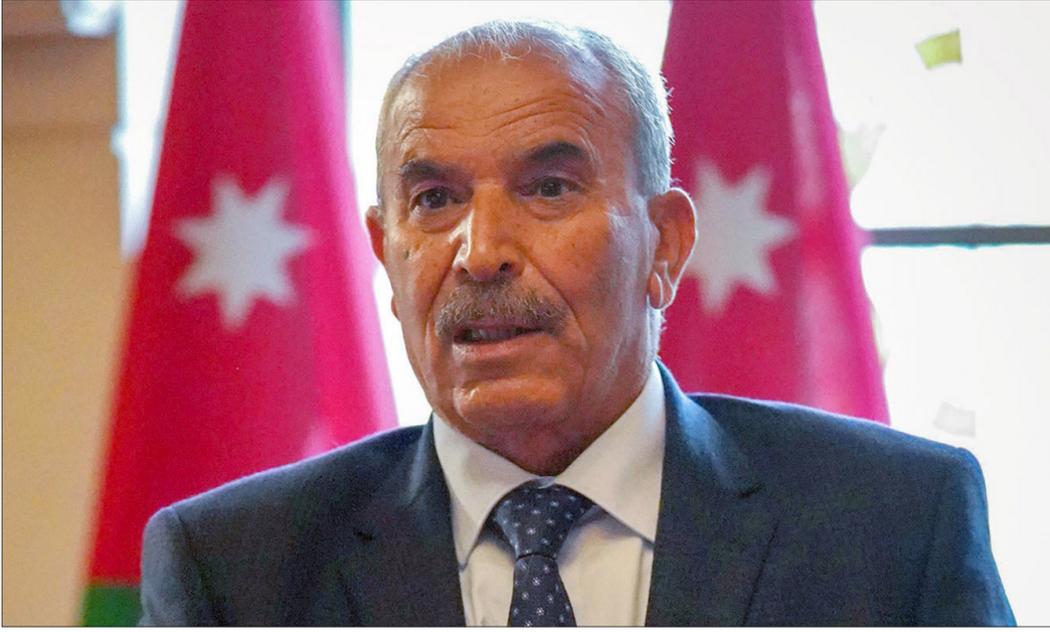


وزير العدل: التعاون الإقليمي والعربي لمواجهة آفة المخدرات



عمان

أكد وزير العدل الدكتور أحمد الزيات عمق العلاقات التي تجمع الأردن والعراق، خلال استضافته رئيس لجنة مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في البرلمان العراقي النائب د. عدنان الجحيشي، والقائم بالأعمال لدى سفارة جمهورية العراق منيف علي حسين والوفد المرافق لهما، وذلك بحضور الأمين العام للشؤون القضائية القاضي د. سعد اللوزي وعدد من مدراء المديرية.

وقال ان الشباب حاضر اليوم وعماد المستقبل واللبنة الأولى للمجتمع، ويجب أن توفر لهم الحماية القصوى لتجنبهم هذه الآفة التي لا تقتصر مخاطرها على الفرد بل تمتد للمجتمع. من جهته ثمن د. الجحيشي التعاون بين البلدين الشقيقين في كافة المجالات ومن بينها التعاون في مكافحة المخدرات.

يشار إلى أن وفد البرلمان العراقي برئاسة رئيس اللجنة النيابية لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية وأعضاء اللجنة يقوم بزيارة عمل للمملكة للاطلاع على التجربة الأردنية للتصدي لآفة المخدرات.

وزير الأوقاف لمن لم يحالفه الحظ بالتوجيهي: الدنيا لم تنته بعد



عمان

قال وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية محمد الخلايلة، إن الفرحة مشروعة في الإسلام بعد الكثير من العبادات، في سياق حديثه عن الاحتفالات بالثانوية العامة "التوجيهي".

ووجه الخلايلة رسالة لطلبة الثانوية العامة خلال برنامج حديث الجمعة عبر التلفزيون الأردني قال فيها: "تبارك لأبناءنا.. نحن دائما لا نقول هذه نهاية الدنيا.. ربما الفضل هذه المرة سيطلع الكثير ويكفون لكل واحد منا حافر لأن يتقدم ويعمل.."

وأضاف: "أوجه رسالتي لمن لم يحالفه الحظ بأن الدنيا لم تنته" مردفاً بالقول "هناك فرص قادمة تستطيع خلالها أن تبذل وأن تنجز.."

وأضاف، أن الفرحة في كثير من المواطن هو أمر مشروع ومحجب لتظهر نعم الله على الانسان قانلاً، "نحن في فصل الصيف نعيش مناسبات منها الثانوية العامة ونحن نبارك للطلبة هذا النجاح.."

ولفت إلى أن الفرحة في الإسلام له آداب وضوابط، فلا يكون باغراق الطرقات واطلاق العيارات النارية.

إصابتان بجادث تدهور في عمان

عمان

اصيب شخصان اليوم الجمعة، اثر حادث تدهور وهدم مركبة في منطقة في الرشيد بالعاصمة عمان، وفق مصدر أمني.

وقال المصدر، في حديثه مع عمون، إنه تم إسعاف الإصابتين إلى المستشفى، ووصفت حالتها بالسيئة.

العثور على جثة ثلاثيني في مادبا

عمان

عثرت الأجهزة الأمنية في مديرية شرطة مادبا، الجمعة، على جثة شاب ثلاثيني مصاب بعيار ناري في الرأس ملقاة على جانب الطريق في منطقة التيم في مادبا، وفق ما أفاد مصدر أمني.

وأضاف المصدر أن الأجهزة الأمنية قامت بإغلاق موقع وجود الجثة وفتحت تحقيقاً للوقوف على أسباب الوفاة بوجود المختبرات الجنائية والمدعي العام الذي أمر بتحويل الجثة للتحقيق الشرعي

ارتفاع الاحتياطيات الأجنبية إلى ١٧,٣٩٧ مليار دولار حتى نهاية تموز

عمان

أظهرت بيانات البنك المركزي ارتفاع الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك إلى ١٧,٣٩٧ مليار دولار حتى نهاية تموز، مقارنة مع ١٧,٢٦٩ مليار دولار نهاية شهر حزيران ويواقع ١٢٨ مليون دولار.

كما ارتفعت الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك المركزي حتى نهاية شهر تموز مقارنة مع ما وصلته الاحتياطيات نهاية العام الماضي ٢٠٢٢ ويواقع ١٣١ مليون دولار.

وأشارت البيانات إلى أن الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك المركزي تغطي مستوردات المملكة من السلع والخدمات لمدة تقارب الثمانية أشهر.

ثقافة الكرك تطلق مشروع توثيق الصناعات الثقافية بالأغوار الجنوبية

الأغوار الجنوبية

أطلقت مديرية ثقافة الكرك مشروعاً حول توثيق الصناعات الثقافية بالأغوار الجنوبية لتوظيف الربط بين الإنتاج الزراعي وأعداد أطباق الطعام كأخذ العناصر الثقافية عبر تصنيعها وترويجها وتسويقها سياحياً

وقالت مديرة الثقافة عروبة الشمالية، إن فكرة مشروع توثيق الصناعات الثقافية يأتي ضمن برنامج المسارات الثقافية السياحية للتعرف على قصص الأبداء والإنتاج في منطقة الأغوار الجنوبية ذات التنوع الثقافي لما تضيفه هذه الصناعات من قيمة للأفراد والمجتمعات

وأضافت، ان المشروع يهدف بشكل أساسي على رعاية الأبداء والمبدعين وتمكينهم من المحافظة على تنوعهم الثقافي وتحسين أدائهم الاقتصادي وتحسين دخول الأفراد والجماعات مشيرة الى ان الصناعات الثقافية ترتكز على المعرفة والتوظيف الكثيف للأفراد لخلق فرص عمل للمتطلين وتحسن مستوى الدخل والمعيشة والمحافظة على الموروث الثقافي وتنميته

وأشارت الى ان صناعة الطعام تعد من مكونات التراث الشعبي بمنطقة الأغوار الجنوبية لارتباطها بحرفة الزراعة المهنة الرئيسة لأبناء المنطقة وما تملكه من خيرات حيث كانت فكرة عبدالجواد العشيبة مشرف مطبخ غور الصايغ نموذجاً للصناعات الثقافية بالمنطقة

فيما كانت اطلالة الفنان اللبناني جوزيف عطية، الأولى على جمهور "مهرجان الفحيح"، مدينة بالحماض والتضائل والغناء، فأنشبت الفنان اللبناني تطوراً فنياً كبيراً، عن آخر ظهور له في المهرجانات الأردنية قبل عدة سنوات، إذا أظهر نضجاً فنياً في طريقه تعاطيه مع الجمهور، الذي غنى معه على مدى ساعة ونصف، في تفاعل يدل على وصول أغانيه إلى الجمهور. بدأ جوزيف حفلة بأغنية "حب

