكرانيا بمنحها دبابات ثقيلة

لا تلقى إجماعاً في رامشتاين



وكالات

فشل حلفاء أوكرانيا في الاتفاق على تسليمها دبابات ثقيلة الجمعة، ما يحبط آمال كييف ويضطرها للانتظار إجراء مزيد من المفاوضات للحصول على ضوء أخضر من ألمانيا.

وكشف وزير الدفاع الأمريكي لويد أوستن بعد اجتماع للدول الغربية في القاعدة الأمريكية في رامشتاين بألمانيا، أن الألمان "لم يتخذوا قراراً بشأن دبابات ليوبارد".

كانت توقعات كييف عالية قبل هذا الاجتماع الذي شاركت فيه نحو خمسين دولة بهدف تنسيق المساعدة العسكرية لصد الغزو الروسي.

ويرى خبراء أن الدبابات الثقيلة الحديثة ذات التصميم الغربي ستعطي أفضلية حاسمة لكيف في المعارك التي تلوح في الأفق في شرق أوكرانيا، حيث عاودت روسيا الهجوم بعد تعرضها لانتكاسات شديدة هذا الشتاء.

عرضت بولندا وفنلندا تسليم دبابات ليوبارد ٢ إلى أوكرانيا، لكن إعادة تصدير أي من المعدات العسكرية الألمانية الصنع مشروط بالحصول على موافقة برلين.

وقال وزير الدفاع الألماني الجديد بوريس بيستوريوس على هامش الاجتماع "من الواضح جداً أن الآراء ليست متطابقة" بخصوص هذا الموضوع.

وأكد بيستوريوس الذي تولى منصبه الخميس أن "الانطباع" السائد لجهة أن ألمانيا ترفض وحدها تسليم الدبابات لكيف هو انطباع "خاطئ".

وحاول وزير الدفاع الأمريكي تخفيف الضغط على برلين، واصفاً إياها بأنها "حليف موثوق به".

لكن أوستن صرح في الأنا نفسه "ستطيع جميعاً القيام بالمزيد" لمساعدة كييف.

في افتتاح الاجتماع، حث الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي الحلفاء على تسريع تسليم بلده الأسلحة الثقيلة. وقال زيلينسكي عبر الفيديو "في

مقدوركم إطلاق عملية إمداد واسعة توقف الش..

ورد الكرملين على الضرور بأن تسليم أوكرانيا دبابات ثقيلة لن يغير أي شيء على الأرض.

واتهم الناطق باسم الرئاسة الروسية دميتري بيسكوف الدول الغربية كذلك "بالتشبث بوهام مسوي بقدرتها أوكرانيا على تحقيق النصر على أرض المعركة".

ومساء الجمعة، اعتبر زيلينسكي أن "لا خيار آخر" سوى أن ترسل الدول الغربية دبابات ثقيلة إلى بلاده.

وقال في خطابه المسائي عبر الفيديو "نعم، علينا أن نواصل القتال للحصول على دبابات حديثة، وكل يوم نؤكد بوضوح أكبر أن لا حل آخر سوى اتخاذ قرار في شأن الدبابات.."

وأضاف "لدى شركائنا موقف مبدئي، سيدعمون أوكرانيا ما دام ذلك ضرورياً من أجل (تحقيق) انتصارنا.."

إلا أن الأمور يمكن أن تتغير في الأسابيع المقبلة.

فقد أصرب وزير الدفاع البولندي

الجمعة عن "اقتناعه" بأن الحلفاء المجتمعين في رامشتاين بألمانيا سينجحون في تشكيل تحالف منح أوكرانيا دبابات ليوبارد.

وأشار نظيره الأمريكي إلى أن "لدينا فرصة سانحة بين اللحظة الراهنة والربيع... أي عندما يبدأون عملياتهم، هجومهم المضاد.."

وأضاف أوستن أنه حتى ذلك الحين، فإن حزم المساعدات العسكرية الإضافية المتنوعة التي وعدت بها دول عدة مؤخراً توفر للقوات الأوكرانية "القدرة التي تحتاج إليها لتحقيق النجاح" على الميدان.

قبل ساعات من هذا الاجتماع، تعهدت الولايات المتحدة وبريطانيا والسويد والدنمارك إرسال شحنات جديدة كبيرة من الأسلحة إلى أوكرانيا.

وستقر واشنطن عن مساعدة عسكرية جديدة بقيمة ٢.٥ مليار دولار تشمل ٥٩ عربة مصفحة من طراز برادلي، تضاف إلى ٥٠ مركبة مدرعة خفيفة من هذا الطراز تم التمهيد بها في السادس من كانون الثاني/يناير، ٩٠ ناقلة جند مصفحة من طراز سترايكور، وفق البنتاغون.

تابع ص ٨

المبادرة النسوية الأوروبية تطلق حملة شغلك

عمان

أطلقت المبادرة النسوية الأوروبية الأورومتوسطية، حملتها الإعلامية "شغلك/شغلك بكل مكان"، ضمن مشروعها "نحو تعزيز مشاركة النساء الاقتصادية في الأردن"، الممول من الاتحاد الأوروبي، والذي تنفذه بالشراكة مع تحالف مركز تطوير الأعمال وجمعية تمكين للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان.

وتهدف الحملة، التي تستمر لشهر، إلى زيادة الوعي بضرورة التوزيع المتساوي للأعباء المنزلية والرعاية بين الرجال والنساء، حيث تأتي الحملة كاستجابة لدراسة حديثة أطلقتها دائرة الإحصاءات العامة الأردنية والتي بينت فيها أن نسبة النساء من إجمالي القوى العاملة في الأردن لا تتجاوز الـ 14 بالمئة، وفي دراسة صادرة عن المجلس الأعلى للسكان تبين أن 78 بالمئة من النساء المتزوجات انسحن من سوق العمل و 40 بالمئة منهن صرحن بأنهن تركن العمل بسبب مسؤولياتهن العائلية ورعايتهن لأطفالهن.

وقالت العين الدكتور ميسون العتوم، راعية حفل إطلاق الحملة، في كلمة لها، إن علينا تناول قضايا النساء كقضايا مجتمعية وليس كقضايا خاصة بالنساء فقط.

وأكدت العتوم، في الحفل الذي حضره 80 ممثلاً عن الجهات الحكومية والبلديات والقطاعات ومنظمات المجتمع المدني، أن أي تنمية حقيقية في المجتمع تتطلب مشاركة فعالة للجميع، رجالاً ونساءً، في إنتاج المعرفة، والإنتاج الاقتصادي، ولتحقيق الفضة العام، ودون هذه المشاركة العادلة في محاور الإنتاج الثلاثة هذه، لا يمكن الحديث عن تقدم أو ازدهار لأي بلد كان.

وأشارت العتوم إلى أن التمكين الحقيقي للمجتمعات والتمكين لنصف المجتمع (المرأة) على مختلف المستويات، مهم لحالة الرفاه والاستقرار والأمن المجتمعي.

وأكدت أهمية دور منظمات المجتمع المدني، بالتعاون مع الشركاء، في العمل على تعزيز مشاركة المرأة الاقتصادية والمشاركة في سوق

العمل الأجنبي والتشخيصية والعلاجية للنهوض بمشاركة المرأة في سوق العمل الأردني وتعزيز نشاطها الاقتصادي.

إلى ذلك، قالت مديرة مشروع "نحو تعزيز مشاركة النساء الاقتصادية في الأردن"، نهدي السعدي، من المبادرة النسوية

الأورومتوسطية، إن الحملة تؤكد على التوزيع المتساوي للمسؤوليات

الرعاية والأعمال المنزلية بين الرجال والنساء، ما يساهم في القضاء

على الانحراف بسوق العمل ويقاوم فيه، وبالتالي الانتعاش الكامل

من إمكانياتهن وتحسين مستوى دخل الأسرة والمساعدة على زيادة

استقرارها. وتضمن حفل الإطلاق جلسة نقاشية ترأسها العين

الدكتور ميسون العتوم، وشارك فيها رئيس لجنة العمل والتنمية

الاجتماعية بمجلس الأعيان العين عيسى حيدر مراد، وسهر العالول

من مؤسسة صداقة. وتناولت الجلسة إشكالية انسحاب النساء من

سوق العمل، وأهمية زيادة نسبة مشاركة النساء في سوق العمل الأردني

وانعكاس ذلك على معدلات النمو الاقتصادي، فضلاً عن مناقشة أهمية

تطوير التشريعات وتنفيذها بطريقة متكاملة وشاملة، إضافة إلى

العمل على تطوير بيئة عمل ممكنة للمرأة تتعلق بتوفير الحضانة

ومنظومة نقل متطورة وردم الضجوة والفروقات في الأجور بين النساء

والرجال، وغيرها من التحديات.

