

وزير الحج السعودي: تأشيرة الحج والعمرة أصبحت أكثر سهولة

عمان

أكد وزير الحج والعمرة السعودي الدكتور توفيق الربيعية ان العلاقات بين الأردن والسعودية تتسم بالعمق الاستراتيجي والتاريخي، ويجمع بينهما أواصر الأخوة والمصالح المشتركة. وأشار الوزير الربيعية الى ان هذه العلاقات تتبلور بقوة التواصل والتعاون والتنسيق الدائم بين حكومة المملكة العربية السعودية بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود والحكومة الأردنية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين لما فيه مصلحة شعبيهما وأمنهما واستقرارهما، ومناصرتها للقضايا الإسلامية والعربية. وقال، ان المملكة العربية السعودية قيادة وشعباً ترحب بضيوف الرحمن من الأردن حيث يسرت وصول المعتمرين والزوار، وتواصل بلا كلل تقديم خدمات عالية الجودة، من أجل إثراء التجربة الدينية والثقافية من خلال حزم من من التسهيلات تتشرف بتقديمها كافة الجهات العاملة في منظومة الحج والعمرة. وأضاف الربيعية خلال مؤتمر، إن إصدار التأشيرة والقدوم للمملكة العربية السعودية أصبح أكثر سهولة وسلاسة من أي وقت مضى، حيث تتيح هذه التأشيرات التجول في جميع أنحاء المملكة، بالإضافة الى أداء العمرة، مشيراً الى أن مكتب شؤون حجاج الأردن يتولى إصدار تأشيرات الحجاج الأردنيين والفلسطينيين عبر المسار الإلكتروني. وأوضح أن زيارته للأردن تأتي ضمن جهود التسهيل والتيسير على قاصدي الحرمين الشريفين من ضيوف الرحمن، وتمكين أكبر عدد من المسلمين من زيارة الحرمين الشريفين وإثراء تجربتهم الدينية والثقافية.

تابع ص ٢

القبض على ٢٢ تاجراً ومروج مخدرات

عمان

القت إدارة مكافحة المخدرات القبض على ٢٢ تاجراً ومروج مخدرات خلال تعاملها مع ١١ قضية نوعية. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وصلوا حملاتهم المكثفة للملاحقة أشكال التعامل بالمواد المخدرة كافة، إذ تمكنوا منذ بداية هذا الأسبوع من التعامل مع ١١ قضية نوعية في قضايا الاتجار والترويج والتهرب في مختلف محافظات ومناطق المملكة ألقوا القبض خلالها على ٢٢ شخصاً ممن يشكلون خطراً على المجتمع.

فهي لواء الرمثا وبعد جمع المعلومات حول أحد الأشخاص المرتبطين بعصابات دولية للاتجار وتهريب المخدرات والتأكد من استلامه لكميات كبيرة من المواد المخدرة عن طريق تلك العصابات، جرت مدهامته وإلقاء القبض عليه وبتفتيش مكانه عثر على ٣٥٠ كفاً من مادة الحشيش المخدرة.

وفي قضية أخرى، بلواء الرمثا ألقى القبض على شخصين من تجار المخدرات بعد مدهامتهما وضبط بحوزتهما ١١٠ آلاف حبة مخدرة كانا يخططان لترويجها لإحدى دول الجوار، فيما ألقى القبض في البداية الشمالية على مروجين اثنين بحوزتهما ٦ آلاف حبة مخدرة. وفي محافظة إربد دوهم مطلوب من الدرجة الأولى بحقه ٢٢ طلباً أمينياً ومصنف "خطر" في مناطق غرب إربد وألقى القبض عليه وضبط بحوزته كميات من المواد المخدرة وسلاح ناري.

وفي العاصمة تم التعامل مع أربع قضايا ألقى القبض في الأولى على اثنين من تجار المخدرات أثناء نقلهما لكمية من المواد المخدرة من أجل بيعها في محافظة المفرق وضبط معهم ٧ كضوف حشيش و ١٤ ألف حبة مخدرة و ١٥٠ غم كريستال، وفي القضية الثانية التي ألقى القبض على مروجين اثنين وبحوزتهما ٣٥ كغ حشيش و ٥ آلاف حبة مخدرة، وفي والثالثة ألقى القبض على مروج بحوزته ١٤ كغ حشيش و ١٠٠٠ حبة مخدرة، كما ألقى القبض في القضية الرابعة على مروج بحوزته ٧ كضوف حشيش و ١٠٠٠ حبة مخدرة.

تابع ص ٢

"البناء الوطني" يقر مسودة كودات جديدة مرتبطة بالتغير المناخي



عمان

أقر مجلس البناء الوطني، اليوم الخميس، مسودة كودات البناء الوطني الأردني المرتبطة بالتغير المناخي، تمهيداً لرفعها إلى مجلس الوزراء لإقرارها، حسب الأصول. وجاء ذلك في جلسة المجلس التي عقدها اليوم برئاسة رئيس مجلس البناء الوطني وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس ماهر أبو السمّن وحضور أعضاء اللجنة، بمقدمتهم رئيسة الجمعية العلمية الملكية سمو الأميرة سمية بنت الحسن، وناذب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، ووزير الطاقة والثروة المعدنية صالح الخرابشة، ووزير البيئة معاوية الرديادة، ومدير الأمن العام اللواء عبيد الله العايطة والممثل القيم لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي رندة أبو الحسن، وكان رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، قد ترأس الجلسة الافتتاحية للمجلس.

وتتمثل مسودة الكودات التي تم إقرارها بكودات الهيدرولوجي وكود الإنارة الخارجية وكود المستشفيات الخضراء وكود العزل الحراري ودليلها، حيث تهدف المسودة إلى تعزيز الأمن من مواجهة آثار التغير المناخي وتحقيق التنمية العمرانية المستدامة وكفاءة الموارد. وجاء إطلاق كودات البناء الوطني الأردني المرتبطة بالتغير المناخي، بتأييد من مرفق البيئة العالمي، وتنفيذ برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، بالتعاون مع مجلس البناء الوطني والجمعية العلمية الملكية. وتسعى مسودات الكودات والأدلة الإرشادية التي أقرها المجلس إلى تنظيم استخدام الطاقة الشمسية والأبنية الموفرة للطاقة والمعايير الخاصة بالمستشفيات الخضراء لتحقيق معايير الاستدامة وكود الهيدرولوجي من خلال وضع المتطلبات الخاصة بالمشاريع من حيث الدراسات المائية والهيدرولوجية وعلاقتها بالتغيرات المناخية.

تابع ص ٢

الأمم

السبت 1 ربيع الأول 1445 هـ الموافق 16 أيلول 2023 م
السنة السابعة / العدد (2738) / www.omamjo.com

٤ أطباء أردنيون يحصلون على أعلى العلامات بامتحان المزاولة بأميركا

عمان

حصل ٤ أطباء من خريجي الجامعة الأردنية على أعلى العلامات في امتحان القبول للاختصاص الطبي الأميركي- الجزء السريري ٢٠٢٣ لمزاولة المهنة في الولايات المتحدة، مسجلين بذلك إنجازاً أردنياً متميزاً على مستوى العالم. وفي الامتحان الذي تنافس فيه عدد كبير من الأطباء حول العالم حصل الطبيب أحمد الشروف على علامة ٢٨٢، الأعلى في الامتحان، فيما حصل الطبيب توفيق بركاوي على ٢٨١، والطبيب إسحق خوري ٢٨٠، بينما حصل الطبيب أحمد كشاف على علامة ٢٧٤. وعبر رئيس الجامعة الأردنية الدكتور نذير عبيدات، عن اعتزازه بخريجي "طب الأردنية" والتي تشكل علامة فارقة على مستوى الأردن، مؤكداً أنها ترفه المجتمع الطبي والإنساني سنوياً بفوج مميز مبدع.

٤٠ ألفاً يؤدون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى



عمان

أدى عشرات الآلاف صلاة الجمعة، في رحاب المسجد الأقصى المبارك، رغم إجراءات قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب المسجد ومدخل البلدة القديمة، في مدينة القدس المحتلة. وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن نحو ٤٠ ألف وصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودققت في بطاقتهم الشخصية.

"الوطني لحقوق الإنسان" و"المستقلة" للانتخاب" يؤطران التعاون المشترك

عمان

اتفق رئيس مجلس مفوضي الهيئة المستقلة للانتخاب المهندس موسى العايطة، ورئيسة مجلس أمناء المركز الوطني لحقوق الإنسان سمر الحاج حسن، على أطر التعاون المشتركة في عدة مجالات.

جرى ذلك خلال لقاء جرى بعقر المركز، بحضور مسيرة أعمال المركز الدكتور ريم أبو دبلو، وفقاً لما ورد في بيان الهيئة، التي بينت أن آليات العمل المقترحة تركزت على رفع الوعي الحقوقي بالمبادئ المرتبطة بالمشاركة السياسية من خلال مشاركة المركز بأنشطة الهيئة، التي تستهدف فيها الفئة الشبابية.

وأكد العايطة، أهمية وجود شراكة حقيقية بين مؤسسات الدولة في تعزيز سيادة القانون، باعتباره من أهم مرتكزات ومفاهيم العملية الديمقراطية التي تركز عليها الهيئة عبر برامجها التوعوية، والتي سيكون المركز الوطني شريكاً فيها. وبدورها، بينت الحاج حسن أن المركز دأب على مراقبة الانتخابات النيابية لضمان تمتع المواطنين والمواطنات بحقوقهم في المشاركة السياسية، وتقديم التوصيات التي من شأنها تعزيز الشفافية والنزاهة في العملية الانتخابية.

وأشارت إلى أن المركز يكف في الوقت الراهن على وضع خطته للتضخيم لمراقبة الانتخابات النيابية لعام ٢٠٢٤، وذلك من خلال تشكيل فريق وطني مهني ومدرب لمراقبة الانتخابات النيابية المقبلة.

بايدن يعين ممثلة خاصة لإنهاض الاقتصاد الأوكراني

واشنطن

أعلن الرئيس الأميركي جو بايدن، أنه عين المليارديرة ووزيرة التجارة السابقة بيني بريترنكر، ممثلة خاصة لإنهاض الاقتصاد الأوكراني الذي دمر نتيجة الحرب الروسية الأوكرانية، بحسب واشنطن بوست. وقال الرئيس في بيان إنه "بالتعاون مع الحكومة الأوكرانية" وكذلك مع حلفاء الولايات المتحدة والمؤسسات المالية الدولية والقطاع الخاص، ستقوم بريترنكر "بقيادة جهود الولايات المتحدة لإعادة بناء الاقتصاد الأوكراني".

وأضاف الرئيس الأميركي، أن بريترنكر ستكون مكلفة "بشد الاستثمارات العامة والخاصة وتحديد أولويات المانحين والعمل على فتح أسواق التصدير والشركات التي اضطرت للإغلاق بسبب الحرب". ويقدر البنك الدولي أن أوكرانيا ستكون بحاجة إلى أكثر من ٤٠٠ مليار دولار لإنهاض اقتصادها.

وفي تقرير نشر مؤخراً، دعت الوكالة الأميركية للتنمية الدولية إلى إعادة بناء تشمل تحديث الاقتصاد الأوكراني عبر تعزيز القطاع الخاص وكذلك الحماية من الفساد.

واشنطن تؤكد أنها سترد على طرد موسكو لدبلوماسيين أميركيين اثنين

واشنطن

نددت الولايات المتحدة، بقرار "غير مبرر" لموسكو قضي بطرد اثنين من دبلوماسيها يعملان في العاصمة الروسية، متمهدة "الرد" في الوقت المناسب، بحسب واشنطن بوست. وصرح المتحدث باسم الخارجية الأميركية، ماثيو ميلر للصحافيين، أن "هذا الطرد غير المبرر لطاقمنا الدبلوماسي لا أساس له على الإطلاق". وأضاف ميلر، "نأسف لسلك روسيا هذا المسار ويمكنكم أن تتوقعوا بالتأكيد أننا سترد على هذه الإجراءات في الشكل المناسب". وأعلنت روسيا الخميس طرد دبلوماسيين أميركيين متهمين بأنهما كانا عملي "أصلاً" لدى موظف روسي سابق اعتقل مطلع العام ويشتهر في أنه نقل معلومات عن النزاع في أوكرانيا إلى الولايات المتحدة.

