الأمم

الجمعة 3 محرم 1445 هـ الموافق 21 تموز 2023 م

السنة السابعة / العدد (2681) / www.omamjo.com

تلفريك عجلون يجذب ٤ آلاف سائح في عطلة السنة الهجرية

❖عجلون

قالت مدير عام المناطق التنموية المهندسة أروى الحياري، إن عدد زوار تلفريك عجلون والذي صادف عطلة رأس السنة الهجرية وصل إلى ٤ آلاف.

وأضافت الحياري لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن ٦٥ ألف زائر من مختلف الجنسيات ارتادوا تلفريك عجلون منذ تشغيله رسميا، مشيرة إلى أن الموقع يشهد إقبالا متزايدا سيما في العطل الرسمية ونهاية الأسبوع، للاستمتاع بركوب عرباته المطلة على المناظر الطبيعية الخلابة.

الملك يهنئ الرئيس المصري بذكرى ثورة ٢٣ تموز

❖عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى أخيه الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، بمناسبة احتفالات بلاده بذكرى ثورة ٢٣ تموز المجيدة.

وأعرب جلالته في البرقية باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن تمنياته للرئيس السيسي بدوام الصحة والعافية، وللشعب المصري الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار.

رئيس الوزراء يواصل حواراته مع الشّباب بلقائه شباب محافظات الشّمال

❖إربد

واصل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة سلسلة حواراته مع الشّباب في اللّقاء الحواري الثّالث الذي أقيم في جامعة اليرموك بمحافظة إربد، وخصّص للشّباب من محافظات الشّمال تحت عنوان: (رؤى التّحديث: الشّباب محور الاهتمام).

وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره عدد من الوزراء ورئيس الجامعة والمئات من طلبة الجامعات الحكومية والخاصة من محافظات الشمال، أن منظومة الدّولة بمختلف مؤسّساتها وأجهزتها التنفيذيّة هي الضّامن لتنفيذ رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني بإنفاذ مخرجات لجنة تحديث المنظومة السياسية التي توفر الأرضية لوجود حياة سياسية وحزبية وترتكز على الأحزاب والمشاركة السياسية .

وقال الخصاونة "لمستُ خلال حواراتي مع الشّباب في إقليميّ الوسط والجنوب وبوضوح توجُّساً من فكرة المشاركة في الحياة الحزبيّة؛ نتيجة المحظورات التي سادت سابقاً، مؤكّداً أن التّعديلات الدستوريّة الأخيرة وقانوني الانتخاب والأحزاب وفّرت ضمانات واضحة لتعزيز مشاركة الشّباب والمرأة في الحياة الحزبيّة والسّياسيّة وأنّه لم تعد هناك معيقات أمام الشّباب والشّابّات للانخراط في العمل الحزبي والأنشطة الحزبيّة في الجامعات، ونحثُّهم على ذلك باعتبارهم محرّك التّغيير في المجتمع».

وقال في هذا الصدد "الطلبة في الجامعات لن يتأثروا نتيجة انخراطهم بالعمل السياسي والحزبي سواء كانوا يدرسون في الجامعات على نفقتهم الخاصة أو كانوا مبتعثين على حساب أي جهة ".

وأكّد رئيس الوزراء، أنّ هناك قاعدة من الضّمانات لن تتهاون فيها الحكومة، وستتعاطى وتتعامل بالقانون في إطار رادع مع أيّ شخص يحاول أن يثني الشّباب عن الانخراط في العمل الحزبي في إطار الأحزاب المصوّبة لأوضاعها قانونيّاً أو يتدخّل في ممارسة الأنشطة السّياسيّة وفق نظام ممارسة الأنشطة الحزبيّة في مؤسّسات التّعليم العالي أو الانتظام الحزبي في إطار قوانين المنظومة السياسيّة.

وأشار إلى وجود تصميم واضح من جلالة الملك عبدالله الثّاني، وسموّ الأمير الحسين بن عبدالله الثّاني وليّ العهد ومن الدّولة بمختلف مكوّناتها وأجهزتها التنفيذيّة ومنظومتها الأمنيّة للتّشجيع على انخراط الشّباب في العمل الحزبي والحياة السّياسيّة، لافتاً إلى إدماج المفاهيم التي تتعلّق بالتّوعية والتّشجيع على ممارسة العمل الحزبي في المناهج المدرسيّة والجامعيّة لغايات كسر المحظورات وتحفيزهم على المشاركة في الأحزاب، داعياً الشّباب إلى الإقبال على الانخراط والانتظام في العمل الحزبي إمّا من خلال الأحزاب القائمة أو الذّهاب باتّجاه تأسيس أحزاب تعبّر عن تطلّعاتهم.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن نظام ممارسة الأنشطة الحزبيّة في مؤسّسات التّعليم العالي يمكّن الشّباب من الانخراط في الحياة السّياسيّة والحزبيّة مع الحفاظ على حياديّة الجامعات واستقلاليّتها ونوعيّة التّعليم فيها.

وفي رده على استفسار لأحد الطلبة، أكد الخصاونة، أن أزمة الثّقة التي تراكمت بسبب عدم عرض الحقائق كما هي للنّاس، وأهمُّ هذه الحقائق عدم قدرة القطاع العام على استيعاب أعداد الخرّيجين الذي يزيد عن ١٣٠ ألفاً في حين أنّ قدرة القطاع العام على التّوظيف ما بين (١٠ – ١٥) ألفاً سنويّاً كحدٍّ أقصى.

تابع ص٣

نائب الملك يزور ضريح الملك المؤسس

❖عمان

زار نائب جلالة الملك، سمو الأمير فيصل بن الحسين، الخميس، ضريح المغفور له، بإذن الله، جلالة الملك المؤسس عبدالله بن الحسين طيب الله ثراه، في الذكرى الثانية والسبعين لاستشهاده التي تصادف اليوم، وقرأ الفاتحة ووضع إكليلا من الزهور على الضريح.

ولدى وصول نائب جلالة الملك، استعرض سموه حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، وعزف الصداحون لحن الرجوع الأخير.

كما زار الضريح وقرأ الفاتحة ووضع أكاليل الزهور سمو الأميرة عالية بنت الحسين، ورؤساء السلطات وهيئة الوزارة وأعضاء مجلس الأعيان وأعضاء مجلس النواب وأعضاء المجلس القضائي، وكبار المسؤولين المدنيين والعسكريين.

أكثر من ٤,٥ مليون مسافر من وإلى المملكة في ٦ أشهر

❖عمان

قال رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني، هيثم مستو، إن حركة المسافرين حققت نمواً بنسبة ٧ بالمئة، بأعداد المسافرين القادمين والمغادرين لمطارات المملكة الثلاثة، ليبلغ ٤,٥٨ مليون مسافر للنصف الأول من هذا العام، على ٤٢,٣٦٤ رحلة جوية ربطت المملكة بنحو ٨١ وجهة دولية مباشرة، مقارنة مع ٤,٢٩ مليون مسافر قادم ومغادر، لنفس الفترة من عام ٢٠١٩ قبل جائحة كورونا.

وتوزعت أعداد المسافرين على المطارات الثلاثة خلال النصف الأول من هذا العام لتبلغ حصة مطار الملكة علياء الدولي ٩٦ بالمئة من إجمالي التشغيل بعدد ٤,٣٥ مليون مسافر، بنسبة امتلاء للطائرات وصلت إلى ٦٩ بالمئة.

وأشار مستو إلى أن أعلى وجهات السفر التي ارتبط بها مطار الملكة علياء الدولي، كانت المملكة العربية السعودية بما يقارب ٧٠٠ ألف مسافر، تلتها الإمارات العربية المتحدة بعدد ٥٧٠ ألف مسافر، ثم تركيا بعدد ٤٥٢ ألف مسافر، وفي المرتبة الرابعة مصر بعدد مسافرين ٣٩١ ألف وفي المرتبة الخامسة قطر بعدد ٢٠٩ آلاف والولايات المتحدة الأميركية بعدد ٢٠٨ آلاف مسافر قادم ومغادر.

وبين أن أعداد المسافرين في مطار الملك الحسين الدولي بالعقبة بلغت ١٩٢ ألف مسافر قادم ومغادر، منهم ٥٥ ألف راكب انتقلوا ما بين عمان والعقبة، وحلت دولة الإمارات العربية المتحدة –ابوظبي في المرتبة الأولى للرحلات الدولية بعدد مسافرين ١٦,٧ ألفاً، ومن ثم ١٤,٢ ألف مسافر قادم ومغادر من وارسو في بولندا، و ١١,٢ ألف راكب انتقلوا ما بين صوفيا في بلغاريا إلى العقبة، لتحل القاهرة في جمهورية مصر العربية بالمرتبة الرابعة بعدد مسافرين ٨,٣ ألفاً، فيما احتلت إسطنبول في تركيا المرتبة الخامسة بعدد مسافرين بلغ ٧,٢ مسافر، و٥٣٩٥ مسافراً قادماً ومغادراً من وإلى مطار عمان المدني.

الجزائر تنتقد اعتراف إسرائيل بالسيادة المغربية على الصحراء الغربية

❖وكالات

انتقدت الجزائر بشدة يوم الخميس اعتراف إسرائيل بالسيادة المغربية على منطقة الصحراء الغربية المتنازع عليها، وقالت إن هذه الخطوة تمثل انتهاكا للقانون الدولي.

ويعتبر المغرب الصحراء الغربية جزءا لا يتجزأ من أراضيه، لكن جبهة البوليساريو المدعومة من الجزائر تريد إقامة دولة مستقلة عليها.

وفي عام ٢٠٢٠، اعترف الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب بسيادة المغرب على المنطقة مقابل استئناف المغرب العلاقات الدبلوماسية مع إسرائيل.

واعترفت إسرائيل يوم الاثنين بسيادة المغرب على المنطقة.

وقالت وزارة الخارجية الجزائرية في بيان "إن هذه الخطوة لا تعدو إلا أن تكون صفقة مفضوحة لا يمكنها بأي حال من الأحوال إضفاء الشرعية على احتلال الأراضي الصحراوية ولا المساس بحق الشعب الصحراوي".

وقطعت الجزائر العلاقات الدبلوماسية مع المغرب عام ٢٠٢١، مشيرة إلى ما قالت إنها "أعمال عدائية". وقال الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون هذا العام إن العلاقات بين البلدين وصلت إلى "نقطة اللاعودة". ويخوض البلدان اللذان يشتركان في حدود طويلة نزاعا مريرا منذ عقود بخصوص الصحراء الغربية.

وقال متحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية يوم الأربعاء للصحفيين إن اعتراف الولايات المتحدة بسيادة المغرب على الصحراء الغربية لم يتغير.

٣٤ قتيلا في غارات قرب الخرطوم.. وإطلاق سراح أسرى من الجيش

❖وكالات

كشفت مصادر لـ"سكاي نيوز عربية" عن مقتل ٣٤ شخصا في غارة نفذتها طائرة مسيّرة، الأربعاء، في ضاحية العزوزاب قرب الخرطوم.

ومن بين القتلى ١٥ مدنيا و١٩ ضابطا في الجيش السوداني، مما قد يشير إلى أن الطائرة التي نفذت الغارة تتبع قوات الدعم السريع.

ومن جهة أخرى، أفاد شهود عيان بسماع أصوات طائرات مقاتلة حلقت فوق مواقع تابعة لقوات الدعم السريع في الخرطوم صباح الخميس، بينما لم ترد أنباء عن تبادل لإطلاق النار أو خسائر بشرية.

لكن سكان المنطقة قالوا إن الطائرات شنت ٣ غارات جوية، وإن "الانفجارات كانت مرعبة".

وفي ولاية شمال كردفان، أكد شهود عيان أن القوات المسلحة شنت قصفا صاروخيا ومدفعيا على قوات الدعم السريع في مدينة الأبيض.

السودان.. حرب بنكهة خارجية

وفي سياق متصل، أعلنت اللجنة الدولية للصليب الأحمر عن تمكنها، الأربعاء، من تسهيل إطلاق سراح عدد من عناصر الجيش السوداني كانوا أسرى لدى قوات الدعم السريع.

وأوضح بيان للصليب الأحمر أن العملية تم خلالها الإفراج عن ٦ من محتجزي الجيش لدى الدعم السريع، وتيسير نقلهم إلى ولاية الجزيرة وسط السودان.

ومنذ اندلاع الحرب في ١٥ أبريل الماضي، أسفرت القتال بين الجيش وقوات الدعم السريع، عن مقتل ٣ آلاف شخص على الأقل، وتهجير أكثر من ٣ ملايين شخص.

إيران تخسر محاولة استضافة فعالية للملاحة البحرية بعد تدخل أمريكي

❖وكالات

قال متحدث باسم المنظمة البحرية الدولية يوم الخميس إن جهازها التنفيذي صوت لصالح التراجع عن قبول عرض إيراني لاستضافة فعالية للملاحة البحرية في أكتوبر تشرين الأول استجابة لاقتراح أمريكي.

وستفاقم هذه الخطوة على الأرجح التوتر بين واشنطن وإيران بعد أن حاولت طهران احتجاز الناقلة ريتشموند فوياجر التي تديرها عملاقة النفط الأمريكية شيفرون هذا الشهر في مياه الخليج الدولية.

وعرضت إيران استضافة فعالية في طهران للشحن البحري في أواخر أكتوبر تشرين الأول المقبل لتكون موازية ليوم الملاحة البحرية العالمي الذي تستضيفه المنظمة البحرية الدولية التابعة للأمم المتحدة، وكان المجلس قد قبل الطلب في جلسته عام ٢٠١٥.

واقترحت الولايات المتحدة، في ورقة عمل اطلعت عليها رويترز وقُدمت إلى المجلس الذي يجتمع هذا الأسبوع، إلغاء القرار.

وقالت الولايات المتحدة في الورقة التي شاركت في رعايتها بريطانيا "في العامين الماضيين، هاجمت إيران أكثر من ٢٠ من سفن الأنشطة التجارية أو تحرشت بها أو احتجزتها".

وأضافت "احتجزت إيران أو حاولت احتجاز سفن تجارية دون سبب أو تحذير أو تفسير مسبق".

كما أشارت الورقة إلى أن إيران أطلقت النار على ريتشموند فوياجر باستخدام الذخيرة الحية "مما هدد حياة البحارة على متنها"، وهو ما دفع أيضا إلى التقدم بالاقتراح.

وقال المتحدث باسم المنظمة البحرية الدولية إن غالبية من الدول الأعضاء في المجلس صوتت لصالح المقترح الأمريكي يوم الخميس، مما يعني إلغاء قبول العرض الإيراني. ويضم المجلس أربعين دولة.

ولم يرد مسؤولون إيرانيون وأمريكيون بعد على طلبات للتعليق.

وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية الأمريكية مات ميلر في إفادة صحفية "لا يحق لإيران استضافة أي تجمع دولي رسمي يتعلق بالشؤون البحرية، لأنها أظهرت بشكل متكرر ازدراءها لقواعد ومعايير وسلامة الملاحة الدولية". وقالت البحرية الأمريكية في يوليو تموز إنها تدخلت لمنع إيران من احتجاز ناقلتين تجاريتين، إحداهما ريتشموند فوياجر في خليج عمان، في أحدث حلقة من سلسلة من الهجمات على السفن في المنطقة منذ عام ٢٠١٩.