سفارتنا في القاهرة: خدمة جديدة لتسهيل تسليم المعاملات القنصلية

عمان

أعلنت السفارة الأردنية في القاهرة عن البدء بتقديم خدمة جديدة من شأنها التسهيل على مراجعيها، من داخل جمهورية مصر العربية، بشأن إنجاز المعاملات القنصلية الخاصة بهم، وبما يوفر الوقت والجهد على المراجعين. وفي إطار التطوير المستمر، الذي دأبت عليه السفارة في تعزيز الخدمات القنصلية والارتقاء بمستواها بهدف التسهيل على المواطنين الأردنيين ومراجعها، دشنت السفارة خدمة استلام وتسليم المعاملات القنصلية من

المنزل أو من العنوان الذي يحدده طالب أو طالبة الخدمة من القسم القنصلي. وذكرت السفارة، في بيان نشرته على حسابها الرسمي، أن المعاملات القنصلية، عبر هذه الخدمة التي توفرها السفارة من خلال شركة مايلرز لخدمات الشحن والتوصيل، سيتم إعادة إيصالها بعد إنجازها على أي عنوان داخل جمهورية مصر العربية يخص صاحب المعاملة، وبحيث يتم تسديد الرسوم القنصلية من خلال شركة فوري ودون الحاجة لمراجعة صاحب المعاملة للسفارة. وخاطبت السفارة، في بيانها، الراغبين

بالاستفادة من هذه الخدمة داخل جمهورية مصر العربية الاتصال على الرقم ووجدت السفارة دعوت المراجعين لزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بها للاطلاع على المعلومات والنماذج الخاصة بالخدمات القنصلية إضافة الى شروط تقديمها من خلال شركة أرامكس للشحن السريع وشركة مايلرز لخدمات الشحن والتوصيل، على الرابط التالي،

<https://mfa.gov.jo/ar/embassy/cairo/readmore/services>

تربية الزرقاء الأولى تبدأ بتطبيق برنامج التعليم المهني والتقني "بيتك"



الزرقاء

بدأت مديرية تربية الزرقاء الأولى بتطبيق برنامج التعليم المهني والتقني (بيتك) في ١٥ مدرسة لخدمة كافة المناطق، وقامت باستحداث ٤٠ شعبة صفية بطاقة استيعابية تقدر بنحو ألف طالب وطالبة.

وقال مدير تربية الزرقاء الأولى الدكتور أحمد العياصرة، إنه تم توزيع الطلبة على فروع التعليم المهني المختلفة ضمن تخصصات، الهندسة والزراعة وتكنولوجيا المعلومات والفندقية والضيافة والأعمال والتجميل، فيما سيتم إضافة أربعة تخصصات جديدة في العام المقبل، وتم تجهيز المختبرات وتزويدها بالتجهيزات اللازمة.

وأوضح، أن التعليم المهني ضمن نظام "بيتك" يركز على المهارات والمشاريع، حيث تم استحداث فرع التعليم الفني للإناث في مدرسة حي الضباط الثانوية للبنات، وذلك لأول مرة في الزرقاء، وسيتم التحاق الطالبات فيه منذ بداية العام الدراسي الحالي.

وأشار إلى أنه تم طرح عطاء لإنشاء غرف صفية لمدرسة مظهر أرسلان الثانوية المهنية للبنين بكلفة تقدر بنصف مليون دينار، كما سيتم العمل بكامل الطاقة الاستيعابية للمدرسة الأردنية الكورية

والتي تصل إلى ٦٠٠ طالب. حيث تم التعميم على المدارس بضرورة الالتزام بالاشتراطات الصحية ومراعاة أمور السلامة العامة على المدارس وأخذ كافة الاحتياطات للحفاظ على صحة وسلامة الطلبة، خاصة في المدارس المهنية لتعاملهم مع الآلات والمعدات.

وأكد أن مديرية تربية الزرقاء الأولى أنهت كافة الاستعدادات لاستقبال العام الدراسي الجديد، حيث سيتم التحاق ١٠٢ ألف من الطلبة بالمدارس الحكومية التابعة لمنطقة الزرقاء الأولى والبالغ عددها ١٤٩ مدرسة، إضافة إلى وجود ٩ مراكز للطلبة السوريين.

كما أكد جاهزية مدارس تربية الزرقاء لاستقبال الطلبة للعام الدراسي الجديد، وتم استلام الكتب المدرسية وتوزيعها على الطلبة، ضمن برامج معينة أعلنت عن صفحات المدارس الإلكترونية، فيما تم تزويد المدارس بالأثاث اللازم من مقاعد مدرسية وطاولات وأجهزة وغيرها، وتم إنتاج نحو ألف مقعد مدرسي في مدرستي حسن خالد أبو الهدى الشاملة الثانوية للبنين والمدرسة المهنية الشاملة الثانوية للبنين لتلبية حاجات المدارس.

ويخصف عدد الطلبة المنقولين من المدارس الخاصة وسيلتحقون بالمدارس الحكومية، قال إنه بلغ قرابة ٨٠٠ طالب وطالبة، وهو رقم قابل للزيادة، فيما بلغ عدد الطلبة الجدد المنقولين بالنصف الأول الأساسي ٦٢٠٠ طالب وطالبة، بينما تبلغ الطاقة الاستيعابية للطلبة الجدد ثمانية آلاف طالب وطالبة.

ولفت إلى أن هناك ١٣٧ شعبة رياض أطفال موزعة على كافة مدارس مناطق الزرقاء، فيما تم استحداث ١٩ شعبة رياض أطفال جديدة سيتم أشغالها بداية الفصل الحالي، حيث يبلغ عدد الطلبة في رياض الأطفال ٣٢٠٠ طالب وطالبة، مبيناً أن هناك نحو ٦٠٠ ألف دينار تم تخصيصها للصيانة المدرسية بالتنسيق مع مجلس محافظة الزرقاء ومديرية أشغال الزرقاء من أجل إجراء الصيانة للفرج الصفية والمرافق العامة.

وأكد أنه تم معالجة الاكتظاظ بزيادة عدد الشعب الصفية في المدارس بحيث تخدم كافة أبناء الطلبة في جميع المناطق، وتم تهيئة المدارس لاستقبال الطلبة من ذوي الإعاقة وتهيئة المرافق الخاصة بهم من يوابات وممرات و"مبات" وغيرها للمجتميم بالصفوف، كما تم إجراء التقلبات الداخلية وتحديد مراكز المنقولين والتعيينات الجديدة، وتعبئة الشواغر المتبقية على حساب التعليم الإضافي، بحيث تكون مباشرتهم منذ اليوم الأول للعام الدراسي.

وأوضح، أنه تم توزيع طلبة الصف التاسع الأساسي على مساري التعليم المهني والأكاديمي، حيث زادت فترة التعليم المهني لتصبح ثلاث سنوات بدلا من سنتين ضمن خطة الوزارة للتوسع في التعليم المهني ضمن نظام التعليم المهني والتقني (بيتك BETC)، وكذلك تم توزيع طلبة الصف الأساسي على فروع التعليم المختلفة.

وأشار الدكتور العياصرة إلى تدريب المعلمين والمشرفين على البرنامج الوطني للتدخلات العلاجية والذي يركز على مبحثي اللغة العربية والرياضيات، إضافة للمباحث الأخرى للصفوف من الرابع وحتى التحسين الأساسي ضمن خطة معينة أقرتها وزارة التربية والذي يسعى لتحسين تعلم وتعليم الطلبة وتعويضهم عن الفاقد التعليمي.

كثافة الحضور الجماهيري كلمة السر بـ "مهرجان الفحيح" في ثالث أيامه

عمان

امتلات جنبات مدينة الفحيح، مساء الخميس، في ثالث أيام "مهرجان الفحيح" الذي يقام بشعاره الثابت "الأردن تاريخ وحضارة"، بالحضور الجماهيري الكثيف، الذين تابعوا فعاليات المهرجان في مسارحه المتنوعة، وبضغالياته التي تلبى أذواق العائلة الأردنية.

وفي المسرح الرئيسي، جاءت السهرة الفنية الثانية على قدر التوقعات، إذ أشعل الفنان الأردني جهاد سركيس، واللبناني جوزيف عطية، سماء

المهرجان بالأغنيات، وسط طوفان بشري، زاد عن أرمجة آلاف شخص ملأ جنبات المسرح، وظلوا على مدى ساعتين ونصف متفاعلين مع الأغنيات الإيقاعية، وسط تنظيم مثالي يحسب لإدارة المهرجان في دخول وخروج الجمهور من المسرح بسلاسة ويسر.

وعلى أنغام أغنيته الشهيرة "سلمي"، بدأ الفنان جهاد سركيس السهرة، متفاعلاً مع الجمهور الذي ردد الأغنية معه، قبل أن يفني "تلا وتتعمر يا دار"، اتبعها بأغنية "الفحيح اسمك بيبالي.."

غناء جهاد الحماسي، حماس الحضور لزيادة الحماس على أغنيات "صباح انت" و"البت القوية" و"كلنا بننجر" و"سبع ارواح"، مما دفعه للنزول إلى مقاعد الجمهور والغناء معهم. ليقدم بعدها وصلة من الاغاني الفلكلورية التراثية الأردنية، منها "ردي شعراتك"، ليقدم أغنيته الأشهر "يا جدة" ويختتم حفله بأغنية "العين السود.."