رئيس مجلس النواب يختتم زيارة لندن بقاء الجالية الأردنية



عمان

اختتم رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، زيارته والوفد البرلماني إلى لندن، بقاء الجالية الأردنية بحضور السفير الأردني منار الدباس. وأكد الصفدي، بحسب بيان صادر عن مجلس النواب، أن توجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني، تذهب دوماً نحو تحقيق رغبات وتطلعات أبناء شعبنا العزيز أينما حلوا وارتحلوا ومتابعة شؤونهم، مشيداً ببقاء أبناء الجالية الأردنية في بريطانيا؛ فهم خير سفراء لوطنهم. وقال الصفدي، "إننا نفخر بأبناء الجالية الأردنية ودورهم في مد جسور التقارب مع الشعب البريطاني الصديق، ونعتز بجهودهم في خدمة الوطن وقضايا أمتنا، وحرصهم على إبراز الصورة الإيجابية والمشرفة عن الوطن". واستمع رئيس مجلس النواب لأهم مطالب وتطلعات أبناء الجالية، مشدداً على أنها محط الاهتمام والمتابعة المستمرة مع الجهات ذات العلاقة وعبر سفارتنا في لندن. وكان الصفدي أجرى سلسلة لقاءات مع مسؤولين بريطانيين على هامش زيارته بدعوة رسمية من رئيس مجلس العموم البريطاني ليندي هويل، وذلك على رأس الوفود التي ترافقت معه من قبله، خالد أبو حسان وغازي الذنبيات ودينا الشيرواهيل عياش.

التوقيع على مذكرة تفاهم

بين سلطة وادي الأردن وسلاح الهندسة الملكي

عمان

وقعت سلطة وادي الأردن مذكرة تفاهم مع سلاح الهندسة الملكي، لتنفيذ وصيانة منشآت الحصاد المائي بمختلف التقنيات، وتنظيف رسوبيات السدود، وتنفيذ حواجز، وأية تقنيات للحماية من الفيضانات لجميع منشآت الحصاد المائي، والسدود في مختلف مناطق المملكة. وبحسب بيان صادر عن وزارة المياه، وقع مذكرة التفاهم عن سلطة وادي الأردن، الأمين العام للمهندسة منار المحاسنة، وعن سلاح الهندسة الملكي مدير سلاح الهندسة الملكي العقيد الركن أشرف حماد العودات. وقال البيان، "يأتي توقيع هذه المذكرة نظراً لما يتميز به سلاح الهندسة الملكي من كوادر بشرية مؤهلة ومدربة وقادرة على إنجاز الأعمال التي تتطلب جهوداً فائقة ومهارات عالية وخبرات فنية مميزة، إضافة إلى امتلاك سلاح الهندسة آليات ثقيلة متناسبة ومتطلبات هذه الأعمال". ونوه، إلى أن هذه المذكرة جاءت لتمكين سلطة وادي الأردن من تنفيذ خطتها الاستراتيجية الهادفة إلى تقليل وأغراض الري.

رئيس مجلس النواب يلتقي وزير شؤون الشرق الأوسط وشمال إفريقيا البريطاني



عمان

استكمل رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي والوفد المرافق في إطار زيارته الرسمية للمملكة المتحدة، لقاءاته في العاصمة البريطانية لندن، حيث التقى وزير شؤون الشرق الأوسط وشمال إفريقيا اللورد طارق أحمد في مقر وزارة الخارجية. وخلال اللقاء الذي حضره، بحسب بيان صادر عن مجلس النواب، السفير الأردني لدى المملكة المتحدة منار الديباس وأعضاء الوفد البرلماني النواب: خالد أبو حسان وغازي الذنبيات ودينا البشير وهائل عياش، أكد الصفدي محوريات القضية الفلسطينية وأهمية الوصول إلى سلام عادل وشامل يلبي الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني، مشدداً على أن المنطقة لن تنعم بالسلام والاستقرار حتى قيام الدولة الفلسطينية المستقلة.

كما بحث الصفدي والوزير البريطاني، العلاقات الثنائية بين البلدين التي تحظى برعاية حكيمه من قيادتي البلدين، ودخلت مئوبتها الثانية مستندة على إرث تاريخي متين.

وتمن اللورد أحمد جهود الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، في ترسيخ الأمن والاستقرار في المنطقة، مؤكداً أن الأردن صوت للاعتدال والاستقرار.

وضع الصفدي اللورد أحمد بصورة مسارات التحديث السياسية والاقتصادية والإدارية، وعزم المملكة بتوجيه ملكي سامي المضي قدماً بهذه المسارات، بما يؤدي إلى توسيع قاعدة المشاركة الشعبية في صناعة القرار، مؤكداً أن المرأة والشباب هما ركيزتان أساسيتان في مسيرة الإصلاح السياسي.

"الحكمة" تبرع بشحنة أدوية بقيمة مليون دولار لدعم الأشقاء الليبيين

عمان

تبرعت شركة أدوية الحكمة بشحنة أدوية طارئة، قيمتها مليون دولار أميركي، دعماً للأشقاء في ليبيا، وذلك بالتنسيق مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، ووزارة الخارجية وشؤون المغتربين، والقوات المسلحة الأردنية.

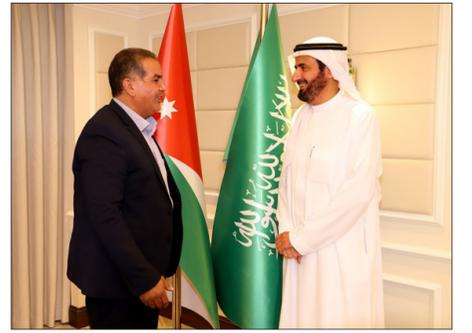
وقالت الهيئة الخيرية الهاشمية في بيان صدر عنها، إن هذا التبرع جاء بهدف الوقوف بجانب الأشقاء في ليبيا، في ظل الظروف الراهنة والدمار الذي تسبب به الإصعاص، وما تلاه من فيضانات غمرت مدينة درنة.

وأشارت إلى أن شركة أدوية الحكمة قدمت هذا التبرع، انطلاقاً من دورها المستمر في مؤازرة الشعب الليبي الشقيق، وإمدادهم بالأدوية التي هم بأمر الحاجة إليها، والوقوف بجانبهم في الظروف الراهنة والدمار الذي حل بهم جراء الإصعاص والفيضانات اللذين ضربا البلاد.

ولفتت إلى أن الشحنة تضمنت منتجات طبية متنوعة، منها الأدوية المضادة للعدوى ومسكنات الألم والأدوية الأخرى التي تغطي مجالات علاجية مختلفة، سواء ما يعطى منها عن طريق الفم أو داخل المستشفيات.

يشار إلى أن شركة أدوية الحكمة تبادر دوماً بتقديم المساعدات الإنسانية وخدمات قطاع الرعاية الصحية للعديد من الدول في ظل نضج الأدوية والمستلزمات الطبية التي تعاني منها تلك الدول نتيجة ظروف مختلفة؛ والتزاماً منها بمؤازرة المجتمعات التي بحاجة إلى مساعدة.

وزير الحج السعودي: تأشيرة الحج والعمرة أصبحت أكثر سهولة



عمان

أكد وزير الحج والعمرة السعودي الدكتور توفيق الربيعية أن العلاقات بين الأردن والسعودية تتسم بالعمق الاستراتيجي والتاريخي، ويجمع بينهما أواصر الأخوة والمصالح المشتركة.

وأشار الوزير الربيعية إلى أن هذه العلاقات تتبلور بقوة التواصل والتعاون والتنسيق الدائم بين حكومة المملكة العربية السعودية بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود والحكومة الأردنية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين لما فيه مصلحة شعبيهما وأمنهما واستقرارهما، ومناصرتها للقضايا الإسلامية والحريجية، وقال: إن المملكة العربية السعودية قيادة وشعباً ترحب بضيوف الرحمن من الأردن حيث يسرت وصول العتمرين والزوار، وتواصل بلا كلل تقديم خدمات عالية الجودة، من أجل إضراء التجربة الدينية والثقافية من خلال حزم من من التسهيلات وتشريف بتقديمها كافة الجهات العاملة في منظومة الحج والعمرة. وأضاف الربيعية خلال مؤتمر، إن إصدار التأشيرة والقدوم للمملكة العربية السعودية أصبح أكثر سهولة وسلاسة من أي وقت مضى، حيث تتيح هذه التأشيرات التجول في جميع أنحاء المملكة، بالإضافة إلى أداء العمرة، مشيراً إلى أن مكتب شؤون حجاج الأردن يتولى إصدار تأشيرات الحجاج الأردنيين والفلسطينيين عبر المسار الإلكتروني. وأوضح أن زيارته للأردن تأتي ضمن جهود التسهيل والتيسير على قاصدي الحرمين الشريفين من ضيوف الرحمن، وتمكين أكبر عدد من المسلمين من زيارة الحرمين الشريفين وإثراء تجربتهم الدينية والثقافية.

وقال، إنه أجرى مناقشات خلال الزيارة حول التحديات التي تواجه العتمرين الأردنيين والفلسطينيين، مشيراً إلى أنه جار التنسيق بين جميع الأطراف في الطيران المدني في البلدين الشقيقين للبحث في أفضل السبل الممكنة لجعل الرحلات الجوية إلى الديار المقدسة للمعتمرين ميسرة.

ولفت الربيعية خلال المؤتمر الصحفي إلى إننا ومن خلال منصة "نسك"، وهي إحدى مبادرات برنامج خدمة ضيوف الرحمن، نقود مبادرة تحويلية لجعل العمرة الممتدة أكثر سهولة وسلاسة من أي وقت مضى، مؤكداً السعي للوصول إلى صيغ تكاملية وتوافقية لتذليل العقبات والمشاكل لتحقيق مصالح جميع الأطراف، وبما يضمن للمعتمر والحاج والزائر على حد سواء، رحلة ثرية في مكة المكرمة والمدنية المنورة، وبقيّة مدن المملكة عبر جميع المنافذ البرية والجوية.

وقال، إن حكومة خادم الحرمين الشريفين أنجزت أكبر توسعة شهدت مكة المكرمة والمدنية المنورة ما رفع طاقتهم الاستيعابية، ومكن القادمين من مختلف أنحاء العالم من تأدية مناسكهم بكل يسر وطمأنينة، مشيراً إلى تنفيذ مشاريع بنى تحتية في الشاعر المقدسة (منى ومزدلفة وعرفات) وشبكة عملاقة من المرافق الخدمية، وتوسعات في الحرمين الشريفين ومنطقتيهم المركزية والمحطات والمنافذ وصلات استقبال الحجاج والمعتمرين، إضافة إلى منشأة جسر الجمرات وقطار المشاعر.

وأشار إلى أن خادم الحرمين الشريفين وجه أجهزة الدولة للبدء بخطوات جادة لاستيعاب الأعداد المتزايدة عن طريق تسهيل إجراءات طلب التأشيرات وإصدارها، وتطوير الخدمات الإلكترونية المتعلقة برحلات الحجاج والمعتمرين، والعمل على زيادة الطاقة الاستيعابية لمنظومة الخدمات المقدمة لهم من نقل وإقامة وإعاشة، وتوفير الخدمات وسبل الراحة لهم وعائلاتهم ليستمتعوا برحلة متكاملة، والارتقاء بجودتها، والتأكد من رضاهم عن هذه الخدمات.

القبض على ٢٢ تاجراً ومروج مخدرات

عمان

ألقت إدارة مكافحة المخدرات القبض على ٢٢ تاجراً ومروج مخدرات خلال تعاملها مع ١١ قضية نوعية.

وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وأسلوا حملاتهم المكثفة للاحقة أشكال التعامل بالمواد المخدرة كافة، إذ تمكنوا منذ بداية هذا الأسبوع من التعامل مع ١١ قضية نوعية في قضايا الاتجار والترويج والتهرب في مختلف محافظات ومناطق المملكة ألقوا القبض خلالها على ٢٢ شخصاً ممن يشكلون خطراً على المجتمع.

ففي لواء الرمثا وبعد جمع المعلومات حول أحد الأشخاص المرتبطين بعصابات دولية للاتجار وتهريب المخدرات والتأكد من استلامه كميات كبيرة من المواد المخدرة عن طريق تلك العصابات، جرت مدهامته والقبض عليه وتفتيش مكانه عثر على ٣٥٠ كفا من مادة الحشيش المخدرة.

وفي قضية أخرى، بلواء الرمثا ألقى القبض على شخصين من تجار المخدرات بعد مدهامتهما وضبط بحوزتهما ١١٠ آلاف حبة مخدرة كانا يخططان لتفريغها لأحد دول الجوار، فيما ألقى القبض في البادية الشمالية على مروجين اثنين بحوزتهما ٦ آلاف حبة مخدرة.

وفي محافظة إربد إربد دهم مطلوب من الدرجة الأولى بحقه ٢٢ طلباً أمنياً ومصنف "خطر" في مناطق غرب إربد وألقى القبض عليه وضبط بحوزته ٧ كغوف حشيش و ١٠٠٠ سلاح ناري.

