الأمم

الجمعة 22 شوال 1444 هـ الموافق 12 أيار 2023 م

السنة السابعة / العدد (2615) / www.omamjo.com

طقس معتدل الحرارة اليوم وغدا

❖عمان

يطرأ اليوم الجمعة، انخفاض على درجات الحرارة، لتصبح الأجواء معتدلة الحرارة في أغلب مناطق المملكة، وحارة نسبياً في البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات منخفضة في شمال المملكة، وتكون الرياح جنوبية غربية معتدلة الى نشطة السرعة مثيرة للغبار في مناطق البادية.

ويطرأ السبت انخفاض آخر وملموس على درجات الحرارة؛ وتكون الأجواء لطيفة الحرارة فوق المرتفعات الجبلية العالية ومعتدلة في باقي المناطق، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات منخفضة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات.

المجلس القضائي: غير مطلوب من المدينين بأقل من ٥ آلاف دينار مراجعة التنفيذ

❖عمان

قالت الأمانة العامة في المجلس القضائي، إن جميع الأشخاص المحكومين بدين قيمته أقل من خمسة آلاف دينار، غير مطلوب منهم مراجعة دوائر التنفيذ أو التحصل على كف طلب، لأنهم غير مطلوبين قضائيا في جميع القضايا، باستثناء القضايا العمالية وقضايا المطالبة بأجور عقار. وأكدت الأمانة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إنها لاحظت من خلال التواصل مع دوائر التنفيذ أن هناك اكتظاظا في جميع دوائر التنفيذ بالمملكة، وزيادة كبيرة في أعداد المراجعين بسبب قيام المحكومين بدين قيمته "أقل من خمسة الآف دينار" بمراجعة دائرة التنفيذ للحصول على كف طلب.

ارتفاع حصيلة شهداء العدوان الإسرائيلي على غزة إلى ٢٩

الصفدي: يجب أن نتحرك لوقف الاعتداء على غزة

❖عمان

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، "أننا نريد للشرق الأوسط سلاماً حقيقياً عادلاً يلبي الحقوق المشروعة للجميع، للفلسطينيين وللإسرائيليين، عبر سبيله الوحيد وهو حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل».

وأضاف في المؤتمر الصحافي المشترك مع وزير الخارجية المصري سامح شكري، ووزيرة الخارجية الفرنسية كاثرين كولونا، ووزيرة خارجية ألمانيا أنالينا بيربوك، بعد الاجتماع الذي استضافته العاصمة الألمانية برلين في إطار مجموعة ميونخ "نجتمع في ظروف خطيرة، صعبة شهدت قتلاً لأطفال ونساء فلسطينيين، وعائلات تجد منازلها تهدمت ومستقبلها مهدد، وفي ظروف تؤكد ما نقوله دوماً، بأن لا جدوى من استمرار مقاربة التحديات في الأراضي الفلسطينية المحتلة وفق مقاربة أمنية خارج رؤية شاملة تستهدف تحقيق السلام الذي يضمن الأمن والحقوق والحياة الآمنة للفلسطينيين والإسرائيليين».

وأضاف، "عبثية هذه المقاربة وخطورتها واضحة لكل من يرى كل شهر كل سنة، كل شهرين نجد أنفسنا في ذات المساحة من العنف ومن الخراب ومن الدمار نتيجة غياب أي تحرك حقيقي، وأي أفق سياسي ينهي الظلم التاريخي الذي تعرض له الفلسطينيون، ويضمن الأمن للفلسطينيين والإسرائيليين، وفق حل شامل يلبي الحقوق للطرفين".

ارتفعت حصيلة الشهداء الذين قضوا جراء العدوان الإسرائيلي المتواصل منذ فجر الثلاثاء على قطاع غزة إلى ٢٩ شهيداً.

وذكرت وزارة الصحة في قطاع غزة ، أن فلسطينياً استشهد الليلة جراء قصف طائرات الاحتلال الإسرائيلي شمال قطاع غزة.

وأكدت، وصول جثة الشهيد إلى المستشفى الأندونيسي في محافظة شمال قطاع غزة .

تابع ص٧

إرادة ملكية بفض الدورة العادية لمجلس الأمة السبت

❖عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بفض الدورة العادية لمجلس الأمة اعتبارا من صباح السبت الموافق للثالث عشر من شهر أيار سنة ٢٠٢٣ ميلادية.

الأردن وفلسطين يقرران تجميد الاعتراف بالبطريرك الأرمني نورهان مانوغيان

❖عمان

أصدرت المملكة الأردنية الهاشمية ودولة فلسطين بياناً مشتركاً، الخميس، أعلنتا فيه قرارهما بتجميد اعترافهما بالبطريرك الأرمني نورهان مانوغيان، بصفته بطريرك الكنيسة الأرمنية الأرثوذكسية في القدس وسائر الأراضي المقدسة والمملكة الأردنية الهاشمية، وذلك بعد جهود ومحاولات عديدة لم تُفلح في تصويب تعامل البطريرك مع عقارات الحيّ الأرمني في البلدة القديمة في القدس، والذي يعد إرثًا حضاريًا وإنسانيًا، وجزءًا تاريخيًا من فسيفساء المدينة المقدسة.

وجاء في البيان، أن البلدين قد اتخذتا هذا القرار بناءً على تعليمات جلالة الملك عبد الله الثاني والرئيس الفلسطيني محمود عباس، وذلك بعد أن اتخذ البطريرك مانوغيان إجراءات عقارية وصفقات من شأنها التأثير على مستقبل المدينة المقدسة، دون توافق وتشاور مع الأطراف ذات الصلة، وبدون إشراك "السنود" والهيئة العامة لأخوية مار يعقوب كما يقتضي القانون والأنظمة الكنسية، وتجاهله لنداءات المؤسسات الأرمنية في الداخل وفي المهجر.

وأشار البيان إلى أن قرار الأردن وفلسطين جاء عقب "الصفقة" المتعلقة بموقع البستان المعروفة بـ "حديقة البقر" ومحيطها الذي يمتد إلى بناية "القشلة" في باب الخليل، والتي تشكل جزءًا كبيرًا من الحيّ الأرمني، إذ تمت مطالبة البطريرك مانوغيان بوقف أية إجراءات من شأنها التأثير على وضع هذه العقارات التاريخي والقانوني، والتي ستغير من طابعها الديمغرافي والجغرافي، لكنه لم يستجب إلى أي من هذه المطالب.

وأكد الجانبان، أن الحي الأرمني جزء لا يتجزأ من البلدة القديمة باعتباره أراض محتلة، ينطبق عليها قرارات صادرة عن مجلس الأمن الدولي وعن الجمعية العامة للأمم المتحدة ومنها قرارات مجلس الأمن ١٥١٥، ٤٧٦، ٣٣٨، ٢٤٢، ٢٣٣٤، وغيرها من القرارات الدولية ذات العلاقة.

تابع ص٢

رئيس النواب: استقرار سوريا سينعكس على المنطقة

❖عمان

قال رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، إن استقرار سوريا سينعكس إيجابياً على المنطقة برمتها.

وقال الصفدي خلال استقباله الخميس القائم بأعمال السفارة السورية في عمّان السفير عصام نيال، إن عودة سوريا إلى الجامعة العربية، في إطار الدور العربي لحل الأزمة السورية، انطلاقاً من وحدتها واستقرارها وسلامة أراضيها يتوافق مع الموقف الأردني الثابت باعتبار الحل السلمي مخرجاً وحيداً لحل الأزمة السورية.

وأشار إلى أهمية لقاء عمان الذي جاء استكمالاً للاجتماع الذي استضافته المملكة العربية السعودية، وبما يتفق مع المبادرة الأردنية القائمة على إطلاق دور عربي قيادي في جهود حل الأزمة السورية.

وأضاف، إن تاريخ الشعب السوري ومواقفه مع أمته لا تُنسى، ويتوجب اليوم الوقوف إلى جانب وحدتهم واستقرارهم، مثلما تبرز أهمية إيجاد حل لأزمات اللجوء وتهريب المخدرات وخطر الإرهاب مع عودة سوريا للجامعة العربية.

ولفت الصفدي إلى أن الأردن وسوريا تربطهما علاقات تاريخية، ومن واجبنا في برلمانيّ البلدين العمل على تذليل العقبات أمام عودة العلاقات لسابق عهدها، خدمة لقضايا الأمتين العربية والإسلامية، ومصالح شعبينا الشقيقين.

من جهته، ثمن القائم بأعمال السفارة السورية المواقف الأردنية تجاه سوريا، مؤكداً أهمية تعزيز وتطوير آفاق التنسيق البرلماني المشترك وتبادل زيارات الوفود البرلمانية، وبما يسهم في تحقيق مصلحة الشعبين الشقيقين ويخدم قضايا أمتنا المركزية.

تابع ص٢

وصلت للسجن حتى ١٢ سنة

قرار قضائي بحق ١٩ شخصًا في قضية أموال عامة

❖عمّان

أنهت الهيئة القضائية السَّابعة والمختصَّة بالنَّظر في جنايات الفساد لدى محكمة بداية عمّان برئاسة القاضي سليمان الهواوشة وعضوية القاضي محمد الطراونة النَّظر في قضية خسارة شركة مساهمة عامة لأموال قدَّرها الخبراء ب ٦٦ مليون دينار والمتهم بها ١٩ شخصًا وصلت أحكام المُدانين فيها إلى السجن حتى ١٢ سنة.

وأصدرت المحكمة قراراها الخميس خلال جلسة علنية بحضور مدَّعي عام هيئة النَّزاهة ومكافحة الفساد محمد بني طه، بعد ١٢ سنة من النَّظر في القضية التي بلغ عدد المتهمين فيها ١٩ شخصًا، وتضمنت ٥٠ ألف ورقة، واستمعت فيها لأكثر من ٣٠ شاهدًا.

وخلصت المحكمة في قرارها الذي ورد في ٨٠٦ صفحات، إلى إدانة رئيس مجلس إدارة الشَّركة ونجله الذي شغل موقع الرئيس التنفيذي، بجريمة استثمار الوظيفة العامة والتدخل باستثمارها، وسقوط الدعوى عن ٥ آخرين بعد أن قاموا بإجراء مصالحة مع الشركة ودفع المبالغ المطلوبة منهم، وإعلان عدم مسؤولية عدد من المتهمين في القضية وسقوط التهم عن البقية بسبب شمول جرائمهم بالعفو العام.

وقرَّرت المحكمة وضع رئيس مجلس الإدارة بالأشغال المؤقتة لمدة ١٠ سنوات وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته ٤٦ مليون دينار و٥٥ ألف دينار، ووضع نجله بالأشغال المؤقتة لمدة ١٢ سنة وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته ٤٩ مليون دينار ونحو ٦٠٠ ألف دينار.

وألزمت المحكمة المُدان الأول والثَّاني في القضية، وهما رئيس مجلس الإدارة ونجله بدفع المبالغ التي خسرتها الشركة بسبب مخالفتهما للقانون والتي بلغت قيمتها ٥٢ مليون دينار.

تابع ص٢

ضبط حفارة مخالفة داخل مزرعة في الرمثا

❖عمان

ضبطت وزارة المياه والري/ سلطة المياه، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، حفارة في منطقة الرمثا / طريق حوارة، لحفر بئر مخالف في مزرعة .

واضافت السلطة، في بيان الخميس، إنه تمت إزالة أعمال الحفر كافة، وحجز الحفارة لدى مديرية المشاغل المركزية التابعة، وتنظيم الضبوطات الخاصة بالواقعة لاستكمال التحقيق، موضحة أنه يجرى حاليا التحري لضبط الفاعلين.

وأكدت أن حملتها مستمرة لرصد وإزالة أية اعتداءات على مصادر المياه، داعية الجميع إلى الإبلاغ عن أية شبهة اعتداء على الرقم ٠٦٥٦٠٠١٨٠ .

مدير الأمن العام يرعى تخريج دورة تأهيل الشرطة المستجدين

❖عمان

رعى مدير الأمن العام، اللواء عبيد الله المعايطة، الخميس، حفل تخريج "دورة تأهيل الشرطة مستجدي الأمن العام" في مدرسة تدريب قوات الدرك .

وبدأ الحفل بالسلام الملكي، ثم تفقد راعي الحفل طابور الخريجين الذي تقدم من أمام المنصة بنظامي المسير البطيء والعادي.

وقدم الخريجون تطبيقات عسكرية ومراسم تخريج، أظهروا من خلالها أعلى مستويات الانضباط واللياقة البدنية والمهارة، التي عكست التميز في التدريب والعزم لبذل أقصى الطاقات لخدمة الوطن.

وأقسم الخريجون على الإخلاص للوطن والملك والدستور، والحفاظ على القوانين والأنظمة، والقيام بالواجبات الموكولة إليهم بأمانة وتنفيذ الأوامر المشروعة دون تحيز أو تمييز.

وبين آمر مدرسة تدريب قوات الدرك، في كلمة ألقاها خلال الحفل، أن هذه الدورة تأتي ضمن نهج تدريبي يقوم على العلم والمعرفة والتدريب المتخصص .

وأضاف أن الخريجين تلقوا مساحات علمية وعملية في العلوم الأمنية والقانونية، وحقوق الإنسان ، ومهارات الدفاع عن النفس واللياقة البدنية والأسلحة، حاملين رسالة أمنية نبيلة قوامها الاحترافية في الأداء والإخلاص في العمل، تحقيقا لرؤى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة.

وفي نهاية الحفل، الذي حضره كبار ضباط الأمن العام، وجمع كبير من ذوي الخريجين، وزع مدير الأمن العام الجوائز التقديرية على مستحقيها.