وقالت ثلاثة مصادر لرويترز إن الولايات المتحدة صادرت في أبريل نيسان نفطا إيرانيا مُحملا على ناقلة في البحر في عملية لإنفاذ العقوبات. وجاء في بيانات لتتبع السفن يوم الخميس أن الناقلة راسية خارج ميناء هيوستون الأمريكي.

وقال علي رضا تنكسيري قائد سلاح البحرية التابع للحرس الثوري الإيراني يوم الخميس إن طهران سترد على أي شركة نفط تقوم بتفريغ النفط الإيراني من الناقلة.

٤٠,٥ دينار سعر غرام الذهب عيار ٢١ بالسوق المحلية

❖عمان

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار ٢١، الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية الخميس، عند ٤٠,٥٠ دينار لغايات الشراء من محلات الصاغة، مقابل ٣٨,٨٠ دينار لجهة البيع. وبحسب النشرة اليومية التي أصدرتها النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات اليوم، بلغ سعر بيع الغرام الواحد من الذهب عياري ٢٤ و١٨ لغايات الشراء من محلات الصاغة، ٤٧,٥٠ و ٣٦,١٠ دينار على التوالي. وعالميا، ارتفع الذهب في المعاملات الفورية اليوم، إلى ١٩٨٧ دولارا للأونصة الواحدة، وهو أعلى مستوى للمعدن الأصفر منذ منتصف شهر أيار الماضي.

مسيرة احتجاج على طريق سريع يؤدي للقدس قبل تصويت على تعديلات قضائية

❖وكالات

يتدفق مئات الإسرائيليين المناهضين لخطط الحكومة لإقرار تعديلات قضائية على طريق سريع رئيسي يؤدي إلى القدس رغم شمس الصيف الحارقة على أمل حشد الدعم لموقفهم قبل تصويت يجرى على التعديلات الأسبوع المقبل.

وانطلق المحتجون، وكثير منهم يحملون الأعلام الإسرائيلية ويهتفون "الديمقراطية!"، في مسيرة من تل أبيب يوم السبت لمسافة تصل لنحو ٦٦ كيلومترا تقريبا على طول طريق (رود١) السريع وخيموا خلال الليل في الأيام الماضية في متنزهات أو مزارع قريبة.

ويخططون للوصول إلى القدس والتجمع خارج الكنيست بالتزامن مع بدء التصويت لإقرار مشروع قانون من شأنه أن يحد من صلاحيات المحكمة العليا في إبطال قرارات السلطة التنفيذية، وهو ما يعتبره معارضون انتقاصا من استقلال القضاء.

وزير الصحة يتفقد الخدمات الصحية في ٤ مستشفيات حكومية بالأغوار

❖عمان

قام وزير الصحة الدكتور فراس الهواري بتنفيذ جولة ميدانية في الأغوار الجنوبية والوسطى والشمالية زار خلالها ٤ مستشفيات تابعة لوزارة الصحة.

وذكرت وزارة الصحة في بيان صحفي أن الهواري تفقد خلال الجولة واقع تقديم الخدمات الصحية في هذه المستشفيات والتي شملت مستشفيات غور الصافي والشونة الجنوبية والأميرة إيمان (معدي) وأبي عبيدة.

واستمع الهواري لملاحظات المرضى والمراجعين حول الخدمات الصحية المقدمة في هذه المستشفيات، كما استمع إلى الكوادر الطبية والفنية والإدارية وأوعز بتأمين احتياجات المستشفيات اللازمة لتقديم أفضل الخدمات الصحية للمواطنين.

ورافق الوزير في الجولة فريق من الوزارة، ضم إدارة الشؤون الفنية للمستشفيات ومديرية الرقابة الداخلية ومديرية الجودة.

سفير الإمارات يفتتح معرض "عطايا" الإنساني

❖عمان

اطلق الهلال الأحمر الإماراتي بالتعاون مع الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية "جهد" مبادرة نوعية جديدة لتمكين اللاجئين في الأردن، ضمن الجهود التي يضطلع بها معرض عطايا في مجال استدامة العطاء.

وتضمنت المبادرة تدريب وتمويل مشاريع صغيرة ضمن مشروع "التداخل الرقمي من أجل تحسين سبل العيش" والتي أثمرت عن تدريب ٢٤٨ مستفيداً من السيدات والشباب وأصحاب الهمم من الأردنيين واللاجئين من الجنسيات المختلفة.

وقامت الهيئة بتنظيم معرض في عمّان لمنتجات ٤٧ مشاركا من الذين خضعوا لدورات تدريبية ضمن مشروع تحسين سبل كسب العيش.

وفي كلمته بافتتاح المعرض، قال سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى الأردن الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، يشرفني أن أكون معكم في افتتاح معرض عطايا الإنساني، الذي يختص بالمبادرات والبرامج الإنسانية والخيرية والتنموية، بهدف فتح آفاق جديدة وتمكين الناس من مجابهة صعوبات الحياة خاصة في مجال الصحة والتعليم.

وأكد السفير، أن ما تقوم به دولة الإمارات تجاه الأشقاء والإنسانية جمعاء، خاصة تجاه اللاجئين، هو واجب أخلاقي ورسالة الدولة الإنسانية الراسخة التي تعكس توجيهات القيادة الرشيدة، من خلال توفير ما أمكن من الاحتياجات والخدمات والتدريب، بروح من التعاون والمحبة والتكافل دون تمييز.

وشكر السفير كل من ساهم في تنفيذ المبادرة وإنجاحها، خاصة هيئة الهلال الأحمر الإماراتي والصندوق الهاشمي الأردني للتنمية البشرية (جهد)، والمشاركين في المعرض بصورة عامة.

من جانبها نقلت مدير إدارة مشروع عطايا هند المحيربي تحيات سمو الشيخة شمسة بنت حمدان آل نهيان، مساعد سمو رئيس هيئة الهلال الأحمر الإماراتي للشؤون النسائية، رئيس لجنة عطايا العليا ، للحضور والمشاركين في المبادرة، التي تعتبر إحدى ثمار مشاريع عطايا من أجل تحسين فرص العمل للاجئين والأردنيين على حد سواء.

وقالت المحيربي إن معرض "عطايا" الذي انطلقت أولى دوراته في العام ٢٠١٢ برعاية كريمة من سمو الشيخة شمسة بنت حمدان آل نهيان، ساهم خلال السنوات الماضية في ابتكار حلول جذرية للعديد من القضايا الإنسانية المهمة في المجالات الصحية والتعليمية والاجتماعية والخدمية الأخرى.

وأضافت ان "عطايا" نفذ في هذا الصدد ٣٣ مشروعاً في ١٥ دولة حول العالم، لذلك كان لا بد من المضي قدما في هذا التوجه، وتحقيق المزيد من المكتسبات الإنسانية، واتباع رؤية قيادة دولة الإمارات في الاستدامة في العطاء في المجال الإنساني.

وأشارت إلى أن سمو الشيخة شمسة بنت حمدان آل نهيان، وجهت في العام الماضي بتخصيص ريع الدورة الـ ١٢ لمعرض عطايا، لتبني مبادرة نوعية جديدة ورائدة، تمثلت في تمكين اللاجئين في عدد من الدول، من ضمنها المملكة الأردنية بالتعاون مع الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية "جهد"، وعليه تم بالفعل تنفيذ المبادرة على أرض الواقع. ويذكر ان عدد المتدربين المخطط له في هذا الصدد، تجاوز نسبة ٦٥ بالمئة ليشمل ٢٤٨ متدربا من اللاجئين والأردنيين، خضعوا لدورات مكثفة في التداخل الرقمي لرواد الأعمال الصغيرة.

حضر الافتتاح مدير مديرية شؤون اللاجئين السوريين العميد الدكتور تامر سليم المعايطة ومدير المخيم الإماراتي الأردني في مريجيب الفهود وعدد من المسؤولين الأردنيين والإماراتيين وممثلين عن منظمات إقليمية ودولية.

توقيع اتفاقية تعاون بين جبل عمان ناشرون ومركز الريادي الأردني بإربد

❖إربد

وقعت ، اتفاقية تعاون بين جبل عمان ناشرون ومركز الريادي الأردني في إربد. وبموجب الاتفاقية التي وقعها المدير التنفيذي لجبل عمان ناشرون سنان صويص، ومن المركز الريادي الأردني أسامة المشتولي، سيتم تجهيز مكتبة في المركز تحتوي على مجموعة من كتب جبل عمان ناشرون المتخصصة في ريادة الأعمال والتسويق والتصميم الجرافيكي، والتي تعتبر مهمة في مجال تطوير وتأهيل الشباب، حيث ستكون المكتبة نقطة انطلاق لفعاليات تعليمية وتوعوية تهدف إلى تطوير الشباب الأردني وزيادة وعيه في هذه المجالات.

كما تهدف الاتفاقية إلى فتح فرص جديدة لتطوير ودعم الشباب في محافظة إربد بشكل خاص ومحافظات المملكة بشكل عام لخلق بيئة جاذبة لرواد الأعمال من جيل الشباب. يشار إلى أن المركز الريادي في إربد تأسس بهدف العمل على قيادة المشاريع الريادية التي تسهم في بناء مجتمع مبتكر يحقق مستقبلاً أفضل للشباب الأردني.

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد الحي الشرقي، شارع الملكة نور بإتجاه شمال دوار الدرة، شارع حذيفة بن اليمان، شارع البراء بن مالك، شارع ابن قيم الجوزية، شارع عبدالله بن الزبير، المجاورين لمركز صحي الرازي وذلك من الساعة السادسة صباحًا ولغاية الساعة العاشرة صباحًا في محافظة إربد.

وعن النهضة، روضة رويعي، أم السرب، حي الصوالحة من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الواحدة ظهرًا وعن الدغمية من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصرًا وعن بلدة الباعج بالكامل، الكوم الأحمر من الساعة التاسعة صباحًا ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة المفرق.

وعن الكته، السبطه، زقريط، مثلث غصن الزيتون من الساعة التاسعة والنصف صباحًا ولغاية الساعة الثالثة عصرًا في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

السفير المكسيكي يؤكد أهمية الإعلام بتعزيز العلاقات بين الاردن وبلاده

❖عمان

اكد السفير المكسيكي في عمان روبيرتو هيرنانديز، أهمية دور الصحفيين ووسائل الإعلام في تعزيز وتمتين العلاقات الأردنية المكسيكية والنهوض بها في مختلف المجالات.

جاء ذلك خلال حفل تكريم أقامته السفارة المكسيكية بعمان الخميس، لعدد من الصحفيين الأردنيين الذين يغطون نشاطات السفارة والأخبار الدبلوماسية بمناسبة مرور ٤٨ عاما على تأسيس العلاقات الدبلوماسية بين الأردن والمكسيك.

وقال السفير، إن الإعلاميين والصحفيين يشكلون جزءا مهما من منظومة بناء وتنمية العلاقات وتنميتها والترويج لكلا البلدين في مختلف المجالات، سيما في ظل العلاقات المتميزة التي تربط البلدين الصديقين على مختلف المستويات والتطور الذي تشهده في مختلف الميادين، مشيدا بمهنية الصحافة الأردنية والحرص على التشبيك بين المؤسسات الصحفية بين البلدين الصديقين لزيادة التعاون وتبادل المعلومات والخبرات بما يخدم الجانبين.

واشار الى العلاقات الثنائية وما شهدته من تطور خلال الأعوام الماضية، والحرص القائم من كلا الطرفين للحفاظ عليها والبناء على ما تم إنجازه.

من جهته، قال رئيس جمعية الصداقة الأردنية المكسيكية الدكتور بركات عوجان، في كلمة ألقاها خلال الحفل، إن العلاقات بين البلدين تاريخية ومتجذرة، حيث تأسست عام ١٩٧٥، لافتا الى زيارات جلالة الملك الى المكسيك ودورها في تعزيز هذه العلاقات وافتتاح سفارة أردنية هناك أخيرا.

وعرض عوجان، لدور الجمعية بالتعاون مع السفارة المكسيكية في بناء جسور التواصل والتعاون في المجالات كافة وخططها المستقبلية بهذا الجانب، مؤكدا ان الأردن والمكسيك يجمعهما الموروث الحضاري والإرث السياحي والتنوع الثقافي الذي تتمتع به البلدان.

بدورهم، عبر الصحفيون المكرمون عن تقديرهم لهذه اللفتة من السفارة وحرصهم على تغطية جميع الأخبار والنشاطات التي تسهم في تطوير العلاقات وتخدم المصالح المشتركة للبلدين.

حوارية حول المشاركة في الحياة السياسية والأحزاب

❖عمان

نفذت مديرية شباب محافظة العاصمة ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء ٢٠٢٣، ورشة حوارية حول المشاركة في الحياة السياسية والأحزاب، بحضور أعضاء الأندية والهيئات الشبابية والمجتمع المحلي في لواء سحاب.

وهدفت الورشة الحوارية' إلى تعزيز مشاركة الشباب في الحياة الحزبية وتعريفهم بقانون الانتخابات والأحزاب والمشاركة السياسية.

وتحدث خلال الحوارية علي الجنيدي من الهيئة المستقلة للانتخابات عن قانوني الانتخاب والأحزاب وأهميتهما في تشجيع وإشراك الشباب في العملية السياسية والحزبية وصنع القرار السياسي.

الدكتور الطويسي يعاين السمات الثقافية لعصر الاقتصاد الرقمي

❖عمان

عاين وزير الثقافة الأسبق والباحث والأكاديمي الدكتور باسم الطويسي في محاضرة ألقاها السمات الثقافية لعصر الاقتصاد الرقمي، في زماننا الحالي.

وقال الدكتور الطويسي في محاضرة نظمتها الجمعية بمقرها بعمان، وإدارتها عضو الهيئة الإدارية للجمعية الفلسفية الأردنية الدكتورة آمال الجبور ، إن الاحتكارات الكبرى في الاقتصاد الرقمي تترك اثارًا بالغة الخطورة على الثقافة، وأن النظام البيئي الرقمي ساهم بحالة إفلاس الثقة التي يعاني منها العالم، إلا أنه أكد أن العالم الرقمي يوفر فرصة لبناء إنسانية مستنيرة إذا ما تخلص من الاحتكار والسيطرة.

وقال الدكتور باسم الطويسي أستاذ الصحافة والدراسات الإعلامية في معهد الدوحة للدراسات العليا، إن الاقتصاد الرقمي ينمو بقوة ويقود الاقتصاد العالمي، مشيرًا أن الصناعات الثقافية والإعلامية تلعب أدوارًا مهمة فيه.

وأشار الى أن التحولات في المشهد الرقمي وصناعات البيانات باتت تشكل سمات ثقافية جديدة تعيد تشكيل الكثير من أنماط الحياة والسلوك الإنساني، وتقود انقلابات ثورية في التبادلات الاجتماعية والثقافية بين الأفراد والجماعات.

وأضاف في المحاضرة التي حضرها عدد من الأكاديميين والمثقفين، أن عالم الاقتصاد الرقمي يسير نحو إنهاء المفهوم التقليدي للموارد والتي دارت تاريخيا حول الأرض والإنسان ثم الآلة والطاقة وغيرها.