وفي العاصمة تم التعامل مع أربع قضايا ألقى القبض في الأولى على اثنين من تجار المخدرات أثناء نقلهما لكمية من المواد المخدرة من أجل بيعها في محافظة المفرق وضبط معها ٧ كغوف حشيش و ١٤ ألف حبة مخدرة و ١٥٠ غم كريستال، وفي



إحدى مركبات الشحن قادمة من دولة مجاورة حيث وردت معلومات حول تخزين كميات كبيرة من الحبوب المخدرة داخلها لتفريغها لدولة مجاورة وبفتيشها عثر داخلها على ١٥٠ ألف حبة مخدرة أضيفت بحياض سرية في جسم المركبة ويوشح التحقيق مع سائق المركبة.

وفي إحدى مناطق البادية الشمالية وردت معلومات حول قيام مجهولين بإخفاء كميات من المواد المخدرة، حيث تم التوجه للمكان وبتمشيط المنطقة عثر على ١٨٤ كغ حشيش و ١٤ ألف حبة مخدرة والتحقيق جارٍ لتحديد هوية المتورطين بالقضية.

القضية الثانية التي قبض على مروجين اثنين وبحوزتهما ٣٥ كغ حشيش و ٥ آلاف حبة مخدرة، وفي الثالثة ألقى القبض على مروج بحوزته ١٤ كغ حشيش و ١٠٠٠ حبة مخدرة، كما ألقى القبض في القضية الرابعة على مروج بحوزته ٧ كغوف حشيش و ١٠٠٠ حبة مخدرة.

وفي محافظة المفرق والبادية الشمالية، نفذت حملة أمنية على المطوليين والمشبهين ومروجي المخدرات التي قبض خلالها على ٩ منهم وضبط بحوزتهم ١٧ كغ حشيش و ٣٠٠٠ حبة مخدرة وسلاح ناري، وفي معبر العمري الحدودي، جرى إيقاف

"البرلمانيات الأردنيات" يؤكدن أهمية تنمية مهارات المرأة في القطاع السياحي

عمان

دور المرأة الأردنية بشكل عام وفي المجالات كافة.

وأشارت البدول إلى أن هناك قناعة بأهمية انخراط المرأة في القطاع السياحي الذي يمثل فرصة يجب استغلالها بما يخدم مصلحة أفراد المجتمع وتقليل نسب البطالة بين فئة الإناث.

وقالت أعضاء اللتقى النواب، عبير الجبور وطلحة الخضير ورهق الزواهره، إن القوانين والتشريعات، راعت في موادها تحقيق العدالة وحفظ حقوق المرأة العاملة، على رأسها قانوننا العمل والضمان الاجتماعي. وأشارت إلى أن التحديات والعقبات التي تواجه عملية التمكين تحتاج من تطوير مثل هذه المشاريع التنموية.

أكد ملتقى البرلمانيات الأردنيات أهمية دعم المرأة وتدريبها وتنمية مهاراتها، للاستفادة من الفرص المتاحة بالقطاع السياحي. جاء ذلك خلال زيارة الملتقى، مدينة البترا، للإطلاع على واقع القطاع السياحي، ومدى مشاركة المرأة وانخراطها بهذا القطاع.

وعلى هامش الزيارة، التقى رئيس وأعضاء الملتقى، عدداً من السيدات الناشطات وممثلات عن المجتمع المحلي في إقليم البترا. وقالت رئيسة الملتقى، النائب زينب البدول، إن هناك إرادة سياسية حقيقية بتمكين المرأة سياسياً واقتصادياً. وأضافت أن الملتقى يسعى جاهدًا لإبراز

وسبل تعزيزه عبر مجالس السفراء في الخارج. وخلال اللقاء، ثمن الصفدي جهود المجلس في لندن وما يولييه من اهتمام بالغ للقضايا العربية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية. كما التقى الصفدي والوفد المرافق، في مقر السفارة الأردنية بلندن، بالجالية الأردنية بالعاصمة البريطانية، مؤكداً أن خدمتهم وتوفير احتياجاتهم أولوية، مُمناً عالياً الجهود التي تقوم بها السفارة بهذا الصد.

كما التقى الصفدي رئيس مؤسسة ويستمنستر للديمقراطية النائب ريتشارد غراهام، في سياق التعاون القائم بين المؤسسة ومجلس النواب، ولاستكشاف فرص التعاون المستقبلية الممكنة، حيث تم الاتفاق على استضافة المؤسسة في الأردن واستكمال بحث فرص التعاون المستقبلية. كما أقام مجلس السفراء العرب في لندن مادية غداء على شرف الصفدي والوفد المرافق، مما وفر فرصة لاستعراض آليات العمل العربي المشترك.

وكانت جهود الأردن المستهدفة مواجهة تهريب المخدرات من الحدود الشمالية حاضرة في لقاء الصفدي واللورد أحمد، إذ أكد الصفدي أن المملكة مستمرة في مواجهة هذا التحدي. كما أشار الصفدي إلى التراجع الحاد والخاطر في دعم اللاجئين السوريين، وأهمية تحمل المجتمع الدولي مسؤولياته، مؤكداً أن مسؤولية تقديم العون للاجئين مسؤولية دولية لا ينبغي أن تتحملها الدول المستضيفة وحدها.

"البناء الوطني" يقر مسودة كودات جديدة مرتبطة بالتغير المناخي

عمان

أقر مجلس البناء الوطني، اليوم الخميس، مسودة كودات البناء الوطني الأردني المرتبطة بالتغير المناخي، تمهيدا لرفعها إلى مجلس الوزراء لإقرارها، حسب الأصول. جاء ذلك في جلسة المجلس التي عقدها اليوم برئاسة رئيس مجلس البناء الوطني وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس ماهر أبو السنن وحضور أعضاء اللجنة، بمقدمتهم رئيسة الجمعية العلمية الملكية سمو الأميرة سمية بنت الحسن، ونائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، ووزير الطاقة والثروة المعدنية صالح الخرابشة، ووزير البيئة معاوية الرابيدة، ومدير الأمن العام اللواء عبيد الله المعايطة والممثل القيم لبرنامج الأمم المتحدة الإنساني رندا أبو الحسن، وكان رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، قد ترأس الجلسة الافتتاحية للمجلس.

وتمثلت مسودة الكودات التي تم إقرارها بكودات الهيدرولوجي وكودات الإنارة الخارجية وكودات الخضراء وكودات العزل الحراري ودليلها، حيث تهدف المسودة إلى تمكين الأردن من مواجهة آثار التغير المناخي وتحقيق التنمية العمرانية المستدامة وكفاءة الموارد.

وجاء إطلاق كودات البناء الوطني الأردني المرتبطة بالتغير المناخي، بتبويل من مرقق البيئة العالمي، وتنفيذ برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، بالتعاون مع مجلس البناء الوطني والجمعية العلمية الملكية.

وتسعى مسودات الكودات والأدلة الإرشادية التي أقرها المجلس، إلى تنظيم استخدام الطاقة الشمسية والأبنية الموفرة للطاقة والمعايير الخاصة بالمستشفيات الخضراء لتحقيق معايير الاستدامة وكودات الهيدرولوجي من خلال وضع المتطلبات الخاصة بالمشاريع من حيث الدراسات المائية والهيدرولوجية وعلاقتها بالتغيرات المناخية.

وعلى صعيد آخر، استمع المجلس خلال جلسته التي حضرها أيضاً أمين عام وزارة الأشغال العامة الدكتور جمال طليشات، ومدير عام مؤسسة الإسكان والتطوير الحضري المهندسة جمانة الطيات، ونائب أمين عمان محمد القيسي، ونقيب المهندسين أحمد الزعبي، ونقيب المقاولين أمين الخضيري، ورئيس هيئة المكاتب الهندسية المهندس عبدالله غوشة لعرض من الكودات الحديثة اللبناني المقاومة للزلازل والتي تضمنت الخارطة الزلزالية الحديثة للأردن التي تم تقسيم المملكة من خلالها إلى ٣٥ منطقة بخطوط "كنتورية" تبين شدة الزلازل في حال وقوعها - لا قدر الله- والصفة الجيولوجية لكل منطقة.

كما وافق المجلس على إصدار سجل شهادة مطابقة لمشاريع الإعمار لضمان تطبيق الكودات الهندسية في جميع مراحل العمل الهندسي، وإيجاد سجل للمبني يتضمن تفاصيل مراحل إنشائه؛ للتأكد من المتطلبات التصميمية للمشروع، ومدى مطابقتها للواقع.

وأقر المجلس، إجراءات تصديق العقود للمشاريع الإنشائية في القطاع الخاص؛ بهدف الحد من العقود الصورية لغايات تنظيم العمل في قطاع الإنشاءات في القطاع الخاص وضمان تنفيذ المشاريع بكفاءة، ووفق المواصفات الفنية والحد من المخالفات المرتكبة بالمشاريع. وأوصى المجلس بتعديل قانون البناء الوطني ليتضمن إصدار لائحة جزاءات للمخالفات المرتكبة بمشاريع الإعمار بحيث تتناسب مع جسامه المخالفات المرتكبة في أعمال البناء ضمن وصف تفصيلي للمخالفة وقيمتها؛ بهدف الحد من المخالفات في المشاريع وضبط جودة المشاريع الهندسية وحصول المواطن على منتج يلبي احتياجاته.

كما وافق المجلس على التوصية لمجلس الوزراء بتعديل النظام رقم ١٣١ لسنة ٢٠١٦ نظام إلزامية تشغيل العمالة الأردنية من أبناء المحافظة في مشاريع الإعمار المنفذة فيها؛ لضمان الشفافية والعدالة في تشغيل الكوادر بحيث تكون الأجور موحدة ومثبتة ضمن جداول كميات، وأسعار المشروع وكذلك وضع الشروط والمعايير الخاصة لأولويات التشغيل على فرص العمل. وفي ختام الاجتماع، ناقش المجلس آليات إصدار الكودات الوطنية والعربية المتعلقة بالتغير المناخي ومنعة المدن.

شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٩/١٩ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن منطقتي ترخيص الصريح ومعاوية، لتجميع مقبرة الصريح، مجاورين مدرسة الضفاد، مدخل الصريح الشمالي، مجاورين مدرسة الصريح الثانوية للبنات وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة والنصف مساءً وعن صما الجوارين لمسجد صما الكبير من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الثانية ظهراً وعن حكما الهلبي الشرقي، حريما، مرو، الخيرية شرق البلد من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الرابعة مساءً وعن بيت إيدس من الساعة التاسعة والنصف صباحاً وغاية الساعة الثالثة عشر من الساعة العاشرة صباحاً وغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة إربد.

وعن الطلة، مفير السرحان، الحرفوشية من الساعة التاسعة صباحاً وغاية الساعة الرابعة والنصف مساءً في محافظة المفرق. قسم العلاقات العامة

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبريتين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ 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 ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية في خزانات النفط الأخرى لا تستخدم وبالجملة، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نطف "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من اللوثات، على غرار البترول، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة متقدمة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا" على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. وفي الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نضفا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه



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 خزانات النفط الأخرى لا تستخدم وبالجملة، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نطف "مركز" أو "حامض". كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من اللوثات، على غرار البترول، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركز" معالجة متقدمة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا" على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. وفي الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نضفا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

استمرار حول إمكانية نفاذ النفط في العالم خلال السنوات الخمس أو العشر القادمة. لكن، من غير المحتمل أن نصح من دون نطف تماما. وعموما، يعد النفط، وجميع أنواع الوقود الأحفوري، من الموارد المحدودة بطبيعتها، مع ذلك، كلما استنزفت خزانات النفط المعروفة، برزت الخزانات الأخرى الأكثر تقديدا لتصبح قابلة للاستغلال اقتصاديا. واستنادا إلى "مراجعة الاحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة 2070 تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "المسح الجيولوجي الأمريكي" عرفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي". من هذا المنطلق، وأشار الموقع إلى أن الشائعات تحوم

حول موقع "انترستنج إنجينيرينغ" 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 حينا لا ينفذ السلوك والأمم الحديثة. وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي 21"، 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؟ وأضح 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 1965 و2005، 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 غيابها، قد يتأثر إنتاج الغذاء بشكل مباشر في جميع أنحاء العالم. وفي مجال الاختصاصي الطب النفسي زهير الدباغ، مضيفا، "يحدث في هذه الحالة تغيرات على شخصية الطفل من ناحية الانانية والحساسية وزيادة مستويات الثقة لديه". واتفقت أنسام في الرأي مع الدباغ وقالت، "حينما يمنح الأهل الطفل هدايا كثيرة وبشكل مبالغ به ويمتنابه أو بدون مناسبة، سيؤدي ذلك لإفساده ويفقده الاحساس بقيمة المال". وأضافت، "ونسمي هذا التصرف "دلال زائد"، وأيضا إعطاء الطفل كل شيء وبشكل مبالغ فيه سيسهره بأن كل هذه الأشياء لا قيمة لها، فمثلا حينما يكون لدى الطفل الكثير من الألعاب، عندها لن يشعر بالهدية التي يمنحها إياها والديه كتعزيز له على سلوك جيد أو مثلا نجاحه في اختبار ما.. وتصحب الهدية لا قيمة لها". وخلصت بالقول، "الدلال الزائد له أثر نفسي سلبي على الطفل حيث يصبح لا قيمة للأشياء عنده".