وعزت العتوم انسحاب النساء من سوق العمل، لجملة من الأسباب

الثقافية والاجتماعية، التي تختزل النساء بأدوار اجتماعية معينة،

ما يؤدي إلى تحجيم دورهن في المجال الاقتصادي والفضاء العام،

داعية إلى تقسيم العمل ومنها ضمنها الأعباء والأعمال الرعاية

المنزلية وفقاً للأدوار الجديدة بين المرأة والرجل، حيث أصبحت المرأة

العاملة تشارك الرجل في أعباء العمل خارج المنزل وتتحمل معه

أعباء ومصاريف الأسرة. أما العين عيسى حيدر مراد، فأكدت أهمية

التشاركية بين الرجل والمرأة خارج المنزل وداخله، خاصة وأن الوضع

الراهن يتطلب عمل كل من المرأة والرجل لأجل عيش حياة أسرية

كريمة، كما دعا إلى أهمية مراجعة التشريعات لإزالة بعض العوائق

التي تحول دون مشاركة النساء في العمل، وخلق فرص عمل للنساء

في المحافظات النائية، وتوفير منظومة نقل متطورة، فضلاً عن تهيئة

بيئة ممكنة لعمل النساء، ومعالجة الفروق في الأجور بين النساء

والرجال. من جهتها، قالت سهر العالول، إن العمل الرعائي المنزلي هو

مسؤولية الأسرة بما فيها المرأة والرجل، وهو كذلك مسؤولية المجتمع

والدولة من خلال تقديم الدعم على المستوى التشريعي (حيث تم

الاعتراف بالعمل الرعائي من خلال تعديل قانون العمل الأردني في

العام 2019، في مادتين أساسيتين هما المادة 72 لغنية بالحضانة

المؤسسية التي هي من حق أطفال الرجل العامل والمرأة العاملة،

والمادة 76 المتعلقة بإجازة الأبوة). وتوفير بيئة تحث على دعم مثل هذا

العمل الرعائي من خلال توفير الحضانة ورياض الأطفال ودعم هذا

القطاع، فضلاً عن توفير بيئة عمل صديقة للنساء في أماكن العمل.

وتستمر المبادرة النسوية الأورومتوسطية ضمن التحالف مع كل من

مركز تطوير الأعمال وتمكين للمساعدة القانونية وحقوق الإنسان

وشريكا الاستراتيجي صداقة في عملهم التعاوني مع المؤسسات

الوطنية ذات العلاقة لخلق بيئة عمل داعمة للنساء على الصعيد

الاجتماعي والثقافي والمهني، وتزويد النساء الأردنيات والسوريات

بالمهارات المهنية المتخصصة بالإضافة إلى تزويدهن بفرص العمل.

اختتام فعاليات دورة الإدارة الدفاعية في النطاق الأمني الأوسع

عمان

اختتمت في فندق القوات المسلحة الأردنية، فعاليات دورة الإدارة الدفاعية في النطاق الأمني الأوسع، بمشاركة عدد من ضباط القوات المسلحة الأردنية والأجهزة الأمنية، إضافة لمشاركين من دولة اليونان، واشتملت الدورة، التي استمرت مدة أسبوعين، على مواضيع هدفت إلى رفع مستوى المشاركين في المواضيع الاستراتيجية، والسياسة الأمنية، والقانون الدولي الإنساني، وإدارة الضربات.

وتأتي هذه الدورة، التي حضرها مدير التدريب العسكري العميد

الركن حسن الخالدي والمعلق الدفاعي العسكري البريطاني في عمان،

والتي عقدت بدعم من الجانب البريطاني الصديق ممثلة بأكاديمية

الدفاع البريطانية وجامعة كرايستل، في إطار تعزيز التعاون

العسكري وتبادل الخبرات المشتركة بين القوات المسلحة الأردنية

والدول الصديقة. وفي نهاية الترخيز، سلم مدير التدريب العسكري

الشهادات لمستفيحيها.

شركة كهرباء محافظة إربد

إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 2023/01/24 بإجراء أعمال

صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن جغيف، دير

يوسف وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة

إربد.

وعن نشية الخليلية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً وعن

التجمعات السكنية منطقة الخالدية طريق الصينيات من الساعة التاسعة والنصف صباحاً

ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة المفرق.

وعن جرش/ منطقة شارع علي علقه فوقرة، شارع الملك عبدالله الثاني، شارع الأمير

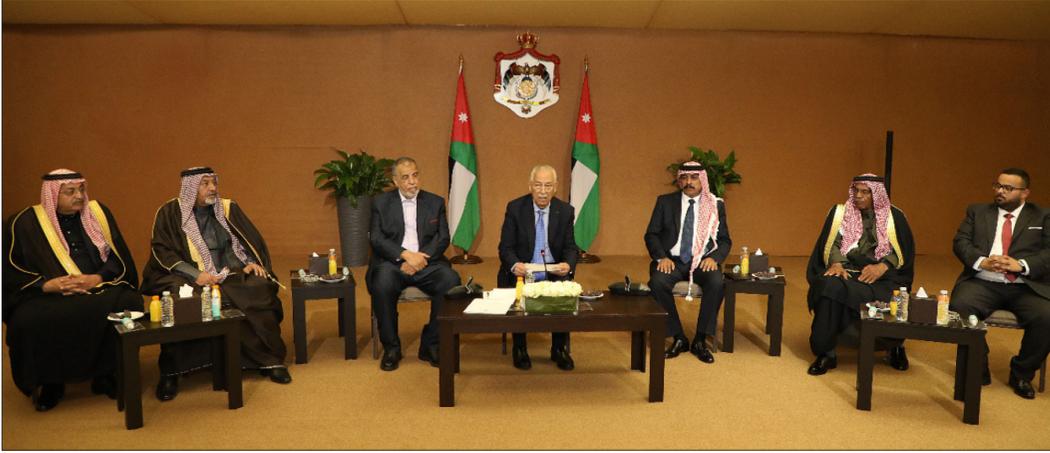
محمد في منطقة فيلج، جرش قربة مبنى المحافظة من الساعة التاسعة صباحاً

ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

تنفيذاً للتوجيهات الملكية

رئيس الديوان الملكي يلتقي وجهاء وممثلين عن لواء البترا



عمان

استكمالا للقاء جلالة الملك عبدالله الثاني مع وجهاء وممثلي لواء البترا، الأحد الماضي، التقى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، في الديوان الملكي الهاشمي، عدداً من وجهاء وممثلين عن أبناء وبنات اللواء، للوقوف على مطالبهم ومقترحاتهم واحتياجاتهم.

وأكد العيسوي، في بداية اللقاء الذي حضره مستشار جلالة الملك لشؤون المشاعر الدكتور عاطف الحجيا، اعزاز جلالة الملك بأبناء وبنات لواء البترا، ودورهم الكبير في مسيرة بناء الوطن وحفظ أمنه واستقراره.

ولفت إلى أن جلالة الملك يؤكد دوماً أهمية التخفيف عن المواطن من الضغوط المعيشية واستغلال الفرص المتاحة للحد من الفقر والبطالة، خاصة من خلال المشاريع الإنتاجية الصغيرة والمتوسطة، التي تستهدف الشباب والسيدات والجمعيات.

كما وأكد أن تنفيذ المبادرات الملكية في لواء البترا مستمر، وسيتم التركيز خلال المرحلة المقبلة على المشاريع الإنتاجية والتنمية التي توفر فرص العمل للشباب، لافتاً إلى تنفيذ عدد من المشاريع من خلال المبادرات الملكية في اللواء، شملت قطاعات التعليم والصحة والسياحة والتراثية والأندية

الشبابية ومسكن الأسر الضيقة والجمعيات التعاونية والخيرية ومؤسسات المجتمع المدني.

وقال العيسوي إنه تم تقديم محافظ إقراضية ودورة الأربع جمعيات في اللواء لتمويل المشاريع الإنتاجية الصغيرة للشباب والأسر.

من جهتهم، أكد الحضور أهمية زيارة جلالة الملك إلى لواء البترا، الأحد الماضي، التي سيكون لها

انعكاسات إيجابية على أبناء وبنات اللواء.

وشددوا على أن مسؤولية النهوض بالوطن وتجاوز التحديات هي مسؤولية جماعية وتكاملية،

معتبرين أن مدينة البترا "كنز لمن لوطن"، ولا بد من تضافر جهود الجميع من أجل تطوير المنتج السياحي.