وأوضح، أن الاقتصاد الجديد اقتصاد فقير بمنظور الاقتصاد التقليدي لأنه يعتمد على موارد جديدة ومختلفة عما عرفناه في القرنين التاسع عشر والعشرين.

وتوقف الدكتور الطويسي أمام محركات الاقتصاد الرقمي المعاصر تحديدًا في الصناعات الثقافية والإعلامية، وأبرزها البيانات الضخمة باعتبارها المورد الأقل ثمنًا إلى جانب كونه مورد لا ينضب.

وأوضح، أن شركات التكنولوجيا الكبرى تتحكم في سلوك الأفراد والجماعات، مما يمنحها سلطة مباشرة على المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية للحياة، ومن خلال هذا التحكم تصبح المراقبة العامة سهلة وطيعة وانتهاك خصوصية الأفراد متاح.

وختم الدكتور الطويسي محاضرته بالتأكيد على القوة الخلاقة والمبدعة والأفاق الإنسانية الكبيرة التي يفتحها الأنترنت والعالم الرقمي أمام خلق إنسانية مستنيرة إذا ما يسر لهذا الأدوات التخلص من الاحتكار والسيطرة والتوجيه، مؤكدا ان العالم الرقمي يتيح فرصا هائلة للمقاومة من داخله.

إنجازات تعليمية وتدريبية لأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين

❖عمان

حققت أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين إنجازات ملحوظة خلال الربع الثاني من العام الجاري من خلال تنفيذ برامجها التدريبية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والجهات ذات العلاقة والجهات الداعمة .

ويأتي تحقيق هذه الإنجازات في ظل متابعة متواصلة ومستمرة من كوادر إدارة الأكاديمية لتحقيق الرؤى وللارتقاء بنوعية التعليم من خلال تمكين المعلّمين بالمهارات اللازمة ، من خلال توفير برامج تطوير مِهْنية مبتكرة ونوعية في الأردن والعالم العربي.

وبحسب بيان من الأكاديمية فإن ابرز الإنجازات خلال الفترة الماضية حصولها على اعتماد برنامج STEAM من مؤسسة STEM.org ، والذي يعد إنجازًا مهمًا في تحسين جودة التعليم في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، مما يعزز دور الأكاديمية في تحسين جودة التعليم في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات.

وفي مجال المناهج أنهى فريق اللغة العربية في الأكاديمية تدريبًا متخصصًا لمعلمي اللغة العربية والقائمين على تأليف منهاجها في سنغافورة بعنوان (التخطيط لتعليم اللغة العربية وتقييمها بالاستناد إلى الإطار العام لمعايير اللغة العربية للناطقين بغيرها) ، إذ يشكل هذا البرنامج نقلة نوعية لأهداف أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين وطموحاتها في الامتداد نحو العالمية في تطوير تعليم اللغة العربية وبناء قدرات المعنيين بتعليمها وتطويرها، واستمرارًا لجهود الشراكة بين أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين مع المجلس الإسلامي في سنغافورة (MUIS) في تطوير تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها، ولاهتمامها ببرنامج التعليم المهني ولتعزيز برامج التنمية المهنية للمعلمين احتفلت الأكاديمية بإنجازات ٢٨٨ مشاركاً من المعلمين والقادة التربويين في الأردن الذين شاركوا في برنامجي الدبلوم المهني في التعليم، ودبلوم القيادة التعليمية المتقدمة للعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، حيث تم تنفيذ البرنامجين بدعم من الحكومة الكندية، وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والجامعة الأردنية بحضور السفير الكندي لدى الأردن.

ففي مجال التدريب للمعلمين نفذت الأكاديمية برامجها التدريبية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم وبدعم من الحكومة الكندية، حيث تم تنفيذ برامج بيداغوجيا للمباحث الأساسية لتخصصات (اللغة العربية، العلوم، اللغة الإنجليزية، الدراسات الاجتماعية، الرياضيات) وبرنامج الابتكار في التعليم، بالإضافة للدبلوم المهني في القيادة التعليمية المتقدمة، والدبلوم المهني في التعليم.

كذلك تم عقد ورشات عمل قصيرة خلال شهر حزيران عن بُعد، شارك فيها ما يزيد عن ٥٠٠ معلّم وقائد تربوي من مدارس مختلفة في الكويت ، حيث تأتي هذه الورشات استمرارًا لرحلة التطوير المهني للتربويين بالتعاون مع الاتحاد الكويتي للمدارس الخاصة، عقدت أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين اضافة الى اقامة ورشات تدريبية عن بُعد بالتعاون مع معهد مجان في سلطنة عمان استهدفت هذه الورشات معلمي المباحث المختلفة وقادة المدارس، وتضمنت مواضيع مهمة مثل التقويم من أجل التعلم، واستراتيجياته وأدوات تطبيقه، ودور مجتمعات التعلم المهني في تطوير المعلمين مهنيًا، شارك بها ٨٢٥ تربويا.

كما وأقيمت ورشات تدريبية عن بُعد بالتعاون مع المدارس الأهلية الخيرية التأسيسية في دولة الإمارات العربية المتحدة استهدفت معلمي المباحث المختلفة، وتضمنت مواضيع التعلّم النشط، وبناء ثقافة صفية فاعلة، والتخطيط للتدريس ، شارك بها ١٥٩ تربويًا.

وفي مجال التعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي وتوجيهها للمساهمة في تدريب وتطوير مهارات المعلمين فقد عقدت الأكاديمية مذكرة تعاون مع جامعة الزيتونة الأردنية لطرح برامج التنمية المهنية مع بداية العام الدراسي المقبل ٢٠٢٣-٢٠٢٤ مثل الدبلوم المهني في التعليم.

كما وقعت الأكاديمية اتفاقية تعاون مع جمعية قرى الأطفال بهدف تحديد الاحتياجات التعليمية والتنمية المهنية للمعلمين والتربويين في الجمعية، وتقديم برامج تنمية مهنية متخصصة للمعلمين والتربويين، والعمل على توفير الموارد اللازمة لتطبيق هذه البرامج وفق خطة عمل متفق عليها من الطرفين.

ووقعت الأكاديمية و"مؤسسة تعليم" التي تعد أحد أكبر مزودي الخدمة التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة اتفاقية شراكة ، إذ وقع الاتفاقية بالنيابة عن مؤسسة تعليم مديرها التنفيذي ألن ويليامسون و عن أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين رئيسها التنفيذي الدكتور أسامة عبيدات والتي بموجبها ستقدم الأكاديمية برامج الدبلوم المهني.

بالإضافة الى توقيع مذكرة تفاهم مع مجموعة جيمس للتعليم في المقر الرئيسي لمجموعة جيمس للتعليم في دبي، وتهدف لتعزيز مهارات التدريس ومنهجيات التعليم لدى معلّمي اللغة العربية ومواد وزارة التربية والتعليم في دولة الإمارات، في جميع مدارس مجموعة جيمس، بالإضافة إلى تطوير المعلمين والقادة وصقل مهارات التدريس لديهم .

كذلك وقعت أكاديمية الملكة رانيا مذكرتي تعاون في جمهورية مصر العربية، الأولى مع شركة "التعليم المتوازن – BalancED»والثانية مع مؤسسة "التعليم أولًا - Education First « وذلك لتنفيذ برامج تنمية مهنية مشتركة،

وخلال الربع الثاني من عام ٢٠٢٣، شارك فريق الأكاديمية في عدة مؤتمرات وفعاليات محلية ودولية كمتحدثين ومشاركين إذ تعكس هذه المشاركات دور الأكاديمية في تطوير وتعزيز مهارات المعلمين ، والتي شملت المنتدى العلمي لكلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، ومؤتمر القيادات التربوية الثامن عشر في محافظة العقبة بعنوان "نحو مسيرة قيادية مستدامة"، بالإضافة لمؤتمر اللغة الإنجليزية لعام ٢٠٢٣ في الأردن، ومؤتمر إبيك ٢٠٢٣، والمؤتمر الإقليمي لرعاية وتربية الطفولة المبكرة في الدول العربية في الشارقة ٢٠٢٣ ، حيث تؤكد هذه المشاركات على دور الأكاديمية في تبادل المعرفة والخبرات، وتعزيز كفاءة المعلمين من خلال تطوير مهاراتهم المهنية.

مجمع اللغة العربية ومبادرة (ض) ينظمان ورشة فن التصميم للأطفال

❖عمان

نظّم مجمع اللغة العربية بالتعاون مع مؤسسة ولي العهد ضمن مبادرة "ض"، في مقر المجمع، ورشة للأطفال في "فن التصميم وإعادة التدوير للفئة العمرية (١٠-١٦) عامًا.

وتهدف الورشة بحسب بيان صادر عن المجمع اليوم، إلى إكساب الأطفال مهارات التفكير الابتكاري ونشر ثقافة إعادة التدوير بأساليب فنية مبدعة، وتنمية القدرات الشخصية والإبداعية لديهم، إضافة إلى تعليمهم كيفية استغلال المواد المستهلكة لخدمة البيئة باستخدام فنون الرسم والتلوين والقص وإعادة التشكيل والصياغة.

وقدمت الورشة الدكتورة هيفاء بني إسماعيل من قسم الفنون البصرية في كلية الفنون الجميلة بالجامعة الأردنية، ركزت على تعريف الأطفال بتقنيات الرسم وفن التصميم من خلال تمارين يدوية بالرسم والتلوين والتشكيل، والإفادة من المواد التي يمكن تدويرها من ورق ومجلات قديمة وقصاصات ورقية ومواد أخرى، لصياغة عمل فني يحتوي على مفردات التكوين والتلوين.

وتأتي الورشة ضمن سلسلة من ورش العمل التي يعقدها المجمع في فنون متعددة، لترسيخ ثقافة الإنتاج الأطفال وتعزيز قيمة الانتماء للغة العربية من خلال ممارسة الكتابة الإبداعية، والتعرف إلى فنون الخط العربي وزيادة محتوى العربية على الشبكة.

رئيس الوزراء يواصل حواراته مع الشّباب بلقائه شباب محافظات الشّمال

❖إربد

واصل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة سلسلة حواراته مع الشّباب في اللّقاء الحواري الثّالث الذي أقيم في جامعة اليَرموك بمحافظة إربد، وخصّص للشّباب من محافظات الشّمال تحت عنوان: (رؤى التّحديث: الشّباب محور الاهتمام).

وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره عدد من الوزراء ورئيس الجامعة والمئات من طلبة الجامعات الحكومية والخاصة من محافظات الشمال، أن منظومة الدّولة بمختلف مؤسّساتها وأجهزتها التنفيذيّة هي الضّامن لتنفيذ رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني بإنفاذ مخرجات لجنة تحديث المنظومة السياسية التي توفر الأرضية لوجود حياة سياسية وحزبية وترتكز على الأحزاب والمشاركة السياسية .

وقال الخصاونة "لمستُ خلال حواراتي مع الشّباب في إقليميّ الوسط والجنوب وبوضوح توجُّساً من فكرة المشاركة في الحياة الحزبيّة؛ نتيجة المحظورات التي سادت سابقاً، مؤكّداً أن التّعديلات الدستوريّة الأخيرة وقانوني الانتخاب والأحزاب وفّرت ضمانات واضحة لتعزيز مشاركة الشّباب والمرأة في الحياة الحزبيّة والسّياسيّة وأنّه لم تعد هناك معيقات أمام الشّباب والشّابّات للانخراط في العمل الحزبي والأنشطة الحزبيّة في الجامعات، ونحثّهم على ذلك باعتبارهم محرّك التّغيير في المجتمع».

وقال في هذا الصدد "الطلبة في الجامعات لن يتأثروا نتيجة انخراطهم بالعمل السياسي والحزبي سواء كانوا يدرسون في الجامعات على نفقتهم الخاصة أو كانوا مبتعثين على حساب أي جهة « .

وأكّد رئيس الوزراء، أنّ هناك قاعدة من الضّمانات لن تتهاون فيها الحكومة، وستتعاطى وتتعامل بالقانون في إطار رادع مع أيّ شخص يحاول أن يثني الشّباب عن الانخراط في العمل الحزبي في إطار الأحزاب المصوّبة لأوضاعها قانونيّاً أو يتدخّل في ممارسة الأنشطة السّياسيّة وفق نظام ممارسة الأنشطة الحزبيّة في مؤسّسات التّعليم العالي أو الانتظام الحزبي في إطار قوانين المنظومة السياسيّة.

وأشار إلى وجود تصميم واضح من جلالة الملك عبدالله الثّاني، وسموّ الأمير الحسين بن عبدالله الثّاني وليّ العهد ومن الدّولة بمختلف مكوّناتها وأجهزتها التنفيذيّة ومنظومتها الأمنيّة للتّشجيع على انخراط الشّباب في العمل الحزبي والحياة السّياسيّة، لافتاً إلى إدماج المفاهيم التي تتعلّق بالتّوعية والتّشجيع على ممارسة العمل الحزبي في المناهج المدرسيّة والجامعيّة لغايات كسر المحظورات وتحفيزهم على المشاركة في الأحزاب، داعياً الشّباب إلى الإقبال على الانخراط والانتظام في العمل الحزبي إمّا من خلال الأحزاب القائمة أو الذّهاب باتّجاه تأسيس أحزاب تعبّر عن تطلّعاتهم.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن نظام ممارسة الأنشطة الحزبيّة في مؤسّسات التّعليم العالي يمكّن الشّباب من الانخراط في الحياة السّياسيّة والحزبيّة مع الحفاظ على حياديّة الجامعات واستقلاليّتها ونوعيّة التّعليم فيها.

وفي رده على استفسار لأحد الطلبة، أكد الخصاونة، أن أزمة الثّقة التي تراكمت بسبب عدم عرض الحقائق كما هي للنّاس، وأهمُّ هذه الحقائق عدم قدرة القطاع العام على استيعاب أعداد الخرّيجين الذي يزيد عن ١٣٠ ألفاً في حين أنّ قدرة القطاع العام على التّوظيف ما بين (١٠ – ١٥) ألفاً سنويّاً كحدٍّ أقصى.

وأكد في هذا الصدد، أننا نعمل ونؤسّس لتعزيز المصداقية والثقة بين الحكومة والمجتمع عبر خطاب واع يستند إلى الخطط المدروسة والمتدرجة في التطبيق مع آليات للقياس والمتابعة .

ولفت رئيس الوزراء إلى أن (٧٠٪) من الإنفاق العام يذهب تحت بند الرواتب والتقاعدات ونحو (١٣٫٧٪) لالتزامات المديونية، مشيراً انه ورغم ما يتحقق من إيرادات عامة من ضرائب ومساعدات وعوائد الصناعات التعدينية إلا ان هناك فجوة بين الإيرادات والنفقات تصل إلى نحو ٢ مليار دينار اردني تتم تغطيتها عبر الاقتراض السنوي .