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقلعها 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. أستاذ أصول الفقه، محمد السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد، "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والفاد، وتذكير لن نسي، ودعوة لسنن، وموعظة لمن اتقى. اللهم افعلنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

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

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

استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن أقدم له هدية ويعود نوعها بحسب سن الطفل". أكرسلي وحول إذا ما كان هناك تأخير سلبي للهدية قالت أنسام، "يكون للهدية تأثير نفسي سلبي على الطفل، عندما يتم منحها إياها 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 حينا لا ينفذ السلوك الجيد يتأثر بشكل سلبي وهنا يصبح التعزيز في غير محله".

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

ويبادر أحيانا الوالدان بتقديم هدية للطفل كتعويض عن غياب أحدهما، سواء كان هذا الغياب بسبب الانفصال أو الانشغال في العمل، إلا أن أخصائية الإرشاد النفسي والتربوي 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 إرضائها، ويصبح الطفل كثير الكذب لاستعفاف أحد والديه على حساب الأخر". وفتحت 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 ناحيتها قالت الأخصائية النفسية والأسرية أنسام 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".

لا وقت محدد من جهتها قالت أخصائية الإرشاد النفسي و التربوي واد جاد الله "عربي 21"، "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 كتعويض عن غياب أحد الوالدين، لأن هذا يشكل حافزا خارجيا لإقناع 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 مستقبلية 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 أنسام سلعوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما نقدمه للطفل هدية، خاصة لمن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها". وتابعت أنسام في حديث "عربي 21"، "نطلق على ما نقدمه لمن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمديح، فمثلا حينما يبتسم للطفل 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 5 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 19 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 تتضئض بلورات تحتوي على معادن، وتطور هذه البلورات مثل ابرة البوصلة، متحركة في فترات غلغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ. أما بالنسبة للسمك وراء عدم رؤيتنا لأشخاص يستخدمون البوصلات الداخلية للتنقل اليوم، فمن المرجح أن الحياة المعاصرة تسببت نسبيا في طمس هذه العملية لدى البشر. وأوردت الصحيفة أنه في إشارة إلى دراسات عن الأشخاص الأسويين والأسسترايين الذين يتحدسون لغات مختلفة تماما عن اللغات الأوروبية، أقر كيرشفينك بأن هذه الاختلافات قد تؤثر على قدرتنا في الاستجابة للإشارات أظا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ، وعادة ما تطرأ مثل هذه التغيرات عندما يشرع الدماغ في معالجة المعلومات. وحيال هذا الشأن، علق كيرشفينك قائلا، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية".



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

نشرت صحيفة "الفارديان" 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 21"، 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. وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكداً أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة. ونقلت الصحيفة عن المشرف على هذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية. وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يقسر 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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة 102 طفلا تتراوح أعمارهم بين 4 و13 سنوات، ووجدوا أن 2 من أصل 3 أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن 70 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 يمكننا 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 وليد سرحان، "العب الوهمي ووجود الصديق الخيالي هو مرحلة طبيعية من التطور، ويمرر بها الأطفال من عمر 18 شهرا وبلد درجات متفاوتة". وتابع سرحان في حديث "عربي 21"، "ويُعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا احرف اللعب وأصبح يؤثر على الواقع واللعب مع الأطفال الحقيقيين وهذا أمر نادر جدا". ونصح سرحان "الأهل بتقبل هذه الحالة، وأيضا المشاركة في لعب أطفالهم الوهمي إن أمكن ذلك".

هل لدى طفلك صديق خيالي؟ هذا ما يجب عليك فعله

يرم بعض الأطفال في مرحلة ما من عمرهم بحالة يرغوب فيها اختلاق صديق وهمي والهديث 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 الآباء. وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الأهل في هذه الحالة.

ماذا يحدث في هذه الحالة؟ 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 الآباء برؤية أطفالهم يلهبون ويخندون بمشرفهم، 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.

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.

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:

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- ميلان الرحم قد يكون مائلاً فإن السدادات القطنية لا تستطيع الاستقرار في مكانها كما يجب.

3- مشاكل وصعوبات في الحمل من أعراض ميلان الرحم العديدة أنه قد يتسبب في جعل المرأة تواجه العديد من الصعاب 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.

4- 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.

5- 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.

6- 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، الإصابات بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

8- ألم في الظهر أثناء الجماع. ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة. مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم قد تصاب المرأة بميلان الرحم مع الوقت والتقدم في العمر، أو قد تولد مصابة بهذه الحالة بشكل طبيعي، وهذه أهم أسباب ميلان الرحم، الجينات والوراثة، إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبته عن طريق الوراثة.

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

تضخم الرحم، إن تضخم الرحم على اختلاف أسبابه (أورام، 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.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون



يفسلون الكلى العقم عند الرجال. ولكن هناك حاجة إلى المزيد من الأدلة لتقييم الجلوتاثيون لهذه الاستخدامات. ٢- الفم، يستخدم للحالات التالية، اعتماد عدسة العين زرق عين منع الشيخوخة علاج أو منع ادمان الكحول الربو مرض القلب مستويات الكوليسترول العالية مشاكل في الكبد الايدز مرض الزهايمر مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الأثار الجانبية لحبوب الجلوتاثيون يعتبر الجلوتاثيون آمن بالنسبة لمعظم البالغين عند تناوله عن طريق الفم أو الاستنشاق أو الحقن في العضلات أو الأوردة. لكن هناك آثار جانبية محتملة واردة يجب الاحتياط منها مثل، فقر الدم والحمل 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 الكركم لنظامك الغذائي الحفاظ على ساعات نوم مناسبة تجنب تناول الكثير من الكحول ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. استخدامات حبوب الجلوتاثيون تختلف طرق أخذ مادة الجلوتاثيون حسب الحاجة إليها، وهي على النحو التالي: ١- الوريد، يستخدم للحالات التالية، تقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان علاج مرض باركنسون داء السكري فقر الدم عند الأشخاص الذين

الجلوتاثيون بالجسم بشكل طبيعي من دون الحاجة للأدوية مثل، تناول الأوكسجين، أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلاليسين والسيسيتي. تتعدد استخدامات مادة الجلوتاثيون للتخفيف من الحالات المرضية كالربو والشيخوخة وأمراض القلب والكبد وحتى لأغراض التبييض، فما هي فوائد حبوب الجلوتاثيون؟ وهل لها آثار جانبية؟ يتم إنتاج مادة الجلوتاثيون بشكل طبيعي عن طريق الكبد، أو يمكن الحصول عليها من مصادر متعددة من الخضار والفاكهة واللحوم.

أمر يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

١- تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، 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. ٢- 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. ٣- تجنب منتجات الألبان تجنب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، حيث أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنيسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة. ٤- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات. كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب. ٥- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

وبالتالي زيادة التشنجات. ولذلك ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان أو التوقف عن تناولها تماماً خلال فترة الدورة الشهرية. ٥- شرب شاي ورق التوت إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل الآلام والتشنجات. كما أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنيسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة. ٦- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات. كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب. ٧- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

٢- تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم يساعد المغنيسيوم في إسترخاء العضلات، وبالتالي تخفيف تشنجات الحوض، 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. ٢- 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. ٣- تجنب منتجات الألبان تجنب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، حيث أن شاي ورق التوت من المشروبات الغنية بالمغنيسيوم الهام للجسم خلال هذه الفترة. ٤- مراقبة الدورة الشهرية الخاصة بك فهذا يساعد في التطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات. كما أن مدى غزارتها ومدتها يمكن أن تؤثر بوجود بعض المشكلات الصحية التي تحتاج إلى استشارة الطبيب. ٥- شرب كثير من الماء حينما يزداد الشعور بالانتفاخ ينصح

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

١- الزواج الممتعة، 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 الجميمة. 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 الجميمة، 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 الإلام شديدة أثناء الممارسة الجنسية، بل ويمكن أن تجعل المرأة تتوقف عن الممارسة لأنها لا تتحمل هذه

الماء في الفترة التي تسبق الجماع. ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يسبب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية. تورم في الجزء الأعلى من القضيب تناول بيوري - ثنول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف ٢- رائحة الفم الكريهة أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاه الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الجميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان. ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، سنقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم. كما أنه يفضل توفير 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

بعض الأحيان. تحدث مواقف محرجة أثناء ممارسة العلاقة الجميمة بين الزوجين، فما هي أبرز هذه المواقف؟ وكيف يمكن تفادي حدوثها؟ مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها إن الحياة مليئة بالمواقف المحرجة التي نواجهها، ولا يمكن استثناء العلاقة الجنسية من هذه الأمور، فهناك أشياء تكون خارجة عن السيطرة وغير متوقعة، ولا يجب أن تؤثر على أي من الزوجين. تعرف على أبرز المواقف المحرجة التي يمكن أن تحدث بين الزوجين خلال اللقاء الجنسي، ومجموعة من النصائح لتجنب حدوثها وتجاوزها إذا حدثت. ١- الحاجة إلى التبول أثناء ممارسة العلاقة الجميمة، تصعب العضلات في مختلف أجزاء الجسم وأكثر استرخاء، ومنها عضلات المثانة. وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز. وبتقادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب

أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

جسمك هو الإستمرار 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 المنشقة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند استخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

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

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

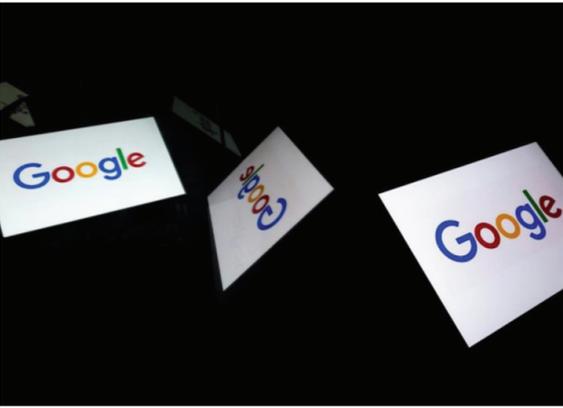
أمر لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

١- جراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه. ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام. ٧- تكرار إستخدام الشامبو لفتترات طويلة مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة. فمثل 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

«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 شبعة «ه جي»، مشبهة العملاق 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«اس كاي تيليكوم» و«ال جي يو بلاس»، فعاليات ترويجية في كل أنحاء سيئول للنموذج الأخير من مجموعة «غالاكسي» الذي يتبع النسخة الأساسية بالجيل الخامس من معايير الشبكة (١٢٠٠ دولار تقريباً). وقدمت عروض لتقنية الواقع المعزز والريوتات لاستعراض الخدمات التي توفرها «ه جي» واستقطاب الزبائن. وكما الحال مع التقنيتين السابقتين «فيرايزن» الذي مدّ بعد ساعات شبكة «٣ جي» و«٤ جي»، فإن من شأن هذه

طرح «سامسونغ إلكترونيكس» الجمعة في السوق أول هاتف ذكي يعمل بشبكة الجيل الخامس «ه جي» بعد أن أصبحت كوريا الجنوبية رائدة في هذا المجال الذي من شأنه إحداث ثورة في الاتصالات. وياتي كوريا الجنوبية التي تعدّ من أكثر البلدان تطوراً على الصعيد التكنولوجي، مساء الأربعاء أول بلد في العالم يوفر تغطية شاملة على أرضيه بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ «ه جي»، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسويق العملاق الأمريكي «فيرايزن» الذي مدّ بعد ساعات شبكة

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

التدقيق. ويتضمن متصفح كروم مطور ويب يقوم بتدقيق تطبيق الويب تلقائياً، بهدف التأكد من توافق تطبيقات الويب التقدمية. ولا يعد تطوير تطبيقات الويب التقدمية مهمة سهلة 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 الهاتف «يوس إس ١١».

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 تغليف 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. وهناك 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.