وطالبوا بأهمية الإسراع في إنشاء مجلس للترويج السياحي البترا يضم خبراء ومختصين من القطاعين العام والخاص.

وطرح الحضور عدداً من المطالب التي تركزت حول تطوير وتحسين البيئة الاستثمارية والسياحية

في اللواء وجعلها مقصداً سياحياً جذاباً خاصة أمام السياحة العالمية والعربية والمحلية وتحسين البنية

التحتية وتوفير فرص العمل للشباب.

وأكدوا ضرورة التنوع في إنشاء مشاريع إنتاجية في مجالات أخرى، تسهم في توفير فرص عمل، لتجاوز التحديات التي تواجه الشباب والشابات من خلال منح وقرض ميسرة لدعم المشاريع الريادية والابتكارية.

وأشاروا إلى بعض المطالب التي تخص البنية التحتية، من بينها فتح طرق رئيسية، مثل "الطريق اللوكي"، إضافة إلى تقديم مقترحات لتشجيع السياحة وتحفيز السياح للمكوث والبقاء لفترات أطول وترخيص سياحة الدراجات التي تلقى إقبالاً عالمياً وعربياً في المناطق الصحراوية.

وتحدثوا عن مشكلات المياه وانقطاعها لفترة طويلة، وضرورة حلها، بحكم أن المنطقة سياحية، وتحتاج إلى توفير مثل هذه الخدمة.

وأشاروا إلى أن مستشفى الملكة رانيا العبدالله بحاجة إلى إعادة تأهيل لتحسين الخدمات المقدمة للمواطنين، حيث يعاني من تراجع الخدمات وغياب بعض التخصصات والأجهزة الطبية، سيما جهاز الرنين المغناطيسي.

كما طالبوا بإعادة تأهيل وتفعيل هيئة باب الأبناب، التي تعد مؤسسة تطوعية غير ربحية، من أجل تعزيز البعد الثقافي، إضافة إلى إنشاء مسرح أولمبية وتوفير ملاعب ومتنزهات مناسبة للأهالي والرواد المنطقة من السياح.

ودعوا إلى دعم مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات بشقيها الخيرية والتعاونية، من خلال مساعدتها في إنشاء مشاريع إنتاجية مستدامة، علماً بأن القائمين عليها متطوعون.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

أجل تعزيز البعد الثقافي، إضافة إلى إنشاء مسرح أولمبية وتوفير ملاعب ومتنزهات مناسبة للأهالي والرواد المنطقة من السياح.

ودعوا إلى دعم مؤسسات المجتمع المدني والجمعيات بشقيها الخيرية والتعاونية، من خلال مساعدتها في إنشاء مشاريع إنتاجية مستدامة، علماً بأن القائمين عليها متطوعون.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

وفي نهاية اللقاء، أكد العيسوي أن جميع المطالب والمقترحات، التي تم طرحها، ستتم متابعتها ودراستها من قبل الجهات المعنية كل حسب اختصاصه.

وركزوا على أهمية توفير مشاريع الطاقة الشمسية، ومعالجة ظاهرة المدارس المتأجرة والتحول إلى مباني مدرسية تراعي توفير بيئة مدرسية آمنة وسليمة للطلبة كون المباني المتأجرة غير مهيأة للتعليم والتدريس.

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 العيب؟".

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 والحاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهر، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماحه".

وكالات

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

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

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

وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن 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؟

وكالات

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

أترسلي

وحوّل إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إيها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يوجه سلوك معين ولا يرضى فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا منحت للطفل حينما لا يتخذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

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 يتأثر تأسؤا 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، والتشجيع 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 عن الهدية 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".

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

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

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".

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

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

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".

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

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

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".

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

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

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".

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

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

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".

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

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

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".

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

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

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".

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

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

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".

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 السببية 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 في 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 بـ "جهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد 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 بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال الموقع، ونتيجة العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب ضوابط إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتعمد احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن 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 نفاد الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. 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 مثيرة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التطهير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

بإستمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن من غير المحتمل أن نصبح من دون 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 ٢٧٠٠ 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 "المراس 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،

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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 يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتدون هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسله إلى الدماغ.

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

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

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



براهين، ثورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسك في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغية، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكروويف".

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 لتحميمهم من المجال المغناطيسي الأرضي. وقد جرى قياس الموجات الدماغية للمشاركين، بينما حدثت تغيرات في المجالات المغناطيسية تدريجيا داخل الأقفاص.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

وكالات

نشرت صحيفة "الفارديان" البريطانية تقريراً 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 من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

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".

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖ وكالات

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

قد يكون الرحم لدى بعض النساء مائلاً للأمام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها مسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير؛ إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم. أعراض ميلان الرحم قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن أعراض ميلان الرحم قد تكون ظاهرة وعديدة ومتنوعة، إليك قائمة بأهمها:

١- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية 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.

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

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

٣- عدم السيطرة على التبويض 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 التبويض. قد تؤدي هذه الحالة لتبويض المرأة قبل الوصول إلى الجماع، أو تنقيط البول على ثيابها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

٤- انزواج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق. ٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر من أع 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.

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

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

٨- ألم في الظهر أثناء الجماع. ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم،

الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

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

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

بطانة الرحم المهاجرة وآليات 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 تخضير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

❖ وكالات

هناك الكثير من المضادات الأكسدة التي تستخدم لعلاج مشاكل القلب ومنها حبوب الجلوتاثيون، فما هي وكيف يمكن استخدامها؟

تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها آثار جانبية؟

يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟

يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة

الجلوتامين والجلاليسين والسيستي، تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الأنسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبروتينات ضرورية للجسم وخاصة الجهاز المناعي.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوى أو الأمراض المزمنة والضغط المستمر أو التقدم بالمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون يمكنك الحفاظ على مستويات

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل:

تناول ألتروتوكسين، 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

إلى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك والكبد والأرز البني

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل، السبانخ والأفوكادو



وبالمية والهلينون

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

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

١- الوريد، يستخدم للحالات التالية:

تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

يفسلون الكلى

العقم عند الرجال.

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

٢- الفم، يستخدم للحالات التالية،

إعتام عدسة العين

زرق عين

متع الشيخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض الزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار الجانبية لحبوب

الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون امن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة.

لكن هناك آثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل،

فترة الحمل والرضاعة الطبيعية، لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة، لذلك يفضل الامتناع عنها.

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

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

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

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

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

٩- تجنب الكافيين يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم

بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ. لذلك ينصح بالتخلي

عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية. ويمكن استبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الآلام والانتفاخات.

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 الآلام

والتشنجات.

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

هذه الفترة.

٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في الطمأنينة على

الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية

ومستويات الهرمونات.

كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية

التي تحتاج إلى استشارة الطبيب.

٧- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم يساعد المغنسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات

الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالألم والام الرأس، وكذلك يقضي على

الانتفاخ واحتباس السوائل.

ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على

المغنسيوم: فول الصويا، دقيق الشوفان،

الذرة الصفراء، الأسماك، السبانخ، والفوز.

٣- الاستمرار في الحركة إن ممارسة التمارين الرياضية

القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني

البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين

تدفق الدم وتخفيف الألم.

وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الإسترخاء

مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

٤- تجنب منتجات الألبان تتسبب مشتقات الألبان في زيادة

مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية،

سجرا الكرفية

ويعتبر الحفظ على الدفء من خلال فترة الدورة الشهرية أفضل وأكثر متعة.

١- الحفاظ على الدفء ينصح بالحفاظ على دماء الجسم

خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم.

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى

كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي

تقلل من الآلام.

❖ وكالات

يجب على المرأة أن تقوم ببعض الأمور خلال فترة الدورة الشهرية، والتي تساعد في تقليل الشعور بأعراضها والآلام الشائعة، والتي تؤثر على حالتها النفسية.

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

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

١- الحفاظ على الدفء

ينصح بالحفاظ على دماء الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم.

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

ويمكن الحفاظ على الدفء من خلال تناول المشروبات الدافئة، بالإضافة إلى

كمادات الماء الدافئ على البطن والظهر، ويمكن استخدام الوسائد الدافئة التي

تقلل من الآلام.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖ وكالات

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

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

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

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

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

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

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند

الأشخاص خاصة عند الخوف والتهديد المصادر الطبيعية للكورتيزون

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

زيت الزيتون

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

❖ وكالات

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء

تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

تعرف على أبرز المواقف المحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال

اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

١- الحاجة إلى التبويض أثناء ممارسة العلاقة الحميمة،

تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءً، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

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 - ثنول ودوكسيلين

وتأثيرها على سرعة القذف

٢- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب

إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجئ

ودون تحضيريات، فمئلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الحميمة دون

الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان. ومع الحرص على غسل الأسنان قبل

النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.