وأكد، أن مؤشّراتنا الاقتصاديّة خلال الرُّبع الأوّل من العام الحالي تحقق مستهدفات مبشرة تؤكّد أنّنا نسير في الطّريق الصحيح، حيث حقّقنا نسبة نموّ اقتصادي بواقع (٢٫٨٪) وزيادة حجم الصّادرات الوطنيّة (٤٪)، وزيادة الدّخل السّياحي (٦٨٪) وانخفاض البطالة (١٪) وانخفاض عجز الميزان التّجاري اضافة الى رصيد تاريخي من الاحتياطيات النقدية من العملات الأجنبية بفضل السياسة المنضبطة التي ينتهجها البنك المركزي الأردني والسياسة المالية الحصيفة لوزارة المالية .

وأشار إلى أن قانون تنظيم البيئة الاستثمارية يوفر إعفاءات من ضريبة الدخل تصل بين ٣٠ الى ١٠٠ بالمئة للاستثمارات التي توفر فرص العمل للأردنيين أو الاستثمارات التي تقام خارج العاصمة فضلاً عن إطلاق منصة (invest jo) التي تعرض المزايا والإعفاءات التي تمنح للاستثمارات، اضافة إلى قائمة المشروعات المطروحة للاستثمار.

وأوضح الخصاونة، أنّه مع وقف استقبال طلبات التّعيين نهاية العام الحالي سيرافقه آليّة للتعيين في إطار تنافسي يبدأ بنسبة (٤٠٪) ترتفع تدريجيّاً لتصل إلى (٨٥٪) تنافسيّاً، في حين سيتمّ الترشيح لتعبئة بقيّة الشّواغر من مخزون ديوان الخدمة المدنيّة الحالي، لافتًا أنه ومع انتهاء دور ديوان الخدمة المدنيّة واستبداله بهيئة الخدمة المدنيّة والإدارة العامّة والتي سيكون لها دور تنظيمي ورقابي على آليّات الاختيار الموجودة حتى داخل الوزارات والتي ستدير المخزون المتبقّي وتشرف على عمليّة التّنافس على الوظائف المتاحة .

وفي معرض ردّه على أسئلة الشّباب والشّابّات، أكّد رئيس الوزراء أنّ الحكومة تعمل على إصلاحات حقيقيّة في قطاع التّعليم تركز من خلالها على مسارات مرتبطة بالتّشجيع على التّعليم المهني والتّقني، بالإضافة إلى امتحان الثّانويّة العامّة (التّوجيهي).

أمّا في جانب التّعليم الجامعي، أشار إلى أنّ الحكومة تسير باتّجاه إلغاء وزارة التّعليم العالي وإيكال أعمالها إلى مجلس التّعليم العالي، والتوجّه إلى سياسات مستقلّة تدريجيّاً في القبول الجامعي، إلى جانب معالجة مشكلة التخصّصات الرّاكدة والتّشجيع على تخصّصات مطلوبة في سوق العمل كالذّكاء الاصطناعي وأمن المعلومات والتخصّصات المهنيّة والتقنيّة وغيرها.

وردّاً على سؤال حول موضوع نقابة المعلّمين، نوّه رئيس الوزراء إلى أنّ القضيّة ما زالت إلى اليوم منظورة أمام القضاء وليس من الملائم أو الصّحيح دستوريّاً أن تُعلّق السّلطة التّنفيذيّة على أمر ما زال منظوراً أمام القضاء انطلاقاً من مبدأ الفصل بين السّلطات، مؤكّداً على قُدسيّة دور المعلّم ودوره الأساسي والمحوري والمهمّ الذي لا علاقة له بالجوانب القانونيّة المتعلّقة بهذه القضيّة، أنّ المعلّمين والمعلّمات البالغ عددهم حوالي (١٤٠) ألفاً هم من خيرة أبناء الوطن، وهم عمود فقري لتنشئة الأجيال ولهم الاحترام والتّقدير والالتزام الكامل دائماً بتمكينهم للقيام بواجبهم المقدّس ورفدهم بالمهارات والقدرات.

كما أكّد على أنّ بقيّة النّقابات لا إشكاليّات حولها وتقوم بإجراء انتخاباتها بشكل منتظم، ولا تتدخّل الحكومة إطلاقاً بعملها.

وحول تحسين واقع الخدمات في المستشفيات الحكوميّة، أكّد رئيس الوزراء أنّ هناك سعياً دؤوباً من الحكومة لتحسين واقع الخدمات الصحيّة والعلاجيّة فيها، لافتاً إلى أنّ الحكومة بدأت بمستشفى البشير كونه يعاني ضغطاً كبيراً وأُنشئت فيه وحدة للجراحات التخصّصيّة، مثل القلب والقلب المفتوح، ومركز لمعالجة أمراض السّرطان يُدار من مركز الحسين للسّرطان على أعلى سويّة، بالإضافة إلى مستشفيات الأميرة بسمة التّعليمي في إربد والإيمان الحكومي في عجلون وتأسيس مستشفى الطّفيلة الحكومي وزيادة عدد الأسرّة في المستشفيات.

كما أكّد، أنّ الحكومة تسعى إلى تغطية نقص التخصّصات الطبيّة في المستشفيات الحكوميّة بمحافظات الأطراف عبر التعاقد مع أطبّاء وإعادة النّظر في عمليّة الابتعاث وغيرها، إلى جانب السّعي إلى تحسين البُنى التحتيّة والخدمات الفندقيّة في المستشفيات ، مؤكّداً أن نوعيّة الخدمات الطبيّة المقدّمة في المستشفيات الحكوميّة متميّزة للغاية بناءً على إحصائيّات ودراسات.

وبخصوص مشروع المدينة الجديدة، لفت رئيس الوزراء إلى أنّه يخضع الآن لدراسات جدوى معمّقة إلى الإضافة إلى إعداد مخطّط شمولي ولا يتصوّر أن يبدأ العمل الفعلي فيها قبل عام ٢٠٢٥م عندما تستكمل دراسات الجدوى والمخطّط الشّمولي، مشيراً إلى أنّ هناك استثمار رأسمالي في البنية التحتيّة يقع على عاتق الخزينة العامّة في المرحلة الأولى يبلغ حوالي (٤٤١) مليون دولاراً أمريكيّاً، مؤكّداً أنّ فلسفة المدينة الجديدة تقوم على استيعاب الزّيادة السكانيّة في مدن عمّان والزّرقاء وأن تنسجم مع معايير الجيلين الرّابع والخامس من المدن الصّديقة للبيئة وتوفّر فيها قاعدة صناعيّة.

وحول دور الإعلام، أكّد الخصاونة مركزيّة هذا الدّور وأهميّته، لافتاً إلى وجود قصور في فهم دور الإعلام البديل كوسيلة إعلاميّة عصريّة وأخذت حيّزاً كبيراً من دور الإعلام التّقليدي في التّواصل وردم الفجوة في الفهم لبعض القضايا والموضوعات، مشيراً إلى إنشاء وزارة الاتّصال الحكومي ضمن رؤية تحديث القطاع العام التي تقوم ببناء إمكانيّاتها الذاتيّة حاليّاً والتّعامل الفاعل مع التّأسيس لسرديّة شفّافة تتضمّن رواية الدّولة ورؤيتها التي يوجد الكثير ممّا تعتزّ به من منجزات.

ونوّه الخصاونة إلى أنّ إيقاف تطبيق تيك توك في الأردن يرتبط بقضيّة المحتوى المسؤول وفق القانون، لافتاً إلى أنّه ووفق القانون يجب أن يكون هناك مكتب إقليمي أو محلّي في الأردن وهذا لم تتمّ الاستجابة له حتّى الآن، مشيراً إلى أنّ الحوار قائم مع القائمين على التّطبيق لتنسجم الممارسات مع أفضل المتطلّبات القانونيّة العصريّة.

وختم رئيس الوزراء حديثه للشّباب بقوله: "أنا مأخوذ بحجم الوعي الموجود عند شبابنا والرّغبة الصّادقة في الحركة والعمل لإحداث الفارق والتّغيير والمراهنة عليهم" مؤكّداً أنّ الحكومة تعمل لإعادة إنتاج المصداقيّة ما بين الحكومة ومؤسّسات الدّولة من جهة وما بين المجتمع من خلال خطاب واع يعرض الحقائق والخطط المدروسة والمتدرّجة السّياسيّة والاقتصاديّة والإداريّة الممتدّة لعشر سنوات؛ لأنّها ستكون عابرة للحكومات، وهي خطط وبرامج مكفولة ومضمونة من أعلى المرجعيّات بدءاً بجلالة الملك وسمّو وليّ العهد ومروراً بكلّ مؤسّسات وأجهزة الدّولة.

وجدّد الخصاونة التّأكيد على أنّ دور الشّباب، هو دور مركزي ومحوري ومدخله الرّئيس هو الانتظام في العمل الحزبي المؤطّر والمؤدلج وطنيّاً ووفق الأولويّات الوطنيّة والخصائص الأردنيّة الذّاتيّة. وقال مخاطباً الشّباب: " أنتم من تصيغوا هذه البرامج وأنتم من تستطيعوا كسر المحظورات والدّولة توفّر البيئة العامّة الممكّنة والضّمانات" مضيفاً: "إن تعرّض لكم أحد في حريّة ممارسة الأنشطة الحزبيّة سنتصدّى له كائناً من كان».

وكان رئيس جامعة اليرموك الدكتور إسلام مساد، أكد أن الجامعة حاضنة لمختلف النشاطات والفعاليات وذلك ترجمة لرؤى وتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد وتوجهات وخطط الحكمة في مجالات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري .

وأشار الى ان الجامعة ستطلق يوم الأحد المقبل فعاليات الموسم الثاني من " صيف الشباب " الذي نظمته العام الماضي والذي يستضيف العديد من شخصيات المجتمع في حوار مع طلبة الجامعة .

ولفت الدكتور مساد إلى الخطة الطموحة للجامعة في مجال التحديث الاقتصادي لإيجاد شراكات مع القطاع الخاص في تنفيذ العديد من المشروعات والاستثمارات العائدة للجامعة .

وخلال جلسة التنمية السياسية والأحزاب: التمكين السياسي للشباب تحدث وزير الشؤون السياسية والبرلمانية وجيه عزايرة، ووزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى وعضو لجنة التوجيه الوطني والإعلام والثقافة النيابية عمر العياصرة والعضو السابق في اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية الدكتورة ريم المرايات والرئيس التنفيذي لمؤسسة قادة الغد الدكتور سامي الحوراني .

وأكد العزايزة، أن المرحلة السياسية الراهنة تأتي بضمانة ملكية وبتوافق جميع أجهزة الدولة وفقاً لمخرجات تحديث المنظومة السياسية وما أفرزته من قوانين للانتخاب والأحزاب تضمن تمثيل مختلف الفئات والمحافظات .

وقال، إن مسار الإصلاح السياسي بات ضرورة وطنية في ظل دخول المملكة في مئويتها الثانية التي تحتاج لأدوات تختلف عن مرحلة مئويتها الأولى، وهو ما يؤكد الحاجة لخلق المناخ المناسب لتحقيق أهداف المسارات الإصلاحية عموماً .

وأضاف، أن تعدد الأحزاب، هو ظاهرة صحية مرتبطة بالبرامج والإصلاحات والتي تحمل برامج وأهداف مفتوحة أمام الشباب لتبنيها عبر الانضمام للأحزاب والممارسة الحزبية التي ستكون خلال المرحلة المقبلة ضرورة للعمل العام .

وأشار إلى ما يمثله العمل الحزبي من مشاركة في صنع القرار وتمكين للشباب ورسم للسياسات لكثير من القضايا المؤسسية والتصدي للعديد من المشكلات واهمها البطالة ومعالجة المشكلات الاقتصادية، علاوة على أهميته في تصويب مسار العمل النيابي .

ولفت العزايزة إلى ما تنفذه وزارة الشؤون السياسية والبرلمانية من برامج تستهدف الشباب وتدريبهم على العمل السياسي وتعزيز ثقافتهم الحزبية بالتعاون مع مختلف الوزارات والهيئات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني .

من جهتها، دعت بني مصطفى، قطاع الشباب والمرأة إلى استثمار ما أتاحه قانوني الانتخاب والأحزاب من فرص كبيرة لتعزيز مشاركتهم السياسية، لافتة إلى أهمية تفعيل الشباب لدورهم في الحياة الحزبية والتي يستطيعون من خلالها الانتخاب والترشح وإبداء الرآي في مختلف الإصلاحات الاقتصادية والسياسية ومعالجة مشكلات الفقر والبطالة عبر برامج حزبية هادفة .

وأشارت إلى ما نص عليه قانون الانتخاب من التوسع في مقاعد الكوتا النسائية من فرصة لزيادة مكانة المرأة ومشاركتها في صنع القرار ، علاوة على فرصها في الفوز بالمقاعد التنافسية .

وأكدت بني مصطفى، ضرورة الوعي الشبابي الكامل بالبرامج السياسية ورؤية وأهداف الأحزاب وتفعيل المبادرات الشبابية من خلالها لغايات ضمان مشاركتهم الواقعية في البرامج الإصلاحية .

من جهته، قال النائب العياصرة، إن مشروع التحديث السياسي الذي جاء بإرادة وتصميم ملكي وبتمثيل مختلف مكونات المجتمع، يمثل قفزة نوعية في الحياة السياسية والبرلمانية تتطلب مشاركة مختلف فئات المجتمع وخاصة الشباب والمرأة .

ولفت إلى أن البرلمان القادم سيكون من ٦٥ بالمئة من الحزبيين، وهو ما يمثل تغييرًا جذريًا في طرق تشكيل الحكومة ومجلس النواب وتحقيق تشكيل حكومة برلمانية منتخبة .

وأشار العياصرة إلى أهمية التحديث السياسي كحاجة وطنية في الإسهام بحل المشكلات الاقتصادية والإدارية وغيرها، إضافة إلى دوره في تصويب مسار مجلس النواب وتغيير آليات المساءلة باعتبار أن النائب سيكون أمام مرجعية حزبية منظمة يمارس مهامه من خلالها .

بدورها، أشارت المرايات، إلى ما كفله قانون الأحزاب الجديد من تركيز على البرامجية وعدالة التمثيل وكفاءة الفرص عبر تخصيص ٢٠ بالمئة للشباب، وذات النسبة للنساء، و٢ بالمئة لذوي الإعاقة من مؤسسي الأحزاب. وقالت، إن العمل الحزبي المبني على أسس وطنية حقيقية يهدف إلى الارتقاء بمنظومة العمل السياسي والإداري والاقتصادي، مشيرة إلى أن العمل السياسي في المستقبل لن يكون مبنيا على الفردية فالنائب سوف يعود في قراراته إلى قاعدته الحزبية.

كما وأشارت إلى أن الأحزاب ستصبح رافعة العمل السياسي مستقبلاً، وستشكل بوابة الدخول للمشاركة السياسية، لافتة إلى أن قانون الأحزاب الجديد، الذي وضعه حزبيون وجاء نتيجة نقاش مستفيض، أعاد تعريف مفهوم الحزب، بحيث يتضمن المشاركة في الانتخابات، التي من شأنها تصحيح آليات العمل النيابي.

ودعت مرايات إلى تفعيل دور مؤسسات المجتمع المدني والمنظمات والمؤسسات الحكومية والأهلية لغاية تحفيز الشباب والمرأة على المشاركة والانخراط في الأحزاب السياسية .