مدير عام هيئة الإعلام يحاضر في كلية القيادة والأركان

❖عمان

ألقى مدير عام هيئة الإعلام بشير المومني، الخميس، محاضرة للدارسين في دورة القيادة والأركان ٦٣ المشتركة ٢٧، في كلية القيادة والأركان الملكية الأردنية، والتي تضم عدداً من الدارسين من الدول الشقيقة والصديقة، بعنوان "العلاقات العامة والرأي العام"، بحضور آمر الكلية العميد الركن ظاهر المقداد وأعضاء هيئة التوجيه.

وقال المومني، إن رسالتنا تقوم على رسم وتنفيذ استراتيجية وطنية إعلامية، وأن أهداف الهيئة الاستراتيجية تشمل تنمية قطاع الإعلام، والعمل على خلق بيئة استثمارية من خلال تطوير الأداء الإعلامي والالتزام بتقديم خدمات إعلامية ذات كفاءة عالية، مشيراً أن الهيئة معنية بالتنوع الإعلامي ودعم الحريات الإعلامية المكفولة دستورياً.

وأوضح المومني، أن ما ينشر في مواقع التواصل الاجتماعي لا يعد أخباراً بالمعنى المهني ولكنه يشكل أحد أدوات التأثير في الرأي العام، لذلك وجب التعاطي مع ما ينشر في هذه المواقع ومتابعته واستخلاص ما يمكن ان يخدم رسالة الدولة من خلاله.

ونوه إلى أن التأخير في المعلومة الدقيقة والشفّافة يعطي المجال لانتشار الإشاعة ولابد من وجود معلومة واضحة وسهلة ومبسطة تخاطب الجمهور بشكل مباشر.

وأشار المومني إلى أن الرؤية الملكية للإعلام تقوم على بناء نظام إعلامي أردني حديث يشكل ركيزة لتحقيق التنمية السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي نريد، وتدعم مشروع الدولة في التحديث والتطوير السياسي والاقتصادي والإداري، تتماشى وسياسة الانفتاح التي ينتهجها الأردن.

وفي نهاية المحاضرة جرى نقاش موسع، أجاب خلاله المحاضر على أسئلة الدارسين واستفساراتهم.

اختتام دورة احترام حرية التعبير ومناهضة خطاب الكراهية

❖عمان

اختتم معهد الإعلام الأردني ورشة تدريبية حول احترام حرية التعبير ومناهضة خطاب الكراهية في التغطيات الصحفية.

وشارك في الدورة التي استمرت ٣ أيام، بتنظيم من مركز الأمم المتحدة للتدريب والتوثيق في مجال حقوق الإنسان لجنوب غرب آسيا والمنطقة العربية، بالتعاون مع مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الإنسان، ٢٢ صحفيا وإعلاميا من عدة وسائل إعلام أردنية وعربية ووكالة الأنباء الأردنية (بترا). وناقش المشاركون خلال الورشة المعاهدات الأساسية لحقوق الإنسان، والآليات الدولية لحقوق الإنسان الخاصة بالعمل الصحفي، والمعايير الدولية لحرية الرأي والتعبير من منظور القانون الدولي لحقوق الإنسان. وعرض المدربون، مسؤولة حقوق الإنسان بالمعهد إشراق بن الزين، ومديرة المركز الدكتورة عبير الخريشة، والخبيرة القانونية هالة عاهد، ورئيس قسم الشراكات والبحوث في مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الانسان الدكتور حسن المجمر، ومدير مكتب شبكة الجزيرة في الأردن حسن الشوبكي، الطرق والأساليب التي يحتاجها الصحفيون خلال قيامهم بالتغطيات الصحفية والإسهام بوقف خطاب الكراهية وعدم انتهاك حقوق الإنسان والنيل من كرامته. وقالت عميدة المعهد الدكتورة ميرنا أبو زيد، خلال افتتاح الورشة، إن هناك علاقة ترابطية بين مؤشر حرية التعبير والصحافة في مجتمع ما ومؤشر احترام المعايير الدولية لحقوق الإنسان وكلما ارتفع الواحد ارتفع الأخر والعكس صحيح. واضافت، ان حرية الرأي والتعبير هي ضمانة لحقوق الانسان، لافتة الى أن هناك ظروفا يمكن أن تتعارض فيها حرية التعبير مع حقوق الإنسان الأخرى، حيث يمكن أحيانا استخدام حرية التعبير لتبرير خطاب الكراهية أو غيره من أشكال الكلام التي تحرض على العنف أو التمييز ضد مجموعات معينة من الناس، وفي مثل هذه الحالات قد يتعارض الحق في حرية التعبير مع الحق في عدم التعرض للتمييز أو الحق في السلامة والأمن. من جهتها، اوضحت الخريشة، أن تنظيم هذه الورشة جاء في إطار الاحتفال باليوم العالمي لحرية الصحافة الذي صادف في الثالث من أيار الحالي، حيث اختارت مفوضية حقوق الإنسان شهر أيار لحرية التعبير وسلامة الصحفيين وحماية الفضاء المدني.

الأردن وفلسطين يقرران تجميد الاعتراف بالبطريرك الأرمني نورهان مانوغيان

❖عمان

أصدرت المملكة الأردنية الهاشمية ودولة فلسطين بياناً مشتركاً، الخميس، أعلنتا فيه قرارهما بتجميد اعترافهما بالبطريرك الأرمني نورهان مانوغيان، بصفته بطريرك الكنيسة الأرمنية الأرثوذكسية في القدس وسائر الأراضي المقدسة والمملكة الأردنية الهاشمية، وذلك بعد جهود ومحاولات عديدة لم تُفلح في تصويب تعامل البطريرك مع عقارات الحيّ الأرمني في البلدة القديمة في القدس، والذي يعد إرثًا حضاريًا وإنسانيًا، وجزءًا تاريخيًا من فسيفساء المدينة المقدسة.

وجاء في البيان، أن البلدين قد اتخذتا هذا القرار بناءً على تعليمات جلالة الملك عبد الله الثاني والرئيس الفلسطيني محمود عباس، وذلك بعد أن اتخذ البطريرك مانوغيان إجراءات عقارية وصفقات من شأنها التأثير على مستقبل المدينة المقدسة، دون توافق وتشاور مع الأطراف ذات الصلة، وبدون إشراك "السنود" والهيئة العامة لأخوية مار يعقوب كما يقتضي القانون والأنظمة الكنسية، وتجاهله لنداءات المؤسسات الأرمنية في الداخل وفي المهجر.

وأشار البيان إلى أن قرار الأردن وفلسطين جاء عقب "الصفقة" المتعلقة بموقع البستان المعروفة بـ "حديقة البقر" ومحيطها الذي يمتد إلى بناية "القشلة" في باب الخليل، والتي تشكل جزءًا كبيرًا من الحيّ الأرمني، إذ تمت مطالبة البطريرك مانوغيان بوقف أية إجراءات من شأنها التأثير على وضع هذه العقارات التاريخي والقانوني، والتي ستغير من طابعها الديمغرافي والجغرافي، لكنه لم يستجب إلى أي من هذه المطالب.

وأكد الجانبان، أن الحي الأرمني جزء لا يتجزأ من البلدة القديمة باعتباره أراض محتلة، ينطبق عليها قرارات صادرة عن مجلس الأمن الدولي وعن الجمعية العامة للأمم المتحدة ومنها قرارات مجلس الأمن ١٥١٥، ٤٧٦، ٣٣٨، ٢٤٢، ٢٣٣٤، وغيرها من القرارات الدولية ذات العلاقة.

ووفق البيان، فإن المجلس التنفيذي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) قد أصدر قرارات عدة باعتبار البلدة القديمة وأسوارها ضمن قائمة التراث العالمي المهدد بالخطر، وأن تعاملات البطريرك مانوغيان شكلت مخالفة صريحة للمواثيق والقرارات الدولية ذات العلاقة، التي تهدف إلى الحفاظ على الوضع القائم في القدس وحماية الإرث الأرمني المقدسي الأصيل.

الأمير مرعد يلتقي قائد سلاح الجو الملكي

❖عمان

التقى سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمناء، رئيس مجلس إدارة الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين في مقر الهيئة الخميس، قائد سلاح الجو الملكي العميد الركن الطيار محمد فتحي حياصات والوفد المرافق له. وجرى خلال اللقاء الذي حضره مدير عام الهيئة العميد الركن الطيار المتقاعد موران ترك، بحث سبل التعاون والتنسيق بين الجانبين بما يصب في مصلحة المصابين العسكريين وذويهم.

وأكد سموه، خلال اللقاء، أهمية الدور الذي تضطلع به الهيئة في مجال رعاية وتأهيل المصابين العسكريين وذويهم من خلال ترجمة توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني الداعم الأول للهيئة وراعي مسيرتها، وذلك بتقديم أفضل خدمات الرعاية والتأهيل للمصابين العسكريين وذويهم.

من جانبه، ثمن حياصات الدور الكبير الذي تقوم به الهيئة تجاه شريحة المصابين العسكريين الذين قدموا التضحيات في خدمة الوطن وحفظ أمنه واستقراره، وكان لهم دور بارز في مسيرة البناء والعطاء والإنجاز. واستمع الوفد إلى إيجاز حول طبيعة عمل الهيئة وأهم الأعمال والواجبات التي تضطلع بها، إضافة إلى إنجازاتها وتطلعاتها المستقبلية في مجال خدمة ورعاية المصابين العسكريين وذويهم.

وفي نهاية الزيارة جال الوفد على مرافق وأقسام الهيئة، مبدياً إعجابه بمستوى الخدمات التي تقدمها الهيئة.

أمفنت والصحة العالمية يوقعان مذكرة لتعزيز التعاون بالصحة العامة

❖عمان

وقعت الشبكة شرق الأوسطية للصحة المجتمعية (أمفنت) والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون في مجال الصحة العامة.

وقالت الشبكة في بيان صحفي الخميس، إن المذكرة تضع إطارا للتعاون بين المنظمتين لتعزيز جهودهما في مجال أنظمة الصحة العامة، ومعالجة التهديدات الصحية الناشئة في إقليم شرق المتوسط.

وبموجب المذكرة، ستعمل (أمفنت) والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط على دعم برامج الصحة العامة في مختلف المجالات، بما في ذلك الأمراض السارية وغير السارية، وحماية وتعزيز الصحة وإدارة الطوارئ، وتعزيز قدرات العاملين في مجال الصحة العامة، وتنفيذ برامج التطوير المؤسسي، والتعاون في تنفيذ مشاريع البحث والتطوير، وتبادل الخبرات والموارد؛ لدعم تلبية الاحتياجات الصحية في المنطقة.

وأشار البيان إلى أن المذكرة خطوة مهمة نحو تعزيز التعاون الإقليمي، وبناء الشراكات لتعزيز الصحة العامة، ودعم البلدان في إقليم شرق المتوسط، وتمكين مواطنيه من العيش بصحة ورفاهية.

"الغذاء والدواء" تطلق ١٠ خدمات إلكترونية جديدة

❖عمان

أطلقت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الخميس، ١٠ خدمات إلكترونية جديدة من خلال منصة رقمية موحدة متكاملة ابتداء من تقديم المعاملة، وانتهاء بالحصول على الموافقة، ضمن مشروع الرخص والموافقات المسبقة. وأشار مدير عام المؤسسة نزار مهيدات، في بيان صحفي، إلى أن الخدمات الإلكترونية المستحدثة تشمل، خدمة شهادة اعتماد مواد ملامسة للغذاء (صنف غذائي)، واستيراد مواد معدة للتلامس مع الغذاء وخدمة استيراد مواد خام معدة للتلامس مع الغذاء، وإصدار الشهادات الصحية لغايات التصدير، والاستشارات الفنية، وإصدار شهادة حرية بيع، واستيراد وتداول المضافات الغذائية الثانوية، واستيراد وتداول المضافات الغذائية، وإصدار شهادة حرية بيع للأدوية، وخدمة إصدار شهادة التصنيع الجيد.

وأكد أن العمل جار لأتمتة جميع الخدمات التي تقدمها المؤسسة، ضمن خطة التحول الإلكتروني الخاصة بها، بما يترجم التوجيهات الملكية السامية بضرورة الارتقاء المستمر بكفاءة ونوعية الخدمات الحكومية المقدمة للمواطن.

ولفت إلى أن مشروع الرخص والموافقات المسبقة، يعنى باستحداث منصة رقمية للموافقات المسبقة المرتبطة بالاستيراد والتصدير والترانزيت، بدعم من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، تحت مظلة الجهات الحكومية ذات العلاقة بالتجارة المشتركة بالمشروع، وهي دائرة الجمارك والمؤسسة العامة للغذاء والدواء ومؤسسة المواصفات والمقاييس ووزارة البيئة ووزارة الزراعة بهدف تبسيط الإنجاز.

يشار إلى أن الخدمات تتوفر أيضا على موقع المؤسسة الإلكتروني.