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

رائحة الفم الكريهة.

٣- سرعة القذف في بعض الأحيان، يعاني الرجل من

سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع

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 الحميمة. كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة

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 الحميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي

يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع. وحتى لا يتمزق الواقي الذكري،

يجب أن يكون بنوعية جيدة وقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح

باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

٥- جفاف المهبل مشكلة تواجه بعض النساء، مما

تسبب الآلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة

تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

❖ وكالات

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

يعتبر الإستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الإستغناء عنها، ولكن قد يصبح الإستحمام 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

جسمك هو الإستمرار في إستخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم

والبكتيريا بسبب رطوبتها. يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد

كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم

قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبح

المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد،

فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر صحة الجلد.

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- تكرار إستخدام الشامبو لفترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد

والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

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

المطرب الأضائي.

٨- عدم تغيير اللوفة من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق

البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة

العلطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أمناً.

٥- إستخدام كثير من الإضافات يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً 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

٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام

يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطئ

لا يجب القيام به، وذلك لأن إستخدام الماء الساخن وفرك الوجه بالصابون مع هذا الماء

سوف يسبب الكثير من المشكلات بالبشرة. فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع

وكلف، وبعرضها للجفاف والتهيج.

٤- إستخدام منتجات عطرية إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي

على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصة لذوي

سجلت حساسية، وتسبب

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

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.
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 والتعافي.
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

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

الشعور بحاجة إلى التوقف عن عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.
تجدد الإشارة إلى أن سرطان المستقيم في مرحلته الأولى قد لا يترافق مع أية أعراض مميزة، وفي حال ظهورها فهي تختلف من شخص لآخر.
متى عليك استشارة الطبيب؟
على الرغم من أن الأعراض السابقة لا تحتكر 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؟
الزيف الذي يستلزم إجراء فحص لتنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والزييف والامساك
الشق في فتحة الشرج والامساك
الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم
بما أن الوقاية خير من قنطار علاج، فهذا يعني أن عليك الخضوع للفحوصات المنتظمة لسرطان المستقيم، والتي تبدأ عند بلوغك الخمسين من العمر.

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

تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.
المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، وللأسف من الممكن أن يصاب الإنسان بسرطان المستقيم.
سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما.
أعراض سرطان المستقيم
كما ذكرنا سابقاً، فإن تشخيص الإصابة بسرطان المستقيم بشكل مبكر من شأنها أن تساعد في رفع فرص العلاج ونجاحها.
بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي،
تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك
براز أسود
وجود دم في البراز
وجود مخاط في البراز
ألم في منطقة البطن
ألم أثناء عملية التوقف
الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد
الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التوقف
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، فتساعد على بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناءه بين الشريكين.
ما العلاقة بين هرمون الحب والديوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الديوبامين، السيروتونين، الأوكستين) 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 مساعده.
تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.
تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة الثدي، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.
تقوية العلاقة والرابطة 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 التراجي
يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.
يقع هذا الصمام عند الأذنين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.
الصمام ثلاثي الشرفات
اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتوائه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذنين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم 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 تشعشع الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.
عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.
وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.
طرق الوقاية من البلوغ المبكر
في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها 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 من 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 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.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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



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

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

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب
تلعب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟
كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب
تعتبر مجموعة فيتامين ب المركب من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي لقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟
تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.
كما تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.
أنواع فيتامينات ب المركبة
يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،
١ (ثيامين)
٢ (رايبوفلافين)
٣ (نياسين)
٥ (بانتوثينيك أسيد)
٦ (بايروتوكسين)
٧ (بيوتين)
٩ (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب
تلعب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟
كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب
تعتبر مجموعة فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي لقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟
تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.
كما تلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.
أنواع فيتامينات ب المركبة
يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية،
١ (ثيامين)
٢ (رايبوفلافين)
٣ (نياسين)
٥ (بانتوثينيك أسيد)
٦ (بايروتوكسين)
٧ (بيوتين)
٩ (فوليك اسيد، فوليت)
١٢ (سيانوكوبالامين)
مصادر فيتامين ب المركب

الحداد وحصني يدعمان الشرطة أمام نوروز

وكالات

وصل إلى العاصمة العراقية بغداد، مساء الجمعة، محترف الشرطة الجديد، الأردني إحسان الحداد، للاحتفال بصعود الفريق الذي يستعد لخوض مباراته في الجولة الـ ١٣ من الدوري الممتاز، أمام نوروز.

كانت إدارة الشرطة، أعلنت تعاقدها مع حداد لتمثيل الفريق بالجولات المتبقية من الدوري العراقي، الذي سيستأنف منتصف الأسبوع المقبل، بعد توقف دام شهر كامل، بسبب إقامة خليجي ٢٥ بالبصرة.

على سعيد متصل، عاد إلى بغداد أيضا اللاعب علي حصني بعد فترة العلاج التي خضع لها، بعد تعرضه لإصابة في إحدى مباريات الدوري الممتاز.

ومن المنتظر، أن ينخرط اللاعبان الحداد وحصني، في تدريبات الفريق التي ستجري غدا السبت على ملعب الراحل علي حسين شهاب.

يذكر أن الشرطة يحتل الترتيب السادس برصيد ٢٢ نقطة بفارق ٣ نقاط عن المتصدر القوة الجوية.

عامر أبو عبيد: مجلس شريف مرتقب للحسين إربد

وكالات

أعلن المهندس عامر أبو عبيد رئيس الحسين إربد، عن مساعيه لتشكيل مجلس شريف لناديه الأردني.

وكتب أبو عبيد، عبر حسابه على موقع فيس بوك "مجلس شريف قريبا لنادي الحسين إربد، ليس لنا أهداف، بل نقدم رسالة..

وتابع "الأهداف تتحقق بوجود الإرادة، أما الرسالة تبقى للأجيال..

وفي حال تم تشكيل المجلس الشرفي، فإنها ستكون خطوة نوعية على صعيد الأندية الأردنية المحترفة.

وأحدث أبو عبيد، نقلة نوعية في الحسين إربد، منذ تسلمه رئاسة النادي، من خلال ترسيخ العمل الإداري المؤسسي والاحترافي.

وكان أبو عبيد وعدد من أعضاء مجلس الإدارة، قد قاموا بزيارة قبل أيام لنادي فانتسيا، واطلعوا على مرافق الخفافيش وكيفية إدارة الفريق الإسباني.

وتعمل جماهير الحسين إربد على أبو عبيد، لتوفير مقومات النجاح أمام فريق كرة القدم لقيادته في الموسم المقبل لإحراز لقب دوري المحترفين لأول مرة في تاريخه.

٤ منتخبات تشارك في بطولة غرب آسيا لكرة اليد

وكالات

أكدت اتحادات الكويت والعراق والهند إلى جانب الأردن، مشاركة منتخباتها في بطولة غرب آسيا للسيدات بكرة اليد (كأس رئيس الاتحاد الآسيوي)، والتي تنطلق في عمان اعتبارا من ٧ شباط المقبل.

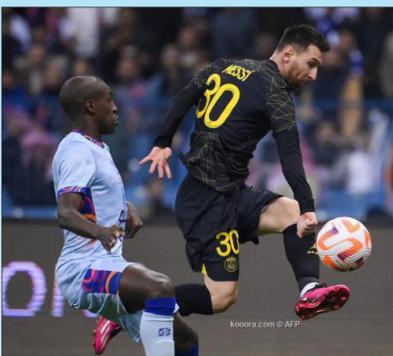
وبحسب بيان اتحاد اللعبة، تقام كافة اللقاءات في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب.

وقرر الاتحاد الآسيوي، إقامة البطولة وفق نظام الدوري الكامل من مرحلتين "الذهاب والإياب"، في الوقت الذي ينتظر فيه أن يقوم الاتحاد الآسيوي باعتماد الجدول الرسمي لمنافسات البطولة في اليومين المقبلين.

بدوره، أكد رئيس الاتحاد الأردني لكرة اليد الدكتور تيسير المنسي، أن استضافة هذه البطولة يأتي ضمن برامج الاتحاد الهادفة إلى تطوير كرة اليد النسوية، مشيرا إلى أن الاتحاد ومنذ إقرار البطولة عمل على تجهيز المنتخب الوطني الذي دخل في تحضيرات لرفع الجاهزية البدنية والفنية.