العلاجية 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 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.

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 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 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 تتلام 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 المسابقة 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 يثبت 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 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 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. وبالاعتماد على تطبيق "أوبن سيفنال"، يمكننا معرفة نوع هذا 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

وكالات 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.

وكالات وفقاً لتيسن، يقضي الشخص الأمريكي العادي ثلاث ساعات يومياً محدداً 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 نيوبورت يقدم المشورة في كتابه الأخير بشأن كيفية تحرير نفسك من استبداد التكنولوجيا والسوشيال ميديا على حياتك، إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يومياً وفقاً لشركة التحليلات Radicati Group ومن ثم تضع 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».

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 لاهتمامك، فإن عقلك سيعمل بكل طاقتة».

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

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 مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق التي قفزت بنسبة ٥٠% من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

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 بتصفحه من جهاز الكمبيوتر.

١- 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 مسؤولاً جزئياً على الاضطرابات المرتبطة بالقلق التي قفزت بنسبة ٥٠% من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨. افضل شيئاً محسوساً، مثل الركض والرياضة لتركيز كامل انتباهك في أمر واحد. جستان إلى ثلاث جلسات أسبوعياً مع النفس، يمكن أن تروض نفسك عن مرض تفقد الهاتف وتحسن من تركيزك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

وكالات قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخميس، أنها إجراءات طلاقهما، ما سيمتج ماكينزي حصة كبيرة من أسهم الموقع. ونشرت ماكينزي، الخميس، تغريدة على «تويتر»، قالت إنها ستحصل على ٢٥% من ملكية طليقتها من أسهم أمازون، وهو ما سيمتحنها حصة تقارب ٢ مليار دولار. وفي الشركة. وكشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلان ماكنزي بيزوس، تبست ثالث أغنى امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون»، بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. يشار إلى أن «الثاني» تزوجا منذ أكثر من ٢٥ 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 «أمريكان ميديا» عمد إلى إنتاج «صحيفة موالية لسعودية»، وفق توصيفه.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!



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

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، مما 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.

٨- 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.

٩- تحسين القدرات الإدراكية
وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ،

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،

الشعور بحاجة إلى التوقف مع عدم وجود أي فحلات في الجسم الانتفاخ.

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

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

متى علي إجراء فحوصات للكشف عن سرطان القولون؟
النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون
ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟
تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج
الشق في فتحة الشرج 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 بلوغ الخمسين من العمر.

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

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

أعراض سرطان المستقيم

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

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

سرطان المستقيم (Rectal cancer) مشابه جداً لسرطان القولون، وفي بعض الأحيان تكون الإصابة فيهما معاً، ولكن وعلى الرغم من ذلك، فإن العلاج يختلف بينهما، وهذا نظراً لكان تواجدهما. أعراض سرطان المستقيم

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

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

تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإصابة بالإسهال أو الإسهال 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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

يقع هذا الصمام بين البطين الأيمن والشريان الرئوي بحيث يقوم هذا الصمام بنقل الدم من الرئة ونقله إلى القلب كما ويقوم بتزويد الرئة بالدم المحمل بالأكسجين اللازم لعمله.

الصمام الأورطي
يلعب هذا الصمام دوراً أساسياً في الجهاز الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

يملك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.

ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهر الرئوي 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 بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات
أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيمن وينعكس عودة تدفق الدم لثلاث حجرات.

يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.

الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

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

يساعد على زيادة تعلق الزوجين ببعضهما وتقوية الروابط بينهما في العلاقة الزوجية.

له تأثيرات إيجابية على العلاقات، تواصل، بناء الثقة، تحفيز التعاطف والحنان، تواصل، بناء على الشريكين.

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟
يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟
يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والآباء، 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.

خاصة عندما تلامس 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 تشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

حدثت اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والإناث.

البلوغ المبكر عند الذكور
هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغيير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أسباب البلوغ المبكر لدى الذكور
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين ١١ إلى ١٣ عام، ولدى الذكور ما بين ١٢ إلى ١٦ عام.

ويختلف هذا من طفل لآخر 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 لخطار على صحة الطفل.

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

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

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

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

الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات البيض 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 تعاقب الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.

وينطبق هذا على الدورة الشهرية أيضاً، فلا تعرف الفتاة كيف تتعامل مع هذه الدورة، وتشعر بالامها وأعراضها في سن مبكر.

طرق الوقاية من البلوغ المبكر
في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، فسوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلقاً بالعوامل الخارجية، فيجب تفاديها من خلال بعض الطرق، وتشمل:

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم أصابتها بخلل.

استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب التحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجراعاتها.

الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب



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.

تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها لفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،

تشنج قصي
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

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

غالباً ما تتأثر فيتامينات ب بالحرارة لذلك يجب الانتباه عند طهي بعض الأطعمة التي تتوفر بها تلك الفيتامينات، ومنها:

منتجات الألبان
البيض
المكملات البحرية
الخبز المدعم والحبوب
فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)
الخضار الورقية الخضراء
البقوليات (الفول، البازيلاء)
الكبد
اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

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.

تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها لفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،

تشنج قصي
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

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.

تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها لفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.

ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب٩ (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،

تشنج قصي
كآبة وغضب بسهولة وانزعاج
طفح جلدي
احمرار الجلد
اختلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التذوق
فقدان الشهية.

مهمة جديدة للأردنية الزعبي مع ماليزيا في السعودية

تستعد المديرية الأردنية سولين الزعبي، لخوض مهمة جديدة مع منتخب ماليزيا للسيدات، في البطولة الدولية الودية للسيدات ٢٠٢٣ في السعودية.

ويفتتح المنتخب الماليزي، مشواره بمواجهة صاحب الأرض السعودية، الإثنين المقبل، وهو موعد انطلاق البطولة الدولية، والتي تستمر حتى ٣٠ سبتمبر/أيلول في مدينة الطائف.

ومنذ توليها منصب مديرة دائرة كرة القدم النسائية في الاتحاد الأردني لكرة القدم، قررت سولين الزعبي، خوض تجربة التدريب مع منتخب ماليزيا للسيدات في ديسمبر/كانون أول ٢٠٢٢.

وأعلنت الأردنية الزعبي وقتها، بأنها تطمح لتطوير كرة القدم النسائية في ماليزيا، والتي لا تزال في مرحلة النمو.

وخاضت مع المنتخب الماليزي، منافسات الكرة النسائية في دورة ألعاب جنوب شرق آسيا بكمبوديا خلال مايو/أيار الماضي.

واحتلت المنتخب الماليزي، المركز الأخير في المجموعة الأولى بلا نقاط خلف فيتنام وميانمار والفلبين.

ولكن تلك النتائج لم تمنع الزعبي من النظر نحو المستقبل، حيث قالت في الأسبوع الماضي لصحيفة عرب نيوز الناطقة بالإنجليزية "في ماليزيا لدينا نفس الثقافة والتحديات كما هو الحال في الأردن..

وأضافت "أعتقد أنه سيكون تحدياً جيداً بالنسبة لي، لكي أكرر ما فعلته في الأردن، ومساعدة الفتيات على التأق وتابعة شغفهن ومنحنهن المزيد من الفرص للعب.."

ويقيم حالياً منتخب ماليزيا للسيدات، تدريباته في معسكره المحلي قبل السفر إلى السعودية وخوض منافسات المجموعة الأولى مع باكستان والسعودية، علماً بأن المجموعة الثانية تضم لبنان وبوتان ولاوس.

يذكر أن جميع مباريات البطولة ستقام على ملعب مدينة الملك فهد الرياضية في مدينة الطائف.

عجلة الدوري الأردني تعود للدوران في غياب ثلاثي المقدمة



بهدف التقدم خطوة نحو الأمام. ويتشارك الفريقان في المركز السابع، ولكل منهما ٤ نقاط، والفوز سيكون بمثابة الهدف المشترك لفرض الشراكة النقطية فيما بينهما. ولعل القاسم المشترك بينهما أنهما سجلا الفوز الأول في المسابقة الحالية في الجولة الماضية، عندما تحظى مغير السرحان منافسه شباب العقبة ٢-٠.

فيما فاز الأهلي على الجليل ١-٠.

شباب الأردن ومعان

يستضيف فريق شباب الأردن منافسه معان، مساء الأحد المقبل، على ملعب البترا، حيث يأمل الأول في استنهاض همته بعد النتائج الخيبة التي سجلها بالجولات الماضية، فيقبع بالمركز قبل الأخير برصيد ٣ نقاط، وهو مركز لم يعتد عليه الفريق منذ سنوات طويلة.

وعمل محمود الجديد، مدرب شباب الأردن، على معالجة الأخطاء طيلة الفترة الماضية وخاض لقاءً ودياً خسره أمام الفيصلي ٢-٣.

وعلى الجهة المقابلة، فإن معان سيظهر بثوب جديد بعد رحيل ديان صالح، وتعيين أمجد أبو عزيمة خلفاً له.

ويأمل فريق معان الذي يتبدل لمواجهة لن تخلو من القوة والإثارة، تجمع مغير السرحان والأهلي، حيث يتطلعا إلى تحقيق نتيجة إيجابية لتعزيز رصيدهما نحو الأمام.

النشامى، حيث يسعى إلى تعويض خسارته المفاجئة التي تعرض لها في الجولة الماضية أمام السلط ٢-٠.

السلط والرمثا

وستقبل السلط على ملعبه نظيره الرمثا، في مواجهة تعد مهمة للفرق، حيث يبحث صاحب الأرض المنتشي بانتصاره الأول في الجولة الماضية على حساب سحاب ٢-٠، عن فوز جديد.

ويستقبل السلط أهمية مواصلة الانتصارات لزيادة الثقة، وكسب المزيد من النقاط للابتعاد عن مناطق الخطر، حيث يحتل حالياً المركز العاشر في نقاط.

من جهته، فإن الرمثا لن يرضى بغير النقاط الثلاث، حيث يمتاز فريقه بالطمح والرغبة في الدخول بأجواء المنافسة منذ البداية.

ويستقر فريق الرمثا بالمركز الرابع برصيد ٦ نقاط، حيث عاد في الجولة الماضية لدرج الانتصارات من بعد خسارتين متتاليتين، عندما فاز على شباب الأردن (٠-٣).

مغير السرحان والأهلي

يشهد استاد الأمير محمد بالزرقاء مواجهة لن تخلو من القوة والإثارة، تجمع مغير السرحان والأهلي، حيث يتطلعا إلى تحقيق نتيجة إيجابية لتعزيز رصيدهما نحو الأمام.

عادت عجلة الدوري الأردني للمحترفين الأردني، الجمعة، للدوران من جديد، بعد توقف امتد ٣ أسابيع، لارتباطات تخص المنتخبين الأوليين والأول.

ولن تلعب جميع الفرق هذه الجولة الخامسة، حيث تم تأجيل مباراتين الأولى للوحدات أمام الحسين إربد، والثانية للفيصلي أمام شباب العقبة، نظراً لمشاركتهما الآسيوية المرتقبة.

ويستمر ترتيب الفرق الحسين إربد برصيد ١٢ نقطة، ثم الوحدات بـ ١٠ نقاط، ويليهما الفيصلي صاحب الـ ٩ نقاط.

الجيليل وسحاب

وستضاف الجليل منافسه سحاب على استاد الأمير محمد بالزرقاء، حيث تكتسي هذه المباراة بأهمية خاصة لكلا الفريقين اللذين يبحثان عن خطف النقاط الثلاث بهدف تحسين ترتيبهما.

ويقبع الجليل في المركز التاسع برصيد ٣ نقاط، فيما يحل سحاب سادساً بـ ٥ نقاط، لذلك يأمل الأول في تسجيل باكورة انتصاراته في المسابقة، حيث جمع نقاطه من ٣ تعادلات.

بدوره، فإن سحاب يدخل المباراة بثوب فني جديد بعد التعاقد مع أحمد عبد القادر المدرب العام السابق لمنتخب

الحسين إربد يكشف عن قميصه الجديد

أعلن نادي الحسين إربد، عن القميص الجديد لفرقه المقرر ظهوره اعتباراً من المرحلة المقبلة لبطولتي دوري المحترفين وكأس الأردن.

وتم الكشف عن قميص الفريق باللون الأصفر المخطط بالأسود، ليكون القميص الرسمي بعدما ارتدى الفريق قميصاً خاصاً لخوض بطولة درع الاتحاد.

ويعيش الحسين إربد، منذ الموسم الماضي، أفضل أحواله المالية والإدارية والفنية، بعدما تسلم رئاسته عامر أبو عبيد، الذي عمل على تدعيم النادي وتوفير جميع مستلزماته.