فيما كانت اطلالة الفنان اللبناني جوزيف عطية، الأولى على جمهور "مهرجان الفحيح"، مدينة بالحماض والتضائل والغناء، فأنشبت الفنان تطوراً فنياً كبيراً، عن آخر ظهور له في المهرجانات الأردنية قبل عدة سنوات، إذا أظهر نضجاً فنياً في طريقه تعاطيه مع الجمهور، الذي غنى معه على مدى ساعة ونصف، في تفاعل يدل على وصول أغانيه إلى الجمهور. بدأ جوزيف حفلة بأغنية "حب

العمر" تلاها بأغنية "صدفة غريبة"، قبل أن يقدم أغنيته الشهيرة "لا تروحي"، ويواصل على نفس المنوال في أغنيات "حببت عينك" و"حبيب شوكك" و"بيوني"، ليعمل التفاعل لأقصى مدى بأغنية "يا لكل الذي"

و"شو بذك كون"، ليفاجئ الجمهور بتقديمه لأغنية عمر العبدالات "يا سعد"، وأغنية محمد عساف "علي الكوفة"، قبل أن يعود جوزيف ليشعل حماس الجمهور بأغنيته "تعب الشوق"، ويختتم حفله بأغنية "لبنان رح يرجع.."

وعلى "مسرح القناطر"، نشر الفنان الأردني محمود سلطان، الفرح والسعادة في أوساط الجمهور الغفير الذي ملأ جنبات المسرح قبل بدء الحفل بساعة كاملة.

وقدم السلطان تنويعات غنائية من اللون الجيلي والطربي، وهو نمط الغناء الذي يفضله جمهور مدينة الفحيح عداة، حيث افتتح حفله بالميجانا والعتابا، متغزلاً بأهالي مدينة الفحيح بأغنية "فحيمص وهذا اسمي"، قبل أن يفني "ديك ديبكي" حاضناً تفاعل الحاضرين، ورفقاً فهو بالهين، ليقدم تالياً أغنية "جني يا عيوني.."

وكان الفلكلور حاضراً، في "ميدلي غنائي"، أقام السلطان جمهور من المهرجان من مقاعدهم، ليشاركوه الغناء، وهو ما دفعه للنزول إليهم للغناء بينهم، في أغنيات، "ردي شعراتك، لا تغمزيني بعينك، ولعت، بسك تيجي حارتنا، ع العين موليتين، ومشيانة وعم تدلع.."

وسلطن السلطان بصوته، بموال سلطان الطرب جورج وسوف "ليلة وداعك بكيت النايات" وأغنية "ترغلي يا ترغلي"، مبرزاً إمكانيات صوته الطربي، ليستحيب لطلب الجمهور، بتقديم وصلة "الدحية" الأردنية، على أغنيات، "أنا جيناكم سرية، وحط الديه على الديه، وحبيبتني ع الخدين". وقبل أن يتسلم السلطان تكريمه من رئيس بلدية الفحيح

وضمن فعاليات ركن الطفل، اختتمت الفنانة والمخرجة المسرحية أسماء مصطفى، مشاركتها في فعاليات "مهرجان الفحيح"، بعد أن قدمت للأطفال على مدى يومين، مسرحية "عزتنا بديرتنا"، ضمن مبادرة "ضحك ولعب ومسرح.."

واستهدفت أسماء، في عرضها، أهمية تفاعل الأطفال الصغار، مع الحكايات المروية، متكنة على الحكاية الشهيرة "ليلي والذئب" في جذب الأطفال من عمر ثلاث سنوات وحتى عشر سنوات، حيث يهدف المشروع التفاعلي إلى تشجيع الأطفال على اكتشاف منحة القراءة وتعليم الأطفال كيفية الدفاع عن حقهم في اللعب والتعليم والعيش الكريم من خلال المسرح. ويلتقي جمهور المهرجان، اليوم الجمعة، على المسرح الرئيسي، مع الفنان اللبناني والحن جبار، والفنان الأردني هيمم الياس، وتقني الفنانة الأردنية غادة عباسي على "مسرح القناطر"، فيما تقيم إدارة المهرجان في "منبر خالد منيزل"، فعالية ثقافية لتكريم الرواد في الفن والأدب، وهم: الدكتور هشام غصيب، والشاننة جولييت عواد، والدكتور أحمد ماضي.

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



وقالت ميشيل إنها ليست المرة الأولى التي يتم فيها استهداف الأشخاص الذين يتناولون في الشوارع. وأضافت، "لقد صدمت لأكون صادقا، في كل السنوات سمعنا بعض الأشياء المرعبة، لكن هذا يبدو أكثر شرا". وتابعت، "أنا فقط سعيد لأنه كان على ما يرام، كان يمكن أن تكون نهاية قصته مروعة".

وفي نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، تعرض رجل بلا مأوى للاعتداء عن طريق الألعاب النارية عندما وضعت في جيبه بطلونة على يد شخص يمر بالشارع، ما تركه مصابا بالحروق وتلف ملامسه. وانضم عمدة ليفريول جو أندرسون إلى دعوات للحكومة لتصنيف الهجمات على المشردين على أنها جرائم كراهية.

وكالات
قال رجل يعيش بلا مأوى في مدينة ليفريول البريطانية إنه تسمم بالزرنيخ من قبل شخص أعطاه طبقا من رقائق الشيبسي. ووفقا لصحيفة "مترو" البريطانية، فقد استيقظ الرجل (في الثلاثينيات من عمره) في مستشفى في ليفريول يوم الأحد، وأخبره الأطباء أنه يعاني من سم وضع في طعامه. آخر شيء يتذكره الرجل هو اصطافه الطعام في وسط المدينة، مشيرا إلى إن الشرطة تحققت الآن. وقالت ميشيل لانجان، وهي موظفة تعمل في التوعية للأشخاص الذين بلا مأوى، "الرجل قال إنه استيقظ في المستشفى اليوم وأخبروه أنه كان لديه زرنخ في نظامه، قد رشه شخص ما على الرقائق، حسب تقديره".

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

وكالات
ثار جدل واسع في الشارع السعودي، مع دعوات لإيقاف مكبرات الصوت الخاصة بالمساجد، لا سيما في صلاة التراويح، في شهر رمضان المبارك. واعتبر عضو هيئة كبار العلماء، صالح الفوزان، أن استخدام مكبرات الصوت في الصلاة، أصبح "مصيبة"، ويوجب الأذى للجيران. وأوضح في مقابلة عبر التلفزيون السعودي، أنه لا ينبغي إسماع جميع من في الشارع، والمرضى والمارة، بالصلاة. وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء مكبرات الصوت عند أداء الصلاة، واقتصارها على الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإنصات وعدم التحدث، وهو ما يوقعهم في "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بوقفها نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلها داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

وتابع، "أرحموا من في البيوت من المرضى والمصلين، ما هذه الضوضاء والتشويش، نهي النبي عن الجهر على بعض في القرآن، أين وزير الشؤون الإسلامية من هذا العبث؟"، واستشهد عدد من الدعاة المؤيدين لإغلاق المكبرات وقت الصلاة، برأي العلامة السعودي محمد بن عثيمين، الذي قال إن الجهر في الصلاة خارج المسجد منهي عنه.

استاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد، "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة كتابه، وترويح عن الرائح والفاقد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهُ، وموعظة لمن اتقى. اللهم افعلنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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

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

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

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

أخرسلي
وحول إذا ما كان هناك تأخير لسلي للهدية قالت أناسم، "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحها إيها وهو أصلا مشبع بالهدايا، أو مثلا حينما يوجه سلوك معين ولا يتضح فيه، هنا يكون للهدية أثر نفسي سلبي عليه، لأن الهدية الهدف منها تشجيع استمرارية السلوك الجيد، بالتالي إذا مُنحت للطفل حينما لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

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

وقالت واد، "من الأخطاء التي يقع بها الوالدان المنفصلان، هي محاولة استمالة الطفل من خلال الإغداق عليه بالهدايا، ما يشكل لديه شخصية جمعة مستقلة ويصعب من الصعب إرضاؤها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعفاف أحد والديه على حساب الآخر".

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

من ناحيةها قالت الأخصائية النفسية والأسرية إنسام سلعوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان أو بحضن، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع والتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب والأم".

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

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

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبريتين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل، وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكين" الكندية، شبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود يتنقل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهد المواد بكفاءة قبل إجراء تحسينات في رأس المال المبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصايف. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة متقدمة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "لمكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. وفي الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري في الحقيقة، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تتعمد احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيا اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية في الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك بها احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "الأمم المتحدة" الأمريكية عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق،

وكالات
نشر موقع "انترستنج إنجينييرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة للبشرية لانتقادات الأمم الحديثة.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن إمكانية نفاذ النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط، لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاذه؟

أوضح الموقع أن نفاذ النفط قد يشكل أزمة خطيرة للغاية، ذلك أن الجنس البشري هو عبارة عن حضارة عالمية تعتمد بشكل كبير على توفر إمدادات هائلة من النفط الخام. الجدير بالذكر أنه بين سنة ١٩٦٥ و٢٠٠٥، تضاعف الطلب على النفط الخام بمعدل مرتين ونصف، ما يعني أننا صرنا نستخدم ضعف كمية الفحم وثلاثة أضعاف الغاز الطبيعي.