وبين المنسي، أن الفريق، يضم في صفوفه مجموعة من اللاعبات الشابات والنشطات.

رسالة رسمية تحدد مصير انتقال ميسي للدوري السعودي



وكالات

لا يزال الجدل مستمرا بشأن إمكانية انتقال الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم باريس سان جيرمان الفرنسي إلى الدوري السعودي.

وقال إبراهيم القاسم السكرتير العام لاتحاد الكرة السعودي: "حتى الآن، لا نعلم شيئا عن إمكانية انتقال ميسي للدوري السعودي، رغم أنني لا أخفي رغبة الاتحاد في رؤية ليونيل يوما ما في دوري المحترفين السعودي.."

وأضاف القاسم في تصريحات عبر صحيفة "ماركا" الإسبانية: "الاتحاد السعودي يعمل دائما للارتقاء بمستوى الكرة السعودية، وبالطبع نود أن نرى ميسي ورونالدو في بطولة واحدة مجددا.."

واستدرك السكرتير العام لاتحاد الكرة السعودي في ختام تصريحاته بهذا الشأن، "لكن الحقيقة، لا نعلم شيئا عن إمكانية حدوث ذلك في الوقت الحالي.."

وأشارت الصحيفة إلى أن هذه الرسائل تعني أن ميسي لم يتلق بعد عرضا رسميا من الدوري السعودي، وأن بي إس جي يبقى الأكثر جدية في تجديد عقده.

وأوضحت: "لقد اتفق خورخي ميسي وكيل أعمال النجم الأرجنتيني على كل شيء ويبقى إتمام التفاصيل الأخيرة مثل الإعلان الرسمي الذي لا يبقى بعيدا ولكنه ليس وشيكًا.."

نصار تعلن إيقاف سريوة من قبل الفيفا



الخاصة بحالته الطبية بعد خضوعه الماضي. وقالت نصار أن سريوة قدم الوثائق لخصص المنشطات وليس قبل ذلك.

وكالات

أكدت سمر نصار الأمين للاتحاد الأردني لكرة القدم، أن الاتحاد الدولي، فيفا، قد أصدر عقوبة الإيقاف بحق لاعب الوحدات أحمد سريوة بعد ثبوت تناوله المنشطات.

وأوضحت نصار في تصريح لقناة الأردن الرياضية، "فيفا عاقب سريوة بالإيقاف عن اللعب لمدة زمنية.."

ولم تحدد نصار في حديثها المدة الزمنية للإيقاف سريوة عن اللعب. وأشارت إلى أن سريوة سيتقدم بخطاب استرحام أو استئناف للقرار.

وبينت أن الاتحاد الأردني كان قد عمم على أطباء ومعالجي الفرق المحترفة بضرورة تبليغ مكافحة المنشطات الأردنية في حال تناول أي من لاعبيها لأي عقار يحتوي على مادة منشطة، قبل الخضوع للفحص العشوائي للمنشطات الذي تم إجراؤه للاعبين خلال الموسم

الشباب يواصل نزيف النقاط بتعادل مع التعاون

وكالات

واصل الشباب نزيف النقاط، بعد أن خرج متعادلا للمباراة الثالثة على التوالي، وذلك أمام مضيفه التعاون (١-١) الجمعة، على ملعب مدينة الملك عبدالله في بريدة، ضمن الجولة ١٤ لدوري روكو السعودي للمحترفين.

تقدم الشباب بهدف لمتعب الحربي في الدقيقة ٤١، ورد التعاون عبر الفارو ميدران في الدقيقة ٧٥.

بهذا التعادل، ارتفع رصيد الشباب إلى ٢٨ نقطة في المركز الرابع، فيما رفع التعاون رصيده إلى ٢٧ نقطة في المركز الخامس.

بدأ التعاون بمباغثة الشباب، لكنه اصطدم بصلاية من دفاع الضيوف، لتنتهي محاولات تاواميا وفهد الرشدي عند حسان تمبكتي وسانتوس.

وجاءت أول خطورة، من كرة ثابتة لعبها كاكوا، وتصدى لها حارس الشباب كيم بصعوبة.

وحاول الشباب الرد عبر كرة ثابتة للأرجنتيني بانيجا، لكن كرتة ارتطمت بحائط الصد.

وتسكن الليون من التقدم بفضل مهارة متعب الحربي، الذي انطلق بالكرة واخترق دفاعات التعاون، وسجل في مرمرى التعاون بالدقيقة ٤١.

وكاد تاواميا أن يسجل التعادل، بعدما انقرد بمرمرى الشباب، لكن تدخل حسان تمبكتي حرمه من التسجيل، لينتهي الشوط الأول (٠-١) للشباب.

واصل التعاون ضغطه في الشوط الثاني، عبر اختراقات فهد الرشدي وتميريات كاكوا، إلا أن المهاجم الكاميروني فشل في ترجمة الفرص إلى أهداف.

القمة.. هل تكون فرصة لإثبات جدارة خماسي الزمالك؟

سامسون أكيولا

انضم البنيني سامسون أكيولا إلى الزمالك مطلع الموسم الحالي قادماً من الدوري الفنزيولي، ولم يقدم المستويات المتوقعة للفريق الأبيض بقيادة هجومه. وتعتبر مواجهة الأهلي لسامسون، غداً، هي القمة الأولى له، وتحد كبير له، حيث إن هز شباك الأحمر سوف يكون نقطة فارقة له بمسيرته الغامضة بالقاعة البيضاء. ولم يشارك البنيني أساسياً بقميص الزمالك، إلا في لقاء وحيد أمام الداخلية، بينما ظهر كبديل في ٨ مباريات، ضد سيراميك كليوباترا وسوحة وبيراميدز والبنك الأهلي وحرس الحدود والإسماعيلي وأسوان والاتحاد السكندري.

مصطفى الزناري

ابتعد مصطفى الزناري عن المشاركة بشكل أساسي مع الزمالك، بعد تراجع مستواه بشكل ملحوظ، ليتم الاعتماد على محمد عبد الغني وحسام عبد المجيد. وتواجد الزناري على مقاعد البدلاء بمباراة السوبر المصري أمام الأهلي ولم يشارك. وظهر صاحب الـ ٢٣ عاماً بقميص الأبيض في ١٢ مباراة إجمالي ٨٦٤ دقيقة، لينتظر فرصة ثانية لإثبات نفسه والعودة للتشكيل الأساسي.

عمرو السيسي

تعاقد الزمالك مع عمرو السيسي في الساعات الأخيرة قبل إغلاق باب الانتقالات الصيفية الماضي، وشارك في مباراة السوبر المصري أمام الأهلي، لينتظر التواجد في القمة الثانية له في تاريخه. ويعتمد مدرب الزمالك على عمرو السيسي بمنتصف اللعب، حيث إنه يجيد قطع الكرات بشكل جيد، لكن تراجع اللاعب في الفترة الأخيرة، يجعل فييرا في حيرة ليضائل بينه ومحمد أشرف زوقا.

عماد دونجا

يظهر نبيل عماد في أول لقاء قمة له منذ انضمامه لصفوف القلعة البيضاء، حيث إنه غاب عن كأس

مصطفى شلبي

تعتبر مباراة القمة الثانية لشلبي، بعد أن شارك في كأس السوبر المصري، لمدة ٤٤ دقيقة، في اللقاء الذي شهد خسارة الأبيض (٠-٢). ولم ينجح شلبي في تقديم أوراق اعتماد حتى الآن للبرتغالي فييرا المدير الفني، حيث شارك في ٨ مباريات إجمالي ٤٧٨ دقيقة، نجح في تسجيل هدفاً وحيداً وصناعة مثله.

الرفاع البحريني يضم الشناينة رسمياً



وكالات

أعلن نادي الرفاع البحريني، مساء الجمعة، تعاقده رسمياً مع الأردني أمين الشناينة، ليمثل فريق كرة القدم لمدة ٥ شهور.

وكان الشناينة قد وصل البحرين الثلاثاء الماضي، وخضع للفحوصات المطلوبة قبل توقيع العقد.

وتعتبر هذه التجربة الاحترافية الأولى في مسيرة الشناينة، الذي كشف عن قدرات هجومية وتهيئية مميزة في الموسم الماضي، برفقة الضيفي الأردني.

ويمنى أمين الشناينة (١٩ عاماً) التنس، بأن يحدث الإضافة المطلوبة مع الرفاع البحريني.