مدير عام هيئة الاتصالات يحاضر في كلية القيادة والأركان

❖عمان

ألقى مدير عام هيئة الاتصالات الخاصة العميد المهندس هيثم بكر، الخميس، محاضرة للدارسين في دورة القيادة والأركان ٦٣ المشتركة ٢٧، في كلية القيادة والأركان الملكية الأردنية، والتي تضم عدداً من الدارسين من الدول الشقيقة والصديقة، بعنوان "دور هيئة الاتصالات الخاصة في تأمين الاتصالات الاستراتيجية وتأثيرها على الأمن الوطني"، بحضور آمر الكلية العميد الركن ظاهر المقداد وأعضاء هيئة التوجيه. وقال مدير عام الهيئة، "إن رسالة الهيئة تقوم على تقديم خدمات الاتصالات الخاصة الميكروية والتشاركية والحماية الإلكترونية للقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية وإدامة التعاون مع القطاعين العام والخاص، بالإضافة إلى تقديم المشورة الفنية والإشراف الهندسي لمشاريع الاتصالات، وفق أعلى المعايير العالمية. وأكد، أن الهيئة تسعى في عملها إلى الريادة والتميز في تقديم خدمات الاتصال وأنظمة الحماية الإلكترونية، مشيرا الى أن الهيئة رائدة باستخدام أنظمة الطاقة الشمسية وتنفذ مشاريعها من خلال كوادرها؛ إذ بلغ عدد المواقع العاملة على الطاقة الشمسية (٣٨) موقعاً.

رئيس النواب: استقرار سوريا سينعكس على المنطقة

❖عمان

قال رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، إن استقرار سوريا سينعكس إيجابياً على المنطقة برمتها.

وقال الصفدي خلال استقباله الخميس القائم بأعمال السفارة السورية في عمّان السفير عصام نيال، إن عودة سوريا إلى الجامعة العربية، في إطار الدور العربي لحل الأزمة السورية، انطلاقاً من وحدتها واستقرارها وسلامة أراضيها يتوافق مع الموقف الأردني الثابت باعتبار الحل السلمي مخرجاً وحيداً لحل الأزمة السورية.

وأشار إلى أهمية لقاء عمان الذي جاء استكمالاً للاجتماع الذي استضافته المملكة العربية السعودية، وبما يتفق مع المبادرة الأردنية القائمة على إطلاق دور عربي قيادي في جهود حل الأزمة السورية.

وأضاف، إن تاريخ الشعب السوري ومواقفه مع أمته لا تُنسى، ويتوجب اليوم الوقوف إلى جانب وحدتهم واستقرارهم، مثلما تبرز أهمية إيجاد حل لأزمات اللجوء وتهريب المخدرات وخطر الإرهاب مع عودة سوريا للجامعة العربية.

ولفت الصفدي إلى أن الأردن وسوريا تربطهما علاقات تاريخية، ومن واجبنا في برلمانيّ البلدين العمل على تذليل العقبات أمام عودة العلاقات لسابق عهدها، خدمة لقضايا الأمتين العربية والإسلامية، ومصالح شعبينا الشقيقين.

من جهته، ثمن القائم بأعمال السفارة السورية المواقف الأردنية تجاه سوريا، مؤكداً أهمية تعزيز وتطوير آفاق التنسيق البرلماني المشترك وتبادل زيارات الوفود البرلمانية، وبما يسهم في تحقيق مصلحة الشعبين الشقيقين ويخدم قضايا أمتنا المركزية.

وأضاف، إن الأردن وسوريا واجها تحديات وضغوطات كبيرة تم تجاوزها بفضل وعي وحكمة قيادتي البلدين، مؤكداً أن الآفاق متاحة لتعاون وثيق بين البلدين.

وثمن الدور الأردني الكبير في عودة سوريا للجامعة العربية، مثلما عبر عن تقديره لدور مجلس النواب الأردني ومواقفه الداعمة لسوريا، مشيراً إلى أهمية زيارة رؤساء البرلمانات العربية إلى سوريا قبل نحو ٣ أشهر.

وبحث الصفدي ونيال خلال اللقاء، العديد من القضايا ذات الاهتمام المشترك، مؤكدين أهمية تعزيز التعاون البرلماني بين البلدين.

قرار قضائي بحق ١٩ شخصًا في قضية أموال عامة وصلت للسجن حتى ١٢ سنة

❖عمّان

أنهت الهيئة القضائية السَّابعة والمختصَّة بالنَّظر في جنايات الفساد لدى محكمة بداية عمَّان برئاسة القاضي سليمان الهواوشة وعضوية القاضي محمد الطراونة النَّظر في قضية خسارة شركة مساهمة عامة لأموال قدَّرها الخبراء ب ٦٦ مليون دينار والمتهم بها ١٩ شخصًا وصلت أحكام المُدانين فيها إلى السجن حتى ١٢ سنة.

وأصدرت المحكمة قراراها الخميس خلال جلسة علنية بحضور مدَّعي عام هيئة النَّزاهة ومكافحة الفساد محمد بني طه، بعد ١٢ سنة من النَّظر في القضية التي بلغ عدد المتهمين فيها ١٩ شخصًا، وتضمنت ٥٠ ألف ورقة، واستمعت فيها لأكثر من ٣٠ شاهدًا.

وخلصت المحكمة في قراراها الذي ورد في ٨٠٦ صفحات، إلى إدانة رئيس مجلس إدارة الشَّركة ونجله الذي شغل موقع الرئيس التنفيذي، بجريمة استثمار الوظيفة العامة والتدخل باستثمارها، وسقوط الدعوى عن ٥ آخرين بعد أن قاموا بإجراء مصالحة مع الشركة ودفع المبالغ المطلوبة منهم، وإعلان عدم مسؤولية عدد من المتهمين في القضية وسقوط التهم عن البقية بسبب شمول جرائمهم بالعفو العام.

وقرَّرت المحكمة وضع رئيس مجلس الإدارة بالأشغال المؤقتة لمدة ١٠ سنوات وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته ٤٦ مليون دينار و٥٥ ألف دينار، ووضع نجله بالأشغال المؤقتة لمدة ١٢ سنة وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته ٤٩ مليون دينار ونحو ٦٠٠ ألف دينار.

وألزمت المحكمة المُدان الأول والثَّاني في القضية، وهما رئيس مجلس الإدارة ونجله بدفع المبالغ التي خسرتها الشركة بسبب مخالفتهما للقانون والتي بلغت قيمتها ٥٢ مليون دينار.

وأسندت النيابة العامة لدى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد للمتهمين في القضية خمس تهم هي استثمار الوظيفة العامة، والاحتيال، والتدخل في استثمار الوظيفة العامة، والإهمال بالواجبات الوظيفية، والتدخل في الاحتيال.

وبين قرار التجريم أنَّ المُدانين في القضية خالفوا القانون وتسببوا بوقوع الشركة بخسارة مالية قدَّرها الخبراء ب ٦٦ مليون دينار، وحصرها المدعي العام ب ٥٤ مليون دينار.

وأشار القرار إلى أنَّه وحسب قانون الجرائم الاقتصادية فإنَّ أموال الشركة المساهمة العامة هي بحكم الأموال العامة ويعتبر رئيس مجلس إدارتها وأعضاء مجلس الإدارة والموظفين بحكم الموظف العام.

(بترا- بركات الزيود)

الحنيطي يزور كتيبة الحرس الملكي الآلية السادسة

❖عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي الخميس، كتيبة الحرس الملكي الآلية السادسة، إحدى وحدات لواء الشهيد وصفي التل الآلي الثاني التابع للمنطقة العسكرية الشرقية، وكان في استقباله قائد المنطقة العميد الركن نجي المناصير.

وتأتي الزيارة انطلاقاً من حرص القيادة العامة للوقوف على جاهزية تشكيلات ووحدات القوات المسلحة الأردنية في مختلف المجالات، حيث استمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجازات عسكرية عن المهام والواجبات المناطة بالكتيبة، وسير الأمور العملياتية والتدريبية واللوجستية فيها، والخطط المستقبلية، وصولاً إلى أعلى درجات الكفاءة والجاهزية.

والتقى اللواء الركن الحنيطي مرتبات الكتيبة، ونقل لهم تحيات جلالة القائد الأعلى للقوات المسلحة، وأشاد بالمعنويات العالية التي يتمتعون بها، مؤكداً على استمرار القيادة العامة بدعم قوات حرس الحدود لمواجهة كافة أشكال التهديد على الواجهات الحدودية، وتوفير كافة السبل بما يمكّنهم من القيام بمهامهم وواجباتهم.

الحنيفات يترأس اجتماع لجنة ممثلي الدول الأعضاء للمجلس الدولي للزيتون

❖عمان

ترأس وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، رئيس المجلس الدولي للزيتون، عبر تقنية التواصل عن بعد الخميس، اجتماع اللجنة لممثلي الدول الأعضاء للمجلس الدولي للزيتون المخصص لغايات دراسة الطلبات المقدمة لشغل منصب المدير التنفيذي للمجلس الدولي للزيتون، حيث ضم الحضور سفراء من الدول الأعضاء وممثلي الدول الأعضاء في المجلس.

وأكد الحنيفات أهمية الدور الذي يقدمه المجلس الدولي للزيتون للدول ولجميع دول العالم بتطوير قطاع الزيتون وزيت الزيتون، لافتًا إلى أهمية التوافق في اتخاذ القرارات من ممثلي الدول الأعضاء في المجلس الدولي.

ويذكر، أن اللجنة التنفيذية للمجلس قدمت عرضًا تقديميًا شمل دراسة شاملة للمرشحين لشغل الموقع وتم تداول الدراسة بين ممثلي الدول الأعضاء في المجلس الدولي، حيث قدمت مداخلات حول ما تم عرضه.

بدوره، بين ممثل الأردن في المجلس الدولي للزيتون، مدير مديرية الزيتون في وزارة الزراعة الدكتور مراد المعايطة أهمية ما يبذله المجلس من جهود وأهمية موقع المدير التنفيذي ودوره بتفعيل عمل المجلس.

وتم التوافق مع جميع الأعضاء على تحديد قائمة المترشحين لشغل هذا المنصب بعد تحديد من تنطبق عليهم الشروط، ليتم إجراء المقابلات الشخصية لهم يوم ٢١ من حزيران القادم.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٥/١٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن اربد – جنوب شارع ابو راشد، الصريح حي الروضة، حي الرحيل، الصريح الحي الغربي، المشتركين المجاورين لصالة السفير وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن ايدون جنوب قصر العوادين من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد.

وعن المفرق قرب دوار الدبابة من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق.

وعن الحي الجنوبي في دحل، روضة بني هاشم، ام رامح، عنيبة الحي الشمالي، القنية، حي الراس والحي الغربي غي حميد والكرم من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الخامسة والنصف مساءً في محافظتي المفرق وجرش.

وعن جبا، قريع من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

❖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 "مصيبة"، 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 والغامدي، مغردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقفلهما نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلهما داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع: "ارحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهى النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟".

واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.

أستاذ أصول الفقه، محمد السعيدي، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والغاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهى، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفعنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

تسميم «رجل بلا مأوى» عبر إعطائه طبق طعام مليء بالزرنيخ

❖وكالات

قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفربول 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 ليفربول 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 زرنيخ في نظامه، قد رشه شخص ما على الرقائق، حسب تقديره".

وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين ينامون في الشوارع.

وأضافت: "لقد صُدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المروعة، لكن هذا يبدو أكثر شرا".

وتابعت: "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيب بنطلونه على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتتلف ملابسه.

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

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

❖وكالات

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

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

هدية مشروطة

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

وأكد الدباغ، خلال حديثه لـ"عربي٢١"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

لا وقت محدد

من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي وداد جاد الله لـ"عربي٢١": "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة وكتعبير عن الحب والاهتمام".

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

وأوضحت أن "الصواب هو توجيه الطفل لأداء الأعمال لأهميتها لمستقبله أو للنتيجة الإيجابية المعنوية المترتبة عليها، ودون ربطها بنتيجة مادية أو تعزيز مادي كالهدية على اختلاف أشكالها".

تعزيز وليس هدية

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

وتابعت انسام في حديث لـ"عربي٢١": "نطلق على ما نقدمه لمن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكملت: "أما الطفل فوق ٥ سنوات نمنحه الهدية إما تعزيزاً على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكريم له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".

وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن اقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل".

أثر سلبي

وحول إذا ما كان هناك تأثير سلبي للهدية قالت أنسام: "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحه إياها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يُوجه لسلوك معين ولا ينضبط فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

ويبادر أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي وداد جاد الله اعتبرت أن "هذا التصرف خاطئا".

وقالت وداد: "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جشعة مستغلة ويصبح من الصعب إرضاؤها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعطاف أحد والديه على حساب الآخر".

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

من ناحيتها قالت الاخصائية النفسية والأسرية انسام سلعوس: "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يُعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان أو بحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع ولتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

دلال زائد

ونصح خبراء علم الاجتماع بعدم منح الطفل الهدايا بشكل مبالغ به، لأنهم يعتبرون هذا الأمر خاطئ ويؤدي لإفساد الطفل، وهذا ما أكده اختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفا: "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الأنانية والحساسية وزيادة مستويات القلق لديه".

واتفقت انسام في الرأي مع الدباغ وقالت: "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به وبمناسبة أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال".

وأضافت: "ونسمي هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيُشعره بأن كل هذه الاشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الالعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحه اياها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما وتصبح الهدية لا قيمة لها".

وخلصت بالقول: "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

❖وكالات

نشر موقع "انترستنغ انجينيرينغ" 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 "عربي٢١"، إن إمكانية نفاد النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاده؟

أوضح الموقع أن نفاد النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة 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 التقطير، على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم باستمرار حول إمكانية نفاد النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر أو العشرين القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصبح من دون نفط تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استُنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تعقيدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا.

واستنادا إلى "المراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الماسح الجيولوجي الأمريكي" عرّفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق، تعتمد احتياطيات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفد 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 "مركّز" 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 "المركّز" 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 يحتوي على مادة صلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحوّل إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا.

ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفد احتياطيات النفط تماما ولكن استخراجه من الأعماق واستكشاف احتياطيات 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، ستُكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلين" الكندية، شُبّه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفد الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستتحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن نقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب 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.

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

❖وكالات

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، 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 يدحضون هذه الفكرة، مؤكّدين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك: "لقد توصّلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمّى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسّر 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 بارفاين، ثورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه: "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أني أمتلك 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.

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

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة متكوّنة من ٣٤ رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن توجهات معينة قاموا بها داخل الحقول المغناطيسية، أدّت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات. وحيال هذا الشأن، علّق كيرشفينك قائلا: "لقد أُصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نفكّر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها متطوّعو كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققتها فصائل أخرى، على غرار طائر الأبلق الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدّر 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 يتبنّى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمّن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحكّمة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المُرسلة إلى الدماغ.

أما بالنسبة للسبب وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجّح أن الحياة المعاصرة تسبّبت 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، أقرّ كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات الضعيفة التي تبعثها "البوصلات الداخلية" لدينا.

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

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

❖وكالات

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

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

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

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟

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

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

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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة ١٥٢ طفلا تتراوح أعمارهم بين ٣ و٤ سنوات، ووجدوا أن ٢ من أصل ٣ أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن ٧٠ في المئة من العينة كانوا إما الطفل البكر أو الطفل الوحيد في العائلة.

وأشارت الدراسة التي أجريت إلى أنه لا توجد علاقة مباشرة بين الوحدة والأصدقاء الوهميين، وبالتالي يساعد الأصدقاء الوهميون الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وتحسين مهارات التواصل لديهم.

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكننا أن نعتبر وجود الاصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلفاء يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي وليد سرحان: "اللعب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا وبدرجات متفاوتة".

وتابع سرحان في حديث لـ"عربي٢١": "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

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.

فعندما يكون الرحم مائلاً فإن السدادة القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

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

٣- عدم السيطرة على التبول

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

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

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبلي العميق.

٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر

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

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية

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

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى

هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة:

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

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 اكتسبنه 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، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

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

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

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

علاج ميلان الرحم

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

علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة.

إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادته لمكانه الطبيعي تدريجياً.

الخضوع لعملية تنظير 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 تستخدك لعلاج مشاكل القلب ومنها جبوب 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 اثار 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 والجلايسين والسيستي.

تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الانسجة واصلاحها وتكوين مواد كيماوية 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 بالعمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون

يمكنك الحفاظ على مستويات الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل:

تناول ألتروكسين، أومفردكس،تسيفرلكس، أوميغا ٣ والحديد

تناول الليكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

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

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل: السبانخ والأفوكادو والبامية والهليون

اضافة 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:

لتقليل من الاثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين يغسلون 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

منع الشيخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الايدز

مرض ألزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

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

لكن هناك اثار جانبية محتملة وواردة يجب الاحتياط منها مثل:

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

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

أمور يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

❖وكالات

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

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

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

١-الحفاظ على الدفء

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

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

٢-تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم

يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحيض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والام الرأس، وكذلك يقضي على الانتفاخ واحتباس السوائل.

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

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 الاسترخاء 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، وبالتالي زيادة التشنجات.

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

٥-شرب شاي ورق التوت

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

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

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

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

٧-شرب كثير من الماء

حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح بالإكثار من شرب الماء، حيث أنه يسهل التخلص من السوائل المتراكمة بالجسم.

يفضل شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب ماء يومياً خلال فترة الدورة الشهرية، وذلك للحفاظ على رطوبة الجسم وتخليصه من السموم.

٨-تناول الأطعمة الصحية

عند تناول أطعمة صحية خلال فترة الحيض، وخاصةً الخضروات والفاكهة، فإن هذا يساعد في تقليل أعراض الدورة الشهرية المزعجة.

على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة 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 إستبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الالام والانتفاخات.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖وكالات

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

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

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

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

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

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم

باعتباره أحد أهم هرمونات الجسم، اليك بعض الوظائف التي يقوم بها الهرمون:

تنظيم العملية الايضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته. يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي يدعم وظيفة الجهاز المناعي

تنظيم وظائف القلب الوعائية

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية

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

المصادر الطبيعية للكورتيزون

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

زيت الزيتون

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

تناول ألتروكسين، أومفردكس،تسيفرلكس، أوميغا ٣ والحديد

وقد يفسر ذلك الفائدة المعروفة منذ فترة طويلة نظام غذاء البحر الأبيض المتوسط.

لحاء أشجار الصنوبر

يحتوي لحاء أشجار الصنوبر على مركب بيكنوغينول الغني بالفلافونويد، وقد ثبت أن له بعض الاثار المشابهة للكورتيزول بالإضافة الى الاثار المضادة للالتهابات.

كما أنه له تأثير على تنظيم نسبة الجلوكوز بالدم وخفض ضغط الدم من خلال المساعدة في استرخاء الأوعية الدموية.

بذور الكتان

ذكرت دراسة نشرت في مجلة التغذية البشرية وعلم التغذية أن بذور الكتان غنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ وأوميجا ٦، والتي بدورها تساعد في خفض نسبة السكر في الدم.

يقدم حمض ألفا لينوليك -العامل النشط في بذور الكتان- نفس تأثير هرمون الكورتيزون.

فاكهة الجريب فروت

تعمل تلك الفاكهة اللذيذة على رفع مستويات هرمون الكورتيزون بالجسم عن طريق الحد من أي نشاط قد يعيق تواجده في الدم مثل بعض أنواع الأنزيمات.

القهوة والعرق سوس

يعتبر العرق سوس والقهوة من المشروبات التي يمكن أن تلعب دورا مهما في رفع مستويات الكورتيزون بالدم.

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم

قد يكون سبب نقص الكورتيزون بالجسم هو وجود مشكلة في الغدة الكظرية أو النخامية والتي قد تسبب العديد من المشاكل الصحية بالجسم مثل: الدوخة خاصة عند الوقوف

فقدان الوزن

ضعف العضلات

تغيرات المزاج

وجود مناطق غامقة اللون بالجلد.

بدون علاج أو سيطرة على نقص الهرمون قد يؤدي الى وجود خطر وتهديد على الحياة.

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 الحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

١-الحاجة إلى التبول

أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، تصبح العضلات في مختلف أجزاء الجسم أكثر استرخاءاً، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

ولتفادي 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 - نثول ودوكسيلين وتاثيرها على سرعة القذف

٢-رائحة الفم الكريهة

أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصةً إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، فمثلاً 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 وبقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

٥-جفاف المهبل

مشكلة تواجه بعض النساء، مما تسبب الام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه الالام.

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

٦-الإصابة بالتشنجات

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

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

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

أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

❖وكالات

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها أثناء الاستحمام 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 دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

٢- إستخدام ماء ساخن

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

وينطبق هذا على الشعر أيضاً، حيث أن تجريد فروة الرأس من الزيوت الطبيعية سيحدث أضرار بها، ولذلك فمن الأفضل الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

٣- غسل الوجه أثناء الإستحمام

يحرص كثير من الأشخاص على غسل الوجه خلال الإستحمام، وهو أمر خاطىء 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 اثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

٤- إستخدام منتجات عطرية

إن مستحضرات الإستحمام التي تحتوي على كثير من العطور يمكن أن تضر بالجلد وتسبب حدوث طفح وتهيجات، وخاصةً لذوي البشرة الحساسة. فكلما إنخفضت نسبة العطور، سوف تصبح المنتجات أكثر أماناً.

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 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 المرطب الإضافي.

٨- عدم تغيير اللوفة

من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق 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 بصحة الجلد.

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

❖وكالات

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن البنية التحتية الخاصة بالهواتف الجوالة تشهد تحسنا كبيرا في مختلف أنحاء العالم، وبشكل خاص في المناطق الحضرية وعلى الطرقات الرئيسية، ومع ذلك، لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل في الاتصال من حين لآخر.

وأوضحت الصحيفة أنه توجد في الوقت الحالي ثلاثة أنواع من الإشارة التي تستخدمها هواتفنا الجوالة بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصتين بالمكالمات وبث البيانات. وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آليا بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هاتفنا، فإنها ستتصل فقط بشبكة الجيل الثاني.

وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي نعاني فيها من سوء تغطية إشارة شركة الاتصالات التي تقدم الخدمة. وأول شيء يجب القيام به في هذه الحالة هو فهم مصدر الخلل، سواء كنا في داخل المنزل أو خارجه. وفي الواقع، تتوفر العديد من التطبيقات المصممة لتحديد مستوى قوة الإشارة، والأبرز، من بينها هو تطبيق "أوبن سيغنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد و آي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني.

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

وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيغنال"، يمكننا معرفة هذا الأمر، حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنويع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر يرمز إلى وجود مشاكل، وهو ما يمكننا من معرفة مستوى قوة الإشارة.

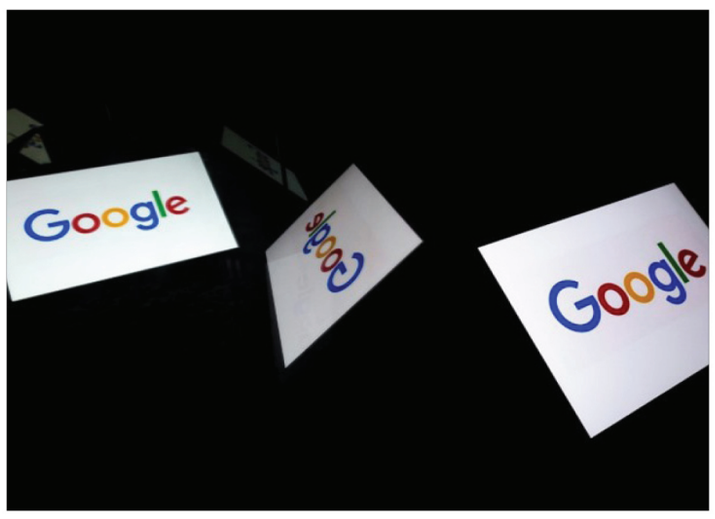
وأوردت الصحيفة أنه في حال تواصلت مشاكل الاتصال، يمكن الاعتماد على شريحتي هاتف من شركتين مختلفتين، لتنويع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمرا في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشتغل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصتين للمكالمات والبيانات.

وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تقلبات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ أو G٤ في أعلى الشاشة.

ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكاتها في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بالسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالبا سهلة الاستخدام.

أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سيغنال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبينت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنية المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقا، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمرا مهمًا جدا ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز لتقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جدا، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمنا من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

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



❖وكالات

أكدت شركة "غوغل" أنها حلّت لجنة استشارية لأخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد أيام قليلة على اندلاع جدل حول بعض أعضائها.

وأتى حلّ المجلس الاستشاري الخارجي للتكنولوجيا المتقدمة (إيه تي آي إيه سي) بعد اعتراض مجموعة من موظفي "غوغل" على وجود رئيسة مركز البحوث "هيريتدج فاونديشن" ضمن أعضائه.

كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حلّ اللجنة.

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس برس: "لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... لذلك نحلّ اللجنة".

وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول.

وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقّعها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتدج فاونديشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها "المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين".

فقد خشي الموقعون من أن تنعكس مواقف جيمس على سبل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

❖وكالات

طرحت "سامسونغ إلكترونيكس" الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس "٥ جي" بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات.

وباتت كوريا الجنوبية التي تعدّ من أكثر البلدان تطوّرا على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفّر تغطية شاملة على أراضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروف بـ"٥ جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغّلين محليين.

وقدّمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبق العملاق الأميركي "فيرايزن" الذي مدّ بعد ساعات شبكة "٥ جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس.

وعزّزت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ١٠ ٥ جي" العامل بهذه التقنية.

ونظّم المشغّلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو بلاس"، فعاليات ترويجية في كلّ أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة "غالاكسي" الذي تباع النسخة الأساسية منه بسعر ١٫٣٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريبا). وقدّمت عروض لتقنية الواقع المعزّز والروبوتات لاستعراض الخدمات التي توفّرها "٥ جي" واستقطاب الزبائن.

وكما الحال مع التقنيتين السابقتين "٣ جي" و"٤ جي"، فإن من شأن هذه التكنولوجيا الجديدة أن تزيد من سرعة الاتصال بالشبكة، لا سيما في ما يتعلّق بالإكسسوارات الموصولة والسيارات المستقلة، فضلا عن تطبيقات الصحة والمواصلات الحضرية والمدن الذكية.

وبحسب منظمة "غلوبل سيستم فور موبايل كوميونيكيشنز"، فإن من المتوقع أن تعود هذه التقنية الجديدة بعائدات على الاقتصاد العالمي تبلغ ٥٦٥ مليار دولار بحلول ٢٠٣٤. وتعدّ تقنية الجيل الخامس أحد محاور الصراع على النفوذ الدائر بين الصين والولايات المتحدة.

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية "هواوي" ببسط شبكة "٥ جي"، مشبهة العملاق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

وتعتبر "هواوي" أكثر كفاءة وابتكارا من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "آيبيلكتيكس".

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

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

وأكّد كلّ من "كاي تي" و"أس كاي تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنهما لا يستخدمان تقنية مجموعة "هواوي"، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزوّد "أل جي يوبلاس" بالشبكة.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

❖وكالات

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

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

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع

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

٢- اخرج مع نفسك

ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت « عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٥٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

افعل شيئا محسوسا، مثل الركض والرياضة لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد.

