الأمم

الجمعة 8 جمادى الآخرة 1445 هـ الموافق 22 كانون الأول 2023 م

السنة التاسعة / العدد (2835) / www.omamjo.com

مجلس الوزراء يقر نظام التَّنظيم الإداري لهيئة الخدمة والإدارة العامَّة

❖عمان

اقرَّ مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها الخميس، برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، نظام التَّنظيم الإداري لهيئة الخدمة والإدارة العامَّة لسنة ٢٠٢٣م.

ويأتي النِّظام لغايات تمكين هيئة الخدمة والإدارة العامَّة من القيام بالمهام التَّنظيميَّة والرَّقابيَّة المنوطة بها، والواجبات الملقاة على عاتقها بموجب التَّشريعات النَّاظمة لعملها؛ بما يضمن الارتقاء بالأداء الحكومي وتحديث الخدمات والإدارة العامَّة وتطويرها.

غزة تواجه مستويات جوع كارثية وخطر المجاعة يتزايد

❖عمان

قالت لجنة مدعومة من الأمم المتحدة في تقرير نُشر الخميس، إن كل سكان غزة وعددهم ٢٫٣ مليون نسمة يواجهون مستويات أزمة جوع وخطر مجاعة يتزايد كل يوم. وذكر التقرير الصادر عن لجنة التصنيف المرحلي المتكامل للأمن الغذائي، أن نسبة الأسر المتأثرة بارتفاع مستويات انعدام الأمن الغذائي الحاد في غزة هي الأكبر المسجلة على الإطلاق على مستوى العالم، وفق ما نقلته وكالات أنباء عالمية. وأوصلت شاحنات تحمل مساعدات من الأردن ومصر بعض الأغذية والمياه والأدوية، لكن الأمم المتحدة تقول إن كمية الأغذية تساوي ١٠ بالمئة فقط من الكمية التي يحتاج إليها سكان القطاع الذين نزح معظمهم.

لدى لقاء جلالته ماكرون...

الملك: على العالم أن يضغط لوقف فوري لإطلاق النار في غزة

◉ الملك: أهمية دور فرنسا والاتحاد الأوروبي في دعم حل الدولتين
◉ ضرورة التحرك وبشكل فوري لتسهيل وصول المساعدات إلى غزة
◉ ماكرون يؤكد رغبة بلاده في زيادة المساعدات الإنسانية الموجهة لغزة بالتنسيق مع الأردن

❖العقبة

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني لدى لقائه الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون في العقبة، الخميس، ضرورة أن يضغط العالم بأسره لوقف فوري لإطلاق النار في غزة، وحماية المدنيين.

وجدد جلالة الملك التأكيد على أن استمرار العدوان الإسرائيلي على غزة سيكون له تبعات كارثية على المنطقة بأكملها.

وشدد جلالته على ضرورة التحرك وبشكل فوري لتسهيل وصول المساعدات الإنسانية بشكل كاف ومستدام إلى قطاع غزة، الذي يشهد وضعا إنسانيا كارثيا.

ونبه جلالة الملك من الأعمال العدائية التي يقوم بها المستوطنون المتطرفون بحق الفلسطينيين في الضفة الغربية، والانتهاكات للأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، والتي قد تؤدي إلى خروج الوضع في الضفة عن السيطرة.

وأعاد جلالته التأكيد على رفض الأردن المطلق للتهجير القسري للفلسطينيين في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وحذر جلالة الملك من أية محاولات للفصل بين الضفة الغربية وقطاع غزة، مشددا على أنهما امتداد للدولة الفلسطينية الواحدة.

وجدد جلالته التأكيد على أنه لا سلام ولا استقرار دون حل عادل للقضية الفلسطينية، على أساس حل الدولتين، يلبي كامل الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني.

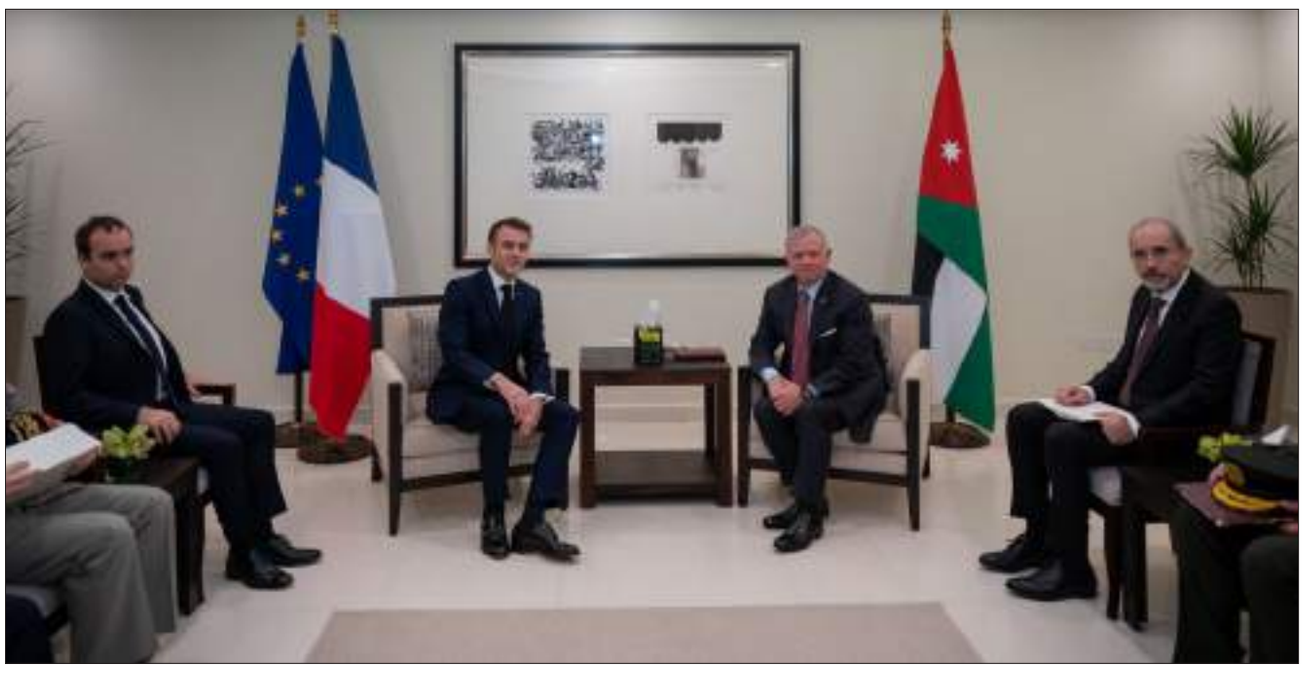
ولفت جلالة الملك إلى أهمية دور فرنسا والاتحاد الأوروبي في دعم حل الدولتين، ما يتطلب تكثيف الجهود المبذولة للتوصل إلى أفق سياسي لتحقيق السلام العادل والشامل والدائم.

من جانبه، عبر الرئيس الفرنسي عن تقديره لجهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في السعي نحو تحقيق السلام على أساس حل الدولتين، الذي يضمن الأمن والاستقرار للمنطقة.

وأشاد بدور الأردن المهم في تعزيز التنسيق الأممي والدولي لمضاعفة المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة، وبجهوده في تقديم المواد الإغاثية وتوفير الخدمات الطبية من خلال المستشفيين الميدانيين في القطاع.

كما عبر الرئيس الفرنسي عن رغبة بلاده بمعالجة عدد من الأطفال الغزيين المصابين بالسرطان في مستشفيات بفرنسا بالتنسيق مع الأردن، لافتا إلى أن هناك رغبة من دول أوروبية لاستقبال أطفال مصابين من غزة لتلقي العلاج.

تابع ص٢



الأمير فيصل يرعى تخريج دورتي الطيران التحويلي في سلاح الجو الملكي

❖عمان

رعى سمو الأمير فيصل بن الحسين في قيادة سلاح الجو الملكي الخميس، حفل تخريج دورتي الطيران التحويلي ٢٤ و٢٥ للطيران القتالي على طائرة إف-١٦.

واستمع سموه، بحضور رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، إلى إيجاز عن الدورتين، اللتين استمرتا لمدة عام تدريبي، بمشاركة طيارين من سلاح الجو الملكي الأردني وسلاح الجو الملكي البحريني.

ولفت قائد سلاح الجو الملكي إلى التطوير المستمر وتحديث السياسة التدريبية والعملياتية لأسراب طائرة إف-١٦ في قاعدة الشهيد الطيار موفق السلطي الجوية، بما يحقق الأهداف المطلوبة لحماية سماء المملكة وتطلعات القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي.

ووزع سموه الجوائز على الخريجين خلال الاحتفال، الذي حضره عدد من كبار ضباط القوات المسلحة، والسفير البحريني والملحق العسكري البحريني في عمان.

القوات المسلحة مستمرة بجهودها الإغاثية للأشقاء في غزة

❖عمان

تواصل القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي دورها في مساندة الأشقاء بقطاع غزة، وتسيير المساعدات الإنسانية الإغاثية عبر جسر جوي، وآخر بري، ضمن جهود تبذلها للتخفيف من معاناة الأهل في قطاع غزة والوقوف إلى جانبهم.

وخلال الساعات ٢٤ الماضية، تسلمت القوات المسلحة الأردنية ـ الجيش العربي، أجهزة طبية ومعدات جراحية من الجانب الألماني الصديق، للمساهمة في تجهيز المستشفى الميداني الخاص/٢ غزة.

واشتملت هذه المعدات على أجهزة مراقبة المرضى، وأجهزة قص الجلد للتجميل، بالإضافة إلى معدات جراحية متخصصة لإجراء العمليات الجراحية.

وامتدادا لتسيير الجسر الجوي لمساعدة الأشقاء في القطاع، سيرت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وبالتنسيق مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، طائرة مساعدات إغاثية إلى قطاع غزة عبر معبر رفح، من خلال جمهورية مصر العربية، اشتملت على مواد واحتياجات أساسية وطرودا وملابس شتوية.

وفي إطار استمرارية تنفيذ التوجيهات الملكية السامية، سيرت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، بالتنسيق مع الهيئة الخيرية الهاشمية، أمس الأربعاء، قافلة مساعدات إنسانية وإغاثية إلى المستشفى الميداني الأردني الخاص/٢ جنوب قطاع غزة.

وضمت هذه القافلة ١٥ شاحنة، حملت على متنها احتياجات أساسية وإمدادات طبية ومواد غذائية، ضمن الجهود المستمرة للتخفيف من معاناة الأهل في قطاع غزة والوقوف إلى جانبهم.

كما عززت القوات المسلحة ظهر امس الأربعاء، المستشفى الميداني الأردني الخاص/٢ في خانيونس جنوب قطاع غزة، بـ ٢٠٠٠ وحدة دم من مختلف الزمر الطبية، لتغطية الاحتياجات المتزايدة على وحدات الدم نتيجة ارتفاع عدد العمليات الجراحية لجرحى ومصابي الحرب المستمرة على غزة، بالتشارك مع وزارة الصحة الأردنية.

وتطلب نقل وتخزين وحدات الدم في المستشفى جهودا استثنائية، لأن نقل مثل هذه المواد الطبية تتطلب أدوات وخبرات خاصة.

كما نفذت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، عملية إنزال جوي سادسة لمساعدات إغاثية عاجلة لمواد طبية ومستلزمات علاجية بواسطة مظلات للمستشفى الميداني الأردني الخاص/٢ جنوب قطاع غزة.

وأنزل طاقم الطائرة التابعة لسلاح الجو الملكي جوا صناديق تحوي مساعدات طبية وعلاجية بواسطة مظلات، لضمان استمرارية ديمومة عمل المستشفيات الميدانية الأردنية في غزة.