وتعاقد نادي الحسين إربد قبل بداية الموسم الحالي مع أفضل نجوم الكرة الأردنية، بهدف حصد لقب الدوري لأول مرة بتاريخه.

ويستصدر الفريق قائمة ترتيب دوري المحترفين مع ختام الجولة الرابعة، برصيد ١٢ نقطة، متبعداً بفارق نقطتين عن الوحدات صاحب المركز الثاني.

وينتظر أن يخوض فريق الحسين إربد، مساء اليوم، تدريباً بحضور جميع نجومه بعد انتهاء مهمتهم مع المنتخبين الأول والأوليين.

٤ فرق تصدر دوري الدرجة الأولى لكرة القدم

تصدرت فرق الجزيرة والعربي والصريح وكفرسوم، ترتيب فرق دوري الدرجة الأولى لكرة القدم، بعد ختام منافسات الأسبوع الثاني من الدوري.

واختتمت منافسات الأسبوع الثاني وسط منافسة قوية على الصدارة، حيث حقق فريق صفا فوزاً على اتحاد الرمثا ٢-١، وتغلب الجزيرة على السرحان ٤-٠، وفاز العربي على الطرة ٢-٠، وتغلب الصريح على الهاشمية بهدف نظيف، وبذات النتيجة فاز عمان اف سي على اليرموك، وكفرسوم على العالية، فيما تعادل البقعة وأم القطين ١-١.

ويستصدر الجزيرة ترتيب الفرق برصيد ٦ نقاط ويفارق الأهداف عن الصريح والعربي وكفرسوم، ثم اتحاد الرمثا والهاشمية وعمان أ ف سي والسرحان وصفا بـ ٣، والبقعة وأم القطين نقطة، ثم اليرموك والطره والعالية دون نقاط.

وحسب نظام البطولة، تلعب المنافسات بنظام الدوري الجزأ من مرحلة واحدة، ويتأهل أول وثاني الترتيب لدوري المحترفين للموسم المقبل، على أن يهبط آخر فريقين إلى مصاف أندية الدرجة الثانية.

النهضة يحسم لقب "كأس المرحوم رزق المصري" لكرة السلة للكراسي المتحركة

جدد فريق النهضة فوزه على المستقبل في ثاني مباريات سلسلة نهائي دوري كرة السلة الأردني للكراسي المتحركة "كأس المرحوم رزق المصري" ليحسم التتويج باللقب.

واحتضنت المباراة، صالة المرحوم يوسف الكرمي، في مجمع الأمير رعد بن زيد الرياضي، بمقر اللجنة البارالمبية الأردنية.

وحقق النهضة، الخميس الماضي، فوزاً مريحاً في المواجهة الأولى بنتيجة ٢٣-٢٧.

وفي المواجهة سيطر لاعبو النهضة على مجريات اللقاء وتقدموا بالنتيجة طيلة فترات المواجهة التي انتهت بنتيجة ٣٤-١٨، ليحسم التتويج باللقب.

ويبلغ التنازع أصبحت المباراة الثالثة المقرر أن تنطلق، الاثنين المقبل ١٨ أيلول الحالي على الصالة ذاتها، مواجهة استعراضية، سيتم تتويج نادي النهضة بعدها، بالميداليات الذهبية وكأس البطولة.

وصفقات السعودية إيجابية

إيسكو في حوار لكووورة: لم أتعرض للظلم في الريال

إسبانيا، نحن منافسون وقرغب في تحسين ما حققناه الموسم الماضي والوصول إلى أعلى مستوياتنا في جميع البطولات.

بيلينجهام خطف الأضواء مبكراً هذا الموسم، ما رأيك فيه، وهل تتوقع استمرار هذا التنازع؟

إنه لاعب جيد جداً، وشامل للغاية. ويكون مهماً جداً لريال مدريد. لقد تكيف بسرعة كبيرة وأدائه جيد جداً. أنا مسرور بوجود لاعبين متميزين مثله في الدوري الإسباني.

وما رأيك فيما يحدث في الدوري السعودي في الوقت الحالي؟

الدوري السعودي ينمو كثيراً ويتنافس على ضم لاعبين كبار لم نستطع أن نتخيل منذ وقت قريب أنهم سيذهبون إلى هناك. التفرغ لكرة القدم دائماً مهم، وسرّي كيف سيتطور الأمر على مر السنين.

وهل تعتقد أن ما يحدث في الدوري السعودي، أمر إيجابي أم سلبي لكرة القدم؟

في الوقت الحالي، أنا مركز على الدوري الإسباني وأمينتي أن يستمر كما كان دائماً دورياً قوياً وجاداً، ولكن أي شيء يتضمن تعزيز منافسات أخرى يبدو إيجابياً بالنسبة لي. أخيراً.. لقد لعبت بجانب العديد من أساطير كرة القدم خلال مسيرتك، هل يمكن أن تخبرنا بذكرى لا تنسى أو درساً تعلمته؟

لقد كنت محظوظاً بما فيه الكفاية للعب مع لاعبين عظماء وشاركتهم في الألعاب مع أشخاص عظماء. من أفضل اللاعبين تعلمت أن أكون دائماً متواضعا. اللاعبين الأفضل ليسوا كذلك فقط بسبب فنياتهم ولكن أيضاً بسبب قدرتهم على العمل وعقليتهم القوية.

لتغيير الأمور أكثر من ما يمكن للأخريين أن يفعلوه.

وماذا تتوقع كيفية استقبال جماهير البرنابيو لك؟

أود أن أكون يتم استقبالني بحرارة من قبل الجماهير لأنه كان أهم نادي في مسيرتي الرياضية، والذي ساطل دائماً أحبه وأحترمه.

دائماً حاولت أن أقدم أفضل ما لدي، على الرغم من أنه ربما كان يجب علي أن أأغادر في وقت سابق نظراً لوضعي في المرحلة الأخيرة. لكنك تتعلم من كل شيء.

هل تحلم بالعودة للمنتخب الإسباني في الفترة المقبلة؟

الآن أنا مركز على عملي يوماً تلو الآخر مع بيتيس ومواصلت مساعدة الفريق على أرض الملعب لتحقيق الإنجازات التي حددناها لأنفسنا. إذا كان أدائي مع فريق جيداً يعني أن الجائزة بالاستعداد للمنتخب الوطني ستأتي لاحقاً، بالطبع سيحصلني ذلك سعيداً جداً، ولكنني أنتظر إلى اليوم، ولا أفكر في ما قد يحدث غداً.

من ترشحه للفوز بالليجا هذا الموسم؟

ريال مدريد وبارشلونة وأتلتيكو مدريد هم المرشحون الرئيسيون للفوز بالليجا.

بدأ ريال مدريد بقوة ولكن الليجا طويلة جداً ومن السابق لأوانه الرهان، ولكن إذا لم يستطع بيتيس الفوز بها، فلنترك ريال مدريد يفوز بها.

وما هي طموحاتك مع ريال بيتيس؟

طموحي هو أن يستمر فريقتي في النمو ويتقدم خطوة أخرى مقارنته بالموسم السابقة. تمكن الفريق من خوض آخر ثلاث مواسم في الدوري الأوروبي وفاز بكأس ملك



ولكننا الآن من الماضي ولا أرغب في تذكرها. أنا مركز على الحاضر مع ريال بيتيس والآن أستمتع به.

هل ستحتفل حال سجلت ضد إشبيلية في أول لقاء مقبل؟

الحقيقة هي أنني لم أفكر في ذلك. أعتقد أنني سأفعل شيئاً ما في الوقت المناسب. هل تعرضت للظلم في تجربتك مع ريال مدريد؟

لا أشعر أنني تعاملت معاملة غير عادلة في السنوات الأخيرة، على الرغم من أنني أشعر أنه كان يمكنني أن ألب أكثر. كرة القدم معقدة ويجب أن تعرف كيف تتكيف مع كل حالة. أنا مركز على ما يمكنني فعله

والآن بعد هذه الفترة الصعبة في مشوارك؟ بالطبع مانويل بيليجريني كان مدربي في مالاجا خلال فترة جميلة جداً. حققنا إنجازات مهمة وفي تلك السنوات أصبح مالاجا نادياً معترفاً به داخل وخارج إسبانيا. وحققتنا ذلك من خلال لعب كرة القدم جذابة جداً. كانت مشاعري مع المدرب هناك إيجابية جداً وعندما طرحت إمكانية العمل معه مرة أخرى أعجبتني هذه الفكرة حقاً.

لماذا فشلت تجربتك مع إشبيلية من وجهة نظرك؟

أثناء وجودي في إشبيلية، عشت بعض الظروف والأحداث التي شرحتها بالفعل

والمدرب، كنت واثقاً من أنني أردت الانضمام. أنا سعيد جداً بأنني فعلت ذلك لأنني كنت جاهزاً بشكل جيد جداً ووجدت بيئة جيدة جداً تجعل من السهل التركيز على كرة القدم.

في الفيديو التقديمي لك، تم توضيح وكان انتقالي لبيتيس بمثابة إيجابتك من الموت، هل كنت تتوقع تحقيق ذلك؟

أكثر من الأحياء من الموت، كنت أبحث عن الاستمتاع بكرة القدم مرة أخرى. لقد مرت بأوقات صعبة في السنوات الأخيرة، ولكنني لم أستسلم أبداً أو توقفت عن الثقة في قدرتي على لعب كرة القدم على مستوى جيد.

بعد مرحلة صعبة، عملت كثيراً من الناحية البدنية والعقلية للعودة بقوة، وكنت مستعداً، فقط كنت بحاجة إلى التطبيق على أرض الملعب، وهذا ما أقوم به الآن.

وما السبب وراء انطلاقتك المميزة لهذا الموسم مع الفريق الأندلسي، التي كانت مبهرة للجميع بعد الأزمات التي عشتها؟

أنا شغوف لمهنتي. لعب كرة القدم هو ما أحب، وعندما قررت التوقف لبضعة أشهر، فعلت ذلك لأعد نفسي بشكل أفضل من أي وقت مضى على جميع المستويات.

وأؤكد لك أنني عملت بجد، ولكنني حددت هدفاً لنفسي، وهو أن أظهر أن لدي جوع وطموح ومهارات في كرة القدم. يمكن أن تكون لديك مباريات أفضل أو أسوأ، ولكن التزامي وورغيتي في مساعدة الفريق تأتي فوق كل شيء.

هل كان بيليجريني بمثابة نقطة التحول في مسيرتك، بمنحك الفرصة في بداياتك

العودة من الموت.. لم تكن مجرد كلمات لتقديم لاعبا يحجم إيسكو عانى الأمرين في الأشهر الماضية بعد رحيله عن ريال مدريد، وخوض تجربة فاشلة مع إشبيلية، والتواجد بلا ناد لفترة.

إيسكو أبهر الجميع بقميص ريال بيتيس هذا الموسم، ففي أول ٤ جولات، حقق جائزة أفضل لاعب في المباراة، وكان ضمن أفضل لاعبي الليجا منذ بداية الموسم حتى الآن.

صاحب ٣١١ عاماً لديه مسيرة تاريخية حافلة، وأبرز محطاته كانت ريال مدريد حيث توج بدوري الأبطال ٥ مرات، الليجا ٣ مرات، كأس العالم للأندية ٤ مرات، كأس السوبر الأوروبي ٣ مرات، كأس السوبر الإسباني ٣ مرات، وكأس ملك إسبانيا مرة.

ويحاور كسوورة إيسكو عن أسباب اختياره لبيتيس، وسبب هذه الانطلاقة المبهرة، وتوقعاته للمنافسة على الليجا، ورأيه في الميركاتو التاريخي للسعودية، وإلى نص الحوار:

في البداية.. لماذا اخترت الانتقال لريال بيتيس في هذه المرحلة؟

بمجرد أن اتصل بي ريال بيتيس، كان الأمر سهلاً بالنسبة لي لاتخاذ القرار. من الخارج، يمكنك بالفعل أن تدرك أنه ناد مهم، يمتلك مشروعاً رياضياً جديراً بالاحترام ورغبة في النمو.

بالإضافة إلى ذلك، يلعب كرة القدم المثلثة للظفر والتي أشعر بالانتماء إليها، ولديه مدرب عملت معه بالفعل ويعرف موهبتي تماماً.

كنت مقتنعاً تماماً بأنه الفريق المثالي لأعيد أفضل نسخة لي مرة أخرى، وبعد الأحداث التي أجريتها مع المدير الرياضي

عرض تصاميم نواح أردنية وحربية مستشفى الاتصال الحكومي في الشارقة

الشارقة

عرض مبدعون أردنيون وعرب من الشباب، تجاربهم ضمن فعاليات الدورة ١٢١ من المنتدى الدولي للاتصال الحكومي في الشارقة الذي يجمع أكثر من ٢٥٠ متحدثاً ومشاركاً من دول العالم.