جلستان إلى ثلاث جلسات أسبوعيا مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة

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

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق

التفاعل الرقمي ليس بديلا عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: « أدمغتنا لا تفهم اللايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساسا بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة

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

٦- قم بحرفة

بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتا لهواياتك، سواء كانت رسما أو عزفا على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

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

❖وكالات

نشر موقع "هاكرنون" الأمريكي تقريرا تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيقي "أب ستور" و"غوغل بلاي".

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب أب ستور وغوغل بلاي.

ففي سنة ٢٠١٨، أعلن موقع تويتر عن شروعه في تقديم موقعه الرسمي عن طريق تطبيقات الويب التقدمية للهاتف المحمول.

وأشار الموقع إلى أن تطبيقات الويب التقدمية تحدّد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل.

وبفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدّمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصيلة.

وتطرّق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ولنفترض أنك تستخدم تطبيقا لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد المُوحّد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك.

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

وبمجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وفور تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

ونوّه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصيل يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلّق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت.

وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدّم ملحوظ، حيث تتلقّى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة آي أو إس ١١٫٣.

ومن أجل أن تصنّف فعلا ضمن تطبيقات الويب التقدّمية، توفّر شركة غوغل قائمة تحقق تخصّ تطبيق الويب المتقدم.

وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضمّ تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية التدقيق. ويتضمّن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائيًا، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية.

ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظرا للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءًا أساسيًا من هذا النوع من التطبيقات.

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

وتعتبر "جوجيت دي أكس" منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقميا أسرع وأسهل. كما تسمح "جوجيت دي أكس" لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالمؤسسات بسرعة فائقة.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

❖وكالات

نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريرا تطرقت فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستُعقد يوم السبت.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الطلاب في جامعة ألاباما الأمريكية سيشاركون في السادس من نيسان/ أبريل في مسابقة للتحكم العقلي بالطائرات دون طيار.

وتعتمد التقنية الجديدة، التي سيقع استخدامها في المسابقة، على قبّعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ.

وقد بيّن كريس كروفورد، أحد المشاركين في تأسيس رابطة "براين درون ريسينغ"، أنه "حين تقرر تحريك ذراعك، ترسل القشرة الحركية في الدماغ إشارة إلى العضلات حتى تقوم بتلك الحركات".

وأوضح كروفورد أن "القشرة الحركية، المسؤولة عن تخطيط حركات الجسم، تمتد على كامل المنطقة الموجودة بين الأذنين في الجزء العلوي من الرأس، حيث أن كل جزء في القشرة الحركية يكون مسؤولا عن تحريك جزء معين من الجسم. فعلى سبيل المثال، تتحكم القشرة الحركية الموجودة في أعلى الأذن اليمنى في حركة اليد اليسرى".

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

وتعمل هذه التقنية على إرسال الإشارات المجمّعة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكتشف أنماطًا معينة من النشاط.

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

ولا يهم حقًا ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيّار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلا كهربائيا يمكننا رصده وتحديده".

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

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

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

ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لشتى الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتا وغاما، التي تتلاءم مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من المعالجة الذهنية.

ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلّب الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناءً على قوة الموجات الدماغية المنتجة".

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

وأضاف كروفورد: "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصًا ما "متسابقًا جيدًا" في التحكّم في الطائرات دون طيّار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

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

بالنسبة لكروفورد، تكمن الإثارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر فحسب، ذلك أن "فعاليات الهاكاثون التي تضم مبرمجي الكمبيوتر وورشات عمل قراصنة الإنترنت قد مهدت الطريق للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة".

ونوّهت المجلّة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها.

فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة التكنولوجيا العصبية، على غرار عصابات الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير نماذج أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ.

وأوردت المجلة أنه وفقا لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حاليا يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه.

ولا تقرأ عصابة الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك".

وأضاف كروفورد أنه "بما أن الأشخاص باتوا على اطلاع أكثر بواجهة الدماغ والحاسوب، فإن العمل في هذا المجال سينمو بشكل متزايد".

وتنبأ كروفورد بأنه من المتوقع أن يكون عدد الأشخاص الذين سيستخدمون هذه التكنولوجيا كبيرا نظرا لعدد التطبيقات الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريبا؛ مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبدا.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

❖وكالات

قال أغنى رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وطليقته ماكينزي، الخميس، أنهيا إجراءات طلاقهما، ما سيمنح ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع.

ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥٪ من ملكية طليقها من أسهم أمازون، وهو ما سيمنحها حصة تقارب ٤ ٢ في الشركة.

وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضا بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبإعلان ماكنزي بيزوس، تصبح ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثنائي» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاما، ولهما أربعة أطفال وابنة بالتبني. وكانا قد التقيا حينما كانت ماكينزي في مقابلة عمل مع جيف عام ١٩٩٣. يشار إلى أن خلافا تطور في شهر شباط/ فبراير، بين الرئيس التنفيذي لشركة «أمازون» مالك صحيفة «واشنطن بوست»، جيف بيزوس، وبين رئيس شركة «أمريكان ميديا»، ناشر مجلة «ناشونال إنكويرر»، ديفيد بيكر، الذي هدد بنشر صور فاضحة لبيزوس ما لم يوقف التحقيق في كيفية حصول مجلة الفضائح على لقاءاته الخاصة مع عشيقته.

وألمح بيزوس، في تدوينة غير عادية نشرها على موقع «ميديم»، إلى أن الهجمة التي طالته من قبل بيكر تعود إلى انتقادات صحيفته «واشنطن بوست» للرئيس الأمريكي دونالد ترامب وللسعودية، معتبرا أن رئيس «أميركان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية للسعودية»، وفق توصيفه.

أعراض سرطان المستقيم

❖وكالات

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

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

سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جدًا لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معًا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظرًا لمكان تواجدهما.

أعراض سرطان المستقيم

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

بدوره يعني هذا الموضوع أن عليك معرفة أعراض سرطان المستقيم من أجل طلب المساعدة الطبية فور ظهورها وملاحظتها، وهي كالتالي:

تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإمساك بشكل متكرر ومستمر على غير العادة دون سبب لذلك

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

ألم أثناء عملية التغوط

الإصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

الشعور بحاجة إلى التغوط مع عدم وجود أي فضلات في الجسم الانتفاخ.

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

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 عليّ اجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم اجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

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

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديم أفراد من العائلة مصابين بسرطان القولون والمستقيم.

إن الفحص الوقائي لهذه الحالة الصحية، يدعى باسم فحص القولون بالمنظار (Colonoscopy)، ويقوم خلاله الطبيب بفحص جدار المستقيم والأمعاء الغليظة، وذلك باستخدام أنبوب طويل ومرن يتصل بكاميرا فيديو صغيرة.

يتم خلال هذا الفحص إدخال الأنبوب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

❖وكالات

البورون هو أحد أنواع المعادن المفيدة جداً للصحة والتي ربما لم تسمع عنها قبل اليوم، فما هو البورون؟ وما هي فوائده وهل له من أضرار؟ الدليل الكامل من هنا.

البورون هو عبارة عن أحد أنواع المعادن الطبيعية الموجودة في الطبيعة وفي عدة أنواع من الأطعمة التي نتناولها يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص لصحة العظام.

فوائد البورون

هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك:

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً 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 أيض 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 بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

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

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

٤- مكافحة مرض السرطان

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

٥- تحسين القدرات الإدراكية

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

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 الالتهابات الفطرية

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

أضرار البورون

مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السر في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأية أدوية.

إن عدم التقيد بجرعات معقولة من البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون:

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

مشاكل وتشوهات في العظام.

أعراض نقص البورون

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

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.

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

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

هذه أهم مصادر البورون الطبيعية، والتي عليك البدء بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون:

زيت الزيتون.

البقوليات، مثل: العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

الخضروات المتنوعة، مثل: البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.

الفواكه المختلفة، مثل: الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

❖وكالات

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 دورا أساسيا في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من والى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

يمتلك القلب اربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دورا مهما في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من والى القلب.

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهر يتواجدان بين البطينين والأوعية الدموية الرئيسية التي تغادر القلب.

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام المترالي

يعتبر هذا الصمام أحد أهم صمامات القلب، بحيث يقوم بنقل الدم المحمل بالاوكسجين من الرئتين الى القلب ومن ثم ضخه الى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى ايضا بصمام بيكبوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

اطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن ويمنع عودة تدفق الدم لكلا الحجرتين.

يمكن أن تحدث مضاعفات خطرة جدا في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.

الصمام الرئوي

يقع هذا الصمام بين البطين الايمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله الى القلب كما ويقوم بتزويد الرئه بالدم المحمل بالاكسجين اللازم لعمله.

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دورا مهما في عملية نقل الدم المحمل بالاكسجين من القلب الى جميع انحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب

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

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب

هناك الكثير من الحالات المرضية التي قد تصيب صمامات قلبك وتسبب في تضررها وعدم القدرة على إتمام عملها على أكمل وجه مثل:

الصمام التنكسي

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

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

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس الى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تشخين الصمام وتصلبه مما يؤدي الى تعرقل تدفق الدم.

و نظرا لمحدودية وظيفة الصمام في مثل هذه الحالة، يؤدي هذا الانسداد إلى زيادة جهد عضلة القلب وبالتالي إلحاق الضرر به.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

❖وكالات

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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

عادةً ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين الـ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لاخر وفقاً للعديد من العوامل المتعلقة بالهرمونات في الجسم.

ولكن في بعض الأحيان، يحدث البلوغ في وقت مبكر عن الطبيعي، ويرجع هذا للعديد من الأسباب، ويمكن أن يؤدي لمخاطر على صحة الطفل.

أسباب البلوغ المبكر

لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتتمثل في:

إضطرابات وخلل في الهرمونات: وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون مبكر أو متأخر.

الإصابة بالسمنة: وذلك نتيجة ارتفاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.

الإكثار من الأطعمة غير الصحية: والتي أيضاً تؤدي لتغيرات في هرمونات الجسم، وخاصةً الوجبات السريعة التي يتم تناولها في المطاعم.

الاصابة ببعض الأمراض الوراثية: حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في 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:

مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للاطفال

ما هو الصدر الجؤجؤي (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: وخاصةً شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.

تغير الصوت: ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يتغير في مرحلة البلوغ الطبيعية، ولكن يحدث هذا في عمر مبكر.

ظهور حب الشباب: من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والإناث.

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور

يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها:

قصر القامة: وهي من المشكلات المزعجة 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 إختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

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

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

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

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

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

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

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

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

المشكلات النفسية: أيضاً تشعر 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 متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي: الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل. 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 والابتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

❖وكالات

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

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

ما هو هرمون الحب؟

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

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

وبدأت البحوث تتناول فوائد هرمون الحب كنوع من العلاجات الفعالة في مكافحة بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب.

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته

هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل:

مداعبة الحلمتين والنشاط الجنسي.

الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

أثناء العملية الجنسية لدى الرجل، إذ يحفز حركة الحيوانات المنوية.

فوائد هرمون الحب للعلاقات

لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه:

مواضيع ذات علاقة

رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH

الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة 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، فيساعد على: بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل بناء بين الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟

يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين،الأكستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص اخر، 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 والاباء، 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 مساعدة.

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي. تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاه الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالنزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً لتشير 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.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

❖وكالات

تلعب فيتامينات ب المركبة دورًا كبيرا 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 أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام 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 دورا في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.

كما وتلعب دور هام في تكوين خلايا الدم الحمراء وتنظيم الشهية والنمو والتطور السليم.

أنواع فيتامينات ب المركبة

يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية:

ب١ (ثيامين)

ب٢ (رايبوفلافين)

ب٣ (نياسين)

ب٥ (بانتوثينيك أسيد)

ب٦ (بايروديكسين)

ب ٧ (بيوتين)

ب٩ (فوليك اسيد، فوليت)

ب١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

يمكن العثور على فيتامينات ب في مصادر غذائية واسعه ومتنوعة سواء كانت نباتية او حيوانية او بعض الاطعمة المدعمة بها.

غالبا ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الاطعمة 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)

الجوز

البطاطا

الدواجن

الحبوب الكاملة.

فوائد فيتامين ب المركب

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

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

تساعد في حماية جهازك المناعي وخاصة فيتامين ب ٢ أو ما يسمى بالريبوفلافين

المساعدة في تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المأخوذة من النظام الغذائي واستبدالها بالطاقة

تقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية التي تتمثل في انفجار أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ

تمنع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي

يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها الفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظرا 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 فورا:

تشنج قصبي

كابة وغضب بسهولة وانزعاج

طفح جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التذوق

فقدان الشهية.

موسى التعمري يرحل للدوري الفرنسي

❖وكالات

أعلن نادي مونبلييه الفرنسي، توصله لاتفاق رسمي للحصول على خدمات اللاعب الأردني موسى التعمري، المحترف في صفوف هيفرلي لوفين البلجيكي.

وقال مونبلييه، عبر حسابه على موقع فيس بوك "الصفقة تمت مع التعمري"، وذلك دون التطرق لتفاصيل التعاقد.

وتلقى موسى التعمري، العديد من العروض، خاصة من اتحاد جدة السعودي ونانت الفرنسي.

ويعتبر التعمري من أفضل لاعبي كرة القدم الأردنية، ومن الأعمدة الأساسية في صفوف منتخب النشامى.

وبدأ التعمري، البالغ من العمر ٢٥ عاما، مشواره مع شباب الأردن، حتى وصل للفريق الأول، وخرج للإعارة إلى الجزيرة، قبل وصول عرض أبويل نيقوسيا القبرصي.