إتفاقية الحزمة ٧ من مشروع تأهيل الشبكات بقيمة ٩٧ مليون يورو

❖عمان

وقع وزير المياه والري المهندس رائد أبو السعود الحزمة السابعة من مشروع تأهيل شبكات مياه دير علا والكرامة في محافظة البلقاء مع مقاول محلي ،بقيمة اجمالية نحو ٩٧،٢٤ مليون يورو ممولة بموجب قرض من بنك الاستثمار الأوروبي EIB وتمويل ذاتي.

وبحسب بيان صحفي عن الوزارة، الخميس، جاء التوقيع بحضور ممثلة بنك الاستثمار الأوروبي سعاد فارسي ومدير مكتب المياه والبيئة في الوكالة الأميركية اندرو ماكيم . واوضحت الوزارة أن الدراسات والتصميم والإشراف ممولة بمنحة من الوكالة الأميركية للتنمية USAID بنسبة ١٠٠ بالمئة ،بهدف تحسين التزويد المائي في ١٧ منطقة في لواءي دير علا والكرامة من خلال ٧ حزم وخفض الفاقد المائي و توفير نفس الكميات للمواطنين لأغراض الشرب وتقليل الكلف التشغيلية بما يضمن تطوير وتحسين وتنفيذ شبكات مياه جديدة خدمة المواطنين بالمياه. واشار المهندس ابو السعود الى أن سلطة المياه تركز جهودها على الإسراع بتنفيذ شبكات مياه جديدة لمواجهة التحديات الكبيرة المتمثلة بتزايد حدة الطلب ومعالجة البؤر التي شهدت اختلالات خلال الأوقات الماضية ،مبيناً أن تنفيذ المشروع سيعمل على رفع مستوى الخدمة المقدمة للمواطنين في هذه المناطق ، من خلال التحول الى الضخ الانسيابي الطبيعي ما يطيل عمر الشبكات ويرفع كفاءة وعدالة التزويد المائي لمناطق (البلاونة ، خزما ، ضرار ، دير علا ، معدي ، رويحة، دباب ، أبو الزيغان، الطوال الشمالي ، الطوال الجنوبي ، مثلث العارضة ، مثلث المصري ، ميسرة فنوش ، ظهرة الرمل ، داميا ، غور كبد ، الكرامة) .

تابع ص٢

حركة أزواد تفرض حصارا على الطرق الرئيسية شمالي مالي

❖وكالات

أعلن تحالف "الإطار الاستراتيجي الدائم للسلام والأمن والتنمية" في أزواد الذي يضم مجموعات مسلحة (من العرب والطوارق)، في بيان "فرض حصار كامل على المحاور الممتدة من الحدود الجزائرية إلى مدن ميناكا وكيدال وغاو وتمبكتو وتودني».

وهذه المدن تعد الرئيسية في الشمال الذي يمتد على مساحة شاسعة بين موريتانيا ومالي والنيجر.

وأوضح البيان أن هذا الحصار "يشمل كل المنتجات وكل أنواع وسائل النقل».

وفقدت المجموعات التي يهيمن عليها الطوارق السيطرة على عدد من المناطق في الأسابيع الأخيرة، في هجوم للجيش المالي بلغ ذروته في منتصف نوفمبر بالسيطرة على كيدال التي تعد معقلا للاستقلاليين وتشكل رهانا سياديا مهما للدولة المركزية.

واستؤنفت الأعمال العدائية في أغسطس بعد ٨ سنوات من الهدوء بين المتحاربين الذين يتنافسون للسيطرة على الأراضي والمعسكرات التي خلفتها القوات التابعة للأمم المتحدة التي طردتها باماكو.

وحقق العسكريون الذين استولوا على السلطة بالقوة في ٢٠٢٠ نجاحا رمزيا لقي تأييدا واسعا في مالي، لكن الثوار لم يلقوا أسلحتهم وتفرقوا في هذه المنطقة الصحراوية والجبلية.

مالي.. مساحات خارج السيطرة وانقلابات متكررة

وبعد سيطرة الجيش على كيدال، كشف "الإطار الاستراتيجي الدائم" أن "الكفاح مستمر" وأكد انسحابه منها "لأسباب استراتيجية».

وسمحت الوسائل الجوية للجيش المالي من طائرات ومسيّرات، بالتقدم على المسلحين الذين لا يملكون معدات من هذا النوع.

كما حظيت القوات المالية بدعم مرتزقة فاغنر، حسب مسؤولين محليين، مع أن المجلس العسكري ينفي وجود المجموعة الأمنية الروسية الخاصة في البلاد التي تواجه انتقادات بسبب ممارساتها.

ولقي الهجوم في شمال مالي اتهامات للقوات المالية وحلفائها الروس بارتكاب انتهاكات ضد المدنيين، وهو ما تنفيه السلطات المالية بشكل منهجي.

المياه: توقيع إتفاقية الحزمة ٧ من مشروع تأهيل الشبكات بقيمة ٩٧ مليون يورو

❖عمان

وقع وزير المياه والري المهندس رائد أبو السعود الحزمة السابعة من مشروع تأهيل شبكات مياه دير علا والكرامة في محافظة البلقاء مع مقاول محلي ،بقيمة اجمالية نحو ٩٧،٢٤ مليون يورو ممولة بموجب قرض من بنك الاستثمار الأوروبي EIB وتمويل ذاتي.

وبحسب بيان صحفي عن الوزارة، الخميس، جاء التوقيع بحضور ممثلة بنك الاستثمار الأوروبي سعاد فارسي ومدير مكتب المياه والبيئة في الوكالة الأميركية اندرو ماكيم .

واوضحت الوزارة أن الدراسات والتصميم والإشراف ممولة بمنحة من الوكالة الأميركية للتنمية USAID بنسبة ١٠٠ بالمئة ،بهدف تحسين التزويد المائي في ١٧ منطقة في لواءي دير علا والكرامة من خلال ٧ حزم وخفض الفاقد المائي و توفير نفس الكميات للمواطنين لأغراض الشرب وتقليل الكلف التشغيلية بما يضمن تطوير وتحسين وتنفيذ شبكات مياه جديدة خدمة المواطنين بالمياه. واشار المهندس ابو السعود الى أن سلطة المياه تركز جهودها على الإسراع بتنفيذ شبكات مياه جديدة لمواجهة التحديات الكبيرة المتمثلة بتزايد حدة الطلب ومعالجة البؤر التي شهدت اختلالات خلال الأوقات الماضية ،مبيناً أن تنفيذ المشروع سيعمل على رفع مستوى الخدمة المقدمة للمواطنين في هذه المناطق ، من خلال التحول الى الضخ الانسيابي الطبيعي ما يطيل عمر الشبكات ويرفع كفاءة وعدالة التزويد المائي لمناطق (البلاونة ، خزما ، ضرار ، دير علا ، معدي ، رويحة، دباب ، أبو الزيغان، الطوال الشمالي ، الطوال الجنوبي ، مثلث العارضة ، مثلث المصري ، ميسرة فنوش ، ظهرة الرمل ، داميا ، غور كبد ، الكرامة) . وأكد أن وزارة المياه والري/ سلطة المياه تواصل جهودها للعمل على تجاوز الآثار الناجمة عن زيادة الطلب على المياه الذي تشهده جميع مناطق المملكة وتتابع إنجاز المشروعات من قبل الجهات الإشرافية لديها وفق الأنظمة الحديثة وبأعلى مستويات الجودة وبموجب أحكام العقود المبرمة في المواعيد المحددة، مبيناً أن الأعمال تتضمن تنفيذ خطوط ناقلة وشبكات توزيع بطول ٤٥٠ كيلومترا وبأقطار تتراوح بين ٦٣-٤٠٠ ملم من مواسير الدكتايل والبولي ايثلين ،وانشاء محطة ضخ رئيسية في أبو الزيغان تتكون من ٣ وحدات ضخ إحداها للاحتياط في حالات الطوارئ وانشاء ٣ محطات ضخ صغير (بوستر) لايصال المياه بكفاءة للمناطق المرتفعة . واضاف أن الأعمال تتضمن كذلك تنفيذ ١١٠٠ وصلة منزلية وتنفيذ ٨ خزانات جديدة بسعات ٥٠٠-٥٥٠٠ متر مكعب وتنفيذ نظام "سكادا" في محطة أبو الزيغان للمراقبة والتحكم ،مبينا ان المشروع يتكون من ٧ حزم ، حزمة الابار تتضمن حفر ١٦ بئرا وحزمة محطة التحلية من خلال إعادة تأهيل محطة تحلية أبو الزيغان و٥ حزم لتنفيذ الشبكات والخزانات ومحطات الضخ . وثمن الوزير دعم الأصدقاء في الإتحاد الأوروبي،ولاسيما من خلال بنك الاستثمار الأوروبي EIB ،والوكالة الأميركية للتنمية USAID على توفير التمويل اللازم لتنفيذ مشروعات المياه والصرف الصحي لمواجهة مختلف التحديات المائية التي يواجهها قطاع المياه في ظل تزايد الطلب.

التعليم العالي تتيح إمكانية تعديل طلبات المنح إلكترونيا

❖عمان

أتاحت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، من خلال وحدة تنسيق القبول الموحد، للطلبة المتقدمين لطلبات المنح والقروض، الداخلية للعام الجامعي الحالي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، إمكانية تعديل بيانات الطلب المقدمة إلكترونيا، دون الحاجة للتواصل مع الوزارة أو زيارة مبناها . وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة، مهند الخطيب لـ(بترا)، إن بإمكان الطلبة المتقدمين لطلبات إلكترونية للاستفادة من المنح، الدخول مجددا إلكترونيا وتعديل بيانات الطلبات حال واجهتهم أي مشكلة أو أخطأ في إدخال الرقم الخلوي، أو استخدام رقم خلوي مفصول وغير مفعل، أو واجه أي مشكلة في إستقبال رمز التحقق ورغب بتعديل الرقم، فإن هذا الخيار أصبح متاحا وبشكل إلكتروني من خلال الصفحة الرئيسية لبرمجية تقديم الطلبات.

تعطيل مستشفيات الخدمات الطبية يومي ٢٤ و٣١ الشهر الحالي

❖عمان

أعلنت مديرية الخدمات الطبية الملكية، الخميس، أن يوم الأحد المقبل ٢٤ كانون الأول، سيكون عطلة رسمية في كافة المستشفيات والمراكز الطبية التابعة لها، وذلك بمناسبة عيد الميلاد المجيد.

كما قررت المديرية، تعطيل كافة المستشفيات والمراكز الطبية التابعة لها يوم الأحد الموافق ٣١ كانون الحالي، بمناسبة رأس السنة الميلادية. وأكدت المديرية، أن مستشفياتها ستستمر باستقبال كافة المرضى في أقسام الطوارئ على مدار ٢٤ ساعة.

لدى لقاء جلالته ماكرون

الملك: على العالم أن يضغط لوقف فوري لإطلاق النار في غزة

- الملك: أهمية دور فرنسا والاتحاد الأوروبي في دعم حل الدولتين
- ضرورة التحرك وبشكل فوري لتسهيل وصول المساعدات إلى غزة
- ماكرون يؤكد رغبة بلاده في زيادة المساعدات الإنسانية الموجهة لغزة بالتنسيق مع الأردن

❖العقبة

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني لدى لقائه الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون في العقبة، الخميس، ضرورة أن يضغط العالم بأسره لوقف فوري لإطلاق النار في غزة، وحماية المدنيين.

وجدد جلالة الملك التأكيد على أن استمرار العدوان الإسرائيلي على غزة سيكون له تبعات كارثية على المنطقة بأكملها.

وشدد جلالته على ضرورة التحرك وبشكل فوري لتسهيل وصول المساعدات الإنسانية بشكل كاف ومستدام إلى قطاع غزة، الذي يشهد وضعا إنسانيا كارثيا.

ونبه جلالة الملك من الأعمال العدائية التي يقوم بها المستوطنون المتطرفون بحق الفلسطينيين في الضفة الغربية، والانتهاكات للأماكن المقدسة الإسلامية والمسيحية في القدس، والتي قد تؤدي إلى خروج الوضع في الضفة عن السيطرة.