وتوج الشناينة في الموسم الماضي هدافاً للقب دوري المحترفين، بعد تسجيله ٩ أهداف مع الضيفي الذي فاز بالبطولة.

وكان الضيفي قد وافق، في وقت سابق، على إعارة الشناينة للرفاع البحريني.

ضمك يقب الطاوله على الفتح بضربة ثلاثية



وكالات

قلب فريق ضمك الطاولة على ضيفه الفتح، وتجاوزه بنتيجة ٣-١، مساء اليوم الجمعة، ضمن الجولة ١٤ لدوري روكو السعودي للمحترفين.

وسجل ثلاثية الفريق الضمكاوي، الجزائري العربي هلال سوداني والبرازيلي برونو دوراتي والكرواتي دوماجوج أنتوليتش، في الدقائق ٧٢ و٨٣ و١٢٠+٩٠، بينما تقدم الفتح بواسطة علي الزبيدي في الدقيقة ١٠.

وحقق ضمك فوزه الخامس ليرفع رصيده إلى ٢١ نقطة في المركز السادس، فيما توقف رصيد الفتح عند ١٨ نقطة في المركز الثامن.

الفتح يباغت

في بداية الشوط الأول، نجح الضيف الفتحاوي في ترجمة خطورته، بهجمة منظمة جميلة، انتهت بتمريرة من فراس البريكان، وصلت إلى علي الزبيدي داخل منطقة الجزاء، ليسدد بيسراه على يمين حارس ضمك مصطفى زغبة، مسجلاً هدف المبادرة للتمودج في الدقيقة العاشرة.

وتبادل الفريقان الحضور الهجومي، وخصوصاً من مراد باتنا والعربي هلال سوداني وفاروق شافي، لكن الدفاع والحارسين كانوا في الموعد، لينتهي الشوط الأول بهدف دون مقابل.

وفي الشوط الثاني، كان فريق ضمك الأفضل والأخطر هجومياً، وكاد سوداني وادم ماهر أن يسجلا بتسديدتين، لكن الأولى تصدى لها الحارس والثانية مرت بجوار القائم.

ضربة ثلاثية

نجح ضمك في تعديل النتيجة بهدف أول عبر سوداني في الدقيقة ٧٢، بعدما تابع عرضية متقنة من عبد الله العمار بضربة رأسية جميلة في شباك الفتح.

واستغل زميله البرازيلي برونو دوراتي الحضور الهجومي الضمكاوي، وسجل هدفاً ثانياً في الدقيقة ٨٣، بعد متابعة عرضية مميزة من آدم ماهر، بضربة رأسية رائعة على يسار الحارس.

وفي الدقيقة ٩٠+١٢، أكمل أنتوليتش الثلاثية لأصحاب الأرض، بعد خط من لاعب الفتح محمد الفهد، استغله لاعبو ضمك بهجمة مرتدة سريعة، من دوراتي إلى فاروق شافي، الذي أرسل ترميرية لزميله الكرواتي المواجه للمرمى، ليضعها بمهارة على يمين الحارس، ويحسم ضمك المباراة (٣-١).

اتحاد جدة ينتظر هدية الاتفاق لحرمان النصر من رقم قياسي

وكالات

يترقب أنصار اتحاد جدة، مواجهة النصر مع الاتفاق، يوم الأحد المقبل، على ملعب مرسلو بارك، في ختام الجولة ١٤ من دوري روشن للمحترفين، على أمل الانفراد بصدارة المسابقة.

ويحتل الاتحاد حالياً صدارة الدوري بصافته ٣١ نقطة، متقدماً على النصر الوصيف بفارق نقطة واحدة، وحال فوز الاتفاق، فسوف ينفرد العميد بالقمة، ويتعين عليه بعدها الفوز على الطائي، ليصبح بطلاً للشتاء، كما حدث الموسم الماضي.

ويملك الاتحاد فرصة لتحقيق أعلى رصيد مع نهاية الدور الأول، منذ ارتفع عدد الأندية إلى ١٦ فريقاً، بوصوله إلى ٣٤ نقطة.

تدعيم البنية التحتية على قاعدة التمسك بالسيادة السورية

وكالات

أعلن الجيش الأميركي، في بيان، أن 3 طائرات مسيرة استهدفت قاعدة أميركية في منطقة التنف بسوريا، الجمعة، لكن لم تقع إصابات بين الجنود الأميركيين. وقالت القيادة المركزية الأميركية إن طائرتين مسيرتين أسقطتا بينما أصابت المسيرة الثالثة المجمع، مما أدى إلى جرح اثنين من قوات الجيش السوري الحر.

من جهتها، ذكرت وزارة الدفاع الأميركية "البنتاغون"، "لا إصابات في صفوف القوات الأميركية في التنف، والمسيرات هي إيرانية". وتعرضت قواعد أميركية في شمال وشرق سوريا لاستهداف متكرر، خلال الأشهر القليلة الماضية.

وتنتشر قوات التحالف الدولي وأبرزها القوات الأميركية، في مناطق نفوذ القوات الكردية وحلفائها في شمال شرق وشرق سوريا. كما تتواجد القوات الأميركية في قاعدة التنف جنوبا، قرب الحدود الأردنية والعراقية.



أبوظبي

قبيل استضافة دولة الإمارات قمة المناخ كوب 28، أعلن رئيس دولة الإمارات الشيخ محمد بن زايد آل نهيان 2023 عاما للاستدامة، ما اعتبره محلولاً لتتوجها للجهود الواسعة التي تبذلها محليا وإقليميا وعالميا لحماية المناخ وتنويع الاقتصاد بهدف مستقبل مستدام.

ولدى دولة الإمارات مسيرة حافلة من العمل لأجل البيئة بدأت بتوقيعها على بروتوكول مونتريال الخاص بالمواد المسببة لتآكل طبقة الأوزون في عام 1989.

ومنذ عام 2003، بدأت تسريع خطواتها المحلية لبناء دولة نظيفة قائمة على تنوع مصادر الطاقة حيث سعى مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة، الراحل الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، للمحافظة على البيئة عبر الاهتمام بالمجال الزراعي ضمن خطوات أخرى أعلنها خلال أحد مؤتمرات التصحر عام 2003.

إنجازات بارزة حققتها دولة الإمارات في مجال الطاقة النظيفة، ويات أول دولة تنتج طاقة نووية خالية من الكربون وكذلك تقدم تكنولوجيا لاحتجاز الكربون، وتشغل أول منشأة لإنتاج الهيدروجين الأخضر تعمل بالطاقة الشمسية، كما تمكنت من توليد الطاقة من الموارد الطبيعية، سواء طاقة الرياح أو الطاقة الشمسية أو الهيدروكربونات منخفضة الكربون والهيدروجين الأخضر.

إضافة إلى ذلك نجحت دولة الإمارات، على مدار السنوات الماضية، في تحقيق نتائج قياسية بمؤشرات الاستدامة والرقمنة، جعلتها على رأس قائمة الدول العربية والأفريقية وتنافس الدول الكبرى على المراكز الأولى في الاستدامة الرقمية بالممارسات التجارية والحكومية حيث باتت حكومة دبي أول حكومة غير ورقية على مستوى العالم بنسبة 100 بالمئة.

مسيرة دولة الإمارات للعمل المناخي،

1989: الانضمام لاتفاقية فيينا لحماية طبقة الأوزون وبروتوكول مونتريال.

1995: الانضمام للاتفاقية الإطارية للأمم المتحدة بشأن المناخ.

2005: الانضمام لاتفاق كيوتو.

2006: إطلاق شركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر" لتجسد رؤية البلاد الساعية إلى بناء مستقبل مستدام يشمل الجميع.

2009: استضافة المقر الدائم للوكالة الدولية للطاقة المتجددة "إيرينا".

2021: تنظيم حوار أبوظبي للمناخ.

2021: المشاركة في حوار قادة المناخ.

2022: الفوز بتنظيم مؤتمر المناخ، COP 28، لعام 2023.