ولعب موسى التعمري لمدة موسمين مع أبويل نيقوسيا، قبل الانتقال إلى صفوف هيفرلي لوفين البلجيكي.

الأهلي يلدغ شباب الأردن في بطولة الدرع

❖وكالات

تغلب الأهلي على شباب الأردن بنتيجة ١-٠ مساء الخميس، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في الجولة الأولى لبطولة درع الاتحاد الأردني.

سجل هدف الفوز الثمين للأهلي، مهاجمه خالد الدردور، بعدما أطلق قذيفة من مسافة بعيدة استقرت على يسار الحارس أحمد الجعيدي.

ورفع الأهلي رصيده إلى ٣ نقاط، وبقي شباب الأردن بلا نقاط.

وكان الأهلي قد صعد حديثا لمصاف الأندية المحترفة، ليتمكن في أول مباراة من تسجيل الفوز على شباب الأردن.

ويلتقي الرمثا مع نظيره الجليل، الجمعة، أما الوحدات يلتقي سحاب.

مدرب مغير السرحان: الفيصلي استحق الفوز

❖وكالات

يرى خالد الدبوبي المدير الفني لمغير السرحان، أن فريقه قدم مباراة جيدة أمام الفيصلي في افتتاح بطولة درع الاتحاد.

وحقق الفيصلي فوزا ثمينا على مغير السرحان (٢-٠)، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، الخميس، في افتتاح بطولة درع الاتحاد الأردني.

وقال الدبوبي في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: "قاتلنا بهدف تقديم كل ما بوسعنا لإسعاد جماهير مغير السرحان".

وأضاف المدير الفني لمغير السرحان: "كنا الأخطر في الشوط الأول، وسددنا ٦ مرات، لكن الفيصلي استحق الفوز".

ويلتقي مغير السرحان في ثاني مواجهاته ببطولة الدرع منافسه معان يوم ١٨ من الشهر الجاري.

ورفع فريق الفيصلي "حامل اللقب"، رصيده إلى "٣" نقاط، ليتصدر ترتيب الفرق.

عدنان حمد: كأس آسيا ٢٠٢٣ ستكون استثنائية

❖وكالات

أكد عدنان حمد مدرب المنتخب الأردني، أن نسخة كأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر ستكون استثنائية، مشيرا إلى أن الكتيبة الأردنية قادرة على الوصول لأدوار متقدمة بالبطولة.

وأوقعت القرعة التي أجريت الخميس في العاصمة القطرية الدوحة، منتخب الأردن في المجموعة الخامسة بجوار كوريا الجنوبية وماليزيا والبحرين.

وقال عدنان حمد في تصريحات لقنوات بي إن سبورتس وSSC السعودية الرياضية: "هذه النسخة من البطولة ستكون استثنائية، وأغلب المنتخبات تطورت بشكل كبير وكان متوقعا أن تأتي المجموعات بهذا الشكل، ونحن على موعد مع بطولة ذات مستوى عال".

وأضاف: "نحن كمنتخب الأردن نتطلع لتقديم بطولة ناجحة، نسير بخطى ثابتة وفي تطور مستمر، ونعرف جيدا المنتخبات المتواجدة معنا بمجموعتنا، منتخب كوريا لم نواجهه منذ فترة طويلة لكن الحظوظ موجودة للأردن، وبإمكاننا الوصول إلى أدوار متقدمة في البطولة الأسيوية".

وأشار: "البطولات التي تقام في قطر يظهر فيها المنتخب الأردني بشكل مميز، ففي بطولة ٢٠١١ كان قريبا من الوصول للدور نصف النهائي، وكانت مثالية لنا مع مجموعة صعبة برفقة اليابان والسعودية وسوريا، وفي كأس العرب ظهرنا بشكل جيد".

وواصل: "وجود الجماهير الأردنية في قطر بشكل كبير سيكون شيئًا مهمًا جدا، وقادرون على المرور للأدوار المتقدمة في كأس آسيا ٢٠٢٣".

التعمري: مجموعتنا الأصعب بكأس آسيا

❖وكالات

علق موسى التعمري، نجم المنتخب الأردني، على حظوظ «النشامى» بعد سحب قرعة كأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر، ووجه رسالة خاصة للجماهير الأردنية.

وقال موسى التعمري في تصريحات لقنوات بي إن سبورتس: "بصراحة، أرى مجموعتنا في كأس آسيا ٢٠٢٣ مع كوريا الجنوبية والبحرين وماليزيا، متوازنة على الورق، والمنتخبات الـ٣ متوازنة، ومن الممكن أن تكون كوريا الأقوى".

وأضاف: "المباراة الافتتاحية ستكون الأهم بالنسبة لنا وكذلك لفرق مجموعتنا، وأرى أنها ستكون المجموعة الأصعب، وأتمنى التوفيق لمنتخبنا، ونعد بأننا سنكون على قدر المسؤولية وسنقدم نسخة جيدة في كأس آسيا وسنسعد جمهورنا الذي ينتظر منا الشيء الكبير في هذه البطولة بإذن الله".

وأشار الجناح الأردني الرائع: "أوجه تحية خاصة للنجم السعودي ياسر القحطاني فأنا من المعجبين به".

وأردف: "أتمنى أن تكون بطولة كأس آسيا عربية وأن يكون النهائي عربيا إن شاء الله، ومثلما يعلم الجميع منتخبنا لديه معسكر بالنمسا ويتخلله مباراتين أمام نيوزيلندا وصربيا، وتجهيزاتنا في الفترات القادمة ستكون على مستوى عال".

وواصل: "لدينا معسكر بالأردن سنواجه فيه إيران والنرويج، وإن شاء الله ستكون تجهيزاتنا على مستوى عال لكأس آسيا".

وأكد: "كأس آسيا أكثر بطولة مهمة بالنسبة لنا، لأنها تظهر الفرق بين اللاعبين في هذه البطولة، والجمهور ينتظرها على أحر من الجمر، والنسخة الماضية كانت الأولى لي مع المنتخب، وانبهرت بها بشدة لأنها كانت بطولتي الرسمية الأولى مع الفريق، فكان هناك حماس كبير وجمهور متواجد بكثافة، فأتمنى أن يتكرر ذلك في نسخة ٢٠٢٣ بقطر إن شاء الله، ونعطي انطباعا جيدا".

وواصل: "منتخبنا في نسختي ٢٠٠٤ و٢٠١١ قدما أداء جميلا جدا، وإن شاء الله في نسخة ٢٠٢٣ نحلم بأن نكون منتخبا قويا ونقدم مستوى قويا ونتأهل للدور قبل النهائي والنهائي".

وعما أضافه المدرب عدنان حمد منذ قيادته الفنية للمنتخب الأردني، قال: "مدرب كبير وغني عن التعريف لكن الآن لن يكون وحده سنكون كلنا خلفه ومعنا الجمهور، وسنعمل ككتلة واحدة، وحقيقة لقد أضاف الكثير للمنتخب الأردني، ومنذ قدومه إلى الآن المستوى في تصاعد مستمر، وغير الكثير من الأشياء بمنتخبنا".

وختم: "في المعسكرات المقبلة سنواجه منتخبات أوروبية قوية حتى نكون جاهزين لكأس آسيا".

الفيصلي يهزم مغير السرحان في افتتاح بطولة الدرع

❖وكالات

حقق فريق الفيصلي فوزا ثمينا على مغير السرحان (٢-٠)، في المواجهة التي أقيمت على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، الخميس، في افتتاح بطولة درع الاتحاد الأردني لكرة القدم.

وأحرز هدف الفريق الفيصلي مدافع فريق مغير السرحان، أحمد عبد القادر "خطأ بمرماه" في الدقيقة ٨٠، ويوسف أبو جلبوس "صيصا" (٩٠+٣).

ورفع فريق الفيصلي "حامل اللقب"، رصيده إلى "٣" نقاط، ليتصدر ترتيب الفرق.

دخل فريق الفيصلي المباراة على أمل تسجيل هدف مبكر يعزز حظوظه في حسم النقاط الكاملة، لكنه تفاجأ بمنافس منظم، ليعتمد في بناء هجماته على بهاء عبد الرحمن وصيصا والمنصوري وكلوب ودومي وبني رزق، حيث عملوا على تمويل رأس الحربة عبدالله عوض. وكشف فريق مغير السرحان عن أطماع هجومية من خلال التكتيك السلس الذي انتهجه في تهديد مرمى بني عطية، وبرز ذلك في تسديدات أحمد البشير، ولكن تألق بني عطية حارس الفيصلي في التصدي لها.

وشكلت تحركات بني هاني ازعاجا لدفاع مغير السرحان وكاد أن يحرز هدف السبق، لكن تألق عرباش في إبعادها لركنية.

وفي الشوط الثاني، تحسن أداء الفيصلي نسبيا، حيث أدرك أهمية الإسراع في التسجيل، فسدد بني هاني كرة قوية وتحولت لركنية.

ورد مغير السرحان سريعا، بعد هجمة منظمة لتصل لأحمد شديفات، حيث سددها بقوة ردها بني عطية إلى داخل الملعب.

واستعان جمال أبو عابد مدرب الفيصلي، بورقتي أحمد أبو شعيرة ومحمد العكش لتعزيز القدرات الهجومية، وبعدها دفع بالإنجليزي مافيلا وخالد زكريا.

وفي الدقيقة ٨٠، أحرز الفيصلي هدف السبق بعدما حاول حارس مرمى مغير السرحان عرباش الإمساك بالكرة ليسقط على الأرض بعدما اصطدم بالعكش، لتضرب بالمدافع أحمد عبد القادر وتسكن مرماه.

واعترض مغير السرحان على صحة الهدف، لكن دون نتيجة، ليواصل الفيصلي أفضليته، ويحرز هدفه الثاني بالدقيقة ٩٠+٣، من ضربة حرة مباشرة نفذها يوسف أبو جلبوش ليلصق الكرة بسقف المرمى.

قائد الفيصلي: الدرع تحضير لدوري أبطال آسيا

❖وكالات

يرى بهاء عبد الرحمن، قائد فريق الفيصلي، أن بطولة درع الاتحاد الأردني لكرة القدم، ستكون محطة تحضير للاستحقاقات الأهم، والمتمثلة في كأس السوبر ودوري المحترفين ودوري أبطال آسيا.

وقال عبد الرحمن، في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: "نشكر جماهيرنا التي ساندتنا أمام مغير السرحان، ونتمنى أن تحضر بشكل أكثر في المباريات المقبلة".

وتابع: "جماهيرنا هي السند الحقيقي لنا.. حققنا المهم بكسب النقاط الثلاث، بعد الفوز على مغير السرحان بهدفين دون رد.. أول مباراة دائما ما تكون صعبة، حيث ما زلنا بحاجة لمزيد من الانسجام".

وختم: "أشكر زملائي اللاعبين والجهاز الفني بقيادة جمال أبو عابد، على ما بذلوه من جهود في هذه المباراة، والقادم سيكون أفضل بمشيئة الله".

أندية بدوري المحترفين تبدأ برفع عقوبة منع تسجيل لاعبين جدد

❖وكالات

بدأت أندية بدوري المحترفين لكرة القدم، برفع عقوبة المنع من تسجيل لاعبين جدد، بسبب عدم تسديد مستحقات مالية للاعبين ومدربين سابقين.

وتعاني ٨ أندية في دوري المحترفين من عقوبة منع التسجيل، بسبب شكاوى من قبل اللاعبين والمدربين السابقين، حيث لم تستطع تلك الأندية في الفترة الماضية من تسديد المستحقات بسبب أزماتها المالية.

وبدأت الأندية خلال اليومين الماضيين، بدفع المستحقات بعد حصولها على مبالغ مالية من اتحاد الكرة، وبالتالي رفع عقوبة الحرمان.

واعلن نادي السلط في بيان على موقعه الرسمي اليوم الخميس، رفع عقوبة المنع من التسجيل بعد تسديد مستحقات اللاعبين المشتكين.

يذكر أن بعض الأندية مثل الأهلي وشباب الأردن وسحاب والسلط والرمثا عانت خلال الفترة الماضية من عقوبة المنع من التسجيل، بانتظار رفع جميع الأندية تلك العقوبة.

لاعبو المنتخب الوطني للكاراتيه يبدأون مشوارهم بالدوري العالمي اليوم

❖وكالات

يبدأ لاعبو المنتخب الوطني للكاراتيه اليوم الجمعة، منافسات الدوري العالمي التي تقام في العاصمة المغربية، الرباط.

ويمثل الأردن في هذه البطولة ٦ لاعبين، يبحثون عن منصات التتويج وحصد الميداليات.

ويمثل المنتخب الوطني في النزالات كل من لين منصور وعبد الرحمن المصاطفة وحسن المصاروة.

انطلاق الجولة الثالثة من دوري الجولف اليوم

❖وكالات

تنطلق صباح اليوم الجمعة، على ملاعب واحة آيلة في مدينة العقبة، الجولة الثالثة من الدوري الأردني للجولف، بمشاركة ٤٥ لاعبا ولاعبة، يمثلون جميع الفئات العمرية.

وأنجزت اللجنة العليا المنظمة ترتيباتها الفنية واللوجستية، بالتعاون مع كوادر نادي واحة آيلة وفريق الأمن العام، سعيا لإخراج البطولة بصورة تنافسية قوية، بعد استحداث جولة خاصة على مستوى الرجال والسيدات.

وتشهد الجولة الثالثة مشاركة ٢٣ لاعبا ولاعبة ممن تزيد أعمارهم عن ١٨ عاما، فيما سجل ٢٢ ناشئا وناشئة في الجولة الثالثة.