وأعاد جلالته التأكيد على رفض الأردن المطلق للتهجير القسري للفلسطينيين في الضفة الغربية وقطاع غزة.

وحذر جلالة الملك من أية محاولات للفصل بين الضفة الغربية وقطاع غزة، مشددا على أنهما امتداد للدولة الفلسطينية الواحدة.

وجدد جلالته التأكيد على أنه لا سلام ولا استقرار دون حل عادل للقضية الفلسطينية، على أساس حل الدولتين، يلبي كامل الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني.

ولفت جلالة الملك إلى أهمية دور فرنسا والاتحاد الأوروبي في دعم حل الدولتين، ما يتطلب تكثيف الجهود المبذولة للتوصل إلى أفق سياسي لتحقيق السلام العادل والشامل والدائم.

من جانبه، عبر الرئيس الفرنسي عن تقديره لجهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في السعي نحو تحقيق السلام على أساس حل الدولتين، الذي يضمن الأمن والاستقرار للمنطقة.

وأشاد بدور الأردن المهم في تعزيز التنسيق الأممي والدولي لمضاعفة المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة، وبجهوده في تقديم المواد الاغاثية وتوفير الخدمات الطبية من خلال المستشفيين الميدانيين في القطاع.

كما عبر الرئيس الفرنسي عن رغبة بلاده بمعالجة عدد من الأطفال الغزيين المصابين بالسرطان في مستشفيات بفرنسا بالتنسيق مع الأردن، لافتا إلى أن هناك رغبة من دول أوروبية لاستقبال أطفال مصابين من غزة لتلقي العلاج.

وأكد ماكرون حرص فرنسا على زيادة المساعدات الإنسانية الموجهة لقطاع غزة، بالتنسيق مع الأردن، مرحبا بالإعلان عن بدء إجراءات تسهيل عبور المساعدات الإنسانية المتجهة إلى قطاع غزة عبر معبر كرم أبو سالم.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، ورئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف الحنيطي، والوفد المرافق للرئيس ماكرون، والسفير الفرنسي لدى المملكة اليكسي لو كوور غرانميزون.

وكان جلالة الملك في استقبال الرئيس الفرنسي لدى وصوله إلى مطار الملك الحسين الدولي بالعقبة، الخميس.

ندوة حول الأبعاد والتحولات الاستراتيجية ما بعد معركة طوفان الأقصى

❖عمان

أكد منتدون أن أحداث السابع من تشرين الأول الماضي، جاءت في إطار نضال الشعب الفلسطيني المستمر منذ عقود لنيل حقوقه المشروعة، ما شكل نقطة تحول في المواقف الدولية الرسمية والشعبية تجاه القضية الفلسطينية، والتي تستدعي البناء عليها واستثمارها؛ وصولا إلى إحلال السلام العادل والشامل في المنطقة.

واعتبروا خلال ندوة نظمها مركز دراسات الشرق الأوسط، بعنوان "الأبعاد والتحولات الاستراتيجية ما بعد معركة طوفان الأقصى"، أن أحداث السابع من تشرين الأول، وما تبعها من حرب عدوانية على غزة وعموم فلسطين، كشفت نوايا الاحتلال الإسرائيلي بقيادة اليمين المتطرف، وتنكره للحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني، والقرارات الدولية ذات الصلة. وبينوا أن هذه الأحداث وتداعياتها المستمرة، أعادت إلى الواجهة من جديد مسألة الاصطفاف في المواقف الدولية المبنية على المصالح المشتركة، والتي لا تراعي الحق الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة على ترابه الوطني.

وقال رئيس الوزراء الأسبق الدكتور احمد عبيدات، إن جميع الأطراف المعنية بعملية السلام مهتمة الآن أكثر من أي وقت مضى بصياغة مرحلة بعد عملية طوفان الأقصى، مؤكدا أن الحقائق التي أكدتها وكشفتها أحداث السابع من تشرين الأول جديرة بالتوقف عندها وفهم أبعادها، ومنها أن العدوان الإسرائيلي على غزة والضفة الغربية، لا يستطيع الاستمرار دون دعم عسكري أو سياسي أو مالي من الولايات المتحدة الأميركية والدول الغربية التي تسانده وتشارك فيه بشتى الوسائل. الدكتور عبيدات، أكد أن خطاب إسرائيل العسكري والسياسي بعد السابع من تشرين الأول، يؤكد أنها معنية فقط بتدمير فكرة المقاومة الفلسطينية في عموم فلسطين أيا كان شكلها، وإبادة الشعب الفلسطيني، أو تهجيره القسري من أرضه، لأن الهدف الأول والأخير لإسرائيل، هو استمرار احتلالها كل فلسطين من النهر إلى البحر في إطار سياستها العنصرية والتوسعية، لأنها لا تؤمن بالسلام الحقيقي، ولم تعمل للوصول إليه في أي يوم من الأيام.

وبين ان طوفان الأقصى، وما رافقه من تطورات أو ما يترتب عليها من نتائج خطيرة على مستقبل القضية الفلسطينية، تؤكد أن وحدة الشعب الفلسطيني تحت الاحتلال هي الأساس، وأن الضرورة تفرض وحدة الموقف الفلسطيني لضمان نيل حقوقه المشروعة، ودعم صموده على أرضه، وإفشال كل المخططات التي تستهدف تصفية قضيته.

وقال إن أحداث عملية طوفان الأقصى أيقظت أنبل المشاعر الوطنية والقومية والإنسانية، وأعادت قضية فلسطين والقدس لتصبح اليوم بوصلة الأمة كلها، فيما أسهمت ردة الفعل العالمية على بشاعة جرائم الاحتلال في غزة والضفة الغربية إلى حد كبير بإعادة الاهتمام الدولي بالقضية الفلسطينية بعد أن كادت تتلاشى من ذاكرة العالم.

عضو اللجنة المركزية لحركة فتح دلال سلامة، أكدت خلال مشاركتها في الندوة عبر تقنية الاتصال المرئي، أن احداث السابع من تشرين الأول، يجب النظر إليها في سياق النضال المستمر للشعب الفلسطيني ضد الاحتلال، والاعتداءات الصهيونية المستمرة والمنهجة من قتل وتهجير ومساع لفرض التقسيم الزماني والمكاني للأقصى، وتوسيع الاستيطان وتصفية القضية الفلسطينية، والاستهداف المباشر لجميع أبناء الشعب الفلسطيني وغيرها من الجرائم بحقه، ما أدى إلى عملية طوفان الأقصى.

وقالت إن البوصلة الوطنية الفلسطينية اليوم عليها الاتجاه نحو إنهاء العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، ووقف ما يجري من تدمير لجميع مقومات الحياة فيها، وإفشال مخططات التهجير، والابتعاد عن أي محاولات لحرف هذه البوصلة عبر الحديث عن مرحلة إدارة غزة ما بعد الحرب. وشددت على أن المرحلة الحالية تتطلب حماية الشعب الفلسطيني، وتجميع نقاط القوة في سياق المصلحة الفلسطينية، وتحقيق الوحدة الوطنية بعيداً عن أي اعتبارات أخرى.

وأوضح اللواء المتقاعد الدكتور محمود اردريسات أن معركة طوفان الأقصى بما شكلته من اختراق استراتيجي على كل المستويات الميدانية والعسكرية والمخابراتية، أعادت القضية الفلسطينية إلى الواجهة بعد محاولات طيها. وعرض المفوض العام الأسبق للمركز الوطني لحقوق الإنسان موسى بريزات، في ورقة حول الأبعاد الدبلوماسية والقانونية وانعكاساتها على القضية الفلسطينية، التعريف القانوني لما ترتكبه قوات الاحتلال من جرائم حرب وإبادة بحق الشعب الفلسطيني، واستهداف المستشفيات وإعدام الأطفال أو الأسرى وممارسات التهجير والحصار، والتي تشكل في مجملها جرائم حرب يمكن مقاضاة تل أبيب بموجبها أمام المحاكم الدولية.

وأشار أستاذ القانون الدولي في الجامعة العربية الأميركية في فلسطين الدكتور رائد أبو بدوية إلى ما تسببت به معركة طوفان الأقصى من هز المنظومة الاستخبارية والعسكرية والأمنية، وزيادة إمكانية زوال دولة الاحتلال وتصدع في صورة الردع الشامل التي تسوقها للعالم، وزيادة الانقسامات في المنظومة الإسرائيلية الداخلية وتراجع اليمين الإسرائيلي وقوته.

الملكة رانيا العبدالله تكتب مقالا بواشنطن بوست الأمريكية بعنوان: "في أرض ميلاد المسيح ألغيت احتفالات العيد المجيد"

جلالتها: لم يفقد أهل غزة الأمل في إنسانية الآخرين رغم فشل الكثيرين في رؤية إنسانيتهم

❖عمان

نشرت صحيفة (واشنطن بوست) الأمريكية، الخميس، مقالاً بقلم جلالة الملكة رانيا العبدالله بعنوان (في أرض ميلاد المسيح ألغيت احتفالات العيد المجيد) تحدثت فيه عن الخسائر المأساوية في غزة، مشددة على أن المطالبة بوقف إطلاق النار هو أقل ما يمكن القيام به.

وفيما يلي النص العربي المترجم الذي نُشر في صحيفة (واشنطن بوست):

(في أرض ميلاد المسيح ألغيت احتفالات العيد المجيد)

بقلم الملكة رانيا العبدالله، المملكة الأردنية الهاشمية

عادة تنبض بيت لحم بالحياة في عيد الميلاد. لكن ليس هذا العام. في الأراضي المقدسة، أُلغيَت الاحتفالات؛ فلا مواكب ولا أسواق ولا إضاءة لأشجار عيد الميلاد في الساحات العامة. وفي بلدي الأردن، حيث تعمد السيد المسيح عليه السلام، اختار مجتمعنا المسيحي أن يفعل الشيء ذاته.

في الضفة الغربية المحتلة، إحدى كنائس بيت لحم عدلت مشهد المغارة، فوضعت تمثال الطفل يسوع بين أنقاض مبنى تعرض للقصف. وذلك انعكاساً للقصة التي نراها على الشاشات في كل مكان: الصور المروعة للدمار في غزة، وبالأخص الأطفال الملطخين بالدماء والمحطمين هناك.

أشاهد مقطعاً لأب من غزة يلامس وجه ابنته، ويطلب من شخص أن يتأمل جمالها. قد تحسبها نائمة، لولا كفنها الأبيض.

أتنقل من مقطع لآخر، وأرى مشهداً لصبي يُكافح وسط الأمطار في طرقات غمرتها المياه، وهو يحمل جثة طفل أصغر منه، رافضاً أن يتركه خلفه. أم تحتضن جثة ابنتها وتقول لها: "حطي قلبك على قلبي يمه". تبكي عندما يحاول آخرون أخذها، فهي غير مستعدة لتركها بعد.

علينا أن نرى في وجوه هؤلاء الأطفال وجوه أطفالنا. كل مقطع من تلك المقاطع هو بمثابة نداء يائس للعالم للاعتراف بإنسانيتهم

لم يفقد أهل غزة الأمل في إنسانية الآخرين - رغم فشل الكثيرين في رؤية إنسانيتهم.

منذ السابع من تشرين الأول (أكتوبر) والغالبية العظمى من الضحايا في إسرائيل والضفة الغربية وقطاع غزة هم من المدنيين. سواء قُتلوا أو اختطفوا أو اعتقلوا ظلماً، كل واحد منهم يترك فراغاً لا يمكن ملؤه. ولا يوجد اختلاف بين الألم الذي تشعر به الأمهات الفلسطينيات والإسرائيليات نتيجة خسارة طفل.

ومع كل يوم يمضي دون وقف إطلاق النار، تتعاظم الخسائر بشكل مأساوي.

في غضون ما يزيد قليلاً عن شهرين، قلبت إسرائيل غزة إلى جحيم. حوالي ٢٠ ألف قتيل. ما لا يقل عن ثمانية آلاف منهم أطفال - وهو عدد يفوق حصيلة قتلى بيرل هاربر، وهجمات ١١ أيلول (سبتمبر)، وإعصار كاترينا مجتمعة.