وذكر الموقع أن النفط تحديدا يعد مادة ثمينة للاهتمام وفريدة من نوعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الطاقة ويمكن تكريره بسهولة إلى وقود سائل من خلال التقطير على غرار البترول والديزل، وهي مواد تستعمل في تشغيل جميع وسائل النقل في العالم، وفي إنتاج الكهرباء أيضا.

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

وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

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

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

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

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

وتابعت إنسام في حديث لـ "عربي ٢١"، "نطلق على ما نقدمه لمن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم الطفل وأنت ترد له اليمين أو حينما يتصرف تصرفا ما وتضحك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

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

وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطي لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما علم وأدرب الطفل كيفية

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل. وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي. ولكن يتبنى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضئ بولرات تحتوي على معدن، وتطور هذه البولرات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فترح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.



بارهاين، نورستين ريتز، سرح مجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع رأسي في الميكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغ، لكن هذا لا يعني أنني أملك حسا بالميكروويف". وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان / أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

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

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، أن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القدرة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يقشر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا

يُفضل بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرضون فيها باحتلاق صديق وهمي والهدية معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلهبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. ويحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يؤثر على الأبناء.

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

ماذا يجترع الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الأبناء برؤية أطفالهم يلهبون ويخندون بصفهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.

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

هل لدى طفلك صديق خيالي؟ هذا ما يجب عليك فعله

وكالات
يرم بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرضون فيها باحتلاق صديق وهمي والهدية معه، ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل أحيانا يشعرون بأنهم يلهبون معه، ويحاولون تعريف والديهم عليه. ويحسب خبراء علم الاجتماع فإن وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يؤثر على الأبناء.

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

ماذا يجترع الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الأبناء برؤية أطفالهم يلهبون ويخندون بصفهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون إليها، قد يردون بهدوء على أنهم يتحدثون مع صديقهم الجديد.

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

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

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

وأردف التقرير، مع ذلك "لا يمكن أن نعتبر وجود الأصدقاء الوهميين علامة على الحرمان العاطفي أو الصدمة، بل هم حلقة بينهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الملاق أو وصول شقيق جديد أو تغيير المدارس أو الانتقال إلى مدينة أو بلد جديد".

من جهته، قال اختصاصي الطب النفسي ولید سرحان، "العب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمر فيها الأطفال من عمر ١٨ شهرا ووبرجات متفاوتة".

وتابع سرحان في حديث لـ "عربي ٢١"، "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انحرف اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا".

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

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

وكالات

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

قد يكون الرحم لدى بعض النساء مائلاً للأمام باتجاه البطن، أو مائلاً للخلف باتجاه الظهر، وهي حالة لها تسميات علمية عديدة وتعتبر شائعة بشكل كبير! إليك أهم التفاصيل حول ميلان الرحم.

قد تكون المرأة مصابة بميلان الرحم دون ظهور أية أعراض تذكر، وفي حالات أخرى فإن أعراض ميلان الرحم قد تكون ظاهرة وعديدة ومتنوعة، إليك قائمة بأهمها:

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

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

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

3- عدم السيطرة على التبول
قد يؤثر ميلان الرحم على أجهزة وأعضاء الجسم الأخرى الموجودة في المنطقة المحيطة بالرحم، فمثل 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 تقيظ البول على ثيابها الداخلية وكأنها مصابة بنوع من سلس البول.

4- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

من أعراض ميلان الرحم أنه قد يتسبب بشعور شديد بالانزعاج أثناء محاولة وضعيات معينة للجماع، لا سيما عند محاولة الإيلاج المهبل العميق.
5- تشنجات حوض شديدة في أسفل الظهر
مع أن تشنجات الحوض غالباً ما تتركز في منطقة أسفل البطن في الحالات الطبيعية، إلا أن المرأة المصابة بميلان الرحم قد تشعر بالألم والتشنجات بشكل خاص في منطقة أسفل الظهر.

وكالات

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

7- أعراض ميلان الرحم الأخرى
هذه بعض أعراض ميلان الرحم الأخرى التي قد تلاحظها المرأة المصابة،

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.
ألم في الظهر أثناء الجماع.
ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.
مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم
قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم، الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم 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. تتضخم الرحم، إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، ألياف، حمل) قد يتسبب في ميلان الرحم.

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

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

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

علاج ميلان الرحم

إذا كان ميلان الرحم يتسبب في مشاكل للمرأة، من الممكن اللجوء لأحد الحلول والعلاجات التالية، علاج أي مشكلة قد سببت ميلان الرحم من الأصل، مثل بطانة الرحم المهاجرة. إدخال أداة خاصة تساعد على تقويم وضعية الرحم وإعادة مكانه الطبيعي تدريجياً. الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.
ممارسة تمارين رياضية خاصة.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

وكالات

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

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

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

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

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

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

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية يعمل على تنظيم استجابة الكر والفر عند الأشخاص خاصة عند الحوادث الضخامية.

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

زيت الزيتون
وفقاً للدراسة نشرت في مجلة "Nature" في عام 2005 تبين أن المركب الموجود داخل زيت الزيتون البكر الممتاز له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات شبيهه بخاصية هرمون الكورتيزون.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفغسلون الكلى

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

٢- الفم، يستخدم للحالات التالية،

اعتماد عدسة العين

زرع عين

منع الشيخوخة

علاج أو منع ادمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الالايدز

مرض الزهايمر

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.

ولكن هناك اثار جانبية محتملة واردة

يجب الاحتياط منها مثل،

التهمة والرضاعة الطبيعية،

لا يوجد هناك أدلة كافية عن مدى سلامة

استخدام الجلوتاثيون خلال تلك الفترة،

لذلك يفضل الاستشارة عنها.

الربو، لا تستنشق الجلوتاثيون في

حال كنت تعاني من مشاكل الربو لأنه من

الممكن أن يزيد الوضع سوءاً.

والبامية والهليون

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

استخدامات حبوب الجلوتاثيون

تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون

حسب الحاجة إليها، وهي على النحو

التالي:

١- الوريد، يستخدم للحالات التالية،

تقليل من الاثار الجانبية للعلاجات

الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل،

تناول الأستروكسين،

أومفردكس، تيسيفرلكنس، أوميغا ٣

والجديد

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

وكالات

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

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

تشارك الجلوتاثيون في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك بناء الانسجة وإصلاحها وتكوين مواد كيميائية وبيروتينات ضرورية للجسم وخاصة الجهاز المناعي.

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل مستوى الجلوتاثيون ينخفض في الدم مثل النظام الغذائي السيء والعدوى أو أمراض الزمزمة والضغط المستمر أو التقدم بالعمر.

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون
يمكنك الحفاظ على مستويات

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.

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

١- الحفاظ على الدفء
ينصح بالحفاظ على دفاة الجسم خلال الدورة الشهرية، فيساعد هذا في الشعور بالاسترخاء ومنع التشنج المؤلم.

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

وكالات

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

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين.

تعرف على أبرز المواقف المحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت.

١- الحاجة إلى التبول
أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، تصعب العضلات في مختلف أجزاء الجسم وأكثر استرخاء، ومنها عضلات المثانة.

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

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

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم
يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، كما أنه يقلل الشعور بالصداع والآلام 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،

مواقف محرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

الآلام

في حالة معاناة المرأة من جفاف المهبل، فيجب أن تذهب للطبيبة النسائية لمعرفة السبب وعلاجه، كما أن هناك بعض المنزليات 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 بإيقاف بعض التمارين الرياضية لمنطقة الحوض، والتي تقلل فرص حدوث التشنجات، وكذلك علاج أي مشكلة صحية يمكن أن تؤثر على الممارسة الجنسية.

وكالات

جسمك هو الاستمرار في استخدام 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 تصبغ المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

٥- يفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

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

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

البشرة الحساسة. فكلما انخفضت نسبة العطور، سوف تصبغ المنتجات أكثر أماناً.

٥- إستخدام كثير من الإضافات
يمكن أن تقضي وقتاًمتعاً 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 استخدامه
قد يبدو حوض الإستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا

الإستحمام بالماء الفاتر أو البارد.

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

٢- إستخدام ماء ساخن
فيمكن أن يسبب ترك اثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهييج.

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

دقيقة كحد أقصى خلال الإستحمام.

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

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

أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

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



برس: "لقد أصبح واضحاً أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقفاً... لذلك نحل اللجنة". وأوضحت الشركة أنها تبحث عن طرق أخرى لجمع آراء خارجية حول طريقة استخدام هذه التكنولوجيا بشكل مسؤول. وفي بداية الحملات الاعتراضية، أقيمت عريضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو «غوغل» إلى سحب عضوية كاي كوتز جيمس (رئيسة «هيريتج فاوندیشن») من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للمتوحين جنسياً والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تتعكس مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالانحياز منذ بدايتها.

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

وقالت شركة «غوغل» لوكالة فرانس

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر «هاواي» أكثر كفاءة وابتكاراً من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة «بيبلكتيكس». وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيداً في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة.

وتسعى واشنطن إلى إقناع حلفائها بعدم تكليف الصينية «هاواي» بسبب شبكة «ه جي» ه جي، مشبهة المعلق الصيني بحصان طروادة الذي يسمح للصين بالتجسس على الغرب.

ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق «سامسونغ إلكترونيكس» هاتفها «غالاكسي أس ٥١ جي» العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، «كي تي» و«أس كاي تيليكوم» و«ال جي يو بلاس»، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة «غالاكسي» الذي يتابع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريباً). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والريوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «ه جي» واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين «٣ جي» و«٤ جي»، فإن من شأن هذه

«ه جي» ه جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صادراتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق «سامسونغ إلكترونيكس» هاتفها «غالاكسي أس ٥١ جي» العامل بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، «كي تي» و«أس كاي تيليكوم» و«ال جي يو بلاس»، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة «غالاكسي» الذي يتابع النسخة الأساسية منه بسعر ١,٣٩٩ مليون يون (١٢٠٠ دولار تقريباً). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والريوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «ه جي» واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين «٣ جي» و«٤ جي»، فإن من شأن هذه

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة نظراً للمتطلبات العديدة، لاسيما عند التعامل مع عامل الخدمة الذي يمثل جزءاً أساسياً من هذا النوع من التطبيقات. وفي إطار إدراك الدور الهام الذي ستلعبه تطبيقات الويب التقدمية خلال السنوات المقبلة، تدمج تطبيقات «جوجيت دي أكس» عناصر تطبيقات الويب التقدمية، حيث تكون جميع التطبيقات متوافقة مع تطبيقات الويب التقدمية دون الحاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية. وتعتبر «جوجيت دي أكس» منصة تطبيق مفتوحة المصدر تضمن تحولا رقمياً أسرع وأسهل. كما تسمح «جوجيت دي أكس» لأي مستخدم ببناء تطبيقات شاملة خاصة بالأنظمة بسرعة فائقة.

ونوه الموقع بأنه نظراً للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصلي يكاد لا يظهر، خاصة حين يتعلق الأمر بالإشعارات والقدرة على التشغيل دون الاتصال بشبكة الإنترنت. وأكد الموقع أن تطبيقات الويب التقدمية في مختلف المنصات تواصل إحراز تقدم ملحوظ، حيث تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة أي أو إس ١١,٣. وكونت قائمة التحقق وتذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

الاتصال بالإنترنت صلاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصلية. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية. ولنفترض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر «إضافة» التطبيق إلى الشاشة الرئيسية، أي بعبارة أخرى «تثبيت» التطبيق. ويجرد تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك. وتوفر تفعيل التطبيق بقع عرض شاشة البداية، ثم يتسنى لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة دون ظهور شريط التنقل في المتصفح.

وكالات نشر موقع «هاكرنون» الأمريكي تقريراً تحدث فيه عن موجة تطبيقات الويب التقدمية التي تغزو مجال تكنولوجيا الهاتف المحمول على حساب تطبيق «آب ستور» و«غوغل بلاي». وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته «عربي٢١»، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول وتحتل الصدارة على حساب آب 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 تحدد مستقبل تطبيقات الجوال والويب المدعومة من شركات عملاقة في هذا المجال، لاسيما شركة غوغل. ويفضل ميزات عديدة على غرار إضافة التطبيقات إلى الشاشة الرئيسية وتشغيل التطبيق دون الاضطرار إلى

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة 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 مصابيت الرأس التي تعتمد على تخطيط الأمواج الدماغية التي ينبغي أن تتسم بدقة مكانية أفضل للتمييز بين الإشارات وبرامج التحسينات، على غرار تطوير ضاغط أفضل لاكتشاف أنماط معينة من نشاط الدماغ. وأوردت المجلة أنه وفقاً لكروفورد فإن "التحدي الأكبر حالياً يتمثل في مساعدة الأشخاص على فهم إمكانيات عمل الدماغ وحدود نشاطه. ولا تقراء عصاية الرأس ما يدور في العقل ولا تنتهك خصوصيتك، وهي لا ترسل إشارات إلى عقلك ولا تتلاعب بأفكارك". وأضاف كروفورد أنه "لما 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 لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيقتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

المعالجة الذهنية. ويقوم الطيارون باستخدام الرياضيات الذهنية التي تتطلب الكثير من التركيز، وتتقدم الطائرات دون طيار إلى الأمام بناءً على قوة الموجات الدماغية المنتجة". ولن تكون الإجابات الصحيحة هي الدافع الذي سيحرك الطائرات دون طيار لتلامس، وإنما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالتركيز. وأضاف كروفورد: "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما «متسابقاً جيداً» في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التركيز وتجاوز الحالات التي تسبب تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين". وبيّنت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانيات 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.

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أخطاء معينة من النشاط. وأوضح كروفورد: "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية"، مضيفاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته". ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكنه من تصحيحه". وذكرته المجلة 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 يردتوا قبعات كاملة بل سيرتدون عصابات الرأس حول جباههم. وتعتبر عصابات الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطيع رصد الحركات. وعوضاً عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالتركيز. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة لنشاط الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيننا وغاماً، التي تتلامح مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

وكالات نشرت مجلة "فوربس" الأمريكية تقريراً تطرق فيه إلى إمكانية التحكم بالطائرات دون طيار عن طريق العقل، في إطار مسابقة جديدة ستعقد 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 قبعة تهدف لمراقبة تخطيط أمواج الدماغ. وقد بين كريست 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 مسؤولاً 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

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

وكالات

نشرت صحيفة "لافانغورديا" الإسبانية تقريراً، قدمت فيه بعض النصائح التي تساعد على تحسين تغطية شبكة المحمول داخل المنزل وخارجه، مثل الاعتماد على تطبيقات الهاتف 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 الجوالية تشهد تحسناً كبيراً 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 الجوالية بالاعتماد على شريحة الجوال، وهي تغطية الجيل الثاني الخاصة بالمكالمات الصوتية والرسائل النصية، وشبكتي الجيل الثالث والجيل الرابع الخاصين بالمكالمات وبيث البيانات، وفي الأوضاع الطبيعية، عادة ما تكون الهواتف الذكية مبرمجة من المصنع للاتصال آلياً بأفضل إشارة متوفرة، سواء كانت شبكة الجيل الثالث أو الرابع. وإذا قمنا بتعطيل خاصية الاتصال بالإنترنت في هواتفنا، فإننا نستصل فقط بشبكة الجيل الثاني. وذكرت الصحيفة أن هناك العديد من الأوضاع التي تعاني فيها من سوء تغطية إشارة شبكة 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 سيفنال"، الذي يعمل على نظامي التشغيل أندرويد وآي أو إس. وهو يتميز ببساطة استخدامه، كما أنه متاح بشكل مجاني. وقدمت الصحيفة بعض الحلول لبعض المشكلات المتكررة، حسب المكان ونوع الخلل الذي تعاني منه تغطية شبكة الاتصالات، فإذا كانت الإشارة ضعيفة جداً، فإننا نلاحظ أن استجابة الهاتف وتحميل البيانات من الإنترنت تصبح بطيئة، كما تصبح الاتصالات الهاتفية منقطعة، عندها يجب التأكد من مستوى الإشارة في ذلك الزمان والمكان بالتحديد. وبالاتجاه إلى تطبيق "أوبن سيفنال"، يمكننا معرفة ذلك الأمر. حيث يقدم لنا هذا التطبيق معلومات مفصلة حول مكان جهاز بث الإشارة الذي يتصل به هاتفنا، بالإضافة إلى تنوع الألوان، إذ إن اللون الأخضر يرمز للتغطية الجيدة، والأحمر

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، لتتغير الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمراً 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 تغطيات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ 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 شبكتها 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 غالباً 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 سيفنال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبيّنت 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 سابقاً، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمراً مهماً جداً ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز لتقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جداً، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمناً من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

وكالات إرسال عدد أقل من الإشعارات الممترة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إشعاراً يومياً وفقاً لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيويورك «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، وكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».

وكالات وفقاً لتيسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يومياً محققاً في الهاتف أو الجهاز اللوحي. بالإضافة إلى شاشات الكمبيوتر وأجهزة التلفاز، فإنه قد يستغرق حوالي تسع ساعات وهو معرض لأشعة الأشاشات. ولكن هناك الكثير من الوقت يمكن استخدامه بشكل أفضل لتحقيق مكاسب تطمح لها. خبير التكنولوجيا الرقمية والإنتاجية كال نيويورك يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلاً عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: «أدعنا لا نذهب الايلايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيجوجي لا تضيف إحساساً بالتواصل والانتقاء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.

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 ساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع الحافظك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقتة».

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة يوصي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوماً من أي أداة رقمية ليست ضرورية لعملك، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. كما يمكنك الاستفادة من 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 أيضاً، فبدلاً من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفحها على جهاز الكمبيوتر.