ويسعى الاتحاد الأردني للجولف بوضع فئة "الناشئين النخبة" أو بعض من الجولات المقبلة للدوري، على سلم التصنيف العالمي للهواة.

وقال المدير الفني للمنتخب الوطني للجولف عامر راضي، في تصريحات صحفية على هامش البطولة: "طورنا نظام الجولة الثالثة من بطولة الدوري، لرفع أعداد المشاركين وتوسيع القاعدة، كما نبحث عن رفد المنتخبات الوطنية بلاعبين موهوبين، خاصة أن تنوع خيارات المنافسة يشكل تحديا جديدا لكل فئة عمرية من أجل تطوير قدراتها بما يتناسب مع مستوى الحدث".

بدوره، أكد رئيس الاتحاد الأردني للجولف الدكتور نضال المجالي، في الاجتماع الأخير الذي عقده مجلس إدارة الاتحاد في نادي البشارات، أن الحفاظ على الجيل الذهبي يتصدر أولويات الاتحاد للبناء عليه في المرحلة المقبلة.

الاتحاد الكوري الجنوبي لكرة اليد يشيد بمستوى الحكمين الزيات وعواد

❖وكالات

أشاد الاتحاد الكوري الجنوبي لكرة اليد، بأداء الحكمين الأردنيين، أكرم الزيات و ياسر عواد، خلال إدارتهما لعدد من المباريات في بطولة الدوري الكوري لكرة اليد للرجال والسيدات، التي أقيمت خلال الأيام القليلة الماضية.

وأشار الاتحاد الكوري إلى أنها المرة الأولى منذ سنوات، التي يتم فيها الاستعانة بحكام من الخارج، حيث جاءت هذه الخطوة لكفاءة الحكم الأردني.

إلى ذلك، بدأ مركزا تدريب كرة اليد الشاطئية في عمان وإربد برنامجهما التدريبي الذي يأتي ضمن خطة الاتحاد لتشكيل المنتخب الوطني للناشئين، والذي سيتم تشكيله من المركزين في الفترة المقبلة.

وكان الاتحاد قرر تعيين سلمان الدعجة، مدربا لمركز تدريب عمان، وبهاء فتح الله، مدربا لمركز تدريب إربد.

انطلاق دوري المحترفات لكرة القدم اليوم

❖وكالات

تنطلق اليوم الجمعة، منافسات دوري المحترفات لكرة القدم للموسم الكروي ٢٠٢٤/٢٠٢٣، بلقاء واحد يجمع فريقي الأرثوذكسي والاستقلال عند السابعة مساء على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب.

وتستأنف المباريات يوم السبت بلقاء فريقي الاتحاد والنصر على نفس الملعب وبنفس التوقيت.

وتشارك في الدوري أندية "الاتحاد، الأرثوذكسي، النصر، الاستقلال، عمان FC".

وتقام مباريات البطولة بنظام الدوري المجزأ من ٣ مراحل ذهابا وإيابا، ومرحلة ذهبية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي.

الأونروا: التصعيد الحالي يؤدي إلى تفاقم الوضع الإنساني القاسي بقطاع غزة

❖غزة

قالت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين الأونروا، إن الخسائر في الأرواح بين المدنيين بمن فيهم النساء والأطفال في قطاع غزة، هي مأساة حقيقية.

وأشارت الأونروا في بيان الليلة، أنها تتحقق حالياً من عدد اللاجئين الفلسطينيين في غزة بين القتلى والجرحى.

وأضافت، لقد تكثفت العمليات العسكرية الإسرائيلية في قطاع غزة خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية، فيما واصلت الفصائل المسلحة الفلسطينية إطلاق الصواريخ باتجاه إسرائيل وتواصل الأونروا الاستجابة لاحتياجات الناس فيما تستمر بتقديم الخدمات الأساسية بما فيها توزيع الأغذية، وخدمات الصحة والصرف الصحي ، ونقل النفايات الصلبة وتشغيل آبار المياه . هذا وقد أجبرت كافة مدارس الأونروا على الإغلاق.

وأكدت، أن التصعيد الحالي يؤدي إلى تفاقم الوضع الإنساني القاسي بالفعل على لاجئي فلسطين في قطاع غزة، ومن بينهم العديد من النساء والأطفال.

ودعت الأونروا جميع أطراف النزاع إلى حماية المدنيين في كل الأوقات، كما أكدت دعمها لكافة الجهود المبذولة للتوصل إلى وقف لإطلاق النار حتى يحصل المدنيون ، بمن فيهم لاجئو فلسطين في قطاع غزة ، على بعض الراحة والسلامة .

الغرفة المشتركة للمقاومة تؤكد أن ثأرها للشهداء مستمر وأن الاغتيالات لن تزيدها إلا قوة

❖غزة

قالت الغرفة المشتركة لفصائل المقاومة الفلسطينية، أن ثأرها لدماء الشهداء مستمر، وأن الاحتلال بتوجهه لسياسة قصف المنازل الآمنة يخطئ التقدير، مؤكدة أن يد المقاومة الثقيلة قادرةٌ على إيلامه.

ونعت الغرفة في بيان عسكري مساء الخميس بكل فخر شهداء الشعب الفلسطيني البطل، وعلى رأسهم الشهيدينَ القائدين في سرايا القدس: علي غالي وأحمد أبو دقة اللذين اغتالتهما يد الغدر الصهيونية.

وتوجهت فصائل المقاومة الفلسطينية بتحية الصمود والكرامة، لأبناء الشعب المرابط، مثمنة صبرهم وجهادهم.

التعاون الإسلامي تدين بشدة استمرار العدوان العسكري الإسرائيلي على غزة

❖عمان

أدانت الأمانة العام لمنظمة التعاون الإسلامي بشدة استمرار العدوان العسكري الإسرائيلي الذي تشنه قوات الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، ما أدى إلى سقوط ٢٥ شهيداً وجرح ٧٦ من المواطنين الفلسطينيين إضافة إلى تدمير عدد من المباني السكنية خلال اليومين الماضيين، معتبرة هذا العدوان العسكري الهمجي جريمة بشعة وانتهاكاً صارخاً للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني.

وحسب ما أورده اتحاد وكالات أنباء منظمة التعاون الإسلامي (يونا) الخميس، فقد حمّلت المنظمة إسرائيل، قوة الاحتلال، المسؤولية الكاملة عن تبعات استمرار وتصاعد عدوانها وجرائم الحرب التي ترتكبها بحق الشعب الفلسطيني والتي تشكل تهديداً للأمن والسلم والاستقرار في المنطقة برمتها.

ودعت المحكمة الجنائية الدولية التسريع في إجراءاتها لمحاكمة المسؤولين عن جرائم الحرب، كما جددت دعوتها المجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياته والتدخل العاجل لوقف هذا العدوان الإسرائيلي المتواصل، وتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني، والزام إسرائيل باحترام التزاماتها بموجب القانون الدولي.

الفلسطيني لحقوق الإنسان يحذر من تزايد ضحايا العدوان الإسرائيلي على غزة

❖غزة

أدان المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان العدوان الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة، مشيرا إلى أن العدوان ينذر بسقوط المزيد من الضحايا في صفوف المدنيين وممتلكاتهم.

ودعا المركز في بيان صحفي الخميس، المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية للعمل جديًا لبحث الوضع الفلسطيني.

وطالب المركز الأطراف السامية المتعاقدة على اتفاقية جنيف الرابعة بالوفاء بالتزاماتها الواردة في المادة الأولى من الاتفاقية والتي تتعهد الدول الموقعة بملاحقة المتهمين باقتراف مخالفات جسيمة للاتفاقية.

غوغل تتيح الاستخدام العام لبرنامجها "بارد" في ١٨٠ دولة

❖واشنطن

أتاحت "غوغل" في ١٨٠ دولة، الاستخدام العام باللغة الإنكليزية لروبوت المحادثة القائم على الذكاء الاصطناعي التوليدي "بارد" الذي استحدثته أخيراً.

وأعلنت أنها ستدمج قريباً هذه التقنية بعدد من المنصات الأخرى من بينها البحث على الإنترنت، بحسب لوس انجلوس تايمز. وكانت شركة "ألفابت" التابعة لمجموعة "غوغل" سارعت في شباط الماضي، إلى استحداث "بارد" بعد الإقبال الواسع على برنامج "تشات جي بي تي" الذي ابتكرته شركة "أوبن ايه آي" الناشئة الأميركية، بالتعاون مع "مايكروسوفت" وأطلقته في تشرين الثاني الماضي.

وأثارت برمجية "تشات جي بي تي" اهتماماً واسعاً في العالم بالذكاء الاصطناعي التوليدي، بفعل قدرتها على إنشاء نصوص متقنة مثل رسائل البريد الإلكتروني والمقالات والقصائد، أو برامج معلوماتية، خلال ثوانٍ.

الصفدي: يجب أن نتحرك لوقف الاعتداء على غزة

❖عمان

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، "أننا نريد للشرق الأوسط سلاماً حقيقياً عادلاً يلبي الحقوق المشروعة للجميع، للفلسطينيين وللاسرائيليين، عبر سبيله الوحيد وهو حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل».

وأضاف في المؤتمر الصحافي المشترك مع وزير الخارجية المصري سامح شكري، ووزيرة الخارجية الفرنسية كاثرين كولونا، ووزيرة خارجية ألمانيا أنالينا بيربوك، بعد الاجتماع الذي استضافته العاصمة الألمانية برلين في إطار مجموعة ميونخ "نجتمع في ظروف خطيرة، صعبة شهدت قتلاً لأطفال ونساء فلسطينيين، وعائلات تجد منازلها تهدمت ومستقبلها مهدد، وفي ظروف تؤكد ما نقوله دوماً، بأن لا جدوى من استمرار مقاربة التحديات في الأراضي الفلسطينية المحتلة وفق مقاربة أمنية خارج رؤية شاملة تستهدف تحقيق السلام الذي يضمن الأمن والحقوق والحياة الآمنة للفلسطينيين والإسرائيليين».

وأضاف، "عبثية هذه المقاربة وخطورتها واضحة لكل من يرى كل شهر كل سنة، كل شهرين نجد أنفسنا في ذات المساحة من العنف ومن الخراب ومن الدمار نتيجة غياب أي تحرك حقيقي، وأي أفق سياسي ينهي الظلم التاريخي الذي تعرض له الفلسطينيون، ويضمن الأمن للفلسطينيين والإسرائيليين، وفق حل شامل يلبي الحقوق للطرفين».

وقال إن "ما يجري في غزة خطير، وهو انعكاس أو استمرار لحال من التدهور الأمني، مردها فقدان الأمل، مردها فقدان الثقة بجدوى العملية السلمية، مردها استمرار الإجراءات التي تقوض حل الدولتين، وتقتل فرص تحقيق السلام العادل والشامل، الذي أكدنا نحن العرب على أنه خيار استراتيجي لنا ومستمرون في العمل من أجله».

وأضاف "نحتاج أن نتحرك جميعاً لوقف الاعتداء الإسرائيلي على غزة، ووقف العنف الذي سببه ذلك، استعادة الهدوء، ومن ثم إطلاق أفق سياسي يعيد إطلاق عملية سلمية جادة وفاعلة تأخذنا باتجاه تحقيق حل الدولتين».

واكد "ان السلام حق للجميع،و الأمن حق للجميع وأن أمن إسرائيل لن يتحقق من دون أن يحصل الفلسطينيون على أمنهم في سياق حل شامل يلبي حقوقهم المشروعة، ويتيح للفلسطينيين وللإسرائيليين بناء المستقبل الأمن الذي يستحقونه».

و قال "الأسباب التي تدفع باتجاه العنف، كلها تقوض فرص تحقيق السلام، كلها تحرم الفلسطينيين الأمل، كلها تدفع باتجاه العنف ونريد التهدئة ليس هدفاً نهائياً. نريدها خطوة باتجاه تحقيق السلام العادل والشامل».

وأضاف، "أنه ومن أجل أن تتحقق تهدئة لا بد أن تتوقف الأسباب التي تدفع باتجاه العنف والتصعيد والتوتر ونحن في المملكة الأردنية الهاشمية مستمرون في جهودنا التي لن تتوقف من أجل تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، بالتعاون مع شركائنا في المجتمع الدولي، ألمانيا وفرنسا وبقية الشركاء في المجتمع الدولي، وبشراكة تامة مع أشقائنا في المنطقة، جمهورية مصر العربية والدول العربية الأخرى».

وقال، "إننا أطلقنا بشراكة مع جمهورية مصر العربية منذ فترة اجتماعات العقبة وشرم الشيخ، التي انطلقت من قاعدة أنه لا يمكن أن نستمر في الوضع الراهن الذي لن يسبب إلا المزيد من العنف والتدهور، وأنه يجب أن نتقدم باتجاه آفاق سياسية حقيقية. أردنا أن نوقف العنف، أن نصل إلى مرحلة تهدئة من ثلاثة إلى ستة أشهر، يكون خلالها هنالك خطوات لبناء الثقة تقود حتماً إلى آفاق سياسية تطلق فعلاً حقيقياً للتقدم نحو السلام العادل» .