لقد نزح نحو مليوني شخص من أصل ٢,٢ مليون في غزة – أغلبية سكانها أصبحوا لاجئين. أكثر من خمسين ألف جريح، في حين ثمانية مستشفيات فقط من أصل ٣٦ مستشفى تقدم الخدمة.

وفوق كل ذلك، هنالك الجوع. ما يقرب من نصف سكان غزة يتضورون جوعاً، فخلال أكثر من شهرين، سُمح بدخول مساعدات تكفي حاجتهم لأقل من أسبوع. كيف يمكن اعتبار تجويع شعب شكلاً مشروعاً من أشكال الدفاع عن النفس؟

تصف منظمات دولية غزة الآن بأنها مقبرة للأطفال، وكم هو مؤلم أن يُطلق على أرض مقدسة وصفاً كذلك.

أصبح الوضع كابوساً إنسانياً جلياً. ومع كل يوم يمضي، يتراجع مقياس ما هو مقبول إلى مستوياتٍ متدنية جديدة، مسجلة سابقة مرعبة لهذه الحرب وغيرها.

بغض النظر عن الطرف الذي تدعمه، لا يزال بإمكانك المطالبة بوقف إطلاق النار، والإفراج عن الرهائن والمعتقلين، والوصول غير المقيد للمساعدات.

البعض سيستخف بهذا النداء باعتباره مدفوع بالعاطفة، مُصرين على أن وقف إطلاق نار فوري ليس استراتيجياً ولا مستداماً. إنها إدانة لعصرنا هذا حينما تُرفض مطالبات العودة إلى العقلانية بحجة أنها مجرد دعوات عاطفية. كما نسمع الكثيرين يتحدثون عن سلام ما بعد الحرب وكأن ذلك يعفيهم من مسؤولية التحرك الآن.

وقف إطلاق النار مجرد البداية. ويتعين علينا أن نباشر بالعملية الصعبة المتمثلة في إعادة الإنسانية - الاعتراف بإنسانية الآخرين والعمل على أساس الترابط العالمي.

أنا أمٌ، وينفطر قلبي على الآباء والأمهات في غزة الذين يبذلون كل ما في وسعهم لإبقاء أطفالهم على قيد الحياة - ومن ثم يفقدونهم. نشترك جميعاً كأمهات وآباء في ذات الدافع لحماية أطفالنا من كل سوء. بغض النظر عمن نكون أو من أين أتينا، فإن رعاية وحماية من نحب هي إحدى الغرائز التي يجب علينا تقديرها- ليس لذاتنا فقط، ولكن للغريب أيضاً، وحتى الخصم، فاحترامها بشكل انتقائي، ينتقص من إنسانيتنا.

هناك مقطع آخر لن أنساه أبداً، لأم تودع أطفالها. قضوا بقصف جوي أثناء نومهم بعد أن ذهبوا إلى الفراش ببطون خاوية.

حزن أمهم لا يُحتمل؛ شعورها بالذنب لموتهم جياع كسرني. خاطبت أحد أبنائها: "معلش يبني يا حبيبي أنت عند الرحمن في الفردوس الأعلى"، وتشرح قائلة: "سميته أيوب والله سميته أيوب علشان قصة سيدنا أيوب الصبر، الصبر، الصبر"، ثم قالت باكية: "وأنا يمه صابرة».

في التوراة، والإنجيل والقرآن، يفقد النبي أيوب عليه السلام ممتلكاته وأولاده وصحته، ومع ذلك يظل ثابتاً على إيمانه. لقد تكرّم صبره عند اليهود والمسيحيين والمسلمين، والذين - في مراحل مختلفة من التاريخ - تشاركوا الأرض المقدسة بسلام. قصته هي قصة ألم، ولكنها أيضاً قصة أمل.

هذه الحرب يجب أن تنتهي. واليوم، يتلخص الأمر في سؤال واحد يتعين على كل واحد منا الإجابة عليه: إذا كان بوسعك أن تمنع موت مئات أو آلاف الأطفال الآخرين، فهل ستفعل ذلك؟

لذلك، فإن المطالبة بوقف إطلاق النار هو أقل ما يمكنك القيام به. ويجب علينا جميعاً أن نفعل ذلك معاً.

المبيضين: الأردن يقود جهدا دوليا أمميا لإدامة إرسال المساعدات إلى غزة

❖عمان

قال وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور مهند المبيضين إن الأردن يقود جهدًا دوليًا أمميًا لإدامة إرسال المساعدات الإنسانية والإغاثية إلى الأهل في قطاع غزة.

وبين المبيضين في تصريحات صحفية الخميس، أن الأردن نجح في إيجاد مسار جديد لإدخال المساعدات الإنسانية إلى غزة مباشرة عبر جسر الملك حسين.

وأوضح في هذا الصدد، أن الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية وبرنامج الأغذية العالمي سيّرا أمس الأربعاء، قافلة مساعدات إنسانية مكونة من ٤٦ شاحنة محملة بـ ٧٥٠ طناً من المواد الغذائية الأساسية إلى الأشقاء الفلسطينيين في غزة، حملتها شاحنات مدنية أردنية إلى معبر العوجا، ثم إلى غزة عبر معبر كرم أبو سالم.

وأكد المبيضين أن هذه الخطوة تعد انتصارا للدبلوماسية الأردنية في إدامة إرسال المساعدات إلى غزة؛ بغية التخفيف عن الأهل في القطاع، لافتا إلى أن هذا الطريق الجديد لإيصال المساعدات عبر معبر كرم أبو سالم يعد أقل مسافة، ويضمن وصولها بشكل أسرع؛ نظرا لما يتعرض له معبر رفح من ضغط في حجم المساعدات وصعوبة إيصالها بشكل مستدام نتيجة ما تقوم به قوات الاحتلال الإسرائيلي من إجراءات تعرقل إدامة وصول هذه المساعدات إلى داخل القطاع.

وأشار إلى جهد جلالة الملك عبد الله الثاني منذ اليوم الأول للحرب على غرة، وتأكيده في الزيارات الخارجية للدول العربية والغربية على ضرورة إدامة إرسال المساعدات الإنسانية والإغاثية إلى قطاع غزة، بالإضافة إلى الدعوة للوقف الفوري لإطلاق النار وحماية المدنيين، ومنع تهجير الغزيين.

ولفت المبيضين إلى دور الشعب الأردني والقطاع الخاص في التبرع لدعم الأشقاء في غزة، من خلال الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، الأمر الذي يعكس أهمية القضية الفلسطينية في وجدان الأردنيين.

وحول المستشفى الميداني الأردني الخاص/ ٢ جنوب غزة، أكد المبيضين أن إنشاء هذا المستشفى جاء استمرارا للرسالة الأردنية بضرورة دعم الأشقاء الفلسطينيين في غزة، بغية تقديم كل أشكال الدعم والمساندة للأهل في القطاع، والتخفيف عنهم جراء ما يتعرضون له من ظروف صعبة نتيجة استمرار العدوان الإسرائيلي. وأشار إلى عملية الإنزال الجوي السادسة لمساعدات طبية ومستلزمات علاجية إلى المستشفى الميداني الأردني الخاص/٢ جنوب قطاع غزة، والتي قامت بها إحدى طائرات سلاح الجو الملكي الأربعاء. وبين أن إنزال المساعدات جرى بواسطة صناديق مخصصة للحفاظ على سلامة المواد الطبية بداخلها، لديمومة عمل المستشفى للاستمرار في تقديم الخدمات الصحية والطبية للأهل في القطاع.

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

❖وكالات

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

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

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

وقال الداعية أحمد القامدي، 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 والقامدي، مفردا، "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب بقطعهما نهائيا عند الصلاة، والاقتصار على تشغيلهما داخل المسجد وقت الصلاة بصوت معتدل".

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

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

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

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

❖وكالات

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

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

هدية مشروطة

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

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

لا وقت محدد

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

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

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

تعزيز وليس هدية

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

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

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

أثر سلبي

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

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

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

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

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

دلال زائد

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

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

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

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

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

❖وكالات

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

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

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

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

❖وكالات

نشر موقع "انترستنغ انجينيرينغ" الأمريكي تقريرا أشار من خلاله إلى أن النفط الخام في عالمنا الحديث يحظى بأهمية بالغة لا سيما وأنه يُستخدم لتوليد الكهرباء وتشغيل المركبات وغيرها من الاستعمالات الأخرى، ما يجعله بمثابة شريان الحياة بالنسبة للاقتصادات والأمم الحديثة.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن إمكانية نفاد النفط الخام من الأرض يعتبر سيناريو واقعي قابل للتحقق في المستقبل، نظرا للاستهلاك المتزايد للنفط. لكن، ما الذي قد يحدث في حال نفاده؟

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

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

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

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

واستنادا إلى "المراجعة الإحصائية حول الطاقة العالمية" التي قامت بها شركة "بريتيش بتروليوم"، هناك كميات من احتياطي النفط تكفي إلى حدود سنة ٢٠٧٠ تقريبا. تجدر الإشارة إلى أنه من الصعب تقدير حجم احتياطيات النفط الموجودة، وصعوبة مراجعتها، كما أن الأرقام المقدمة لا يمكن الوثوق بها بشكل كامل. وذكر الموقع أن منظمة "المسح الجيولوجي الأمريكي" عرّفت احتياطي النفط على أنه "كميات النفط الخام المتراكمة التي وقع اكتشافها والتي من الممكن استخراجها بشكل قانوني وتقني واقتصادي"، من هذا المنطلق، تعتمد احتياطيات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية. وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفد احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبالجودة ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركّز" أو "حامض"، كما أنه لن يكون بالضرورة في شكل سائل، بل يميل إلى أن يكون كمادة الأسفلت ويحتوي على مستويات عالية من الملوثات، على غرار الكبريت، الذي يسبب تآكل الصلب، وهو ما يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للمصافي. من جهة أخرى، يتطلب النفط "المركّز" معالجة معقدة وكثيفة الطاقة لإزالة الكبريت، مما يزيد من تكلفة الإنتاج بشكل عام. وأفاد الموقع أن المصادر الأخرى "المكتشفة حديثا"، على غرار النفط الصخري، لا تعتبر بدائل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نفطا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه يحتوي على مادة سلبة تسمى "كيروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود ٥٠٠ درجة مئوية قبل أن تُعالج حتى تتحوّل إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا.

ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن الكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفد احتياطيات النفط تماما ولكن استخراجه من الأعماق واستكشاف احتياطيات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت، وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موثوق، ستُكتشف طرق أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلين" الكندية، شُبه الاقتصاد بجهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفد الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون ٣٠ سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستتحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية للحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن نقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نضوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها كمصدر للوقود بعد سنة ٢٠٧٠، أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

❖وكالات

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إن مئات الحيوانات تهاجر لمسافات طويلة باستخدام المجال المغناطيسي للأرض، ومع ذلك يصر بعض الباحثين على أن هذه القاعدة لا تنطبق على الجنس البشري، حيث لا يظهر الإنسان أي دليل على امتلاك بوصلة داخلية.

وأوردت الصحيفة أن العلماء في معهد كاليفورنيا للتقنية يدحضون هذه الفكرة، مؤكدين 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 يفسّر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم. وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستعيد قدرتنا على الاستعانة بالحقول المغناطيسية من أجل التنقل، كما كان الحال بالنسبة لأسلافنا".

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

وأشارت الصحيفة إلى أن المختص في الفيزياء الحيوية من جامعة كاليفورنيا بارفاين، نورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه: "في حال رغبت في وضع رأسي في البكروويف وتشغيله، فسيؤثر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أني أمتلك حسا بالميكروويف". وفي الواقع، تثير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

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

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

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن "هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن نفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرون على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققتها فصائل أخرى، على غرار طائر الأيلق الشمالي، الذي يسافر بانتظام من ألاسكا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو ١٩ ألف ميل.