من جهته ، تحدث الحوراني، حول ضرورة أن يكون لدى الأحزاب مشروع متكامل يغطي مختلف الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية ، وأن يتضمن المشروع خطط عمل ينفذها على أرض الواقع بعد وصوله إلى البرلمان.

ودعا إلى المشاركة السياسية للشباب ومساءلة الأحزاب عن برامجها من قبل منتسبيها، لافتًا إلى أن برلمان الغد سينتقل من الأشخاص إلى البرامج والمساءلة والرقابة .

وخلال الجلسة التي حملت عنوان (دور القطاع الخاص في تحفيز الاستثمار ورؤية التحديث الاقتصادي) وأدارها الزميل عصام قضماني، تحدث وزير الصناعة والتجارة والتموين وزير العمل يوسف الشمالي ووزيرة الاستثمار خلود السقاف ورئيس غرفة صناعة الأردن فتحي الجغبير ومقرر لجنة الاقتصاد والاستثمار النيابية النائب ايمن مدانات.

وقال الشمايلة، إن الحكومة تبنت ٣ أنواع من المبادرات لدعم طلاب الجامعات ومنها، إعطاء وزارة العمل من خلال صندوق التنمية والتشغيل المنشأ منذ عام ١٩٩٠، قروضًا مميزة للطلاب تصل إلى ٧٠ ألف دينار بفترات سماح مميزة وبنسب فائدة متدنية، أما في وزارة الاقتصاد الرقمي فهناك مشروع كامل للمشاريع الريادية لطلاب الجامعات أو للخريجين منهم حيث تقدم منحة مالية لهم، أما المبادرة الثالثة فهي تقديم المؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الاقتصادية منحة تصل إلى ٢٥ ألف دينار لأي مشروع في القطاع الصناعي أو الخدمي، مبينًا أن هناك قصص نجاح كبيرة للسيدات والشباب الذين يعملون من المنزل في بعض المهن، وتبنت الوزارة تقديم مساعدات لهم وصلت إلى ٢٥٠٠ دينار، ما ساعد بتوسيع أعمالهم وإنشاء عمل خاص بهم لاقى نجاحًا كبيرًا على المستوى المحلي والإقليمي.

وبين، أن الحكومة قامت بعدد من الإجراءات للتخفيف من كلف الإنتاج العالية على السوق الصناعي الذي واجه صعوبات عديدة للمنافسة في السوق المحلي بمنتجات ترد من دول مجاورة تكون كلف إنتاج الطاقة فيها متدني، إذ قامت الحكومة بتخفيض سعر الطاقة على المصانع بمقدار ١٠فلسات لكل كيلو واط، وتغطية كلف ارتفاع أسعار الغاز الذي زاد كلفته ١٢٥دينارًا لكل طن، حيث تحملت الحكومة هذه الزيادة لشهرين، وإنشاء صندوق لدعم القطاعات الصناعية بـ١٣٠مليون دينار والذي سيدعم في الفترة المقبلة ١٠٠٠مصنع بمنح تبدأ من ٥٠ ألف دينار وتصل ألى ٥٠٠ ألف.

بدورها، قالت السقاف، إن البيئة الاستثمارية في الأردن تتمتع بمزايا عديدة، منها الموقع الجغرافي المميز وثبات سعر الصرف وسهولة تحويل الأرباح وتوفر السيولة النقدية في البنوك وتوفر العمالة الأردنية المدربة والماهرة، مؤكدة حرص الحكومة على تعزيز البيئة الاستثمارية وتهيئتها لجذب المزيد من الاستثمارات، خاصة الأجنبية منها، والتي ستحقق نموًا حقيقيًا ومثمرًا في دعم الاقتصاد الوطني للحد من البطالة وإتاحة فرص العمل.

وأضافت، أن القانون الاستثماري الجديد الذي طبق مطلع العام الجاري، جاء محفزًا وداعمًا للبيئة الاستثمارية وعالج الكثير من التحديات والمشاكل والثغرات التي تعيق الاستثمار، لافتة إلى أن القانون أحدث نقلة نوعية في البيئة الاستثمارية من حيث الأتمتة وإنشاء قاعدة بيانات ومعاملة المستثمرين بعدالة وتوفير جميع التسهيلات والحوافز الأساسية والإضافية لهم، وسرعة إنجاز الإجراءات والمعاملات بمدة لا تتجاوز ١٥يومًا، ما سيكون له أثر إيجابي ومثمر على الاقتصاد الوطني.

وبينت السقاف ان إعداد استراتيجية وطنية للاستثمار، هدفت إلى تعزيز الاستثمار في المملكة والتواصل مع المستثمرين المغتربين والمقيمين خارج الأردن، وتمكين الاستثمارات المحلية وإنشاء قاعدة بيانات للمستثمرين؛ مما يحقق التنمية الاقتصادية المستدامة ويوفر فرص العمل.

من جانبه، أشاد المهندس فتحي الجغبير بالصناعات الوطنية التي تصدر لأكثر من ١٤٠دولة في العالم وبمواصفات وجودة عالية تضاهي الصناعات الأجنبية، ما يؤكد أهمية دور القطاع الخاص في تعزيز النمو الاقتصادي وإحداث التغيير المتوقع في تعزيز وتمتين بنية الاقتصاد الوطني.

وقال إن الشراكة المستمرة بين القطاعين العام والخاص هي أساس نجاح رؤية التحديث الاقتصادي واستدامة تقدمه، مؤكدًا أن القطاع الخاص سيواصل دوره الوطني في جلب المزيد من الاستثمارات المحلية والخارجية.

وأضاف، أن القطاع الصناعي ساهم بشكل كبير في إعداد الرؤية الاقتصادية عبر طرحه عددًا من الأفكار والاقتراحات التي من شأنها النهوض بالاقتصاد الوطني وتعزيز تقدمه ونموه إقليميًا وعالميًا.

وعرض الجغبير التحديات والصعوبات التي تواجه القطاع الصناعي وتحد من إمكاناته، ومنها القدرة التنافسية الخارجية بسبب ارتفاع تكلفة الطاقة وعدم المعاملة بالمثل وعدم موائمة مخرجات التعليم مع سوق العمل وثقافة العيب، وسعي خريجي الجامعات للعمل في الوظائف الحكومية، مشيرًا إلى أن التناغم المثمر بين القطاعين العام والخاص خلال أزمتي كورونا والحرب في أوكرانيا، كان له دور فاعل وإيجابي في تجاوز الآثار السلبية للأزمتين.

ولفت إلى ضرورة التشبيك بين الجامعات والقطاع الخاص لنقل الخبرة والمعرفة للطلاب والاستفادة من الأفكار الريادية لهم، مؤكدا ضرورة تعزيز مهارات الطلبة وتأهيلهم لمساعدتهم للدخول الى سوق العمل بشكل سليم.

إلى ذلك، استعرض النائب أيمن المدانات مراحل إقرار قانون الاستثمار الجديد، وآلية مروره بالقنوات التشريعية كافة بعد تحويله من الحكومة لمجلس النواب.

وأكد، أن القانون درس بشكل مستفيض من قبل لجنة الاقتصاد والاستثمار وحظي بنقاش مطول من قبل مجلس النواب لتجاوز جميع معيقات الاستثمار، وإيجاد النافذة الاستثمارية الموحدة والتي ستصب في إنجاح رؤية التحديث الاقتصادي التي أطلقها جلالة الملك عبدالله الثاني لتعزيز الاقتصادي الوطني.ودعا النائب المدانات الشباب إلى إطلاق طاقاتهم الإبداعية والابتعاد عن ثقافة العيب والتخصصات الراكدة وتعزيز مهاراتهم وإمكانياتهم.

وركزت حوارات الطلاب خلال الجلسة على التشريعات التي توفر الأمان الوظيفي في القطاع الخاص والعام في العمل والوسائل المقدمة لتبني المبادرات الريادية وابرز آليات الاستثمار الأجنبي، والتعرفة الكهربائية في الاستثمار والتوعوية بالتخصصات المطلوبة لسوق العمل بالجامعات.

وفي الجلسة التي تناولت رؤيا التحديث الإداري والخدمة التي نريد تحدث نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية ووزير الدولة لتحديث القطاع العام ناصر الشريدة، ووزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهناندة، والمدير التنفيذي لمركز الملك عبدالله الثاني للتميز الدكتور إبراهيم الروابدة، ورئيس اللجنة الإدارية بمجلس النواب النائب يزن شديفات.

وقال الشريدة، إن خارطة الطريق لتحديث وتطوير القطاع العام التي تمتد لعشر سنوات قادمة تشكل إجابات على شكل القطاع العام الذي نريد أن نصل إليه بما يتسق مع رؤى التحديث المختلفة الذي يعد تطوير القطاع العام احد ركائزها الرئيسة.

وأشار الشريدة إلى أن البدء منذ بداية العام الحالي بتطبيق برنامج تنفيذي للسنوات الثلاثة المقبلة يرتكز على إيجاد وخلق قطاع عام فعال داعم وممكن للقطاع الخاص ويستند إلى تطوير أدوات وآليات عمل المؤسسات والوزارات وتطوير مواردها البشرية لجهة إحداث نقلة نوعية بماهية الشراكة بين القطاعين والخاص.

وأكد الشريدة، أننا نحتاج وفق هذه الخطة إلى تطوير ثقافة العمل المؤسسي وتعزيز روح العمل الجماعي، مشددًا على أن البطولات الفردية لم تعد مجدية في ظل واقع يحتاج لجهد وحلول جماعية تعالج المشكلات وتنتج الحلول.

ولفت الشريدة إلى أن تطوير الخدمات الحكومية يتداخل مع الجهود الرامية لتنفيذ رؤى التحديث المختلفة بأقل وقت وجهد وكلفة ممكنة لإنجاحها وإنجاح البرامج التنفيذية التي تتضمنها، مشيرًا أن الحكومة تستهدف الوصول إلى رقمنة جميع خدماتها مع نهاية عام ٢٠٢٥.

ونوه الوزير الشريدة إلى أن خطة التطوير الإداري وتطوير القطاع العام ستتزامن مع تطوير البيئة التشريعية الناظمة لعمل القطاع العام وهو ما يستدعي تجهيز انفسنا كقطاع عام لمواجهة تحديات المستقبل وتغيير الدور التقليدي لدور اكثر تمكينا وتحفيزا للقطاع الخاص.

من جهته، قال الوزير الهناندة، أنه لا بد أن نقر بحقيقة أهمية وضرورة الوصول إلى مواطن رقمي بامتياز مع حلول عام ٢٠٣٣ وهو ما يتطلب تجهيز البيئة الممكنة والداعمة لعملية التحول الرقمي وصولا لقطاع حكومي وقطاع خاص رقميين.

وأشار الهناندة إلى أن عملية التحول للحكومة الالكترونية بدأت منذ عام ٢٠٢١ والأردن ماض فيها بوتيرة متسارعة لتمكين مؤسسات القطاعين العام والخاص من تقديم خدمات إلكترونية رقمية بأقل وقت وجهد وكلفة.

وأكد الهناندة، أن عملية هندسة الإجراءات بما يتسق مع رؤيا التحديث الإداري وتقديم الخدمات الفضلى بدأت في الأردن وهي تسير بخطة ثابتة وصولاً إلى شمول جميع الخدمات الممكنة للمواطن والقطع الخاص والعمل الريادي إلكترونيًا.

كما أكد الهناندة، أن الأردن كان من أوائل الدول السباقة في العديد من مجالات الريادة بمجالات الخدمات والأعمال والتكنولوجيا وحاضانات الأعمال ومنصات وممارسة التجارة الالكترونية.

وأشار إلى أن جميع هذه الإنجازات والنجاحات الريادية هدفها تمكين الشباب من خلق فرص عمل ووظائف قائمة على الريادة والابتكار لسد الفجوة بين العرض والطلب وتحويل الاتجاهات نحو خلق الوظائف الذاتية بدل الانتظار للحصول عليها.

ونوه الهناندة إلى أهمية التحول الرقمي في جذب الإستثمار والترويج له واستغلال موقع الأردن وسط كثافة بشرية تشكل أكثر من ٢٠٠ مليون مواطن عربي من دول الجوار، مبينًا أن الأردن تمكن من استقطاب إستثمارات وماركات عالمية وفرت عشرات الآلاف من فرص العمل بشكل مباشر أو غير مباشر.

واكد الهناندة، أن الشاب الاردني قادر على المنافسة في حال تمكينه ببيئة تشريعية مساعدة تتيح له استخدام التكنولوجيا والتحولات الرقمية.

وقال النائب شديفات، إن مسارات الإصلاح والتحديث الثلاث السياسية والاقتصادية والإدارية تمثل مشروع دولة وليس مشروع حكومة فقط وهي ما يعني ضرورة إنخراط كل مكونات الدولة فيها لإنجاحها.

وأشار النائب شدبفات إلى أن دور الحكومة في ظل محدودية قدرة القطاع العام، يجب أن تتحول من عملية أيجاد الوظائف إلى إدارة التوظيف بالارتكاز على شراكة أكثر فاعلية مع القطاع الخاص ودعم العمل الحر والريادي وتوفير الحوافز والحواضن المناسبة له إجرائيًا وفنيًا وتشريعيًا.

ولفت شدبفات إلى ضرورة الاهتمام بالتدريب لتعزيز المهارات المغذية للتخصصات العلمية بما يسهم بزيادة المنافسة على فرص العمل محليًا وعربيًا وإقليميًا ودوليًا، بالإضافة إلى استنهاض الهمم بالتوظيف الذاتي بإيجاد مشاريع فردية أو جماعية تشعر بوجود حوافز تمكينية لاستدامتها ونموها. بدوره عرض الدكتور الروابدة لمهام وأدوار مركز الملك عبدالله الثاني للتميز في قياس وتقييم أداء القطاع العام والتأشير على نقاط القوة والضعف فيه وقياس مدى الإنجاز فيه على الصعد كافة ومن مختلف الأبعاد.

وأشار الروابدة إلى أنه ولأول مرة يتم رصد مخصصات مالية للمساهمة بتنفيذ برنامج تطوير أداء القطاع العام والرقابة عليه سعيًا لتحقيق أعلى درجات التميز.

ونوه الروابدة إلى أن رؤية تحديث القطاع العام تهدف إلى مواجهة الحديات التي تعتري أدائه بشكل يتيح مساحة أكبر لتعزيز سوق العمل وتحريك النشاط الاقتصادي والاستثماري جنبًا إلى جنب مع مجموع الخدمات التي يقدمها.

وأكد الروابدة، أن تطوير تنافسية القطاع العام ستنعكس بشكل إيجابي ومباشر على تمكين القطاع الخاص من الاضطلاع بدوره كفرس الرهان في ترجمة رؤى التحديث والإصلاح التي تعتبر الشباب محورها وغايتها.

وفي معرض ردهم، على مداخلات الحضور الذين مثلوا العديد من الجامعات والكليات، أكد الوزير الشريدة أهمية النهوض بقدرات موظفي القطاع العام وتزويدهم بالمهارات اللازمة لمواكبة المستجدات المستقبلية، في حين أكد الوزير الهناندة، أن التغيير والرقابة تبدأ من العمل الجماعي، مشيرًا إلى أن الوزارة ستعمل على توفير حوالي ٢٧ ألف فرصة عمل خلال السنوات العشر القادمة قائمة على الريادة والرقمنة.