وأشار إلى أن "حل الدولتين يقوض يوماً بعد يوم. وبكل صراحة، وهذا حديث نتحدث به دوماً، بتنا قريبين جداً من انتهاء جدوى حل الدولتين نتيجة الممارسات التي تقوضه، من مصادرة للأراضي وتوسعة للاستيطان وتهجير للناس من بيوتهم متسائلا إلى ماذا ستؤول الأمور إذا قتل حل الدولتين حيث سنجد أنفسنا في مواجهة حال الدولة الواحدة. وحال الدولة الواحدة لن تكون حلاً. بل ستكون سبباً للمزيد من الصراع، لأنها لن تلبي حقوق الشعب الفلسطيني في العدالة والحرية، ولأنها ستكرس حالة من الأبرتايد لا يمكن للمجتمع الدولي أن يقبلها».

وقال "نريد السلام. نعمل من أجل السلام. سنستمر في العمل من أجل السلام. السلام الذي نريده يجب أن يلبي حقوق الشعب الفلسطيني كاملة، ويجب أيضاً أن يلبي حقوق الإسرائيليين ليعيش الإسرائيليون والفلسطينيون حياة آمنة، وتتعاون المنطقة على مواجهة تحديات كبيرة تواجهنا جميعاً، من تحديات بيئية، إلى إيجاد النمو الاقتصادي، إلى إيجاد فرص العمل، إلى معالجة قضايا الطاقة والمياه وغيرها من هذه القضايا».

وقال "اليوم ثمة اعتداء يجب أن يتوقف. ثمة عنف يجب أن ينتهي. وفي ما شهدناه يجب أن يكون السبب لأن يتحرك الجميع من أجل إعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة».

وأكد، "أن غياب آفاق الحل السياسي على مدى السنوات الماضية خلقت حالة من اليأس والإحباط نراها، بالتزامن مع إجراءات تكرس الاحتلال، تدفع باتجاه المزيد من التصعيد والعنف».

وقال ان "الجهد الذي قمنا به: مصر والأردن، على مدى الأشهر الماضية تحديداً، وهذا جهد لم يتوقف، يستهدف وضع خطوات محددة لتحقيق التهدئة،حيث حدد الاتفاق ما نحتاجه وهو خطوات عملية يتعاون الجميع على تحقيقها ويقوم الإسرائيليون بدورهم ويقوم الفلسطينيون بدورهم ونقوم نحن كلنا بدورنا لنحقق السلام الذي هو حق لجميع شعوب المنطقة ولا منة لأحد على أحد في تحقيقه. فالكل يحتاجه وهو ضرورة لأمن المنطقة، وهو ضرورة للأمن الإقليمي والدولي أيضاً. وهذا ما ننطلق منه وهذه هي جهودنا».

وأضاف الصفدي "نتطلع مرة أخرى إلى استمرار العمل مع شركائنا في ألمانيا وفرنسا في ضوء مركزية الدور الذي يقومون به ليكمل ما نقوم به أيضاً من جهود مع الولايات المتحدة التي كان لها دور قيادي في جهود التقدم نحو تحقيق السلام. ونحن منفتحون بل نشجع أن تلتقي المجموعتان، مجموعة مسار العقبة / شرم الشيخ ومسار ميونخ، أن نلتقي معاً لنوحد جهودنا وأن نضع كل ما نستطيع أن نقوم به على طريق واحدة تأخذنا نحو هدفنا المشترك وهو السلام العادل والشامل .»

وقال، إن "جلالة الملك عبد الله الثاني، هو الوصي على المقدسات الإسلامية والمسيحية، ونحن نأخذ هذه المسؤولية بجدية كاملة، ونقوم بكل ما نستطيع من أجل حماية الهوية العربية الإسلامية والمسيحية للقدس والحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم».

وأكد، "أن حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية وحماية الوضع التاريخي والقانوني القائم في المقدسات الإسلامية والمسيحية، هو حماية للسلام لأن لا شيء قادر على تفجير الأمور كالقدس ومقدساتها، مشيراً وإذا ما أخذنا بعين الاعتبار البيئة الشاملة الآن، فهنالك انفجار (سيتفجر) بشرارة، والقدس دائماً يمكن أن تكون هذه الشرارة إذا لم تحترم المقدسات الإسلامية والمسيحية، وإذا لم نحافظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم في المقدسات».

وزراء خارجية مجموعة ميونخ يعربون عن القلق من تدهور الأوضاع في غزة والأراضي الفلسطينية

❖عمان

أعرب وزراء خارجية مصر وفرنسا وألمانيا والأردن عن قلقهم البالغ من تصاعد أعمال العنف وتدهور الأوضاع في الأراضي الفلسطينية المحتلة، والتطورات في غزة ومحيطها، والتي أوقعت ضحايا في صفوف المدنيين، بينهم نساء وأطفال.

ودعا وزراء الخارجية في بيان اثر اجتماع لمجموعة ميونيخ المنعقد في برلين الخميس للتشاور بشأن التدابير اللازمة لتحقيق سلام عادل ودائم، إلى "الوقف الفوري والشامل لإطلاق النار الذي ينهي العمليات العسكرية الإسرائيلية في غزة، وإطلاق صواريخ عشوائية ضد إسرائيل"، مؤكدين وجوب احترام القانون الدولي الإنساني.

وأثنى وزراء خارجية فرنسا وألمانيا والأردن على الجهود المصرية الرامية إلى التوصل إلى وقف إطلاق النار، داعين الى الحفاظ على الوضع القائم في المقدسات في مدينة القدس.

وأكدوا أهمية الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في القدس، معربين عن قلقهم البالغ حيال التصعيد المتنامي ضد المسيحيين والمسلمين في القدس.

وقال البيان الصادر عن المجموعة إن "هذا الواقع المؤسف يؤكد الحاجة إلى بذل مزيد من الجهود لتجنب تفجر الأوضاع وايجاد أفق سياسي يعيد الأمل ويحقق التطلعات وينهي الاحتلال"، مشددين على ضرورة وقف أسباب التوتر والعنف، بما في ذلك الإجراءات أحادية الجانب التي تقوّض حل الدولتين وفرص تحقيق السلام العادل والدائم.

وأثنى الوزراء على الجهود المشتركة لجمهورية مصر العربية والمملكة الأردنية الهاشمية والولايات المتحدة الأميركية لخفض التصعيد والحيلولة دون تصاعد العنف وايجاد الزخم اللازم لاستئناف عملية سياسية على نطاق أوسع للوصول إلى سلام عادل ودائم على أساس حل الدولتين، داعين الأطراف كافة لتنفيذ الالتزامات التي تعهدوا بها في اجتماعي العقبة وشرم الشيخ.

وأضافوا، إن الأحداث الأخيرة تؤكد الحاجة إلى العودة إلى عملية سياسية ذات مصداقية تُفضي إلى سلام شامل ودائم بين الفلسطينيين والإسرائيليين، وصولا إلى حل الدولتين الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المتصلة جغرافيا وذات السيادة، والقابلة للحياة على خطوط الرابع من حزيران للعام ١٩٦٧، وبما يتوافق مع قرارات مجلس الأمن الدولي.

وأكدوا استمرارهم بالعمل مع جميع الأطراف لايجاد آفاق واقعية لاستئناف عملية سلام ذات مصداقية، مؤكدين أن تحقيق سلام عادل ودائم هو هدف استراتيجي يصب في مصلحة الأطراف كافة وهو مفتاح الأمن والاستقرار في المنطقة.

اتحاد وكالات أنباء "التعاون الإسلامي" يدعو لدعم مؤسسات الإعلام الفلسطيني

❖عمان

دعا اتحاد وكالات أنباء دول منظمة التعاون الإسلامي (يونا) وسائل الإعلام في الدول الإسلامية إلى دعم ومساندة الإعلام الفلسطيني في جهوده لفضح انتهاكات الاحتلال الإسرائيلي وتمكين الشعب الفلسطيني من نيل حقوقه المشروعة وعلى رأسها إقامة دولتها المستقلة.

جاء ذلك في بيان أصدره الاتحاد بمناسبة يوم "التضامن العالمي مع الإعلام الفلسطيني" الذي يوافق ١١ أيار من كل عام، والذي يأتي تنفيذاً لقرار مجلس وزراء الإعلام العرب خلال دورته ٥٢ المنعقدة في أيلول ٢٠٢٢ بالقاهرة.

وشدَّد الاتحاد على أنَّ هذه الذكرى التي تصادف اغتيال الإعلامية الفلسطينية شيرين أبو عاقلة، تمثل مناسبة مهمة لتسليط الضوء على استهداف إسرائيل للصحفيين الفلسطينيين في إطار محاولاتها للتغطية على جرائمها المستمرة ضد الشعب الفلسطيني.

ونوَّه الاتحاد بما تبذله مؤسسات الإعلام الرسمي في فلسطين من جهود مهنية عالية لنقل الصورة الحقيقية لما يجري على الأرض الفلسطينية المحتلة، داعياً الدول الأعضاء إلى تعزيز التبادل الإخباري مع هذه المؤسسات، بما يضمن نشر الرواية الفلسطينية للأحداث، والتصدي لآلة الدعاية الإسرائيلية.

مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة يدعو للإسراع بحل الأزمة السودانية

❖عمان

طالب مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة، في اجتماع طارئ عقده الخميس بضرورة إيجاد حل للأزمة السودانية في أسرع وقت ممكن .

وشجب المفوض السامي للأمم المتحدة لحقوق الإنسان، فولكر تورك، العنف غير المبرر في السودان، داعيًا الدول إلى ممارسة الضغط بكل الوسائل الممكنة لحل الأزمة.

وقال تورك في افتتاح جلسة خاصة لمجلس حقوق الإنسان في جنيف حول الوضع في السودان، إن القتال الذي اندلع في منتصف نيسان الماضي أوقع هذا البلد في كارثة.

وتابع: " أغتنم هذه الفرصة لأحث كل الدول ذات النفوذ في المنطقة على الدفع لحل هذه الأزمة، بكل الوسائل الممكنة"، محملا طرفي القتال تدهور الأوضاع.

وعقد هذا الاجتماع الطارئ للمجلس بناء على طلب مشترك من المملكة المتحدة والنرويج والولايات المتحدة وألمانيا، وحظي بتأييد عشرات الدول.

تجارة وصناعة غزة تحذر من خطورة استمرار العدوان الإسرائيلي وإغلاق المعابر

❖غزة

حذرت غرفة تجارة وصناعة وزراعة غزة من خطورة التداعيات الكارثية المترتبة على كافة القطاعات جراء مواصلة سلطات الاحتلال الإسرائيلي للعدوان وإغلاق المعابر.

وأكد رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة وزراعة محافظة غزة المهندس عائد أبو رمضان في بيان صحفي الخميس، أن استمرار العدوان وإغلاق المعابر سيفاقم من سوء الأوضاع الاقتصادية والمعيشية نتيجة لاستمرار الحصار الإسرائيلي منذ ما يزيد على ١٦ عاماً، لافتا الى أن المؤشرات كافة تشير إلى خطورة ذلك وعلى رأسها معدلات البطالة التي تجاوزت ٥٠ بالمئة.

وأوضح أن استمرار العدوان على قطاع غزة أدى إلى توقف الإنتاجية في الأنشطة الاقتصادية كافة، وإغلاق المنشآت الاقتصادية في القطاعات المختلفة، إضافة إلى الخسائر المباشرة في بعض المنشآت التي تعرضت للقصف المباشر، علاوة على استهداف مباشر للمواطنين والممتلكات العامة والخاصة.

وبين أن استمرار إغلاق معبر كرم أبو سالم من شأنه أن يؤدي إلى نقص شديد في السلع والبضائع، ويحول دون دخول الشاحنات لقطاع غزة، لافتاً الى أن القطاعات الصناعية المختلفة تعاني من عدم قدرة العمال للوصول لأماكن عملهم بسبب العدوان وتردي الحالة الأمنية.

وأشار أبو رمضان إلى أن الاحتلال الإسرائيلي استهدف خلال عدوانه المتواصل العديد من الأراضي الزراعية، وتسبب باستشهاد أحد المزارعين والعديد من الإصابات، مؤكدا أن معظم الأراضي الزراعية تقع في المناطق الحدودية ويستحيل الوصول إليها بسبب استمرار العدوان، الأمر الذي يتسبب بتلف المزروعات.

وطالب المؤسسات والمنظمات الدولية بضرورة الإسراع بممارسة الضغط الفعلي على إسرائيل لإيقاف عدوانها، وإعادة فتح المعابر وإنهاء الحصار، وإدخال احتياجات قطاع غزة كافة من السلع والبضائع دون قيد أو شرط.

واشنطن تعتقل ٢٤ ألف عنصر أمن على حدودها لمنع دخول المهاجرين

❖واشنطن

حشدت الولايات المتحدة الأميركية ، ٢٤ ألف عنصر أمن؛ استعدادا لرفع الإجراء الصحي المعمول به أثناء جائحة كورونا، الأمر الذي يسمح بالترحيل الفوري للمهاجرين العابرين أراضيها برا.

وبحسب صحيفة تكساس تريبيون، أقر وزير الأمن الداخلي أليخاندرو مايوركاس، بأن "الأيام والأسابيع المقبلة ستكون صعبة جدا"، مشيرا إلى أن السلطات رصدت بالفعل "عددا كبيرا" من المهاجرين الوافدين إلى الحدود.

وكان الرئيس جو بايدن أقر قبل أيام بأن الوضع قد يصبح "فوضويا" عندما يتوقف العمل بإجراء المسمى "تايتل ٤٢"، ما سيترتب عليه منع تقديم طلب لجوء في الولايات المتحدة، وترحيل المهاجرين فورا بحجة مكافحة (كوفيد-١٩).

وشهدت مدن براونزفيل ولاريدو وإل باسو الحدودية وصول عدد كبير من المهاجرين إليها.

الأمم رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي

هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

العنوان : عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (د/٢٠٢١/٦٥٣٨)