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأيلق للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزيئات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه الحقل المغناطيسي، ولكن يتبنّى كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمّن بلورات تحتوي على معدن، وتدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحكّمة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المُرسلة إلى الدماغ.

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

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

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

أعراض ميلان الرحم وأسبابه

❖وكالات

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

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

أعراض ميلان الرحم

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

١- صعوبة وضع السدادات القطنية المهبلية

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

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

٢- مشاكل وصعوبات في الحمل

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

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

٣- عدم السيطرة على التبول

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

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

٤- انزعاج شديد عند محاولة وضعيات جماع معينة

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

٥- تشنجات حيض شديدة في أسفل الظهر

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

٦- عدم انتظام الدورة الشهرية

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

٧- أعراض ميلان الرحم الأخرى

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

الإصابة بالتهابات المسالك البولية بشكل متكرر.

ألم في الظهر أثناء الجماع.

ألم في منطقة الشرج أو قرب المعدة.

مشاكل في التبول والإخراج، مثل الإمساك.

أسباب ميلان الرحم

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

الجينات والوراثة: إذ تشير الدراسات إلى أن ربع المصابات بميلان الرحم اكتسبنه عن طريق الوراثة.

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

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

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

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

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

علاج ميلان الرحم

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

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

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

الخضوع لعملية تنظير يتم من خلالها وضع الرحم فوق المثانة، وهي عملية تصحيح مباشرة وغالباً ناجحة.

ممارسة تمارين رياضية خاصة.

كل شيء عن حبوب الجلوتاثيون

❖وكالات

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

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

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

ما هي حبوب الجلوتاثيون؟

يعتبر الجلوتاثيون من مضادات الأكسدة القوية في الجسم، ويتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية الثلاثة الجلوتامين والجلايسين والسيستي.

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

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

طرق طبيعية لزيادة الجلوتاثيون

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

تناول أتروكسين، أومفردكس، تسيفرلكس، أوميفا ٣ والحديد.

تناول الميثيل لعلاج الصرع مع فيتامين B١٢

تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل منتجات الألبان والسمك واللحم البقري

زيادة استهلاك فيتامين C

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

تناول الأطعمة الغنية بمادة الجلوتاثيون مثل: السبانخ والأفوكادو 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:

لتقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية للسرطان

علاج مرض باركنسون

داء السكري

فقر الدم عند الأشخاص الذين يغسلون الكلى

العقم عند الرجال.

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

٢- الفم، يستخدم للحالات التالية:

إعتام عدسة العين

زرق عين

منع الشيخوخة

علاج أو منع إدمان الكحول

الربو

مرض القلب

مستويات الكوليسترول العالية

مشاكل في الكبد

الإيدز

مرض ألزهايمر

مرض الشلل والرعاش.

٣- عن طريق الاستنشاق لعلاج مشاكل الرئة. الآثار 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 وواردة يجب الاحتياط منها مثل:

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

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

أمور يجب القيام بها أثناء فترة الدورة الشهرية

❖وكالات

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

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

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

١-الحفاظ على الدفء

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

كما أنه وسيلة لتقليل التوتر والشعور بالراحة.

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

٢-تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم

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

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

٣-الاستمرار في الحركة

إن ممارسة التمارين الرياضية القوية من الأمور غير المستحبة خلال الدورة الشهرية، ولكن هذا لا يعني البقاء في الفراش طوال الوقت، بل أن الحركة هامة في هذه الفترة لتحسين تدفق الدم وتخفيف الألم.

وينصح بممارسة التمارين الرياضية البسيطة التي تساعد على الاسترخاء مثل اليوغا بالإضافة إلى رياضة المشي.

٤-تجنب منتجات الألبان

تتسبب مشتقات الألبان في زيادة مستويات الهرمونات التي تزيد من انقباض الرحم خلال الدورة الشهرية، وبالتالي زيادة التشنجات.

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

٥-شرب شاي ورق التوت

إن شاي ورق التوت هو المشروب الدافئ الأمثل لفترة الحيض، حيث يحتوي على الفيتامينات والمعادن الهامة لتعزيز صحة المرأة، كما أنه يساهم في تقوية الرحم وتقليل 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 الطمأنينة على الصحة، حيث أن انتظام الدورة الشهرية يطمئنك على صحتك الجنسية ومستويات الهرمونات.

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

٧-شرب كثير من الماء

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

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

٨-تناول الأطعمة الصحية

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

على عكس الأطعمة غير الصحية كالمقليات والوجبات السريعة والأطعمة المالحة والحلويات، والتي تزيد من الأعراض السيئة، لأنها تسبب سعوبات في الهضم وتزيد من آلام المعدة.

٩-تجنب الكافيين

يؤدي الكافيين لاحتفاظ الجسم بالماء والسوائل المتراكمة، مما يزيد من الشعور بالانتفاخ، لذلك ينصح بالتخلي عن هذه المشروبات خلال فترة الدورة الشهرية، ويمكن إستبدال مشروبات الكافيين بالأعشاب الدافئة التي تساعد في تقليل الآلام والانتفاخات.

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

❖وكالات

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

ما هو الكورتيزون الطبيعي وما هي مصادره؟

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

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

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

وظائف هرمون الكورتيزون بالجسم

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

تنظيم العملية الأيضية للسكر في الدم والتحكم بمستوياته، يساعد في الحفاظ على ضغط دم طبيعي بدعم وظيفة الجهاز المناعي

تنظيم وظائف القلب الوعائية

يسيطر على استعمال الجسم للبروتين والكربوهيدرات والدهون

يساعد في تخفيف الاستجابة الالتهابية

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

المصادر الطبيعية للكورتيزون

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

زيت الزيتون

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

تناول أتروكسين، أومفردكس، تسيفرلكس، أوميفا ٣ والحديد

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

لحاء أشجار الصنوبر

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

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

بذور الكتان

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

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

فاكهة الجريب فروت

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

القهوة والعرق سوس

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

مخاطر انخفاض هرمون الكورتيزون بالجسم

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

فقدان الوزن

ضعف العضلات

تغيرات المزاج

وجود مناطق غامقة اللون بالجلد.

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

❖وكالات

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

مواقف حرجة خلال العلاقة الجنسية وكيفية تجنبها

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

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

١-الحاجة إلى التبول

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

وبالتالي يمكنك الشعور بالحاجة إلى التبول أو التبرز.

ولتفادي هذا، ينصح بالتبول قبل ممارسة الجنس، وكذلك تجنب شرب الماء في الفترة التي تسبق الجماع.

ويجب أيضاً عدم تناول الأطعمة الدسمة التي يصعب هضمها وتسبب مشكلات في المعدة، بل يجب تناول أطعمة خفيفة وصحية.

تورم في الجزء الأعلى من القضيب

تناول بوري - تنول ودوكسيلين وتأثيرها على سرعة القذف

٢-رائحة الفم الكريهة

أيضاً من المشكلات التي تسبب إحراجاً للرجل والمرأة، وخاصة إذا حدث اللقاء الجنسي بشكل مفاجيء ودون تحضيرات، فمثلاً يستيقظ الزوجان على الممارسة الحميمة دون الدخول إلى الحمام وغسل الأسنان.

ومع الحرص على غسل الأسنان قبل النوم وبعد تناول الطعام، ستقل فرص وجود رائحة كريهة في الفم.

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

٣-سرعة القذف

في بعض الأحيان، يعاني الرجل من سرعة القذف، مما يؤثر على استمتاع الزوجة بالمتعة، لأنها لم تصل إلى هزة الجماع.

ويمكن للرجل أن يقوم بالضغط على العضو الذكري عندما يبدأ السائل المنوي في التدفق لأن ذلك يساعد في إطالة مدة الممارسة الحميمة.

كما يجب عليه أن يقوم بمداعبة زوجته قبل البدء في الجماع، فيساعد ذلك في وصولها للنشوة الجنسية بالتزامن مع القذف لدى الرجل.

٤-تمزق الواقي الذكري

يمكن أن يتمزق الواقي الذكري أثناء الممارسة الحميمة، مما يسبب قلقاً للزوجين من حدوث الحمل وبالتالي يضطر الزوجان لعدم استكمال الجماع.

وحتى لا يتمزق الواقي الذكري، يجب أن يكون بنوعية جيدة وبقياس مناسب للعضو الذكري، كما لا ينصح باستخدام الواقي لأكثر من مرة، لأن هذا يزيد من فرص تمزقه.

٥-جفاف المهبل

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

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

٦-الإصابة بالتشنجات

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

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

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

أمور لا يجب القيام بها أثناء الإستحمام

❖وكالات

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

يعتبر الاستحمام من الأمور الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولكن قد يصبح الاستحمام أمر ضار بالصحة في حالة اتباع بعض العادات الخاطئة خلاله، والتي يجب الانتباه إليها جيداً.

١- الاستحمام لفترة طويلة

إن تعريض الجلد للماء لفترة طويلة يؤثر على صحة الجلد، فيجب ألا تزيد عن ٢٠ دقيقة كحد أقصى خلال الاستحمام.

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

٢- إستخدام ماء ساخن

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

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

٣- غسل الوجه أثناء الاستحمام

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

فيمكن أن يسبب ترك آثار عليها مثل بقع وكلف، ويعرضها للجفاف والتهيج.

٤- إستخدام منتجات عطرية

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

٥- إستخدام كثير من الإضافات

يمكن أن تقضي وقتاً ممتعاً في حوض الإستحمام سواء الفقاعات أو الأملاح، ولكن الإفراط في هذه المنتجات يمكن أن تسبب حساسية الجلد، ويجب إختيار أنواع جيدة من هذه الإضافات لأن بعض الأنواع تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

٦- عدم تنظيف حوض الاستحمام بعد إستخدامه

قد يبدو حوض الاستحمام نظيفاً أمامك، ولكن في الحقيقة يحتوي على بكتيريا وجراثيم تنتشر مع الوقت، ولذلك ينصح بتنظيفه بعد استخدامه.

ويفضل استخدام المواد المطهرة المخصصة للحمام.

٧- تكرار إستخدام الشامبو لفترات طويلة

مع مرور العمر، يحدث تغيرات في الجلد والشعر، ولذلك يجب أن تتابع هذه التغيرات لتعرف المنتجات الأنسب للجلد والبشرة.

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

٨- عدم تغيير اللوفة

من الأخطاء الكبيرة التي تفعلها بحق جسمك هو الإستمرار في إستخدام اللوفة لفترة طويلة، حيث أنها بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا بسبب رطوبتها.

يجب التأكد من تنظيف اللوفة جيداً بعد كل إستحمام، وتخليصها من الماء بقدر المستطاع، كما يجب إستبدالها بأخرى مرة شهرياً، وعدم قيام أكثر من شخص باستخدامها.

٩- عدم غسل المناشف بعد استخدامها

مثل لوفة الإستحمام، يمكن أن تصبح المنشفة بيئة جيدة للبكتيريا والعفن، وعند إستخدامها لتجفيف الوجه والجسم فيما بعد، فسوف تنتقل هذه البكتيريا للجسم وتضر بصحة الجلد.

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

❖وكالات

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

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

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

وقالت شركة "غوغل" لوكالة فرانس برس، "لقد أصبح واضحا أنه في هذا الجو، لا يمكن أن تعمل اللجنة كما كان متوقعا... 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 وقعها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كولز جيمس (رئيسة "هيريتدج فاونديشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها "المناهضة للمتحولين جنسيا والمثليين والمهاجرين".

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

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

❖وكالات

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

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

إليك ستة إجراءات يمكن اتباعها.

١- قم بتصميم جدول للعمل غير متقطع

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

٢- اخرج مع نفسك

ضع هاتفك جانبا، الملل الذي يسببنا أحيانا يجعلنا نلجأ لهواتفنا دون وعي، يعاني معظمنا مما يسميه نيوبورت « عجز العزلة»، الذي يمكن أن يكون مسؤولا جزئيا على الاضطرابات المرتبطة بالقلق، التي قفزت بنسبة ٢٥٪ من عام ٢٠١٧ إلى ٢٠١٨.