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، فعلي 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 وإصلاحها 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 الميكتل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

إضافة الأطعمة الغنية بالسيلينيوم الى نظامك الغذائي مثل الدجاج واللحم البقري والسمك 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.

تعرفي 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، بالاضافة 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 بالاكثار 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 مفاجىء 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 "لافانغوارديا" 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.

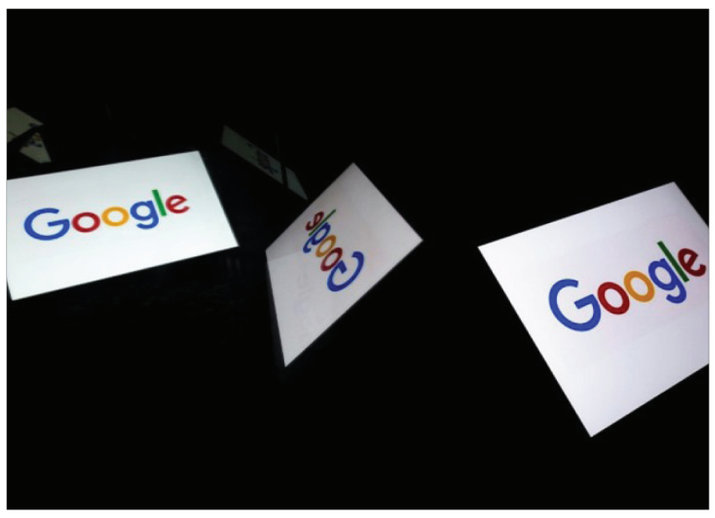
كما أن وجود رئيس لشركة متخصصة في الطائرات بدون طيار في هذه اللجنة أعاد إلى الواجهة المخاوف المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وفقا لموقع "فوكس نيوز"، وهو أول وسيلة إعلامية كشفت عن حلّ اللجنة.

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 الموحّد (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.

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 تثخين 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.

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.

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.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

❖وكالات

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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

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 والإنطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

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

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

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

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

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

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

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

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 والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

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.

التعاون الإسلامي تدين قيام متطرف بتدنيس نسخة من المصحف الشريف

❖عمان

دان الأمين العام لمنظمة التعاون الإسلامي، حسين إبراهيم طه، قيام أحد المتطرفين بتدنيس نسخة من المصحف الشريف في العاصمة السويدية ستوكهولم .

وأشار إلى أن مثل هذه الأعمال تتعارض مع روح المادتين (١٩) و (٢٠) من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية ولا يمكن تبريرها تحت ذريعة حرية التعبير أو الرأي.

وأشار الأمين العام إلى مضمون القرار بشأن "مكافحة الكراهية الدينية التي تشكل تحريضاً على التمييز أو العداء أو العنف"، الذي اعتمده مؤخراً مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة.

ويجري الأمين العام لمنظمة التعاون الإسلامي حسين إبراهيم طه، مشاورات مع الدول الأعضاء فيما يتعلق بتنفيذ البيان الختامي الصادر عن اللجنة التنفيذية لمنظمة التعاون الإسلامي في اجتماعها الاستثنائي، الذي عقد في ٢ تموز ٢٠٢٣، والنظر في اتخاذ مزيد من الإجراءات لاحتواء مثل هذه الأعمال الاستفزازية.

ممثلو دول التحالف الإسلامي يناقشون مفهوم برنامج محاربة الإرهاب

❖عمان

ناقش التحالف الإسلامي العسكري لمحاربة الإرهاب ممثلاً في الدول الأعضاء بمقره في الرياض اليوم الخميس، ورشة عمل بعنوان "مفهوم برنامج محاربة الإرهاب ومنهجية حماية القوة" أدارها محمد المحمدي مدير إدارة التعاون الدولي في التحالف، وذلك بحضور الأمين العام للتحالف الإسلامي اللواء الطيار الركن محمد بن سعيد المغيدي.

وحسب ما أوردته وكالة الأنباء السعودية، نُوقش في الورشة آلية تقييم وتقدير التهديدات والمتطلبات المتعلقة بالإنذارات والمؤشرات الخاصة، إلى جانب درجات الاستعداد فيما يتعلق بالأزمات وآليات التجهيز لها قبل وأثناء وبعد الأزمة.

وأشار اللواء المغيدي، إلى أن الأهداف والقدرات العملياتية والنشاط الراهن وحالة البيئة، هي عوامل مهمة لتقييم مستوى التهديدات والعمل بموجبها على اتخاذ الإجراءات اللازمة للحماية.

تجدد الاعتداءات الإسرائيلية عند تخوم مزارع شبعا

❖بيروت

تجددت الاعتداءات الإسرائيلية صباح الخميس على مواطنين لبنانيين قرب منطقة مزارع شبعا اللبنانية المحتلة.

وقال مصدر أمني لبناني لمراسل (بترا) إن الجيش الإسرائيلي ألقى قنبلة غازية سقطت داخل الأرض المحتلة في مرتفعات كفرشوبا، مشيرا إلى أن الجيش اللبنانيَ عزّز إجراءاته تزامناً مع قيام بلدية كفرشوبا باعادة تأهيل الطريق في محاذاة البلوكات الاسمنتية التي وضعها الجيش الاسرائيلي المستمر في بناء جدار اسمنتي عند خط الانسحاب في تلك المحلة على غرار جدار المطلة».

وبين أن فريقا من المراقبين الدّوليّين العاملين ضمن "اليونيفيل" نفذ جولة تفقديّة للخط الأزرق في القطاع الشّرقي من جنوب لبنان، انطلاقًا من محور تلال العديسة حتّى محور الغجر الوزاني- عين عرب، مستقلًا مروحيّةً تابعةً لهذه القوّات».

وأفاد المصدر " أنّ المروحيّة كانت قد نفّذت هذا الصّباح العديد من الطّلعات الاستكشافيّة على علو منخفض فوق هذا الخطّ، وهبطت لفترة قصيرة في مقرّ قيادة القطاع الشرقي في سهل بلاط، قبل أن تعود أدراجها باتجاه مقرّ القيادة الدّوليّة في الناقورة».

الاحتلال يجرف أراضي ومئات الأشجار جنوب الخليل ويعتقل ١١ فلسطينيا

❖رام الله

جرفت قوات الاحتلال الإسرائيلي، الخميس، مئات الأشجار في منطقتي الهردش، وأبو طي شرق بلدة ترقوميا جنوب غرب مدينة الخليل جنوبي الضفة الغربية المحتلة.

وقال مجلس بلدي ترقوميا في بيان، إن سلطات الاحتلال جرفت المئات من أشجار الزيتون واللوزيات ودوالي العنب في منطقة الهردش تقدر مساحتها بخمسمئة دونم، بالإضافة إلى تجريف مساحات واسعة من أراضي المواطنين في منطقة أبو طي شرق بلدة ترقوميا، واقتلعت الأشجار ومعرشات العنب.

يشار إلى أن منطقة الهردش تعرضت لاعتداءات متكررة من المستوطنين من تقطيع للأشجار وإحراقها، ومحاولة الاستيلاء عليها، ومنع المواطنين من الوصول إليها بهدف التوسع الاستيطاني.

وعلى صعيد آخر، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي فجر اليوم الخميس، حملة مداهمات وتفتيشات واعتقالات واسعة في الضفة الغربية المحتلة، تخللتها مواجهات في بعض المناطق واعتقالات طالت أحد عشر فلسطينيا.

وقالت هيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينيين، في بيان، إن قوات الاحتلال اعتقلت هؤلاء الفلسطينيين، حيث جرى تحويلهم للتحقيق لدى الأجهزة الأمنية للاحتلال بحجة المشاركة في أعمال مقاومة شعبية.

الاتحاد الأوروبي يمدد العقوبات المفروضة على لبنان عامًا إضافيًا

❖عمان

أعلن المجلس الأوروبي "تمديد إطار فرض إجراءات تقييدية هادفة لمعالجة الوضع في لبنان لسنة إضافية، حتى ٣١ تموز ٢٠٢٤.

وشدد المجلس في بيان الخميس، على أن التكتل الموحد "على استعداد لاستخدام جميع أدواته السياسية للمساهمة في إيجاد مخرج مستدام من الأزمة الحالية والتصدي لمزيد من التدهور في الديمقراطية وسيادة القانون والوضع الاقتصادي والاجتماعي والإنساني في لبنان».

وأشار في بيان نقلته وكالة آكي الإيطالية للأنباء، إلى أن هذا الإطار الذي تم اعتماده أصلاً في ٣٠ تموز ٢٠٢١ يوفر إمكانية فرض عقوبات على أشخاص وكيانات مسؤولة عن تقويض الديمقراطية أو سيادة القانون في لبنان بعرقلة أو تقويض العملية السياسية الديمقراطية من خلال إعاقة تشكيل الحكومة باستمرار أو إعاقة أو تقويض إجراء الانتخابات بشكل خطير».

كما تطال العقوبات أولئك الذين يعملون على "عرقلة أو تقويض تنفيذ خطط وافقت عليها السلطات اللبنانية وبدعم من الجهات الفاعلة الدولية ذات الصلة بما في ذلك الاتحاد الأوروبي لتحسين المساءلة والحوكمة الرشيدة في القطاع العام» .

احتجاجات وأزمة دبلوماسية بين العراق والسويد أشعلتها خطة لحرق المصحف

❖ بغداد

أحرق محتجون سفارة السويد في بغداد الخميس فيما نظم آخرون تظاهرة في وسط العاصمة العراقية تزامنا مع تجمّع في ستوكهولم شهد دوس لاجئ عراقي نسخة من المصحف في خطوة أثارت أيضا توترا دبلوماسيا بين البلدين وأدت إلى طرد السفيرة السويدية في العراق.

وسط حماية الشرطة السويدية، قام اللاجئ العراقي في السويد سلوان موميكا بدوس المصحف مراراً أمام مقر السفارة العراقية في ستوكهولم، لكنّه غادر المكان من دون أن يحرق صفحات منه كما سبق أن فعل قبل أقلّ من شهر، فيثما احتشد أمامه جمع من الناس للاحتجاج على فعلته.

واستباقاً لهذه الخطوة، تظاهر مناصرو الزعيم الشيعي العراقي مقتدى الصدر أمام السفارة السويدية في بغداد قبل أن يقوموا باقتحامها وإحراقها.

وفي وقت لاحق الخميس، تظاهر حوالى ٢٠٠ عراقي في ساحة التحرير وسط بغداد رافعين نسخا من المصحف وصورا للمرشد الأعلى الإيراني علي خامنئي وأعلام الحشد الشعبي، وهو تحالف فصائل مسلحة موالية لطهران باتت منضوية في القوات المسلحة العراقية.

على الصعيد الرسمي، طردت الحكومة العراقية سفيرة السويد فيما استدعت السويد القائم بالأعمال العراقي في ستوكهولم احتجاجاً على حرق السفارة الذي اعتبرته "أمراً غير مقبول على الإطلاق».

وكان العراق هدد بـ"قطع العلاقات الدبلوماسية" مع السويد في حال تمّ حرق القرآن.

منذ كانون الثاني/يناير، جرى حرق المصحف أو صفحات منه، مرتين في السويد، الثانية في حزيران/يونيو على يد سلوان موميكا، ما أثار غضبا في العالم الإسلامي. وفي كانون الثاني/يناير، قام المتطرف اليميني السويدي الدنماركي راسموس بالودان بالفعل نفسه قرب السفارة التركية.

وبعيد الإعلان الأربعاء عن خطة لحرق المصحف من جديد، قام محتجون مناصرون لرجل الدين الشيعي مقتدى الصدر، يحملون نسخاً من القرآن وصوراً لمحمد الصدر والد مقتدى والمرجع الشيعي البارز الراحل، بحرق السفارة السويدية في بغداد قرابة الساعة الثالثة فجر الخميس بحسب التوقيت المحلي قبل أن تفرقهم الشرطة بخراطيم المياه.

وبحسب مصور في فرانس برس، طاردت الشرطة بعض المحتجين بالعصي الكهربائية، وردّ بعضهم برمي الحجارة.

وقال المتظاهر حسن أحمد وهيب من أمام السفارة السويدية في بغداد لفرانس برس "خرجنا اليوم من أجل استنكار حرق القرآن الكريم وهو قرآن للإنسانية وللمحبة وللإيمان". وأضاف أن "مطالبنا من الحكومة السويدية ومن الحكومة العراقية بأن يتوقف هذا العمل».

وبعد ساعات من التوتر بين المتظاهرين وقوات مكافحة الشغب أمام المبنى حيث لم يعرف حجم الأضرار بعد، عاد الهدوء إلى المكان، كما شاهد في الصباح مراسل فرانس برس.

وجرى توقيف حوالى ٢٠ متظاهراً إثر الحريق، كما أفاد مصدر أمني فرانس برس. وقررت السلطات العراقية "إحالة المتسببين بحرق السفارة، الذين تمّ إلقاء القبض عليهم على القضاء"، وفق بيان صادر عن رئاسة الوزراء.

وأكدت وزارة الخارجية السويدية لفرانس برس من جهتها الخميس أن موظفي السفارة السويدية في بغداد "في مكان آمن».

وقال وزير الخارجية السويدي توبياس بيلستروم إنّ "ما حدث غيرمقبول بتاتاً والحكومة تدين هذه الهجمات بأشدّ العبارات».

وفي تظاهرة تنديدية منفصلة بعد ظهر الخميس في ساحة التحرير وسط العاصمة العراقية، ردد نحو ٢٠٠ محتج شعارات من بينها "نعم نعم للقرآن"، وفق مراسل فرانس برس في المكان.

وقال المتظاهر أمجد المالكي (٤٦ عاما) "أنا هنا من أجل القرآن. للمرة الثانية يقدم هذا (الشخص) على حرق القرآن الكريم... هذا اعتداء آثم على ملياري مسلم».

ورحب بطرد الحكومة العراقية سفيرة السويد، معتبرا أنه "لو اتخذنا هذا الإجراء من أول مرة، لما أقدمت السويد على إعطاء التشريع القانوني" لحرق المصحف.

إضافة إلى طرد السفيرة السويدية، قرر العراق سحب القائم بالأعمال العراقي من السويد على خلفية قضية حرق القرآن، وفق بيان رسمي.

وجاء في بيان صادر عن رئاسة الوزراء العراقية أنه "وجّه رئيس مجلس الوزراء السيد محمد شياع السوداني وزارة الخارجية بسحب القائم بالأعمال العراقي من سفارة جمهورية العراق في العاصمة السويدية ستوكهولم».

وأضاف البيان أنه وجه كذلك "بالطلب من السفيرة السويدية في بغداد بمغادرة الأراضي العراقية، رداً على تكرار سماح الحكومة السويدية بحرق القرآن الكريم والإساءة للمقدسات الإسلامية وحرق العلم العراقي».

كما أعلنت السلطات العراقية الخميس تعليق ترخيص عمل شركة إريكسون السويدية للاتصالات على الأراضي العراقية على خلفية القضية نفسها، كما ورد في بيان صادر عن هيئة الاعلام والاتصالات الحكومية نقلته وكالة الأنباء العراقية الرسمية.