٢- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتقنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عزلة العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

٦- قم بحرفة بينما تقلص حجم الدواغ الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عزفاً على آلة موسيقية أو حتى التصفير. قم باستخدام يديك بشكل إنتاجي، ستقوم بصنع شيء تتخبر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

٣- اخرج مع نفسك ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يصيبنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتقنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت «عزلة العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق التي قفزت بنسبة ٥٠ ٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخمس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخمس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥ ٪ من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيمتجها حصة تقارب ٢٤ ٪ من الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وإعلان ماكينزي بيزوس، تصبغ ثأث أغني امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما

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

منتخب السلة يعلن قائمته المشاركة بكأس العالم

قائمة الصقور - كأس العالم 2023

محمد حسين

احمد الحمارشة

احمد الدويري

زيد عباس

مالك كنعان

سامي بزيع

امين ابو حواس

فادي مصطفى

رونديه جيفيرسون

احمد حموري

هاشم عباس

زين النجداوي

المدير الفني
وسام الصوص

الشركاء الرسميون

CFI CREDIT FINANCIER INVEST

برومين الأردن
JORDAN BROMINE

البنك العربي
ARAB BANK

orange

#WINFORJORDAN

أعلن الجهاز الفني للمنتخب الوطني عن القائمة النهائية للاعبين المشاركين في النسخة التاسعة عشرة من بطولة كأس العالم والتي تنطلق يوم ٢٥ أغسطس / آب الجاري في الفلبين واليابان واندونيسيا بمشاركة ٣٢ منتخباً.

وضمنت تشكيلة المنتخب الوطني والتي اختارها المدير الفني وسام الصوص كل من اللاعبين : زيد عباس وأحمد الدويري وأحمد الحمارشة ومحمد حسين شاهر وفادي مصطفى (فريدي) وأمين أبو حواس وسامي بزيع ومالك كنعان وزين النجداوي وهاشم عباس وأحمد حموري ورونديه جيفيرسون.

هذا وقد توجه منتخبنا الوطني إلى الصين لإقامة الحطة الأخيرة من التحضيرات التي تسبق مشاركته في كأس العالم بالعاصمة الفلبينية مانيلا حيث سيلتقي وديا مع منتخبي فنزويلا وجنوب السودان يومي الأحد والثلاثاء المقبلين.

وكانت قرعة كأس العالم قد أوقعت "الصقور" في المجموعة الثالثة - التي تقام منافساتها في العاصمة الفلبينية مانيلا - إلى جانب منتخبات الولايات المتحدة الأمريكية واليونان ونيوزيلندا.

وسيتتبع منتخبنا مشاركته في كأس العالم يوم ٢٦ أغسطس / آب الجاري حيث سيلتقي مع المنتخب اليوناني ومن ثم سيلعب مع المنتخب النيوزيلندي يوم ٢٨ قبل أن يختم لقاءاته في الدور الأول بلقاء المنتخب الأمريكي يوم ٣٠ من ذات الشهر.

وسيتأهل إلى الدور الثاني من بطولة كأس العالم متصدرووصيف كل مجموعة من المجموعات الـ ٨ فيما سيلعب صاحب المركز الثالث والرابع من كل مجموعة الأدوار الترتيبية.

هذا وستكون بطولة كأس العالم المقبلة مؤهلة إلى دورة الألعاب الأولمبية القادمة (باريس ٢٠٢٤) حيث أن المنتخب الآسيوي صاحب أعلى ترتيب في نهاية البطولة سيمثل القارة في أولمبياد باريس. يذكر أن هذه هي المشاركة الثالثة للمنتخب الوطني في كأس العالم بعد الأولى والتي كانت عام ٢٠١٠ وحل منتخبنا الوطني آنذاك في المركز ٢٣ من أصل ٢٤ منتخباً شارك في تلك النسخة وحل المنتخب الوطني بالمركز ٢٨ من أصل ٣٢ منتخباً شارك في نسخة الصين عام ٢٠١٩.

في افتتاح الأسبوع الثالث من دوري المحترفين

تعادل مثير بين سحاب والأهلي



✦ يترا

فرض فريق الأهلي التعادل على نظيره سحاب في اللقاء الذي ختمت به الجولة الثالثة من دوري المحترفين لكرة القدم. وتعادل الفريقان بثلاثة أهداف لكل منهما سجلها خالد الدردور (هدان) وبشير سيدي، فيما سجل أهداف سحاب أحمد أبو كبير. وتقاوم الفريقان نقاط المباراة ليرفع سحاب رصيده إلى ٥ نقاط فيما رفع الأهلي رصيده إلى نقطة.

وفي اللقاء الثاني لحساب نفس الجولة حسم التعادل السلبي لقاء الجليل وشباب العقبة

٣ أعضاء من إدارة الوحدات يسحبون استقالاتهم

قالت وزارة الشباب، الخميس، إن ٣ أعضاء مستقبليين من إدارة نادي الوحدات سحبوا استقالاتهم. وأكدت الناطقة الاعلامية في الوزارة أمانى المجالي في بيان صحفي الخميس قيام ثلاثة من أعضاء الهيئة الإدارية لنادي الوحدات المستقبليين سابقاً بسحب استقالاتهم؛ حرصاً منهم على استمرار مسيرة النادي وإنجازاته.

وأضافت أنه تم تقديم طلبات سحب الاستقالات لدى مديرية شباب العاصمة من قبل عوض الأسمر وغصاب خليل ووليد السعودي. وبحسب المجالي رفعت مديرية شباب العاصمة طلبات سحب الاستقالات إلى اللجنة المشكلة لدراسة الاستقالات والتي أوصت بإعادة الاستقالات الثلاث التيقية إلى الهيئة الإدارية لنادي الوحدات لاتخاذ القرار المناسب حولها وفقاً للنظام الداخلي للنادي ونظام ترخيص وتسجيل الأندية والهيئات الشبابية.

ميسي ينافس على لقب أفضل لاعب في أوروبا



✦ وكالات

حل ليونيل ميسي ضمن القائمة القصيرة لجائزة الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوفيا) لأفضل لاعب في القارة الموسم الماضي، التي تضم ٣ لاعبين وأعلن عنها الخميس. ويواجه قائد منتخب الأرجنتين الفائز بكأس العالم، الذي غادر أوروبا للعب في صفوف نادي إنتر ميامي الأمريكي، لاعبي مانشستر سيتي كيليفين دي بروين وإيرلينغ هالاند.

وكانت كلاهما في السنوات التي فاز فيها برشلونة ببطولة دوري أبطال أوروبا، علماً أن مانشستر سيتي فاز بلقب دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي.

واحتل كيليان مبابي لاعب فريق باريس سان جيرمان، المركز السادس في التصويت الذي يشارك فيه مدربون وصحفيون من أوروبا، رغم فوزه بلقب هداف نسخة كأس العالم الماضية في قطر بثمانية أهداف، من بينها ٣ في المباراة النهائية ضد الأرجنتين.

ولم يحصل كريستيانو رونالدو ونيما، اللذان انتقلا إلى السعودية، على أصوات من لجنة الاتحاد الأوروبي، التي ضمت مدربين من الأندية التي لعبت في دور المجموعات بالبطولات الأوروبية الثلاث. ومن المرجح أن يكون جوسيب غوارديولا المرشح الأوفر حظاً لنيل جائزة أفضل مدرب، بعد قيادته مانشستر سيتي للفوز باللقب دوري أبطال أوروبا والدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد الإنجليزي، وأخيراً السوبر الأوروبي.

ويواجه غوارديولا كلا من سيموني إنزاغي مدرب إنتر ميلان الإيطالي، الذي قاد فريقه إلى نهائي دوري أبطال أوروبا، ولوتشيانو سباليتي الذي توج مع نابولي بلقب الدوري الإيطالي.

وأشار اليوفيا إلى أنه سيجري الإعلان عن الفائزين القصيرتين لجائزتي أفضل لاعبة وأفضل مدرب للسيدات الأسبوع المقبل، بعد ختام بطولة كأس العالم للسيدات، حيث سيواجه منتخب إنجلترا نظيره الإسباني في المباراة النهائية بأستراليا، الأحد.

ومن المقرر أن يجري الإعلان عن الفائزين خلال قرعة دوري أبطال أوروبا المقررة في ٣١ بموناكو

مدربة إنجلترا للسيدات قد تتولى مسؤولية الرجال



✦ وكالات

لا يستبعد مارك بولينجهام، الرئيس التنفيذي للاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، إمكانية أن تتولى الهولندية سارينجا ويجمان، مدربة المنتخب الإنجليزي للسيدات، يوماً ما تدريب منتخب الرجال الأول.

وحققت ويجمان (٥٣ عاماً) نجاحات مبهره منذ بزوغ نجمها، عقب قيادة منتخب هولندا للقب كأس أمم أوروبا للسيدات ٢٠١٧، ثم الفوز بدات البطولة مع إنجلترا العام الماضي.

والآن سعدت ويجمان بمنتخب إنجلترا إلى نهائي كأس العالم للسيدات، للمرة الأولى، لتصبح أول مدربة تحقق الإنجاز ذاته مع منتخبين مختلفين في تاريخ اللعبة، حيث قادت المنتخب الهولندي للمحطة ذاتها من المونديال قبل ٤ أعوام.

ولدى سؤاله عما إذا كانت ويجمان تمتلك الإمكانيات، التي تقودها لخلافة جاريث ساوجيت في تدريب منتخب الرجال الإنجليزي، أجاب بولينجهام "أعتقد أنه من عدم الاحترام بعض الشيء لمنتخب السيدات، أن تصورها بمثابة ارتقاء لمستوى أعلى".