جاء ذلك في سلسلة خطابات ملهمة، بعنوان "قصص نجاح شبابية"، شهدتها قاعة "شبابنا ثروتنا" التي ينظمها المنتدى الدولي للاتصال الحكومي، بالشارقة مع مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، استعرضت مسيرة نجاح أعمالهم داخل دولة الإمارات.

وقال المؤسس والرئيس التنفيذي لمنصة "موضوع دوت كوم" رامي القواسمي، "كنت شغوفاً بالعمل التطوعي، وتوجهت إلى تأسيس مشروع (موضوع) على الإنترنت، ومن الإمارات، حصلنا على الدعم والتشجيع، حتى نجحنا في جذب الملايين من الزوار والمتابعين، ونال موقناً لقب أفضل موقع في الوطن العربي".

من ناحيته، قال مؤسس كوين ميلا للعلامات المشفرة طلال الطباع، "التكنولوجيا هي باب واسع ينبغي على الشباب أن يتكثروا عليها للتطور وتأسيس أعمال ريادية، فالتكنولوجيا توفر للشباب فرصاً لاكتشاف والإبداع والحلول المستدامة للمجتمعات، لكنها لا تضمن النجاح بحد ذاتها، بل يجب على الشباب أن يكونوا مستعدين للتعلم والتجربة والتجربة".

من جهته، قال مؤسس مشروع "ارتق" عبده مدادحة، "أسست برفقة بعض الأصدقاء مشروعاً يهدف إلى توعية الشباب ومحاربة السلبية، بدأنا نقود حملات على وسائل التواصل من خلال المقاطع المصورة. العامل الرئيس في التغيير الذي أنجزته على مستوى علمي باختصار هو الإمارات، حيث أسست برنامج (موضوع) الذي ينشر تجارب الشباب الناجحة في مختلف المجالات، هذا البرنامج انتقل من الصدى المحلي إلى الصدى العالمي، وأصبح مصدر إلهام للكثيرين".

من ناحيته قال، عضو مجتمع جوليا شيبيرز مركز أوبوطني عمر الظهوري، "في السنوات الخمس الماضية، خضت تجربة فريدة في تعلم اللغة العربية، هذه التجربة لم تردني معرفة فحسب، بل أيضاً تسامحاً وافتحاحاً على الآخرين. عندما عدت من الولايات المتحدة وانضمت إلى الخدمة الوطنية شعرت بحاجة ماسة للتعلم في هويتي الإماراتية والعربية، وكانت تلك التجربة مفصلة في حياتي، ففي الخدمة الوطنية، تعلمت أكثر عن لغتي وديني وثقافتنا وأرضي".

من جهته، تحدث يوسف عمورة عن شركته "صقر للطائرات" أهمية المنتدى الدولي للاتصال الحكومي مشيراً إلى أن شعاره "موارد اليوم.. ثروات الغد" يمثل جيل الشباب بشكل كبير من خلال اعتبار أن الموارد هي القرص والمهارات، فيما تعد الثروات هي النتائج المستقبلية التي نحصل عليها من تحقيق أهدافنا. واستعرض فاروق قصصاً من تجاربه الملهمة في تحقيق أهداف محددة والتي تحظى بمتابعة الملايين على منصات التواصل الاجتماعي الخاصة به.

فيما تحدث يوسف عمورة عن شركته "صقر للطائرات" أهمية المنتدى الدولي للاتصال الحكومي مشيراً إلى أن شعاره "موارد اليوم.. ثروات الغد" يمثل جيل الشباب بشكل كبير من خلال اعتبار أن الموارد هي القرص والمهارات، فيما تعد الثروات هي النتائج المستقبلية التي نحصل عليها من تحقيق أهدافنا. واستعرض فاروق قصصاً من تجاربه الملهمة في تحقيق أهداف محددة والتي تحظى بمتابعة الملايين على منصات التواصل الاجتماعي الخاصة به.

شارك عمورة الحضور بداية فكرته بتأسيس الشركة، مشيراً إلى أنه فضل اختيار قطاع يحظى بفرص نمو واسعة في المستقبل ويعتبر جديداً وما زال التنافس فيه كبيراً. كما تناول بدوره مؤسس منصة EYouth، مصطفى عبد الله، الأسباب التي دفعته للتفكير في إنشاء شركة تهدف إلى تمكين الشباب في سوق العمل، حيث إن العالم العربي يزخر بطاقات شبابية تتجاوز ١٨٠ مليون شاب، منهم نسبة عالية جداً عاطلة عن العمل، قائلاً: "نتيجة لذلك كانت الفكرة لدينا أن نقوم بتدريب الشباب في سن سوق العمل وتزويدهم بآبارز المهارات التي تمكنهم من تعزيز فرصهم وتمييزها. وأسهمنا بتوظيف أكثر من نصف مليون شاب".

فيما تحدث يوسف عمورة عن شركته "صقر للطائرات" أهمية المنتدى الدولي للاتصال الحكومي مشيراً إلى أن شعاره "موارد اليوم.. ثروات الغد" يمثل جيل الشباب بشكل كبير من خلال اعتبار أن الموارد هي القرص والمهارات، فيما تعد الثروات هي النتائج المستقبلية التي نحصل عليها من تحقيق أهدافنا. واستعرض فاروق قصصاً من تجاربه الملهمة في تحقيق أهداف محددة والتي تحظى بمتابعة الملايين على منصات التواصل الاجتماعي الخاصة به.

شارك عمورة الحضور بداية فكرته بتأسيس الشركة، مشيراً إلى أنه فضل اختيار قطاع يحظى بفرص نمو واسعة في المستقبل ويعتبر جديداً وما زال التنافس فيه كبيراً. كما تناول بدوره مؤسس منصة EYouth، مصطفى عبد الله، الأسباب التي دفعته للتفكير في إنشاء شركة تهدف إلى تمكين الشباب في سوق العمل، حيث إن العالم العربي يزخر بطاقات شبابية تتجاوز ١٨٠ مليون شاب، منهم نسبة عالية جداً عاطلة عن العمل، قائلاً: "نتيجة لذلك كانت الفكرة لدينا أن نقوم بتدريب الشباب في سن سوق العمل وتزويدهم بآبارز المهارات التي تمكنهم من تعزيز فرصهم وتمييزها. وأسهمنا بتوظيف أكثر من نصف مليون شاب".

شارك عمورة الحضور بداية فكرته بتأسيس الشركة، مشيراً إلى أنه فضل اختيار قطاع يحظى بفرص نمو واسعة في المستقبل ويعتبر جديداً وما زال التنافس فيه كبيراً. كما تناول بدوره مؤسس منصة EYouth، مصطفى عبد الله، الأسباب التي دفعته للتفكير في إنشاء شركة تهدف إلى تمكين الشباب في سوق العمل، حيث إن العالم العربي يزخر بطاقات شبابية تتجاوز ١٨٠ مليون شاب، منهم نسبة عالية جداً عاطلة عن العمل، قائلاً: "نتيجة لذلك كانت الفكرة لدينا أن نقوم بتدريب الشباب في سن سوق العمل وتزويدهم بآبارز المهارات التي تمكنهم من تعزيز فرصهم وتمييزها. وأسهمنا بتوظيف أكثر من نصف مليون شاب".

البرلمان العربي يجتاز والبرلمانات العالمية للتصديق على



القاهرة

أكد البرلمان العربي، أن تعزيز آليات الديمقراطية تعد الركيزة الأساسية لنهضة الشعوب والأمم خاصة في ظل التحولات التي تشهدها منظماتنا العربية.

وقال رئيس البرلمان العربي عادل العسومي، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للديمقراطية الذي يوافق ١٥ أيلول من كل عام،

إن هذا اليوم يشكل فرصة مهمة لتسليط الضوء على النماذج العربية التي مارست الديمقراطية وعززت من مشاركة مختلف فئات المجتمع في عملية صنع القرار على المستويات كافة. ودعا العسومي البرلمانات العربية للمساهمة بشكل حيوي في وضع برامج وطنية واستراتيجية تساهم في رفح وعي الشعوب بآليات تطبيق الديمقراطية وخاصة لدى جيل الشباب.

وشدد على أهمية العمل من أجل بناء جيل واع للمفاهيم الصحية والأسس الحقيقية لممارسة الديمقراطية التي تسعى لبناء المجتمعات وليس هدمها.

مشاركة أردنية بمنتدى الاتصال الحكومي في الشارقة



الشارقة

أكد خبراء أردنيون وعرب في مجال الطاقة والاستدامة، أن هناك توجهاً عالمياً لزيادة الموارد والاعتماد على مصادر الطاقة المستدامة لمواجهة الانبعاثات الكربونية وهو ما دفع دول عدة لإنتاج مبالغ كبيرة على تحديث التكنولوجيات، للحصول على الطاقة بتكاليف قليلة.

وكشف الخبراء المشاركون ضمن سلسلة جلسات ملتقى "الاستدامة" بفعاليات الدورة ١٢١ من المنتدى الدولي للاتصال الحكومي في الشارقة، عن توجه عالمي نحو التعدين لاستخراج المعادن المستخدمة في صناعة البطاريات بهدف تخزين الطاقة النظيفة المنتجة.

وقال منسق قطاع التعدين في اللجنة الملكية للتحديث الاقتصادي المهندس أمين عياش، إن العالم يعيش مرحلة مفصلة وهي التحول من الطاقة الأحفورية إلى الطاقة المستدامة، موضحاً أننا "الآن أمام استحقاق كبير، فالعالم خرج من الاحتباس الحراري إلى الغليان الحراري، وهو الذي ظهر تبعاته في المغرب وليبيا والجزائر التي وقعت في أوروبا، فالتحول إلى الطاقة النظيفة أصبح استحقاقاً عالمياً.

وأشار إلى أن العالم يتجه إلى حظر الانبعاثات الكربونية، حتى أن معظم منتجي السيارات على مستوى العالم

قرروا ألا تكون هناك سيارة تعمل بنظام الاحتراق الداخلي بحلول عام ٢٠٣٥، فضلاً عن أن دول أوروبا قررت وقف تداول السيارات التي تعمل بالفوقود بحلول ٢٠٢٥.

ويبين أن دولاً كثيرة تجتهد لإنتاج مصادر طاقة بديلة كالرياح والشمس، ولكن هناك حلقة مفقودة وهي كيفية تخزين تلك الطاقة، لهذا يتجه العالم حالياً إلى التعدين، لاستخراج المعادن المستخدمة في صناعة البطاريات مثل النيكل والكوبالت والحاس، لافتاً إلى أن هناك دولاً عربية كالاردن والسعودية ومصر وعمان، اتخذت خطوات كبيرة حتى تكون المنطقة جاذبة لعمليات التعدين، وبالفعل هناك اهتمام عالمي كبير الآن من كبرى الشركات للدخول إلى المنطقة العربية.

بدروره تحدث الرئيس التنفيذي لشركة "بيئة لإعادة التدوير" ذاكر المرادية، عن الإجراءات التي تم اتخاذها نحو التحول للطاقة النظيفة، قائلاً: "بدأنا بعملية إدارة النفايات الكاملة عام ٢٠١٠، واليوم وصلنا إلى أن ٩٠٪ من المواد التي يتم جمعها في مدينة الشارقة وتحويها إلى مواد.

وقال، "خلال ٢٠١٠ عاماً المقبلة سننتج أكثر من ٢٠ ضعفاً ما يتم إنتاجه حالياً، وندرس تحويل مكب النفايات إلى حديقة خلايا شمسية وهي مساحة كافية لإنتاج نحو ١٢٠ إلى ١٥٠ ميغاوات من الطاقة." في جلسة "ممارسات متوازنة.. عالم أخضر"، كشف وزير البترول والثروة المعدنية المصري الأسبق المهندس أسامة كمال، أن الدول المستهلكة للطاقة التقليدية واجهت بعض الضغوطات، وبناء عليه كان لابد من تحريك لِحل تحديات الطاقة.

وفي خطاب "الأمن الغذائي.. قصة نجاح من الإمارات إلى العالم"، عرض الوكيل المساعد لقطاع التنوع الغذائي بوزارة التغير المناخي والبيئة في دولة الإمارات العربية المتحدة المهندس محمد الأمير، جهود الدولة لتحقيق الاستدامة في المجال الغذائي، مشيراً إلى أن دولة الإمارات مساهم رئيسي في أهداف التنمية المستدامة وخلق مستقبل مستدام لشعوب العالم، لاسيما وأنها تستعد لاستقبال مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة لتغير المناخ (كوب ٢٨).