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

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

٣- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة

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

٤- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق

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

٥- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة

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

٦- قم بحرفة

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

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

❖وكالات

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

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه قد حان الوقت لموجة جديدة من تكنولوجيا الهاتف المحمول لتحتل الصدارة على حساب 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 الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضاهي تطبيقات الجوال الأصيلة.

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

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

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

ونوّه الموقع بأنه نظرا للانتقال السلس للتطبيقات وسرعة تحميل الصفحات، فإن الفرق بين استخدام تطبيقات الويب التقدمية والتطبيق الأصيل 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 تقدّم ملحوظ، حيث تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضافت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهواتف المحمولة آي أو إس ١١,٣.

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

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

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

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

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

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

❖وكالات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصًا ما "متسابقًا جيدًا" في 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 تلهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين".

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

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

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

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

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

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

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

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

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

❖وكالات

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

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

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

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

أعراض سرطان المستقيم

❖وكالات

تنتشر الاصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الاصابة 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 الانسان بسرطان المستقيم.

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

أعراض سرطان المستقيم

كما ذكرنا سابقًا، فإن تشخيص الاصابة 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 الاصابة بالاسهال أو الامساك 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

الاصابة بفقر الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إفراغ الأمعاء خلال عملية التغوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

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

تجدر الاشارة إلى أن سرطان المستقيم في مراحله 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 الاصابة بسرطان المستقيم، إلا أنه من الضروري استشارة الطبيب وطلب المساعدة الطبية في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة

متى عليّ اجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم اجراء فحص لتنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الاصابة بسرطان المستقيم

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

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

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

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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

❖وكالات

لا شك أنك سمعت عن الأمراض التي يمكن أن تصيب صمامات القلب، من انسداد وظهور عيوب خلقية فيها، فما هي هذه الصمامات ووظائفها المختلفة؟

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

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

ما هي صمامات القلب؟

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

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام المترالي

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

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضا بصمام بيكبوسبيد.

الصمام ثلاثي الشرفات

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

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

الصمام الرئوي

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

الصمام الأورطي

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

أهم المشاكل التي تتعرض لها صمامات القلب

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

انغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام.

أسباب مشاكل صمامات القلب

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

الصمام التنكسي

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

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

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

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

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

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

❖وكالات

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

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

ما هو هرمون الحب؟

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

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

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

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته

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

مداعبة الحلمتين والنشاط الجنسي.

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

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

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

فوائد هرمون الحب للعلاقات

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

مواضيع ذات علاقة

رائحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH

الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة والترابط الجنسي بين الشريكين.

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

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

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟

يطلق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين،الأكسيتسين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص اخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيرا يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟

يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والاباء، كما يلي:

١- هرمون الحب لدى الأم

هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها:

تحفيز الولادة وتسهيلها، عبر تحفيز انقباض عضلات الرحم وتحفيز إنتاج هرمونات أخرى مساعدة.

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

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

هناك أدلة علمية بدأت تظهر مؤخراً لتشير إلى أن نسب هرمون الحب تزداد كذلك في جسم الأب بعد ولادة طفله الجديد، ومع كل تواصل وتلامس بين الأب والطفل ترتفع نسب هرمون الحب في جسم الأب أكثر وأكثر.

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

❖وكالات

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

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

فوائد البورون

هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك:

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة جداً في علاج مشاكل العظام المختلفة، وقد وجد أنه فعال بشكل خاص في تحسين حالات المصابين بالتهابات المفاصل، حيث أنه ساهم في تحسين امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه لتقوية العظام والمفاصل.

كما أظهرت بعض الدراسات أن تناول مكملات البورون بانتظام قد يساعد بشكل كبير على تحسين حالات المصابين بهشاشة العظام ومكافحة المرض.

ويساهم البورون عموماً في تحسين أيض وامتصاص المعادن المختلفة الداخلة للجسم، الأمر الذي يساهم في تقوية العظام وتحسين صحتها ومكافحة أمراض العظام بالمجمل.

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الانجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

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

كما أن استهلاك البورون أو مصادره الطبيعية بانتظام يساعد على الحفاظ على توازن هرمونات جسم المرأة، بالاضافة 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 الادراكية

وجدت إحدى الدراسات أن البورون يلعب دوراً هاماً في تحسين صحة الدماغ، وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والانتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح

قد يكون للبورون فوائد محتملة في تسريع شفاء الجروح، إذ وجد أنه يساعد على تحسين وظائف الأنزيمات المسؤولة عن شفاء الجروح، ما يجعله يساهم في تسريع الشفاء والتعافي.

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية

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

أضرار البورون

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

إن عدم التقيد بجرعات معقولة من البورون والافراط في تناوله قد يتسبب في الاصابة بتسمم البورون، وهذه أهم أعراض تسمم البورون:

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والارهاق 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.

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

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

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

زيت الزيتون.

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

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

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

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

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

❖وكالات

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

البلوغ المبكر لدى الذكور والاناث، أسباب وأضرار

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

ويختلف هذا من طفل 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 لمخاطر على صحة الطفل.

أسباب البلوغ المبكر

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

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

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

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

الاصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تتسبب العوامل الوراثية في حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

البلوغ المبكر عند الذكور

هو البلوغ الذي يحدث قبل سن ٩ سنوات، ويظهر في تغير شكل الجسم والعضلات لدى الطفل.

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور

يمكن ملاحظة البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل:

مواضيع ذات علاقة

الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال

ما هو الصدر الجؤجؤي (Pectus carinatum)

زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، ستصبح بحجم كبير في سن صغير.

زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالاضافة إلى شعر الابط ومنطقة العانة.

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

ظهور حب الشباب، من علامات البلوغ التي يمكن ملاحظتها على الذكور والاناث.

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور

يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها:

قصر القامة، وهي من المشكلات المزعجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصير القامة بالمقارنة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

الحالة النفسية السيئة، نتيجة وجود إختلاف بين الطفل وصديقه في نفس المرحلة، فيشعر بتغير جسمه عن زملائه، مما يسبب له كثير من المواقف المحرجة.

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطواء بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الاناث

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

أعراض البلوغ المبكر عند الاناث

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

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

قدوم الدورة الشهرية، هي العلامة الأساسية التي تؤكد حدوث البلوغ لدى الاناث.

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الاناث

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

زيادة فرص الاصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين.

المشكلات النفسية، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الامكان.

عدم تفهم الفتاة لهذه المرحلة، لأنها غير مستعدة لها ولا تعرف الكثير من الأمور حولها، فيصبح الأمر بمثابة صدمة نفسية وجسدية لديها.

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

طرق الوقاية من البلوغ المبكر

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

تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم اصابتها بخلل، استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجرعاتها.

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

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

❖وكالات

تلعب فيتامينات ب المركبة دورا كبيرا في تحسين وظائف الجهاز الهضمي والعصبي، فما هي فيتامينات ب المركبة؟ وأهميتها في الجسم؟

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

تعتبر مجموعة فيتامين ب أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل يومي للقيام بالوظائف الحيوية على أكمل وجه، فما هي أهمية فيتامين ب المركب؟ وكيف يمكن الحصول عليه؟

تعد فيتامينات ب المركبة من العناصر الغذائية الضرورية القابلة للذوبان بالماء، بحيث تلعب دورا في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.

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

أنواع فيتامينات ب المركبة

يتضمن فيتامين ب المركب الأنواع التالية:

ب١ (ثيامين)

ب٢ (رايبوفلافين)

ب٣ (نياسين)

ب٥ (بانتوثينيك أسيد)

ب٦ (بايروديكسين)

ب ٧ (بيوتين)

ب٩ (فوليك اسيد، فوليت)

ب١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

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

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

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

الجوز

البطاطا

الدواجن

الحبوب الكاملة.

فوائد فيتامين ب المركب

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

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

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

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

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

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

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

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

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

ينبغي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فورا:

تشنج قصبي

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

طفح جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التذوق

فقدان الشهية.

فاعليات تؤكد وقوفها خلف القوات المسلحة في تصديها لعصابات تهريب المخدرات

❖إربد

أكدت فاعليات صناعية ونقابية وحزبية، وقوفها خلف القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، في تصديها لعصابات وميليشيات تهريب المخدرات والأسلحة، وكل من تُسوّل له نفسه المساس بأمن واستقرار الوطن. وقالت غرفة صناعة إربد، ممثله برئيس وأعضاء مجلس إدارتها والقطاع الصناعي في المحافظة، إنها تؤكد وقوفها مع الجيش العربي المصطفوي والأجهزة الأمنية بقيادة القائد الأعلى للقوات المسلحة الأردنية جلالة الملك عبدالله الثاني، في الحرب الضروس التي يخوضها ضد عصابات الإجرام والمهربين الذين يحاولون زعزعة أمن الوطن. وأكدت الغرفة، في بيان، ثقة القطاع الصناعي والاستثماري بكفاءة ومهنية وقدرة جيشنا العربي وأجهزتنا الأمنية في ضرب أوكار العصابات الإرهابية والمهربين والتصدي لمحاولاتهم المتكررة والفاشلة، للتسلل عبر الحدود وتحقيق مبتغاهم، مشددة على أن قواتنا المسلحة ستبقى لهم بالمرصاد وستبذل كل جهودها في حربها ضد آفة المخدرات وتجفيف منابعها، والضرب بيد من حديد لكل من يحاول تهديد أمننا الوطني.

وأضافت أن القوات المسلحة، درع الوطن وسياجه المنيع، كما وصفها جلالة القائد الأعلى، وسيبقى جيشنا العربي الذي يسكن في وجدان وقلوب كل الأردنيين، حاملا للمبادئ السامية لرسالة الثورة العربية الكبرى، مؤكدة أن كل المخططات ستفشل أمام احترافية وبسالة الجيش العربي وقدرته على كسر شوكة المهربين والمخربين والحاقدين.

من جهتها، دانت نقابة المحامين بأشد العبارات الاعتداء الآثم على تراب الوطن وقواتنا المسلحة الباسلة.

وقالت النقابة، في بيان، إنها تتابع عن كثب وباهتمام بالغ ما حدث من اشتباكات على حدودنا الشمالية بين حرس الحدود ومجموعات مسلحة مدعومة من ميليشيات تحاول عبثا الاعتداء على أمن الوطن من خلال تهريب المخدرات والأسلحة، والتي تهدف إلى زعزعة الأمن الوطني والاستقرار في الأردن وتحطيم قيم الأسرة وإغراق شباب الوطن بآفة المخدرات.

وأكدت وقوفها في خندق واحد مع أبطال الجيش العربي الذين لا يألون جهدا في الذود والدفاع عن حدود الوطن وعن أمنه واستقراره.

وشددت على موقفها الثابت والراسخ من قضايا الوطن ووقوفها بكل امكانياتها المتاحة مع قائد الوطن والجيش العربي المصطفوي الباسل في رسالته الخالدة حماية للوطن والحفاظ على أمنه واستقراره. بدوره، قال حزب الأنصار الأردني إن الجيش الأردني يسطر فصلًا جديدًا من فصول البطولة، والفداء، و المجد، والتضحية، على الواجهة الشمالية للمنطقة العسكرية الشرقية، حيث أحبط كعادته محاولة جديدة من المحاولات البائسة التي تقوم بها شرذمة من الجبناء الذين باعوا أنفسهم، ومبادئهم بثمن بخس، دينيًا، وقوميًا، وإنسانيًا، وأخلاقيًا. وقال أمين عام الحزب، عوني الرجوب، في بيان، "هذه الملحمة البطولية سطر أحرفها هؤلاء الأبطال بمداد الشجاعة، والإقدام، والتي استمرت عدة ساعات ضد أفراد من عصابات البغي». وأكد الرجوب الثقة المطلقة في أردن العزة والشهامة، وإيمان الحزب العميق بقدرات وإمكانيات رجال الجيش العربي المصطفوي، المرابطين على ثغور الوطن، حاملين في أنفسهم حب الوطن، والقيادة الهاشمية الحكيمة، وشعبه الأبي، لافتًا إلى وقوف الحزب، إجلالا وإكبارا لهؤلاء الرجال الحاملين أرواحهم على فوهات بنادقهم، وسبطانات مدافعهم، وأسنة حرابهم، فداء للوطن، وحفاظًا على أمنه، واستقراره.