وتابع "يقول الناس دائماً إنه (أفضل رجل للمنبص أو أفضل رجل إنجليزي)..

لماذا يجب أن يكون رجلاً؟ أعتقد أن إجابتنا دائماً هي أفضل شخص للمهمة.. نعتقد أن سارينجا تقوم بعمل رائع، ونأمل أن تستمر في القيام بذلك لفترة طويلة".

وواصل "هل أعتقد أن سارينجا يمكنها القيام بأي عمل في كرة القدم؟ نعم، أنا سعيد حقاً بالعمل الذي تقوم به، وأتمنى أن تستمر في القيام به لفترة طويلة".

وأردف الرئيس التنفيذي للاتحاد الإنجليزي "إذا قررت في وقت ما في المستقبل، أنها تريد الانتقال إلى منافسات الرجال، فستكون تلك مناقشة ممتعة حقاً.. لكن هذا الأمر يرجع لها، أليس كذلك؟"

وختم بقوله "لا أعتقد أننا يجب أن ننظر إلى ذلك على أنه ارتقاء لمستوى أعلى، إذا قررت في وقت ما مستقبلاً أن تسير في اتجاه مختلف، أعتقد أنها قادرة تماماً".

بطولة المصارعة والشماغ الأردني تقابل واسع ولقطات سيخلدها التاريخ



✦ يترا

تتصدر مراسم تتويج أصحاب المراكز الثلاثة الأولى في بطولة العالم للمصارعة تحت ٢٠ عاماً، والتي تختتم يوم بعد غد الأحد، المنصات العربية والعالمية، بعدما حرص القائمون على اتحاد المصارعة بوضع "الشماغ الأردني" على أكتاف الفائزين عند لحظات التتويج، في مشهد يدفع العالم الغربي للاحتفال بالثقافة العربية.

وتتواصل منافسات بطولة العالم للمصارعة تحت ٢٠ عاماً، في صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب، بمشاركة ٦٤٠ لاعباً ولاعبة إلى جانب ٢١٦ مدرباً و٣٥ مديراً فنياً و٥٤ حكماً، وبإجمالي ١٢٠٠ مشارك يمثلون ٦١ دولة من مختلف أرجاء العالم.

وأكد عضو الاتحاد الدولي للمصارعة، القطري زامل الشهراني، أن الأردن حقق الفخر بتنظيم بطولة استثنائية، بعدما شكلت البطولة تحدياً كبيراً للأردن.

ويرى الشهراني في تصريحاته لـ "اللجنة الاعلامية لاتحاد الإصعالم الرياضي" أن بطولة آسيا للشباب والناشئين تعد البوابة التي كسب الأردن خلالها الرهان بحصوله على شرف تنظيم بطولة العالم، مضيفاً أن اتحاد المصارعة نجح بوضع خطة يملؤها التصميم والعزيمة لاستضافة بطولة العالم خلال وقت قياسي".

وأضاف، أن استضافة الأردن لبطولة بهذا الحجم، سيساهم برفع مستوى اللعبة في الأردن والمنطقة العربية، لافتاً أن آخر بطولة عالم للمصارعة أقيمت في المنطقة العربية كانت في مصر العام ١٩٩٨.

وأوضح، أن عودة تنظيم البطولة إلى المنطقة العربية يعكس ثقة أسرة المصارعة الدولية في الكفاءات العربية، وبما يعكس على المستويات الفنية التي ستشهدها عديد الدول العربية لاستضافة كبرى البطولات".

وضمن القطري الشهراني، الجهود الجماعية المبذولة، وحرص القائمين على اتحاد المصارعة بتقديم التسهيلات والتجهيزات ضمن أعلى المعايير، والذي يمنحهم اليوم ثقة المجتمع الدولي للعبة.

ومن المقرر أن يجري الإعلان عن الفائزين خلال قرعة دوري أبطال أوروبا المقررة في ٣١ بموناكو

مطارك السمرقند تتوسع التيارات العنيفة تتصاعد في الشرق والشمال

وكالات

توسع نطاق الحرب الجارية منذ أكثر من ٤ أشهر في السودان لتصل المارك إلى مدينتي كبيرتين هما الفاشر عاصمة ولاية شمال دارفور والفضلة عاصمة ولاية غرب كردفان، على ما أفاد سكان وكالة فرانس برس، الجمعة.

ويشير الوضع القلق بصورة خاصة في الفاشر حيث توقفت المارك منذ حوالي شهرين، لأن العديد من العائلات لجأت إلى المنطقة هرباً من عمليات النهب والاعتصاب والقصف والإعدامات خارج نطاق القضاء الجارية في باقي أنحاء دارفور (غرب).

وقال مدير مختبر الأبحاث الإنسانية في جامعة يال الأميركية ناتانيل ريموند "إنه أكبر تجمع لنازحين مدنيين مع لجوء ٦٠٠ ألف شخص إلى الفاشر".

وذكر سكان، أن أعمال العنف اندلعت مجدداً في وقت متأخر، الخميس، وأفاد أحدهم بسماع دوي "مبارك بالأسلحة الثقيلة قادمة من شرق المدينة".

اندلعت الحرب بين الجيش بقيادة عبد الفتاح البرهان وقوات الدعم السريع بقيادة محمد حمدان دقلو في ١٥ أبريل، وتركزت في العاصمة وضواحيها وفي إقليم دارفور في غرب البلاد وبعض المناطق الجنوبية وأسفرت حتى الآن عن مقتل ٣٩٠٠ شخص على الأقل.

كما أجبرت الحرب الملايين على مغادرة بلداتهم ومنازلهم سواء إلى ولايات أخرى بمانى عن أعمال العنف أو إلى خارج البلاد.

وبحسب أحدث إحصاءات منظمة الهجرة الدولية، فقد نزح أكثر من ٣ ملايين شخص داخل البلاد، بينما عبر نحو مليون شخص الحدود إلى دول مجاورة.

وسبق أن شهد إقليم دارفور حرباً ضارية عام ٢٠٠٣ وتحذرت المحكمة الجنائية الدولية التي تتحدث عن "إبادة جماعية" في ذلك الحين، من تكرار التاريخ.

ووصلت المارك أيضاً إلى الفضلة على مسافة حوالي ٨٠٠ كلم غرب الخرطوم.

وأفاد أحد السكان أن عناصر "الجيش والاحتياطي المركزي اشتبكوا مع قوات الدعم السريع وأحرقت خلال المارك مطار حكومية"، مؤكداً سقوط عدد من القتلى من الطرفين لم يتم حصرهم بسبب استمرار القتال.

كما أشار إلى "عمليات سلب ونهب للمحلات التجارية بسوق المدينة".

ومساء الخميس، اندلعت اشتباكات عنيفة بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع بمدينة الفاشر عاصمة ولاية شمال دارفور بعد هدوء دام لأكثر من ٤٥ يوماً.

وسمع مواطنون دوي أصوات أسلحة ثقيلة شرقي المدينة مع حلول الظلام.

استشهاد شاب مقدسي متأثراً بإصابته برصاص الاحتلال قبل نحو عامين



وكالات

استشهد، الجمعة، الشاب حمزة أبو سنينة (٣٠ عاماً)، متأثراً بإصابته برصاص قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال اقتحامها للمسجد الأقصى المبارك، قبل نحو عامين.

وأصيب أبو سنينة في السابع من أيار ٢٠٢١، الذي تزامن مع ليلة ٢٦ رمضان، بعبارة مطاطي أطلقته جنود الاحتلال

الذين اقتحموا المسجد الأقصى خلال صلاة التراويح، ما تسبب له بكسور متعددة في الجمجمة، كما فقد عينه اليسرى.

ونقل حينها للعلاج في مستشفى "هاسا عين كارم"، قبل أن تعثره قوات الاحتلال بعد الإصابة بأيام من على سرير المستشفى، رغم وضعه الصحي الصعب، وتفرغ عنه في وقت لاحق.

ولي العهد السعودي يبحث مع وزير خارجية إيران "الفرص المستقبلية للتعاون بين البلدين"



وكالات

التقى ولي العهد السعودي، الأمير محمد بن سلمان، الجمعة، وزير الخارجية الإيراني حسين أمير عبد اللهيان في جدة، بحسب وكالة الأنباء السعودية "واس".

ويبحث الأمير محمد مع عبد اللهيان "العلاقات بين المملكة والجمهورية الإسلامية الإيرانية، والفرص المستقبلية للتعاون بين البلدين وسبل تطويرها، إضافة إلى مناقشة تطورات الأوضاع على الساحتين الإقليمية والدولية، والجهود المبذولة تجاهها".

ونقل عبد اللهيان "تحيات وتقدير فخامة رئيس الجمهورية الإسلامية الإيرانية إبراهيم رئيسي لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، ولسمو ولي العهد، فيما حمّله سموه تحيات وتقدير خادم الحرمين الشريفين، وتحيات وتقدير سموه لفخامته"، بحسب ما ذكرت "واس" الوكالة الرسمية.