يذكر أن المنتدى الذي عقد بمشاركة ٢٥٠ متحدثاً ومشاركاً، من دول العالم حضره مدير عام وكالة الأنباء الأردنية (بترا) الزميل فيروز مبيضين وكل من رئيس تحرير صحيفة الرأي الدكتور خالد الشقران، ورئيس تحرير صحيفة الدستور مصطفى الريالات ورئيس تحرير صحيفة الغد مكرم الطراونة ورئيس تحرير صحيفة الأنباط حسين الجغبير، ومدير موقع الدستور خالد محمد خالد وعدد من الإعلاميين الأردنيين.

تجار قطريون؛ "إكسبو" سيحقق نقلة نوعية لواردات قطر من السلع الأردنية

الدوحة

قال تجار ومستوردون قطريون، إن معدل الطلب على السلع والمنتجات الأردنية، سيشهد نقلة نوعية في الأسواق القطرية خلال الفترة المقبلة بفضل استضافة قطر لمعرض "إكسبو الدوحة ٢٠٢٣ للبيئة"، الذي سيقام على مدى ٦ أشهر، ويستقبل ملايين الزوار من مختلف أنحاء العالم.

وأوضحوا لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن مونديال كأس العالم ٢٠٢٢، قفز بحجم الاستيراد اليومي من المنتجات الاستهلاكية المستوردة من الأردن إلى معدلات كبيرة مقارنة مع مستوياتها أيام السنة الاعتيادية، حيث سينطبق هذا الأمر مجدداً على معرض "إكسبو الدوحة ٢٠٢٣ للبيئة"، ولكن بمستوى يفوق كثيرا حجم تدفق السلع الاستهلاكية

والغذائية بشكل خاص التي كانت تدخل السوق القطرية قادمة من الأردن خلال فترة المونديال، وأكدوا أن الفترة الكبيرة المنتظر أن تشهدها وتيرة الاستيراد من الأردن خلال الفترة المقبلة، وتحديدًا مطلع الشهر المقبل، مردداً طول فترة معرض إكسبو الدوحة الممتدة لسنة أشهر، مقارنة بفترة المونديال التي لم تزد على شهر. وتنتظر فعاليات معرض "إكسبو الدوحة ٢٠٢٣" في الثاني من الشهر المقبل، وتستمر حتى ٢٩ آذار من العام المقبل، وذلك تحت شعار "صحراء خضراء، بيئة أفضل".

ويشارك في الحدث العالمي الأكبر والأهم على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، نحو ٨٠ دولة من مختلف قارات العالم.

ويهدف المعرض بشكل رئيسي إلى

إلهام المجتمع الدولي لتبني حلول مبتكرة للتخفيف من حدة التصحر. وقال عبد الرحمن المهدي، وهو مستورد قطري، "إن معرض إكسبو الدوحة ٢٠٢٣، سيحقق قفزة كبيرة للسلع الغذائية الأردنية في الأسواق المحلية كما لم يحدث من قبل، وإن هذا أمر طبيعي، وتوقع ذلك بقوة، وهو ما حصل من قبل أثناء مونديال كأس العالم.

وأضاف، أن السوق القطري بما أنه يعتمد بنسبة كبيرة على السلع الغذائية الطازجة المستوردة من الأردن من خضار وفواكه ومنتجات مصنعة أخرى، فإنه أمر طبيعي أن يقفز معدل الاستيراد اليومي من هذه المنتجات كما لم يشهده من قبل.

من جانبه، أكد تاجر المواد الغذائية القطري، سعود الكواري، أن التجار والمستوردين القطريين، اعتادوا اللجوء إلى السوق الأردني لتعزيز واردات المواد الغذائية الطازجة والمعلبة والمبردة والمجمدة، في كل مرة تستضيف فيها قطر أحداثاً وفعاليات ومؤتمرات عالمية، كما حدث خلال مونديال كأس العالم ٢٠٢٢، وكما هو الحال أيضاً بالنسبة للحدث العالمي المرتقب (معرض إكسبو الدوحة ٢٠٢٣ للبيئة). بدور، قال فيصل القايد، مواطن قطري يدير شركة استيراد وتصدير، إنه بناء على توقعات تجار المواد الغذائية والمستوردين في السوق القطري، فإن أعداداً كبيرة منهم تعاقبوا على

استيراد كميات كبيرة وإضافية من السلع والمنتجات الغذائية الأردنية في سلسلة توريد استثنائية ومتواصلة تبدأ اعتباراً من مطلع الشهر المقبل، لتبدأ معها تلك السلع بالتدفق على أسواق قطر. ويستهلك السوق القطري وفقاً لأرقام

رسمية، نحو ١٠٠٠ طن من الخضار والفواكه يومياً، فيما يبلغ حجم الإنتاج الزراعي المحلي حوالي ٥٠٠ طن في اليوم، بنسبة اكتفاء ذاتي تبلغ ٥٠ بالمئة.

يذكر أن الأردن يشارك في معرض "إكسبو الدوحة ٢٠٢٣" للبيئة، بجناب كبير يجري حالياً تجهيزه لتقديم الافتتاحية قبل انطلاق المعرض في الثاني من الشهر المقبل، وسيتم تدشين جناح تحت شعار "الجزر الراسخة وعصر أكثر خضرة.. وسيعرض الجناح، علاقة الإنسان بالطبيعة عبر العصور، فضلاً عن التراث الزراعي للأردن والتقنيات المبتكرة في مجال الزراعة، كما سيتم من خلال جناح الأردن، الترويج لقطاع السياحي في المملكة، وعرض جميع المواقع والمدن والأماكن الأثرية والسياحية والمناظر الطبيعية لزوار المعرض.

يشار إلى أن أبرز المنتجات والمواد الغذائية التي تستوردها قطر من الأردن، هي الخضار والفواكه وتشمل الكوسا، والخيار، والبندورة، والقرنبيط، والبادنجان، والفاصل بأنواعه، والجزر، والضول الأخضر، والملفوف، والبطيخ، والكرز، والخوخ، والشمش، والخضار الورقية التي تشمل البقدونس، والسبانخ، والنعنع، والكزبرة، والخص، وورق العنب، والملوخية، والجرجير.

كما تشمل المستوردة القطرية، التمور بأنواعها، والأجبان والألبان الطازجة، واللحوم ومشقاتها، والدواجن ومشقاتها، والحبوب، والحلويات، والمكسرات، والزيوت والأرز، والعصائر، والمكسرات، والزيوت والسمنة بأنواعها، والمخللات، والأعشاب، والعسل، والطيور، والقهوة الأردنية والبيض.

مطالبة الأردنية الأميركية بالاعتراف بالصناعات التحويلية المتعلقة بالواردات النووية

لندن

أبلغت بريطانيا وألمانيا وفرنسا والولايات المتحدة الأميركية، الوكالة الدولية للطاقة الذرية، بأن هناك حاجة لمزيد من التحرك تجاه إيران إذا لم تف بكامل التزاماتها القانونية وتوضح الأمور المتعلقة بالمواد النووية.

وقالت الدول الأربعة في بيان نشرته وزارة الخارجية والتنمية البريطانية، إن "على إيران تقديم معلومات موثوقة من الناحية الفنية بخصوص المواقع الراهنة للمواد النووية والمعدات الملونة بالإشعاع فيما يتعلق بتورقوز اباد وروامين دون مزيد من التأجيل..

وطالبوا الوكالة الدولية بمواصلة تقييم جميع المعلومات المتاحة ذات الصلة بالضمانات، بما يتماشى مع ولايتها وممارستها المعيارية.

وشددوا على أنه لا يمكن لإيران أن تستمر في عدم الوفاء بالتزاماتها المتعلقة بالضمانات القانونية، داعين إيران إلى التصرف دون تأخير لتوضيح وحل جميع المسائل المعلقة.

واشنطن ترحب بقرار مجلس الأمن الأمم في مساندة مصر

واشنطن

أعلن مسؤول أمريكي، أن الولايات المتحدة وافقت على القسم الأكبر من مساعدتها السنوية المخصصة لمصر، بحسب واشنطن بوست.

وتبلغ قيمة هذه المساعدة ١,٢١٥ مليار دولار، في ثالث عام على التوالي تتنازل فيه إدارة الرئيس جو بايدن عن بعض القيود التي فرضها الكونغرس على المساعدة العسكرية السنوية المخصصة لمصر.

وقال مسؤول في وزارة الخارجية الأميركية، إن وزير الخارجية أنتوني بلينكن وافق على هذه الحزمة من المساعدات. وأضاف طالباً عدم نشر اسمه أن "هذا القرار يعكس مساهمة مصر النوعية في أولويات الأمن القومي الأمريكي". وأوضح أن مصر تؤدي دوراً حاسماً في الجهود الرامية إلى تعزيز السلم والأمن الإقليميين بين إسرائيل والفلسطينيين خصوصاً في جارتها السودان وليبيا عموماً.

تراجع بريطانيا في فرضي من إصلاحات فرضي

لندن

أعلنت المملكة المتحدة وفرنسا وألمانيا، أنها ستبقي عقوباتها السارية على إيران إلى ما بعد تاريخ ١٨ تشرين الأول المخصص عليه في اتفاق ٢٠١٥ حول البرنامج النووي لطهران، مع تأكيد التزامها منع إيران من حيازة السلاح النووي.

وقالت وزارة الخارجية والتنمية البريطانية، إن "المملكة المتحدة التزمت أن تضمن القانون البريطاني عقوبات الأمم المتحدة على إيران والتي ينبغي رفعها في تشرين الأول المقبل.

وأضافت الوزارة في بيانها، أنه ورداً على استمرار عدم امتثال إيران لالتزاماتها بموجب خطة العمل الشاملة المشتركة والتصعيد النووي المستمر، أكدت الدول الثلاثة أن عقوبات الأمم المتحدة سيتم نقلها إلى أنظمة عقوبات محلية وسيتم الحفاظ على عقوبات الاتحاد الأوروبي والمملكة المتحدة على إيران.

ونقل البيان عن متحدث باسم الخارجية البريطانية القول إن "إيران تواصل انتهاك الاتفاقيات التي أعلنتها في إطار خطة العمل الشاملة المشتركة، وتستمر في تطوير برنامجها النووي متجاوزة أي مبرر مدني ذا مصداقية".

تكاليف حمال تنطاع السيارات تكاليف الإخصاب في أكبر ١٣ مصانع

واشنطن

أعلنت نقابة العاملين في أكبر ثلاث شركات تصنيع السيارات في الولايات المتحدة، أن العمل سيتوقف في ثلاثة مصانع اعتباراً من منتصف ليل الخميس-الجمعة (٤:٠٠ بتوقيت غرينتش الجمعة) إذا لم يتم التوصل قبل ذلك الجين لاتفاق حول عقود العمل الجماعية الجديدة.

وقبل ساعتين من حلول منتصف الليل، أعلن شون فين رئيس نقابة "عمال السيارات المتحدون"، أن الإضراب سيبدأ في ثلاثة مصانع، بواقع مصنع من كل مجموعة، (جنرال موتورز وستيلانتس وفورد)، داعياً العمال في بقية المصانع للاستعداد للاضطرار إلى هذا الإضراب إذا ظلت الشركات على رفضها لمطالب النقابة.

وقال "منحرب عن العمل في (الثلاثة الكبار) في نفس الوقت، نحن نطلق استراتيجية جديدة.. والمصانع الثلاثة التي حددتها النقابة لإطلاق هذا التحرك الاحتجاجي مخصصة لتجميع السيارات وهي مصنع جنرال موتورز في وينترهيل (ميسوري) ومصنع ستيلانتس في توليدو (أوهايو) ومصنع فورد في واين (ميتشغان).

ويبلغ إجمالي عدد العاملين في هذه المصانع الثلاثة والمضربين في النقابة حوالي ١٧,٧٠٠ عاملاً. وحض فين جميع أعضاء النقابة العاملين في الشركات الثلاث الكبرى والبالغ عددهم حوالي ١٤٦ ألف عاملاً على الاستعداد للإضراب عن العمل إذا لم يلب أرباب العمل مطالبهم.

وحذر من أن النقابة لن تتردد في توسيع نطاق هذا التحرك الاحتجاجي. وبدأت المفاوضات بين العمال وأرباب العمل منذ شهرين للتوصل لاتفاقيات عمل جماعية جديدة مدتها أربع سنوات.

وتبنت النقابة بقيادة رئيسها المنتخب مؤخراً شون فين موقفاً متشدداً في محادثات مع شركات تصنيع السيارات، مطالباً بزيادات كبيرة للأجور وإعادة العمل بتقديرات غلاء المعيشة وإلغاء الأزدواجية في تقديرات العمال.