عضوية أبرز الوكالات والمنظمات الدولية، الوكالة الدولية للطاقة المتجددة - إيرينا (IRENA)

اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ (UNFCCC)

المجلس العالمي للطاقة (WEC) طاقة مستدامة للجميع (SE4All)

شبكة حلول التطوير المستدام- مبادرة الأمم المتحدة (SDSN)

مجموعة العمل التابعة للأمم المتحدة حول أهداف التنمية المستدامة (OWG-SDG)

أبرز المبادرات التي أطلقتها،

2016: وقعت دولة الإمارات على اتفاقية باريس للمناخ

2017: إطلاق الخطة الوطنية للتغير المناخي بحلول 2050

أكتوبر 2021: مبادرات تحقيق الحياد المناخي بحلول 2050

نوفمبر 2021: مبادرة خارطة الطريق في مجال الهيدروجين

يونيو 2022: استثمار 50 مليار دولار خلال العقد المقبل لتحقيق الحياد المناخي

يوليو 2022: مذكرة تفاهم مع فرنسا لتعزيز العمل المناخي

50 مليار دولار استثمارات طاقة نظيفة في 40 دولة

خلال مشاركته في الجلسة الرئيسية للقمّة الـ 17 لرؤساء دول مجموعة العشرين وحكوماتها (G20) منتصف نوفمبر الماضي في إندونيسيا، قال الشيخ محمد بن زايد آل نهيان إن

دولة الإمارات تؤمن بأن النهج المتوازن هو الأنجح لتحقيق الاستدامة. أكد الشيخ محمد بن زايد آل نهيان على التزام دولة الإمارات بدورها المسؤول في أسواق الطاقة وأجندتها

الرائدة في قطاع الطاقة النظيفة، لافتا إلى أن دولة الإمارات جسدت هذا الالتزام من خلال استثمارات بقيمة 50 مليار دولار

في مجال الطاقة النظيفة في أكثر من 40 دولة عبر العالم.

وشدد على أن دولة الإمارات ستستمر، بوصفها مركزاً اقتصادياً عالمياً تتعهد ببذل أقصى الجهود لضمان استدامة

سلاسل الغذاء والدواء وتسخير إمكانياتها وموانئها وميرانها لدعم مبادرات وأهداف الأمن الغذائي

وحول جهود الإمارات محليا ودوليا في تعزيز الاستدامة، قال الخبير المصري ورئيس مركز معلومات تغير المناخ، محمد

فهم لـ سكاى نيوز عربية،

مطالبة أوكرانيا بمنحها دبابات ثقيلة لا تلقى إجماعا في رامشتاين



وكالات

فشل حلفاء أوكرانيا في الاتفاق على تسليمها دبابات ثقيلة الجمعة، ما يحبط آمال كييف ويضطرها للانتظار إجراء مزيد من المفاوضات للحصول على ضوء أخضر من ألمانيا.

وكشف وزير الدفاع الأميركي لويد أوستن بعد اجتماع للدول الغربية في القاعدة الأميركية في رامشتاين بألمانيا، أن الألمان "لم يتخذوا قرارا بشأن دبابات ليوبارد.."

كانت توقعات كييف عالية قبل هذا الاجتماع الذي شاركت فيه نحو خمسين دولة بهدف تنسيق المساعدة العسكرية لصد الغزو الروسي.

ويرى خبراء أن الدبابات الثقيلة الحديثة ذات التصميم الغربي ستعطي أفضلية حاسمة لكيف في المعارك التي تلوح في الأفق في شرق أوكرانيا، حيث عاودت روسيا الهجوم بعد تعرضها لانتكاسات شديدة هذا الشتاء.

عرضت بولندا وفنلندا تسليم دبابات ليوبارد 2 إلى أوكرانيا، لكن إعادة تصدير أي من المعدات العسكرية الألمانية الصنع مشروط بالوصول على موافقة برلين.

وقال وزير الدفاع الألماني الجديد بوريس بيستوريوس على هامش الاجتماع "من الواضح جدا أن الأراء ليست متطابقة" بخصوص هذا الموضوع.

وأكد بيستوريوس الذي تولى منصبه الخميس أن "الانطباع" السائد لجهة أن ألمانيا ترفض وحدها تسليم الدبابات لكيف هو انطباع "خاطئ".

وحاول وزير الدفاع الأميركي تخفيف الضغط على برلين، واصفا إياها بأنها "حليف موثوق به.."

لكن أوستن صرح في الآن نفسه "نستطيع جميعا القيام بالمزيد" لمساعدة كييف.

في افتتاح الاجتماع، حث الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي الحلفاء على تسريع تسليم بلده الأسلحة الثقيلة.

وقال زيلينسكي عبر الفيديو "في مقدركم إطلاق عملية إمداد واسعة توقف الشر.."

ورد الكرملين على الفور بأن تسليم أوكرانيا دبابات ثقيلة لن يغير أي شيء على الأرض.

ووعدت السويد بمد أوكرانيا بمدافع آر تشر.

أما فنلندا، فتعهدت الجمعة بمساعدة عسكرية بقيمة 400 مليون يورو لأوكرانيا، وهي أكبر مساهمة لها حتى الآن وتشمل أسلحة مدفعية وذخيرة.

إلى ذلك، أعرب رئيس هيئة الأركان الأميركية المشتركة الجنرال مارك ميلي الجمعة عن شكوكه الشديدة في تمكن أوكرانيا من دحر القوات الروسية من أراضيها هذا العام.

وقال ميلي إثر اجتماع لحلفاء أوكرانيا استضافته الولايات المتحدة في قاعدة رامشتاين في ألمانيا، "من وجهة نظر عسكرية، ما زلت أرى أنه سيكون من الصعب جدا في هذا العام دحر القوات الروسية عسكريا من كامل... أوكرانيا المحتلة.."

وقالت سلطات الاحتلال الروسي الجمعة إنها لاحظت "تصاعدا كبيرا في حدة" القتال في منطقة زابوروجيا (جنوب) حيث تدور اشتباكات "على امتداد خط المواجهة بأكمله.."

ويخشى الغربيون رغم التطمينات الأوكرانية، احتمال أن تستعمل كييف أسلحتها في ضرب عمق الأراضي الروسية والقواعد الجوية والبحرية في شبه جزيرة القرم التي ضمتها روسيا عام 2014.

في الأشناء، أعلنت الأمم المتحدة الجمعة وصول أول قافلة إنسانية إلى محيط بلدة سوليدار بشرق أوكرانيا التي أعلن الجيش الروسي ومرتزة مجموعة فاغنر السيطرة عليها الأسبوع الماضي.

وأكدت أجهزة الأمن الأوكرانية منطقة توقيف "سبعة عملاء روس" في منطقة دنيبرو (شرق) للاشتباه في قيامهم بالتجسس لصالح موسكو واحتمال تورطهم في استهداف مبنى أسفر عن مقتل 45 شخصا على الأقل من بينهم ستة أطفال.

على الصعيد القانوني، أعلنت لندن أنها قبلت دعوة كييف للانضمام إلى "نواة" من الشركاء المتشابهين في التفكير "من أجل ملاحقة روسيا قضائيا.

وصف وزير الخارجية البريطاني جيمس كليفرلي غزو موسكو المستمر من نحو عام بأنه "خرق فاضح للنظام الدولي.."

بيروت الشهر المقبل لاستكمال تحقيقاتهم مع 18 شخصية مالية ومصرفية، ممن وردت أسماؤهم ضمن الاستنابة التي تسلمها القضاء اللبناني مطلع الشهر الحالي، بينهم حاكم مصرف لبنان رياض سلامة ومقربون منه..

وفي بيروت، ختم القضاة الأوروبيون الذين سيغادرون لبنان السبت، تحقيقاتهم بجلستين عقدتا الجمعة، الأولى استمعوا خلالها إلى رئيسة مجلس إدارة بنك البحر المتوسط ريا الحسن، والثانية إلى إفادته

رزمي عكاوي وهو موظف في شركة تدقيق مالية، وذلك بمشاركة المحامين العاميين لدى محكمة التمييز، القاضي ميرنا كلاس وعماد قبيلان، وفق المصدر نفسه.

وركز المحققون أسئلتهم على دور شركة "فوري أسوشياتس"، المسجلة في الجزائر العذراء ولها مكتب في بيروت والمستفيد الاقتصادي منها رجا سلامة.

وفي 28 آذار/مارس 2022، أعلنت

محققون أوروبيون يستمعون الى حاكم مصرف لبنان في شباط/فبراير

بيروت

سيستمع محققون أوروبيون إلى حاكم مصرف لبنان رياض سلامة في شباط/فبراير في بيروت، في إطار تحقيقات في حركة أموال في الخارج قام بها هو وشقيقه، حسبما أفاد مسؤول قضائي الجمعة.

وستستمع محققون من فرنسا وألمانيا ولوكسمبورغ هذا الأسبوع في بيروت، إلى الوزير الأسبق ورئيس مجلس إدارة بنك الموارد مروان خير الدين، والنائب السابق لحاكم مصرف لبنان أحمد جيشي ووزيرة الداخلية السابقة ريا الحسن، في إطار

هذا التحقيق. ويخضع سلامة لسلسلة من التحقيقات القضائية في لبنان والخارج، مرتبطة بشبهات غسل أموال و"الإفراء غير المشروع"، في وقت يشهد لبنان انهياراً اقتصادياً، غير أنه ينفي هذه الاتهامات.