ودانت الولايات المتحدة الخميس "بشدة" الهجوم على السفارة السويدية التي أحرقت خلال تظاهرة، معتبرةً أن تقاعس قوات الأمن العراقية عن حمايتها "غيرمقبول».

كذلك، دانت الخارجية الفرنسية الهجوم على سفارة السويد مذكرة أن "حماية البعثات الدبلوماسية الأجنبية وموظفيها هي شرط كي تتم العلاقات الدولية في إطار مشترك ومستقر».

في المقابل، نددت منظمة التعاون الإسلامي بـ"عمل استفزازي جديد"، وحض أمينها العام حسين إبراهيم طه ستوكهولم على وقف السماح بتجمعات لمجموعات وأفراد متطرفين.

وشجبت تركيا التدنيس "الوضيع" لمصحف أمام السفارة العراقية في ستوكهولم، وحثّت السويد على "اتخاذ إجراءات رادعة" لتجنب أي عمل مماثل.

وقالت وزارة الخارجية التركية في بيان "نتوقع أن تتخذ السويد إجراءات رادعة لمنع جرائم الكراهية ضد الإسلام».

واعتبرت وزارة الخارجية الأردنية في بيان أن ما حصل يشكل "تصرفاً أرعن يؤجج الكراهية، ومظهراً من مظاهر الإسلاموفوبيا المحرضة على العنف والإساءة للأديان».

ودعا زعيم حزب الله اللبناني حسن نصر الله مساء الخميس إلى طرد السفيرة السويدية في لبنان وإلى التظاهر بعد تدنيس المصحف في ستوكهولم.

بعد ساعات من التوتر في بغداد الخميس، لم ينفّذ سلوان موميكا البالغ ٣٧ عاماً خطّته.

وأمام حشد تجمّع خلف حواجز هاتفا "الله أكبر"، واصل موميكا استفزازاته وقام بتمزيق نسخة من المصحف.

وكانت الشرطة السويدية سمحت بهذا التجمع باسم حرية التظاهر، مشيرةً في الوقت نفسه إلى أن ذلك لا يعني أنها تتفق مع مضمونه.

وكان أولا أوسترلينغ من شرطة ستوكهولم قال إن "الدستور لا يشرح كثيراً ما هي الشروط التي ينبغي أن تتوفر لمنع منح موافقة لتنظيم تجمّع».

وقام موميكا في ٢٨ حزيران/يونيو كذلك بحرق صفحات من نسخة من المصحف أمام أكبر مسجد في ستوكهولم يوم عيد الأضحى. ودفع حرق موميكا لصفحات من نسخة من المصحف حينها، مناصرين للتيار الصدري في العراق إلى اقتحام السفارة السويدية في بغداد في ٢٩ حزيران/يونيو.

وغالباً ما تجري أعمال مماثلة في السويد وفي دول أوروبية أخرى، بمبادرة من اليمين المتطرف، وتثير مثل هذه الأفعال ردود فعل في العالم الاسلامي وتنديدات دولية وتظاهرات.

البرلمان العربي يدعو لمقاطعة السويد ردا على سماحها بحرق المصحف الشريف

❖القاهرة

دعا البرلمان العربي لحملة مقاطعة سياسية واقتصادية عالمية للسويد ردًا على قيامها بالسماح بحرق المصحف الشريف.

واستنكر عادل بن عبدالرحمن العسومي رئيس البرلمان العربي بشدة قيام السلطات السويدية بإعطاء تصريح لأحد المتطرفين لحرق نسخة من المصحف الشريف وذلك للمرة الثانية.

ودعا العسومي المجتمع الدولي للتحرك بشكل فوري وعاجل لوقف مثل هذه الاعتداءات على المصحف الشريف وحماية المقدسات الإسلامية، محذرًا من خطورة تأجيج مشاعر المسلمين حول العالم كون ذلك سيدخل الجميع في دائرة من العنف. ودعا العسومي الدول العربية للقيام بقطع العلاقات الدبلوماسية مع السويد ومقاطعة منتجاتها وعدم السفر إليها، فضلا عن الترويج لحملة مقاطعة عالمية اقتصادية تقودها الشعوب العربية والإسلامية من أجل الضغط عليها لوقف مثل هذه الانتهاكات وعدم الاستهانة بمشاعر المسلمين ومقدساتهم. وأشاد في هذا السياق بموقف الحكومة العراقية بالمبادرة بقطع العلاقات الدبلوماسية والاقتصادية معها، مؤكدًا موقف البرلمان العربي الثابت والداعي إلى أهمية نشر قيم التسامح والتعايش السلمي بين الأديان واحترام الرموز والمقدسات ونبذ الكراهية والتطرف.

احتجاجات اسرائيل تتفاقم.. رئيس "الشاباك" السابق يدعو لانقلاب

❖عمّان

أثارت تصريحات رئيس جهاز الأمن الداخلي الإسرائيلي السابق "الشاباك"، نداف أرغمان، الخميس، حول تشجيعه على انقلاب عسكري داخل إسرائيل، احتجاجا على خطة إضعاف القضاء، جدلا واسعا.

وقال أرغمان في تصريحاته "إذا تمت المصادقة على قانون "سبب المعقولية" الأسبوع المقبل، فنحن دولة مختلفة، ولا داعي للالتزام بالعقد الذي وقعته الدولة معنا"، بحسب صحيفة "يديعوت أحرونوت" الاسرائيلية.

وقال عضو الكنيست عن حزب الليكود موشيه سعدة، إن "أرغمان يضر بالمجتمع الإسرائيلي. يجب استبعاد الجيش عن السياسة"، مؤكدا أنه "في الدولة الديمقراطية، من يقرر هو الحكومة وليس الجيش، وعلى أرغمان أن يتحدث بخطاب موحد بدلا من خطاب مثير للانقسام».

بدوره، رفض رئيس المجلس القومي السابق، اللواء احتياط يعقوب عميدرور، تصريحات أرغمان. وقال، "ارتكبت أخطاء جسيمة فيما يتعلق بخطة الإصلاح القضائي، لكن الرفض يقوض البنية التحتية التي تقوم عليها قدرتنا في الدفاع عن إسرائيل».

وأضاف، "من المستحيل العيش في دولة ديمقراطية، في ظل وضع تقرر فيه مجموعة مهما كانت أهميتها، تفكيك قدرة إسرائيل على الدفاع عن نفسها لأنها لا تتفق مع الحكومة. أرغمان وأصدقاؤه يرتكبون خطأ فادحًا، ويراه أعداؤنا عبر الحدود».

وكان أرغمان أعلن في مقابلة أجرتها معه مراسلة إذاعة الجيش الإسرائيلي، دعمه لجنود الاحتياط الذين أعلنوا أنهم لن يستمروا في خدمة التطوع بعد عزم الحكومة إلغاء قانون "سبب المعقولية" الذي يحد من صلاحيات المحكمة العليا الإسرائيلية كجزء من الثورة القانونية، محملا رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو مسؤولية الضرر المحتمل لكفاءة الجيش الإسرائيلي.

(بترا- يحيى مطالقة)

مستوطنون يقتحمون الأقصى بحراسة شرطة الاحتلال

❖رام الله

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف بمدينة القدس المحتلة.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالسلاح.

وأوضحت أن مستوطنين اقتحموا الأقصى على شكل مجموعات متتالية، ونفذوا جولات استفزازية، وأدوا طقوسا تلمودية، تركزت في المنطقة الشرقية منه.

ويشهد المسجد الأقصى يوميا عدا الجمعة والسبت، سلسلة انتهاكات واقتحامات من المستوطنين بحماية شرطة الاحتلال، في محاولة لفرض السيطرة الكاملة على الحرم القدسي الشريف وتقسيمه زمانيا ومكانيا.

كولومبيا: ٢٠ شخصًا ضحايا الانزلاقات الأرضية

❖عمان

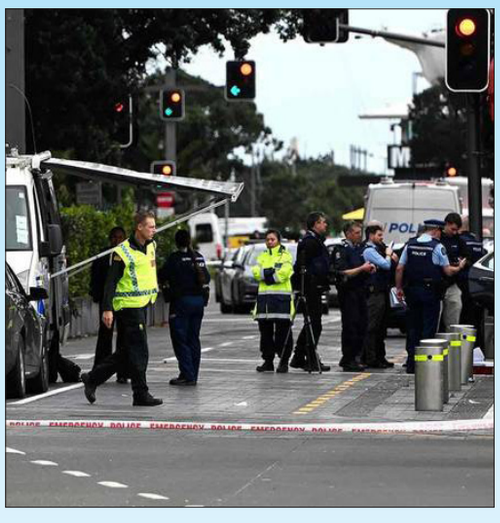
أعاقت الأمطار الغزيرة في كولومبيا، عمليات البحث عن أشخاص اعتبروا في عداد المفقودين بعد حدوث انزلاقات أرضية أدت إلى مقتل ٢٠ شخصًا على الأقل وسط البلاد.

ونقلت وكالة يورونيوز، عن السلطات الكولومبية، أن أكثر من ٤٠٠ جندي ورجل إطفاء وعناصر من الأجهزة الحكومية عملوا تحت الأمطار الغزيرة للبحث عن ناجين، بعد يومين من الكارثة التي حلت بمقاطعة كونديناماركا.

وصرح رئيس جهاز الإطفاء، ألفارو فارفان، للصحافيين، أن عدد القتلى بلغ حتى الآن ٢٠ شخصا، بينهم ٥ أطفال.

ويوم الثلاثاء تم انتشال ١٥ جثة، ٤ منهم أطفال، من بين الوحول والأنقاض قبل تعليق عمليات الإنقاذ مؤقتًا بسبب سوء الأحوال الجوية.

نيوزيلندا: ٣ قتلى بإطلاق نار في افتتاح كأس العالم للسيدات



❖عمان

لقي ٣ أشخاص مصرعهم، أحدهم المهاجم، في حادثة إطلاق نار وسط مدينة أوكلاند النيوزلندية، قبل ساعات قليلة من انطلاق مباريات كأس العالم للسيدات في كرة القدم الخميس، وفق ما أعلنت السلطات النيوزيلندية.

وبحسب وكالة الأنباء النيوزيلندية الرسمية، لفت رئيس الوزراء النيوزيلندي كريس هيبكنز، الى أنه "لا يوجد تهديد للأمن القومي"، مؤكدا أن "كأس العالم التي تستضيفها نيوزيلندا وأستراليا بشكل مشترك ستبدأ اليوم كما هو مقرر».

وأكد أن "مستوى تهديد الأمن القومي لنيوزيلندا لم يتغير"، مشيرا إلى أن "الشرطة أزالت الخطر ولا تبحث عن أي شخص آخر على صلة بإطلاق النار».

وأضاف، "الحكومة أجرت مشاورات مع المنظمين في الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" والبطولة ستقام ولا تأجيل».

قتل طفليه وحاول الانتحار.. حكم مشدد على فرنسي في المغرب

❖وكالات

قضت محكمة الاستئناف بمراكش المغربية، على مواطن فرنسي بالسجن ٣٠ عاما، بجناية القتل العمد لطفليه القاصرين.

وأدين الفرنسي الذي يبلغ من العمر ٧٢ عاما، بجناية القتل العمد عن طريق حقن طفليه القاصرين بمادة مشبوهة بفندق في مراكش، خلال شهر ديسمبر الماضي، ما أدى إلى وفاتهما.

وحسبما ذكر موقع "هسبريس" المغربي، فقد كشفت التحقيقات التي أجرتها الشرطة القضائية في مراكش تحت إشراف النيابة العامة، وجود آثار حقن بمادة مشبوهة في جثتي القاصرين القتيلين اللذين يبلغان من العمر ٩ و١٣ عاما.

ووجد المحققون قرب الضحيتين (يحملان الجنسية الفرنسية)، والدهما المتزوج من مغربية، والذي كان يعمل كممرض قبل تقاعده، في حالة غيبوبة.

ونقل الأب وقتها إلى أحد المستشفيات لتلقي العلاج بعد محاولة انتحاره في أعقاب قتل طفليه القاصرين.

وأشار موقع "هسبريس" إلى أن مصادر التحقيق القضائي أرجعت هذه الجريمة إلى مشاكل أسرية، حيث عثرت الشرطة على رسالة خطية بمسرح الجريمة، تروي أسباب إقدام الأب على الجريمة، ما جعل السلطات تستدعي طليقته للاستماع إلى إفادتها، دون إيراد مزيد من التفاصيل.

مطاردة طريفة.. الشرطة تسعى للقبض على "ماعز هارب"

❖وكالات

تحاول السلطات في ولاية ألاباما تعقب ماعز قفز من نافذة سيارة صاحبه، الذي يسعى لاستعادته وطلب مساعدة الشرطة.

وقالت الشرطة إن الحيوان شوهد لأول مرة وهو يركض على طريق في مدينة مونتكلير.

وقال المهندس تريفور تورنبوغ، إنه كان يعمل في موقع بناء تابع لشركته على أحد طرقات مونتكلير، عندما شاهد الحيوان عدة مرات، الثلاثاء.

كما شوهد الحيوان في منطقتي بيتش كورت، وماونتن بروك، بينما قالت الشرطة إنها لم تتمكن حتى الآن من الإمساك به.

صعقا بالكهرباء.. تظاهروا لأجل زميلهم فقتلوا بنفس الطريقة

×وكالات

قتل ما لا يقل عن ١٥ شخصا صعقا بالكهرباء في الهند، أثناء مشاركتهم في تظاهرة للاحتجاج على مقتل عامل قبل يوم واحد بنفس الطريقة وفي نفس المكان، حسبما أعلنت السلطات الخميس.

ووقعت الكارثة في مشروع حكومي بمنطقة تشامولي في ولاية أوتارانتشال (شمال)، وأسفرت بالإضافة إلى القتلى الـ١٦، عن إصابة ١١ شخصا.

ومساء الثلاثاء، قضى حارس يعمل في المشروع الحكومي صعقا بالكهرباء بعدما لمس حاجزا معدنيا.

وعثرت عائلته على جثته، الأربعاء، الأمر الذي أثار غضبا في المنطقة.

وتوجهت سكان غاضبون إلى الموقع الذي قضى فيه الحارس، وبوصول المحتجين إلى المكان لمسوا بدورهم الحاجز المعدني فصعقتهم الكهرباء، حسبما أفادت صحيفة "هندوستان تايمز".

وقضى ١٥ من المتظاهرين صعقا بالكهرباء وأصيب ١١ آخرون، وفقا للسلطات.

ووصف بوشكار سينغ دامي، رئيس وزراء ولاية أوتارانتشال، الحادث بأنه "مفجع".

أجدابيا الليبية "تغرق" بعد انفجار خط للنهر الصناعي

❖وكالات

أغرقت المياه أحياء وشوارع في أجدابيا شمال شرقي ليبيا، وغمرت مساحات كبيرة من المزارع وحاصرت عائلات لمدة ساعات، بعدما انفجر خط مياه رئيسي يربط المدينة مع بنغازي.

الانفجار وقع الانفجار قبل ساعات قليلة من فجر الخميس، إثر عطل في أحد أنابيب النهر الصناعي قرب المحطة ٤١ الواقعة بين أجدابيا والزويتينة، مما ترتب عليه إيقاف الإمداد المائي لأجدابيا، حسب المسؤول بالبلدية أشرف القطعاني.