ندوة بمؤتة حول العنف الأسري

❖الكرك

نظم مركز الملكة رانيا للدراسات النفسيه والتربوية في جامعة مؤتة . اليوم الأربعاء ندوة حول العنف الأسري الوقاية والعلاج بالتعاون مع إدارة حماية الأسرة والمجلس الدنماركي للاجئين وذلك ضمن حملة (١٦)يوما ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي.

وقالت مديرة مركز الملكة رانيا للدراسات النفسيه والتربوية الدكتورة وجدان الكركي إن بعض التقارير كشفت عن تنامي ظاهرة العنف الأسري بشكلٍ عام وزيادة نسبتها؛ مما يستدعي تسليط الضوء عليها؛ لتحديد الأسبَاب وتوفير سبل الوقاية والعلاج .

وأضافت ان الندوة ستناقش العوامل المسببة للعنف الاسري وآلية عمل إدارة حماية الاسرة والأحداث في التعامل مع قضايا العنف المبني على النوع الاجتماعي.

وأشارت إلى أن الندوة اشتملت ايضا على أوراق علمية ذات صلة بعنوانها وهي آلية عمل إدارة حماية الأسرة والاحداث قدمها الفريق التوعويّ التابع لإدارة حماية الأسرة والأحداث، والعوامل المسببة للعنف الأسري وقدمها رئيس قسم علم النفس ونائب عميد كلية العلوم التربوية الدكتور أحمد الطراونة، والتعريف بالخدمات التي يقدمها المجلس الدنماركي للاجئين وقدمتها آلاء كفاوين __ فريق الحماية في الجنوب __المجلس الدنماركي للاجئين، والدعم النفسي الفردي للأشخاص الذين يعانون من العنف المبني على النوع الاجتماعي وقدمتها تمارا دويكات __استشاري لجلسات الدعم النفسي __المجلس الدنماركي للاجئين، وتوظيف النظريات في علاج العنف الأسري وقدمها مساعد عميد كلية العلوم التربوية لشؤون ضبط الجودة والتعليم الالكتروني الدكتور أحمد أبو اسعد .

وفي نهاية الندوة دار نقاش حول موضوع الندوة وتفاصيله أوضحت الأهمية القصوى لتظافر الجهود لحماية الأسر والأفراد من تبعات العنف بمختلف أشكاله وصولًا إلى السلامة المجتمعية كدافع على السلوك الإيجابي كمتطلب سابق للتنمية والتطوير داخل منظومة المجتمع

ندوة حول أدب الطفل ومستواه الفني في الكرك

❖الكرك

نظمت مديرية ثقافة الكرك بالتعاون مع منتدى جماعة درب الحضارات وكلية آداب جامعة مؤتة ندوة حول أدب الطفل في الأردن.

وقال مدرس اللغة العربية بمؤتة الدكتور جزاء المصاروة خلال إدارته الندوة بحضور عميد الكلية الدكتور، ماهر مبيضين أن العربية هي أقدر اللغات على التفكير، وكل من يتقنها ويتقن غيرها من اللغات يعترف بأنها تعطي المتكلم مساحة أوسع في التعبير. وفيما يتعلق بالطفل باعتباره محور الندوة فقد ذكر المصاروة بأنه نواة المجتمع وعليه فإن صناعة عقله مهمة تقع على عاتق الأدباء والكتاب؛ لتبقى اللغة العربية وعلى امتداد الزمن رمزًا للهوية ومصدرًا للفخر . واشار الأديب والكاتب نايف النوايسة الى اعماله الأدبية منها على سبيل المثال لا الحصر (أبو المكارم) التي تتكون من عدد من قصص للأطفال. وثمنت مديرة ثقافة الكرك عروبة الشمايلة التعاون بين مديرية الثقافة وجامعة مؤتة ومنتدى درب الحضارات؛ لغايات إنتاج فعل ثقافي يؤدي إلى تعزيز القيم الإيجابية ورعاية حاجات المجتمع المعرفية ومن ضمن الشرائح التي تُعنى بهذا الاهتمام الطفل بطبيعة الحال. واشارت الدكتورة خضراء الجعافرة من جامعة مؤتة إلى ضرورة الاستفادة من أعمال الأديب النوايسة وعرضها على الطلبة للوقوف على سمات الكتابة الخاصة للطفل لغة واسلوبًا؛ لأن للطفل لغة خطاب خاصة تتمتع بسمات فنية ذات خصوصية.

حوارية في الرصيفة حول دور الأحزاب وغزة الصمود

❖الرصيفة

نظم حزب الائتلاف الوطني فرع لواء الرصيفة، في قاعة الحزب جلسة حوارية تحت عنوان: "دور الأحزاب وغزة الصمود"، ضمن النشاط الحزبي لدعم صمود الشعب الفلسطيني ضد العداون الصهيوني على قطاع غزة وبمشاركة عدد من الشخصيات الحزبية وحضور عدد كبير من أبناء مدينة الرصيفة والمهتمين بالشأن الحزبي.

وتحدث رئيس فرع الحزب محمود الصالح حول ما يرتكبه الصهاينة من جرائم حرب ضد المدنيين في غزة والتي وصلت لتسجيل اكثر من ٢٠ ألف شهيد معظمهم من الأطفال والنساء، إضافة لإصابة أكثر من ٥٠ ألف فلسطيني وتشريد مليون ونصف ونزوحهم عن أماكن سكنهم وتدمير البنية التحتية في كل مكان في القطاع، مشيرا الى الموقف الأردني منذ اليوم الأول بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني على الصعيدين العربي والعالمي لفضح هذه الجرائم والعمل على إيقاف هذا العدوان وإيصال الرواية العربية الفلسطينية الحقيقة وضرب الرواية الإسرائيلية المزيفة، الأمر الذي تحقق وبشكل سريع نتيجة لحنكة جلالة الملك وقوته وتأثيره في جميع المحافل.

بدوره، تحدث الأمين العام للحزب الدكتور مصطفى العماوي حول الدور الكبير الذي تقوم به الأحزاب في تشكيل رأي عام قوي ومؤثر داعم للقضايا الوطنية ومحفزا خاصة للشباب للانخراط في العمل السياسي وإبداء الرأي وفهم جميع جوانب القضايا الوطنية والعربية لتشكيل صورة نمطية واضحة تواجه بقوة الإعلام الغربي المضلل وتقف جدارا منيعا ضد الرواية الصهيونية المزيفة.

ودعا العماوي لوقفة حزبية واحدة موحدة دائما خلف القيادة الأردنية الهاشمية في مجابهة الأخطار الصهيونية التي تتربص بنا وتسعى لتوسيع الصراع، مؤكدا أن مقاومة الاحتلال حق شرعي لجميع الشعوب التي تقع تحت هذا الاحتلال واهمها الان الشعب الفلسطيني الذي يعاني منذ اكثر من ٧٥ عاما من الاحتلال وعلينا جميع واجب الدعم والوقوف الى جانبه رافضين الاحتلال ومقاومين أيضا بكل الوسائل.

من جهته، استعرض الدكتور باسل الشاعر تاريخ الاحتلال الاسرائيلي للأراضي الفلسطينية وما يعانيه الشعب الفلسطيني في قطاع غزة خاصة من حروب متواصلة ضده لاخضاعه وكسر شوكة المقاومة فيه، حيث فشلت جميع المحاولات السابقة بفضل صمود الشعب الفلسطيني على أرضه ودعم الأردن لهم على جميع الصعد. وأشار إلى ضرورة تكثيف الجهد الحزبي لحشد المواقف الشعبية ضد المحتل وإيصال رسائل قوية لداعميه أيضا أن الأردن والأردنيين يقفون صفا واحدا خلف جلالة الملك داعمين لفلسطين واهلها حتى يصلوا لحقوقهم المشروعة واقامة الدولة الفلسطينية الحرة وعاصمتها القدس الشريف.

وشارك المحامي حسام الخصاونة في الحوارية، مشددا على ضرورة توحد جميع أبناء المجتمع الأردني خاصة الشباب منهم خلف قيادته الهاشمية في دعم أهلنا في غزة، لافتا إلى أهمية دور الشباب في مواجهة الكيان المحتل، معتبرا أيضا أن المقاطعة دليل واضح وصريح على وعي الشاب الأردني في دعم القضايا العربية والإسلامية.

وجرى خلال الجلسة حوار ونقاش بين المشاركين والحضور أجابوا فيه على الأسئلة والاستفسارات المتعلقة بالصراع وكيفية مجابهته إعلاميا على المستوى الدولي لدحض الروايات الصهيونية المزيفة.

الريادي الأردني و الملكية للأفلام يوقعان اتفاقية رعاية وتعاون

❖إربد

وقع المركز الريادي الأردني مع الهيئة الملكية للأفلام، اتفاقية رعاية وتعاون لإنتاج فيلم روائي طويل بعنوان "خيوط القدر".

ووقع الاتفاقية عن المركز مدير المشاريع والبرامج، أسامة مشتولي، وعن الهيئة المنتج قيس نعمان.

وقال المشتولي في حديثه لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن هذه الشراكة تأتي للتأكيد على دور مؤسسات المجتمع المدني لدعم الطاقات الشبابية والمبدعين، ولا سيما وأن محافظة إربد تحتوي على مجموعة من الكليات التي تعنى بالإبداع الفني ومنها، كلية التصميم والتواصل البصري في جامعة العلوم والتكنولوجيا، وكلية الإعلام والدراما والفنون بجامعة اليرموك.

وأضاف أن هذا التعاون يعطي مساحة لمجموعة من الشباب الأردني للمشاركة في الأعمال الإبداعية وأن تتمتع مؤسسات المجتمع المدني بدور فاعل يسهل عملهم ويقدم الدعم اللازم لعملهم ودعم الابتكار والأفكار الإبداعية لديهم.

وتضمنت بنود الاتفاقية العمل على توفير المساحات والحواضن والقاعات اللازمة لتسهيل عمل فريق الانتاج، والمساهمة في تقديم خدمات إنتاجية تعمل على تسهيل وصول المهتمين من متطوعين وممثلين للمشاركة في العمل وتقديم تجارب الأداء.

ندوة باليرموك تعاين آثار العدوان الاسرائيلي على التراث الحضاري بقطاع غزة

❖اربد

عاينت ندوة متخصصة نظمتها كلية الآثار والأنثروبولوجيا بجامعة اليرموك ، آثار العدوان الاسرائيلي على التراث الحضاري في قطاع غزة .

وقال القائم بأعمال رئيس جامعة اليرموك الدكتور موسى ربابعة إن هذه الندوة تحمل الكثير من الدلالات والرسائل والإشارات في ظل عدوان غاشم يسعى بكل ما أوتي من قوة إلى تدمير غزة هاشم، مؤكدا أن تدمير الإرث الثقافي المادي وغير المادي المستمر في غزة ليس محض الصدفة، وانما هو مقصود ومتعمد، سيما وأن العدوان والتدمير قد طال الكنائس والمساجد ودور العبادة.

وأكد ربابعة أن جامعة اليرموك دأبت منذ اليوم الأول للعدوان الإسرائيلي على غزة إلى التعبير عن رفضها له من خلال الوقفات والفعاليات والكتابات والندوات التي عُقدت، انسجاما مع موقف الدولة الأردنية بقيادة جلالة الملك عبد الله في وقف هذا العدوان الغاشم، ودعم الأشقاء في فلسطين.