وقال مصدر قضائي لبناني لوكالة فرانس برس طالباً عدم الكشف عن اسمه، إن "القضاة الأوروبيين سيعودون إلى

وحدة التعاون القضائي الأوروبية مع "يوروجاست" أن فرنسا وألمانيا ولوكسمبورغ جمّدت 120 مليون يورو من الأصول اللبنانية إثر تحقيق استهدف سلامة وأربعة من المقربين منه، بينهم شقيقه، بتهم غسل أموال و"اختلاس أموال عامة في لبنان بقيمة أكثر من 230 مليون دولار و 6 ملايين يورو على التوالي، بين 2007 و2021.

وفي العام 2021، فتح لبنان تحقيقاً بشأن أصول رياضي سلامة، بعد طلب مساعدة من النائب العام في سويسرا في إطار تحقيقات تشمل حركة أموال يكثر من 200 مليون دولار قام بها حاكم مصرف لبنان وشقيقه رجا سلامة.

ويستند الادعاء السويسري إلى عقد بين مصرف لبنان وشركة "فوري أسوشياتس" يمكنها من بيع سندات الخزينة ويوروبوند عبر تلقي عمولة

اكتتاب.

مقتل حوالي 30 شخصاً في مسامحة

هجمات جهادية في سوريا

وكالات

قتل حوالي ثلاثين مدنياً، بينهم نحو 15 من مساعدي الجيش، في أربع هجمات منفصلة في يوركينا فاسو، التي تشهد عنف الجماعات الجهادية المسلحة بانتظام.

وأفادت مصادر أمنية الجمعة، بأن الهجوم الأول استهدف الخميس موقعا لـ المتطوعين للدفاع عن الوطن وهم معاونون مدنيون للجيش، في بلدة راكويتنغا الواقعة في محافظة بام (شمال).

وقتل ستة منهم وامرأة، حسبما أفاد مسؤول محلي في هذه الوحدات وكالة فرانس برس.

في محافظة نايبالا باتجاه الغرب، نصب "كمين" ضد قافلة يرافقها جنود ومتطوعون للدفاع عن الوطن، على محور سيينا-ساران، وفقا للمصدر ذاته.

وقال المسؤول إن "حوالي عشرة متطوعين آخرين ومدنيا قتلوا في هذا الهجوم الثاني.."

وأضاف "كذلك، احصينا حوالي عشرة جرحى، كانت إصابات بعضهم خطيرة، وتم نقلهم إلى واغادوغو لتلقي العلاج المناسب.."

وأكدت مصادر أمنية اتصلت بها وكالة فرانس برس وقوع "الهجومين الجهاديين" من دون إعطاء حصيلة محددة، واكتفت بالإشارة إلى "خسائر كثيرة في صفوف العناصر الأمنية.."

وسجل حادثان آخران مرتبطان بجماعات جهادية مسلحة الخميس، وفقا لمصادر أمنية أخرى.

في محافظة سانماتنغا (وسط شمال)، نقل فريق مكون من جنود و"متطوعين من أجل الدفاع عن الوطن" للقيام بمهمة في زينكو، وفقا لأحد المصادر.

وأشار المصدر إلى أنه "تم تهجير (قتل) حوالي عشرة إرهابيين. للأسف، قتل أربعة مدنيين أيضا.."

واقترح مسلحون في مدينة سانابا الواقعة في محافظة بانوا باتجاه الجنوب، ما أسفر عن مقتل ثمانية مدنيين.

تقع بلدة سانابا على بعد بضعة كيلومترات من سولنزو، التي أعلن الجيش استعادتها في نهاية كانون الأول/ديسمبر من الجماعات الجهادية.

وفي هذه البلدة، كان الرئيس الانتقالي الكابتن إبراهيم تراوري، قد تلقى كلمته بمناسبة نهاية العام.

بعد ظهر الجمعة، لم تعلق سلطات واغادوغو على سلسلة الهجمات هذه التي طالت البلاد في اليوم السابق.

وتعاني يوركينا فاسو، خصوصا النصف الشمالي منها، بشكل متكرر ومتزايد من هجمات مجموعات جهادية مرتبطة بتنظيمي "القاعدة" و"الدولة الإسلامية"، أسفرت عن مقتل الآلاف وأجبرت حوالي مليوني شخص على الفرار من منازلهم الأسبوع الماضي، تم احتطاف حوالي 60 امرأة وضيع بالقرب من أربيندا في شمال البلاد، من قبل جهاديين مشتبه بهم.

وبدأت عمليات بحث، برية وجوية، بهدف العثور عليهم. ويضع جزء من البلاد، خصوصا منطقة الساحل حيث تقع أربيندا، لحصار المجموعات الجهادية منذ عدة أشهر، وبالكاد تتمكن البلدات من التزود بالطعام.

وأكد الكابتن إبراهيم تراوري، الرئيس الانتقالي المنصب إثر انقلاب عسكري في 30 أيلول/سبتمبر هو الثاني في ثمانية أشهر، أن هدفه الأساسي "استعادة الأراضي التي احتلتها جحافل الإرهابيين.."

في الأشهر الأخيرة، أعلنت السلطات عدة مرات رغبتها في تعزيز علاقاتها مع روسيا، خصوصا في مكافحة الجهاديين.

وتتعرض فرنسا للانتقادات بشكل متزايد، كما أنها موضع نزاع في البلاد. ولديها كتيبة مكونة من حوالي 400 من القوات الخاصة في يوركينا فاسو.

والجمعة، تظاهر مئات الأشخاص في العاصمة واغادوغو ضد الوجود الفرنسي في يوركينا فاسو، في تحرك هو الثالث من نوعه منذ تشرين الأول/أكتوبر، ويطالب المتظاهرون بمغادرة السفير الفرنسي لوك هالاد والقوات الخاصة.

من جهتها، أعلنت الحكومة في نهاية العام 2022 حملة لتجنيد مساعدين جدد للجيش في مكافحة الجهاديين. وأفيد عن تسجيل 90 ألف شخص، في مقابل الحاجة إلى خمسين ألفا.

ويتلقى "المتطوعون للدفاع عن الوطن" تدريبا مدياً وعسكريا مدى 14 يوما قبل تسليمهم وتزويدهم بوسائل الاتصال.

ويهدف هؤلاء نمنا باهظا في هجمات الجهاديين الذين يسيطرون على 40 في المئة من أراضي البلاد.

مسؤولان أميركيان يحذران من تفاقم الأزمة السورية

على أشق حذرهم من تفاقم الأزمة السورية

واشنطن

اعتبر مسؤول أميركي كبير الجمعة أن على أوكرانيا ألا تسعى للدفاع عن مدينة ياخموت باي ضمن، وأن تركز أكثر على الاستعداد لشن هجوم مضاد كبير.

أصبحت المدينة المدمرة إلى حد كبير والتي نازح عدد سكانها قبل الحرب 70 ألف نسمة، مركز القتال في شرق أوكرانيا مع استعمال المدفعية الثقيلة والتقدم البطيء والخسائر الكبيرة في صفوف الجانبين.

واكتست المعارك طابعا سياسيا ورمزيا، فقد زار الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي المدينة في كانون الأول/ديسمبر قبيل توجهه للقاء نظيره الأميركي جو بايدن في البيت الأبيض والقائه كلمة أمام الكونغرس في واشنطن.

تكن المسؤول الكبير في إدارة جو بايدن رأى أن الأولوية العظمى للقتال في ياخموت تعرقل أوكرانيا في مهمتها الأساسية المتمثلة في التحضير لهجوم استراتيجي ضد الروس في جنوب البلاد خلال الربيع.

بأخموت، تعزز وضع روسيا التي تمتلك إمكانات مدفعية أكبر وأفضلية عديدة من ناحية المقاتلين. وأضاف المسؤول الذي طلب عدم ذكر اسمه أن انتصار روسيا في ياخموت لن يغير مجرى الحرب، ويمكن للقوات الأوكرانية الانسحاب إلى مواقع يسهل الدفاع عنها.

في ناحية أخرى، رأى المسؤول الأميركي الكبير أن تخفيف التركيز على المدينة يتيح لأوكرانيا تمكين عدد أكبر من عسكرييها من الاستفادة من برامج التسليح والتدريب التي تديرها الولايات المتحدة من أجل تشكيل مزيد من الوحدات عالية الكفاءة وتوظيفها في شن هجومات في الجنوب.