ومن الخسائر المرصودة حتى الآن كذلك، نفوق قطعان من الحيوانات وأضرار في الممتلكات العامة والخاصة.

ماذا حدث؟

تسربت كميات ضخمة من المياه تقدر بنحو ٧٠ ألف متر مكعب، وفق قراءة المراقبة الإلكترونية في جهاز النهر الصناعي.

انتشرت المياه كموجات الفيضانات في محيط الأحياء والشوارع والمزارع القريبة، وأدت لحصار أسر وخسائر مادية لم تحصَ بدقة حتى الآن، وفق القطعاني.

أغلقت فرق الصيانة الخط وأوقفت التسريب وتستعد الآن لعمل الصيانة اللازمة، لكن الأمر يستلزم تجفيف المياه المتراكمة، وقد تستغرق كل الأعمال نحو شهر، كما يرجح المسؤول المحلي.

لحد من زيادة الخسائر، سيعقد جهاز إدارة وتشغيل النهر الصناعي اجتماعا مع شركة مياه أجدابيا لتعويض الفاقد في المياه، كون المدينة لا تملك مخزونا استراتيجيا منها، كما أن بها محطات رئيسية لنقل المياه لمدن شرق البلاد.

فور وقوع الحادث، أعلنت الجهات الرسمية في أجدابيا من الدفاع الوطني والمؤسسات الصحية حالة الطوارئ، وانطلقت فرق البحث والإغاثة إلى الأماكن الأكثر تضررا.

بالدبابات والقناصة.. البحث عن "لبؤة شاردة" في برلين

❖برلين

نشرت السلطات الألمانية دبابات وسيارات مصفحة وقناصة الجيش في مناطق من العاصمة برلين، بعد رصد لبؤة مارقة، قد تكون ملكيتها خاصة.

وقالت الشرطة إن حدائق الحيوان ومجمعات السيرك في المنطقة لم تفقد حيوانا مماثلا، وهذا ما يرجح ملكية الحيوان الشارد يعود لشخص ما.

وحذرت السلطات السكان في مناطق كلاينماتشناو وتيلتو وستاهنسدورف خارج حدود العاصمة، وطالبتهم بالبقاء في أماكن آمنة بسبب "حيوان بري هارب».

وتم تمديد حالة التأهب في وقت لاحق إلى المناطق الجنوبية من المدينة، وظهرت رسالة على تطبيق تحذير رسمي تقول إن الحيوان يعتقد أنه لبؤة.

وقال المتحدث باسم الشرطة دانييل كيب لقناة "آر بي بي" العامة المحلية، إن الإنذار أثير بعد أن رأى رجلان "قطا كبيرا" يركض خلف خنزير بري.

وقالت نادين رونكو ألاركون من منظمة "فور بوز" لحماية الحيوان: "نظرا لعدم وجود حديقة حيوان أو سيرك، فقد يكون حيوانا خاصا. أحيانا يرغب البعض في استخدام الحيوانات لإثبات قوتهم».

وذكرت وكالة الأنباء الألمانية أنه "رغم حالة التأهب فالحياة مستمرة كالمعتاد في بلدة كلاينماتشناو"، التي يبلغ عدد سكانها حوالي ٢٠ ألف شخص.

وقال السلطات المحلية إن حضانات الأطفال كانت مفتوحة، لكن لم يُسمح للأطفال باللعب في الخارج.

دراسة: الإنسان بطبيعته يميل لمساعدة الآخرين لكن بحدود

❖وكالات

قد يعتقد كثيرون أن الغالبية لا يبادرون بمساعدة بعضهم البعض وأن قيمة الإيثار والمساندة تكاد تنعدم بين البشر. أمر نفته الأبحاث والدراسات بشكل قاطع، وذلك من خلال مراقبة أفعال عفوية لمجموعة كبيرة من الأفراد في بلدان مختلفة.

وأظهرت دراسة جديدة أن الناس يميلون لمساعدة الآخرين ويمتثلون لتقديم الخدمات الصغيرة بشكل تلقائي حتى قبل أن تُطلب منهم.

الدراسة لم تجرِ بمنطقة جغرافية واحدة بل شملت بلدانَ عدة منها أستراليا وألمانيا والمملكة المتحدة.

وخلالها قام الباحثون بفحص عدة تسجيلات فيديو تعرض الحياة اليومية الواقعية لعدد كبير من الناس من بيئات وثقافات مختلفة، ووجدوا أن الناس يلبون طلب المساعدة بنسبة ٨٠٪ ونادرا ما يرفضون ذلك أو يتجاهلونه.

كما وجدوا أن الناس يساعدون الغير بقدر ما يساعدون أفراد عائلاتهم..

لكن أي نوع من المساعدة؟

قال الباحثون أن اندفاع الناس لتقديم المساعدة للآخرين شمل الخدمات البسيطة والصغيرة التي لا تجر خلفها سيلا من المخاطر أو بمعنى آخر لا تسبب الصداع.

وأكد الباحثون أن الإنسان بطبيعته لديه ميول لمساعدة الآخرين، الأمر الذي يعود بنا لدراسات سابقة أثبتت أن مساعدة الناس تعود على الإنسان وعلى صحته بكل خيرفهي تحسن الصحة وتزيد الرضا عن الذات وتطيل العمر.

علامات تؤكد أنك تهتم بالآخرين على حساب نفسك

على الرغم من أن مساعدة الغير أمرٌ هام جدا، فقد يبالغ في بعض الأحيان الأفرادُ في الاهتمام بالآخرين على حساب أنفسهم ومصلحتهم وراحة بالهم.

هذه العلامات تدل على أنك تقدّم مصلحة الآخرين وسعادتهم على نفسك.

وفي حديثها حول الموضوع، لبرنامج الصباح على سكاي نيوز عربية، تقول الاستشارية النفسية والاجتماعية كارين إيليا: وجود مجموعة من النظريات حول العطاء وخاصة العطاء المبالغ عند الأشخاص. تضافر عدة عوامل منها البيئية والتي ينتمي إليها الشخص كالتربية والمجتمع الذي نشأ فيه. فعل العطاء فعل موجود منذ القدم اجتماعيا. اثبتت دراسات أن لكل عطاء مكافأة يحصل عليها الإنسان من خلال الإفرازات الهرمونية التي يطلقها العقل.

عند الحديث عن العطاء فإننا نتحدث عن أناس يتلخص وجودهم في الآخر وأهمية الاهتمام بهم وتقديم المساعدة ولا تتركز اهتماماتهم في الذات.

للأشخاص الذين يكرسون أنفسهم للعطاء نزعة انتمائية واجتماعية بحسب ما ذكرته بعض النظريات.

الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في العطاء هم الأشخاص الذين تلقوا صدمات قديمة من عمليات عطاء عادت عليهم بنتائج سلبية.

إيجاد بعض الأشخاص صعوبة في وضع حد للعطاء الذي يقوم به تجاه الاخرين خاصة امام لهفة المتلقي للمزيد من العطاء

ضرورة وضع حدود للعطاء

وجود علاقات تعمل على امتصاص القوة والطاقة من الشخص الذي اعتاد العطاء.

وجود بعض الأشخاص التي تسعى الى العطاء لإرضاء الاخرين ولتأكيد انتمائهم داخل المجتمع والعمل على إرضاء الآخرين.

ضعف الشخصية والثقة بالنفس إضافة الى الخوف من فقدان وخسارة من نحبهم هي احدى العوامل التي تجعلهم محل استهلاك.

أهمية الإدراك والوعي بعدم تقديم عطاءات تتجاوز حدودهم ومصالحهم الشخصية دون خلق حواجز.

ضرورة التمييز بين من هم في حاجة للعطاء وبين من يقوم باستغلال هذا العطاء. مع مرور الوقت يتفطن الشخص الى وجود اشخاص وجودهم فقط يقوم على امتصاص الطاقة ويتسبب في الإحساس بالتعب والانزعاج خلال العطاء.

نتاج الاكتئاب والمعاناة.. جوني ديب يطرح "خمسة"

❖وكالات

طرح الممثل الأميركي جوني ديب صورة ذاتية رسمها لنفسه، تجسد معاناته في السنوات الأخيرة، للبيع بنسخ محدودة.

وبدأ ديب العمل على اللوحة التي تحمل عنوان "خمسة"، عام ٢٠٢١، خلال تفجر النزاع مع زوجته السابقة أمبر هيرد.

وأشار ديب إلى أنه بدأ رسم اللوحة في وقت عانى به الاكتئاب والارتباك.

وعاد ديب قبل بضعة أشهر إلى استكمال العمل في اللوحة، وبعد إجراء التعديلات، قرر نشر ما يعتقد أنه "علاج إبداعي».

ومن المقرر طرح النسخ الموقعة من لوحة "خمسة" للبيع الخميس بسعر يبدأ من ١٩٥٠ دولارا، ولمدة ١٣ يوما.

صديق قائد الغواصة تيتان: الرحلة كانت مصيدة لأصحاب المليارات

❖وكالات

قال صديق قائد الغواصة "تيتان" التي غرقت في المحيط الأطلسي الشهر الماضي، إنه، أي قائد الغواصة، كان يعرف أن رحلتها الأخيرة ستنتهي بكارثة، مشيرا إلى أنه حذر صديقه مسبقا وبشكل كتابي بشأن الغواصة التي أكد أن وضعها "خطير».

وكانت الغواصة "تيتان" غرقت في مياه المحيط الأطلسي، في يونيو الماضي، وعلى متنها ٥ أشخاص كلهم من أصحاب المليارات.

وأفادت التحقيقات الأولية أن الغواصة انفجرت من داخلها، وفقا لخفر السواحل الأميركي.

وبعد وقت قصير من انتشال خفر السواحل للحطام، بدا أنها تعرضت لعطب كبير في غرفة الضغط.

وكانت غاية الرحلة استكشاف موقع حطام السفينة الغارقة "تيتانيك" الشهيرة.

مصيدة الأثرياء

وفي مقابلة مع برنامج "أستراليا في ٦٠ دقيقة" واسع الانتشار على قناة "ناين نتورك"، قال كارل ستالني إنه حذر صديقه ستوكتون راش، الرئيس التنفيذي لشركة "أوشن غيت إكسبيديشنز" المشغلة للغواصة "تيتان" وقائدها، بشأن مشكلات خطيرة فيها.

وأضاف أنه نبّه راش، الذي كان من ضحايا الكارثة، بشأن ألياف الكربون والتيتانيوم في الغواصة، التي "كانت في حالة خطيرة».

وصرح ستالني: "إنه بالتأكيد كان يعلم بأن الرحلة ستنتهي على هذا النحو، لكنه صمم على نصب فخ لأصحاب المليارات».

وتابع: "إنه حرفيا ومجازيا أحدث أكبر ضجة من تاريخ الإنسانية يمكن أن تشهدها"، وقال: "أعتقد أن ستوكتون أعد فخا لأصحاب المليارات».

وأضاف ستالني أن لا شك لديه بأن أنبوب ألياف الكربون كانت الجزء التقني الذي تسبب في تحطم الغواصة في رحلتها الأخيرة.

رحلة سابقة كشفت المستور

وشارك ستالني مع راش في جولة غطس في جزر البهاما، عام ٢٠١٩، وقال إنه بعث برسالة إلكترونية إليه بعد الرحلة بالغواصة "تيتان"، حذره بشأن العيوب المحتملة فيها.

وكتب في الرسالة أنه "سمع أصوات كثيفة تظهر وجود عيب في الغواصة، لم تتوقف مع هبوط الغواصة لأعماق وصلت إلى ٩١ مترا تحت سطح البحر».

وهذا يظهر أن "هناك مشكلة في الطاقة المخزنة، مما يشير إلى أن جزءا من الهيكل يتداعى».

وأظهرت صور من حطام الغواصة أن حلقات التيتانيوم الهيكلية الأمامية والخلفية، يبدو أنها تدعم نظرية أن ألياف الكربون انهارت أمام الضغط الهائل لمياه المحيط على عمق سحيق.

والحادثة الآن قيد التحقيق لدى خفر السواحل الأميركي وهيئة سلامة المواصلات في كندا ومكتب التحقيق في الحوادث البحرية ببريطانيا.

ويدير ستالني شركة لاستكشاف أعماق البحر في هندوراس.

علماء يفسرون سبب انهيار المباني

❖وكالات

قال بحث جديد لجامعة أميركية إن التغير المناخي وراء ارتفاع حرارة جوف الأرض التي بدورها تؤثر على تربة المباني والجسور والبنى التحتية. وقد تكون سببا وراء حوادث انهيار بعضها. ويرى الباحثون أن هذا التأثير يصعب التخلص منه مع استمرار أزمة التغير المناخي.

فوفق خبراء أميركيين من جامعة نورث ويسترن، فإن حرارة الطقس لم تكتف بتدمير طبيعة الأرض، بل امتدت إلى أحشائها لتنتج ظاهرة "تغير المناخ تحت الأرض».

وليتأكد الخبراء من هذه الظاهرة قاموا بقياس درجات الحرارة فوق وتحت الأرض، عن طريق أجهزة الاستشعار التي كشفت عن زيادة درجات حرارة الهواء في جوف الأرض مقارنة بالسطح بما يفوق ٢٥ درجة مئوية.

هذه النتائج دفعت الخبراء إلى دق ناقوس الخطر تجاه هذه الأزمة. وقال الباحثون إذا وصلت الحرارة داخل باطن الأرض إلى أكثر من درجتين مئويتين، فإن البنى التحتية للمدن معرضة للتشوه خلال عقد من الزمان.

فالتمدد والانكماش يتسبب في حركة أساسات المباني والأرض المحيطة بها وفي بعض الأحيان يتسبب في حدوث تشققات، مما يؤثر على هياكل المباني على المدى الطويل.

والأمر لا يختلف كثيرا بالنسبة لمواقف السيارات والأنفاق والقطارات. وهو ما يمثل دمارا كاملا للبُنى التحتية بشكل كبير في جميع المناطق الحضرية.

باحثون أميركيون: التغير المناخي وراء سقوط مبان وجسور سبب غريب وراء انهيار المباني

وحول هذا الموضوع يوضح إستشاري الهندسة المدنية والمعمارية محمد بدير لبرنامج الصباح على "سكاي نيوز عربية»:

تأثير التغير المناخي على العالم بشكل واضح وأثره على الإنسان.

تخوف الانسان من هذه التغيرات.

استعداد ٢٣٤ عالما متخصصا في المناخ والجيولوجيا إلى تقديم تقرير هام في القريب إلى الهيئة الحكومية الدولية التي تم انشاؤها سنة ١٩٨٨ والمهتمة بدراسة المناخ والعاملين تحت رايتها.

التطور العلمي والتكنولوجي الحديث اليوم سمح بدراسة عدة ظواهر فضائية إلى جانب دراسة باطن الأرض.

ارتفاع الحرارة في باطن الأرض هو نتاج للتغير المناخي الحاصل في الأرض وفي الغلاف الجوي إلى جانب الاحتباس الحراري الذي بدوره ساهم في ذوبان الجبال الجليدية في القطبين الشمالي والجنوبي.

ذوبان الجبال الجليدية تسبب في زيادة منسوب المياه وبالتالي تحرك كتل هامة من المياه التي تتسبب في الضغط على باطن الأرض.

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)