وقبل اللقاء، تلقى وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان، اتصالاً هاتفياً، من نظيره الأمريكي أنتوني بلينكن، وبحثاً "مستجدات الأوضاع في السودان"

حسبما نقلت "واس"، وفق "واس"، جرى خلال الاتصال، مناقشة مستجدات الأوضاع في جمهورية السودان الشقيقة، وأهمية وقف التصعيد العسكري بين الأطراف المتنازعة وإنهاء العنف، وخفض مستوى التوترات بما

يضمن أمن واستقرار السودان وشعبه الشقيق، وأشاد بلينكن بـ "جهود المملكة لاستضافة ممثلي نحو ٤٠ دولة مؤخرًا في العالم".

تري امپ پيترچ ٢٠٢٦ موعداً محاكمة بشبهة محاولة قتل رئيسة المحكمة

وكالات

طلب محامو الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب، تحديد نيسان ٢٠٢٦ موعداً لمحاكمة موكلهم بالتهمة الفدرالية الموجهة إليه بالتمترار لالغاء نتيجة انتخابات عام ٢٠٢٠، أي بعد فترة طويلة نسبياً من الانتخابات الرئاسية المقررة العام المقبل.

ويأتي هذا الطلب في وقت يدفع فيه المدعي الخاص جاك سميت باتجاه افتتاح المحاكمة في ٢ كانون الثاني، وهي واحدة من أربع محاكمات جنائية يواجهها ترامب بينما يخوض حملته لنيل ترشيح الحزب الجمهوري للانتخابات الرئاسية والعودة إلى البيت الأبيض.

وقال فريق محامي الرئيس السابق في مطالعته، "المصلحة العامة تكمن في العدالة والمحاكمة النزيهة، وليس التسرع في إصدار الأحكام".

ويرر فريق المحامين موقفه بأن حجم المستندات في القضية يتطلب شهوراً للإطلاع عليها.

وأضاف، "إذا افترضنا أنه بإمكاننا البدء اليوم بمراجعة الوثائق، سوف نحتاج أن نتقدم بوثيقة قراءة ٩٩,٧٦٢ صفحة يومياً، حتى الموعد المقترح لاختيار هيئة المحلفين".

ولفت إلى أن هذا يعني قراءة "رواية الحرب والسلام لتولستوي بالكامل من الغلاف للغلاف ٧٨ مرة في اليوم، وكل يوم من الآن وحتى موعد اختيار هيئة المحلفين".

ومن المقرر أن تصدر القاضية تانيا تشوتكان في ٢٨ آب قرارها بشأن موعد المحاكمة.

وكان سميت، قد قال سابقاً في الطلب الذي تقدم به لتحديد موعد المحاكمة في يناير/كانون الثاني، "إن تاريخ المحاكمة المقترح من الحكومة (٢ كانون الثاني) يمثل توازناً مناسباً بين حق المدعى عليه في إعداد دفاعه واهتمام الرأي العام القوي بإجراء محاكمة سريعة في القضية".

تعد هذه القضية الأخطر من بين أربع قضايا جنائية يواجهها ترامب وأسفرت عن توجيه عشرات التهم ضدّه، بما في ذلك مزاعم بأنه أخفى مدفوعات مالية لتجنّب أطفاله إباحية.

كما تتهم الحكومة ترامب بإساءة التعامل مع عشرات الوثائق الرسمية التي نقلها من البيت الأبيض إلى مقر سكنه، والتآمر مع موظفيه لإخفاءها عن المحققين.

وشجب ترامب وفريق دفاعه هذه الملاحظات التي وصفها بأنها ذات دافع سياسي.

وقال محاموه، الخميس، "استهدفت الإدارة الحالية خصمها السياسي الأساسي والمرشح الرئيسي في الانتخابات الرئاسية المقبلة، بلا ملاحقة جنائية".

وتم تحديد مواعيد محاكمتين لترامب في نيويورك وفلوريدا في آذار وأيار على التوالي قبل الانتخابات. أما المحاكمة المتعلقة بالتلاعب بالانتخابات في جورجيا فلم يتم تحديد موعد لها بعد.

الولايات المتحدة ترفض طلب إرسال طائرات إف-١٦ الأمريكية

وكالات

وافقت الولايات المتحدة على إرسال طائرات إف-١٦ المقاتلة من الدنمارك وهولندا إلى أوكرانيا للدفاع عن نفسها ضد الهجوم الروسي وذلك فور اكتمال تدريب الطيارين، حسبما ذكر مسؤول أميركي.

وسعت أوكرانيا بقوة للحصول على مقاتلات إف-١٦ أميركية الصنع لمساعدتها في مواجهة التفوق الجوي الروسي.

وقال المسؤول، إن واشنطن منحت الدنمارك وهولندا تأكيدات رسمية بأن الولايات المتحدة ستسرع إجراءات الموافقة على طلبات نقل الطائرات من طراز إف-١٦ إلى أوكرانيا عند حصول الطيارين على التدريب.

وقال وزير الخارجية الهولندي فوبكه هوكسترا عبر منصة إكس، المعروفة سابقاً بتويتر، "نرحب بقرار واشنطن تهيئ الطريق لإرسال طائرات مقاتلة من طراز إف-١٦ إلى أوكرانيا".

وأضاف، "الآن سنناقش الأمر أكثر مع شركائنا الأوروبيين، وقالت الدنمارك أيضاً، إنها ستبحث الآن تزويد كييف بالمقاتلات.

وصرح وزير الدفاع الدنماركي، جاكوب إيمان جنسن، لوكالة ريتساو للأنباء الجمعة، بأن الحكومة "قالت عدة مرات إن التبرع هو الخطوة الطبيعية التالية بعد التدريب. نناقش ذلك مع الحلفاء المقربين، وأتوقع أن نتمكن قريباً من أن نصبح عملياً أكثر في هذا الصدد".

ومن المقرر أن يبدأ تحالف من ١١ دولة في تدريب الطيارين الأوكرانيين على تشغيل مقاتلات إف-١٦ هذا الشهر في الدنمارك. وقال وزير الدفاع الدنماركي بالإناية ترويس بولسن في تموز، إن بلاده تأمل في رؤية "نتائج" التدريب مطلع ٢٠٢٤.

وتقود الدنمارك وهولندا، وهما من أعضاء حلف شمال الأطلسي، الجهود الدولية لتدريب الطيارين الأوكرانيين، إضافة إلى أطقم الدعم وصيانة الطائرات وتمكين أوكرانيا في نهاية المطاف من الحصول على مقاتلات إف-١٦ لاستخدامها في الحرب مع روسيا.

وقال رئيس الوزراء الهولندي مارك روتته في أيار، إن بلاده تدرس بجديّة تزويد كييف بطائرات إف-١٦، إذ تنهي هولندا تدريجياً استخدام القوات المسلحة تلك المقاتلات.

وقال المسؤول الأميركي إن وزير الخارجية أنتوني بلينكن أرسل خطابين لنظيره الدنماركي والهولندي يؤكد لهما أن الولايات المتحدة ستوافق على الطلبات.

وقال بلينكن في خطابه، "أكتب للتعبير عن دعم الولايات المتحدة الكامل لنقل طائرات إف-١٦ المقاتلة إلى أوكرانيا وتدريب الطيارين الأوكرانيين ليصبحوا مدربين مؤهلين على الطائرة إف-١٦".

وأضاف بلينكن "يظل من الجيوي أن تكون أوكرانيا قادرة على الدفاع عن نفسها ضد عدوان روسيا المتواصل وانتهاكها سيادتها".

وقال إن الموافقة على الطلبات ستتيح لأوكرانيا "الاستفادة الكاملة من قدراتها الجديدة بمجرد اكتمال تدريب أول مجموعة من الطيارين".

ووافق الرئيس الأميركي جو بايدن في أيار، على برامج لتدريب الطيارين الأوكرانيين على مقاتلات إف-١٦. وسيجري افتتاح مركز للتدريب في رومانيا إلى جانب تدريبهم في الدنمارك.

روسيا والصين تجريان تدريبات مشتركة في المحيط الهادئ



وكالات

أعلنت روسيا، الجمعة، أنها أجرت مع الصين تدريبات بحرية مشتركة في بحر الصين الشرقي الممتد من المحيط الهادئ.

جاء ذلك وفق ما نقلت وكالة "سبوتنيك" الرسمية عن بيان لوزارة الدفاع الروسية.

وقالت الوزارة إن "سفن البحرية الروسية ونظيرتها الصينية أجرت تدريبات على التزود بالوقود ونقل البضائع أثناء التنقل".

وأضافت أن ذلك جاء "خلال مهام دورية بحرية مشتركة في المحيط الهادئ".

وأرفقت الوكالة الروسية بيان الوزارة بمقطع فيديو يظهر مشاهد من التدريبات الروسية الصينية.

ويشهد بحر الصين الشرقي توترا من حين لآخر بين اليابان والصين اللتين تتنازعان السيادة على أرخبيل من الجزر يقع به.

فيما يتسبب إنشاء الصين جزراً صناعية في بحر الصين الجنوبي وأنشطتها العسكرية بردود فعل غاضبة من الفلبين

وفيتنام وماليزيا وبروناي واندونيسيا. وفي ٧ أيار ٢٠١٩، عرضت بكين على الأمم المتحدة خريطة للمنطقة ادعت فيها