من جهته ، عرض عميد الكلية الدكتور مصطفى النداف ، لآثار العدوان الإسرائيلي الذي أدى إلى إلحاق أضراراً واسعة في مناحي الحياة الفلسطينية كافة، الاقتصادية والاجتماعية والعمرانية، مبيناً أن التأثير الأوسع كان على التراث العمراني المتمثل بالمواقع والمباني الأثرية.

وقال أن هذا يضاف الى محاولة الكيان الاسرائيلي سرقة التراث الثقافي غير المادي مثل العادات والتقاليد والأطعمة والأزياء، الذي لم يسلم كذلك من الاعتداء والعبث الإسرائيلي، فنسبوا الكثير منه لأنفسهم.

وأشار النداف إلى أن العدوان على فلسطين طال كل ما هو حضاري فيها، حيث أحس العدو الصهيوني بالفجوة التاريخية بينه وبين الشعب الفلسطيني، لأنه يدرك أن تاريخه وتراثه في فلسطين مفتعل ومبني على أساطير توراتية لا يقبلها عقل ، وأن صراعهم مع العرب ليس صراع حدود أو أرض فقط، وإنما هو صراع هوية، لذا عمدوا إلى تدمير كل ما يمت بالهوية الفلسطينية بصلة.

وأوضح أن غزة تزخر بالعديد من الأماكن ذات الأهمية الحضارية كالمتاحف والمواقع الأثرية والثقافية المهمة، والتي عانت وتعاني من آثار العدوان الإسرائيلي، خاصة مع استخدام المعتدي للأسلحة المحرمة دولياً، وكذلك القنابل الزلزالية، لافتا إلى أن متاحف غزة تعرضت لأضرار كبيرة نتيجة للقصف الإسرائيلي، فضلا عن ترك بعضها دون حراسة أو متابعة، إما لتهجير القائمين عليها أو استشهاد بعضهم، ما أدى إلى سرقة العديد من معروضاته، والتي في كثير من الحالات تظهر مرة أخرى في المتاحف الإسرائيلية.

وتابع النداف ، إن العدوان الصهيوني لم يقتصر على المسلمين والمواقع الخاصة بهم، بل امتد إلى كل ما هو فلسطيني كالمواقع المسيحية، حيث تم قصف كنيسة القديس برفيريوس التي يعتقد أنها ثالث أقدم كنيسة في العالم، ما يعطيها أهمية دينية عالمية ويجعلها مرشحة لتكون ضمن قائمة التراث العالمي، كما دمر العدو الصهيوني عدد من المساجد كجامع ابن عثمان، والجامع الكبير في غزة، بالإضافة إلى الكثير من المنشآت الأثرية كسبيل السلطان عبد الحميد، وميناء الأنثيدون أو موقع البلاخية وسوق القيسارية وقلعة برقوق.

وشهدت الندوة مناقشة مجموعة من أوراق العمل المتخصصة ، حيث شاركت عضو هيئة التدريس في قسم الآثار بالكلية الدكتورة لمياء خوري بورقة حملت عنوان "غزة عبر العصور: استعراض تاريخي"، فيما تناول عضو هيئة التدريس في قسم صيانة المصادر التراثية وادارتها الدكتور زياد السعد في ورقته "انتهاكات إسرائيل للقانون الدولي الخاص بحماية الممتلكات الثقافية خلال عدوانها على غزة».

كما شارك في الندوة، عبر تقنية الاتصال المرئي عن بعد، كل من مدير الترميم والحماية في وزارة السياحة والآثار الفلسطينية الدكتور أحمد البرش والباحث اليمني المتخصص في نقوش الجزيرة العربية الدكتور محمد المرقطن.

وقدم البرش ورقة بعنوان "واقع التراث المعماري والعمراني في غزة"، فيما قدم المرقطن ورقة حملت عنوان "غزة في الكتابات اليمنية القديمة».

وفي ختام الندوة، دار نقاش موسع حول ما تضمنته من محاور ووجهات نظر تتصل بموضوعها وسبل الحماية القانونية للارث الحضاري في غزة في ظل العدوان الاسرائيلي .

الأمن العام وآل البيت يعززان التعاون لنشر التوعية بين الطلاب

❖المفرق

وقعت مديرية الأمن العام وجامعة آل البيت مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون، والشراكة في نشر التوعية والتثقيف الأمني والمجتمعي، بين الطلاب والهيئتين الأكاديمية والإدارية في الجامعة.

ووقّع الاتفاقية مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيد الله المعايطة، ورئيس جامعة آل البيت الدكتور أسامة نصير، وذلك خلال اللقاء الذي استضافته مديرية الأمن العام اليوم الأربعاء.

وبين اللواء المعايطة حرص مديرية الأمن العام على توطيد الشراكات مع مختلف المؤسسات التعليمية الرائدة كجامعة آل البيت الحاضرة في وجدان الوطن، بهدف تعزيز الأمن المجتمعي والتواصل مع فئات المجتمع كافة، لا سيما فئة الشباب الأكثر تأثراً وتأثيراً، مؤكداً ضرورة الارتقاء بمستوى الوعي بين أبنائنا الطلبة، وحمايتهم من الوقوع في بعض الممارسات والسلوكيات الخاطئة.

وأوضح أهمية بناء الشخصية القيادية لدى الطلاب وتحصينهم بالمعرفة والمهارات اللازمة وإشراكهم في نشر الثقافة الأمنية، وترسيخ القيم الحميدة بين الشباب داخل الجامعة وفي المجتمعات المحلية، ما يسهم في تمكينهم من النهوض بدورهم في بناء الوطن.

بدوره أشاد رئيس جامعة آل البيت بجهود مديرية الأمن العام المبذولة خدمة للوطن، فضلا عن جهودها تجاه الجامعات والمؤسسات التعليمية والتربوية واهتمامها بفئة الطلاب والشباب، وفتح قنوات الاتصال المجتمعي بهدف نشر التوعية في المحافظات كافة.

وأضاف أن جامعة آل البيت تنطلق في شراكتها الممتدة مع مديرية الأمن العام من دورها الفاعل في إثراء المجتمع بالمعرفة، وتعزيز المسؤولية الوطنية لدى الطلاب وتحصينهم من السلوكيات الخاطئة، وتعزيز دورهم كشباب أردني فاعل ومسؤول، قادر على خدمة مجتمعه وتعزيز أمنه واستقراره.

يشار إلى أن المذكرة تتضمن تنفيذ جملة من البرامج والأنشطة التوعوية والثقافية والدورات التدريبية، وورشات العمل المتعلقة بتوعية الطلبة من مخاطر آفة المخدرات، والجرائم الإلكترونية، والعنف المجتمعي، والتثقيف المروري، ومهارات التعامل في حالات الطوارئ والحماية المدنية، وكل ما من شأنه تعزيز وأمن وسلامة المجتمع.

بعيدا عن غزة.. تنفيذ اتفاق آخر لتبادل السجناء بوساطة قطر

❖وكالات

بدأت الولايات المتحدة وفنزويلا، الأربعاء، تنفيذ صفقة لتبادل السجناء، بموجب اتفاق بين البلدين توسطت فيه قطر.

وقال شاهد من "رويترز" إن بعض الأميركيين الذين أفرجت عنهم حكومة الرئيس نيكولاس مادورو في الصفقة، وصلوا إلى قاعدة عسكرية في سان أنطونيو بولاية تكساس الأميركية.

وأطلق سراح الأميركيين مقابل إفراج الولايات المتحدة عن حليف مادورو، رجل الأعمال الكولومبي أليكس صعب، الذي حصل على عفو من الرئيس الأميركي جو بايدن وعاد إلى فنزويلا الأربعاء أيضا.

كما وافق مادورو على إطلاق سراح ما لا يقل عن ٢٠ شخصا على صلة بالمعارضة من السجون.

واتهم المدعون الأميركيون صعب باختلاس نحو ٣٥٠ مليون دولار من فنزويلا عبر الولايات المتحدة، في مخطط تضمن رشوة مسؤولين حكوميين فنزويليين، بينما ينفي صعب الاتهام.

ولم تتم إدانة صعب بعد، وكان يُعتقد في السابق أن عودته إلى فنزويلا أمر غير محتمل.

وشكر صعب، الذي كان محتجزا في السجن الاتحادي في ميامي، مادورو والشعب الفنزويلي على عودته إلى البلاد.

وفي إطار الصفقة، أطلق سراح جميع الأميركيين الستة الذين قالت الولايات المتحدة إنهم احتجزوا ظلما في فنزويلا، إلى جانب ٤ أميركيين آخرين. وقال مسؤولون إن فنزويلا أعادت أيضا إلى الولايات المتحدة رجل الأعمال الماليزي الهارب ليونارد غلين فرنسيس، المعروف باسم "فات ليونارد"، المتورط في قضية رشوة للبحرية الأميركية. واتهم ممثلو الادعاء الأميركي فرنسيس بمنح ضباط بالبحرية أموالا ووجبات فاخرة وسجائر باهظة الثمن وحفلات ماجنة في فنادق، مقابل عقود. وجاء الاتفاق نتيجة مفاوضات استمرت أشهر بين البلدين، توسطت فيها قطر، وتم بعد أن قال البيت الأبيض إنه من الضروري إحراز تقدم في عملية إطلاق سراح السجناء من أجل مواصلة تخفيف العقوبات على قطاع الطاقة في كراكاس.

وجرى الكشف عن تخفيف العقوبات في أكتوبر، بعدما وافقت الحكومة الفنزويلية على إجراء انتخابات نزيهة عام ٢٠٢٤. ورغم أن الإفراج عن السجناء يمكن اعتباره خطوة من جانب مادورو للامتثال لمطالب واشنطن، فإن عودة صعب تمثل انتصارا للرئيس الفنزويلي.

وقال مادورو إن عملية التبادل تمثل خطوة نحو حقبة جديدة من العلاقات الدبلوماسية مع الولايات المتحدة.

الاحتلال يعترف بتورط ١٩ سجانا في الاعتداء على أسير فلسطيني

❖رام الله

اعترفت سلطات الاحتلال الإسرائيلي بتورط ١٩ سجانا تابعا لإدارة السجون في الاعتداء بالضرب المبرح على المعتقل ثائر أبو عصب (٣٨ عاما) من مدينة قلقيلية الشهر الماضي، ما أدى إلى استشهاده. وأشارت صحيفة "يسرائيل هيوم" في عددها الصادر، الخميس، إلى أن الشهيد أبو عصب الذي أعلن استشهاده في الثامن عشر من تشرين الثاني الماضي، خضع لتشريح أكد تعرضه للاعتداء بالضرب، ما تسبب بوفاته.

ولفتت إلى أنه أطلق سراح جميع السجانين المتورطين في الاعتداء، وادعت سلطات الاحتلال أنها فرضت عليهم "شروط مقيدة"، فيما ستتم مواصلة التحقيق معهم.

وعبر وزير الأمن القومي الإسرائيلي المتطرف إيتمار بن غفير عن دعمه للسجانين القتلة. وقال: "لن أعقد محاكمة ميدانية لهم، هم بريئون حتى إثبات العكس، ولا مجال لتحديد مصيرهم قبل إجراء تحقيق متعمق، ويجب أن نتذكر أن حراس السجون يتعاملون مع حثالة البشر، القتلة، الذين يشكلون خطرا أمنيا». وكانت هيئة شؤون الأسرى والمحررين الفلسطينيين أكدت في وقت سابق أن الاحتلال أقدم على اغتيال المعتقل أبو عصب من محافظة قلقيلية في سجن النقب الصحراوي، والمعتقل منذ ٢٧ أيار ٢٠٠٥، ومحكوم بالسجن لمدة ٢٥ عاما. يذكر أنه منذ السابع من تشرين الأول استشهد ٦ معتقلين في سجون الاحتلال، نتيجة تعرضهم للاعتداء بالضرب الهمجي والوحشي.

عودة منصة إكس بعد انقطاع الخدمة عن مستخدمين حول العالم

❖عمان

عادت منصة التواصل الاجتماعي إكس (تويتر سابقا) صباح الخميس، بعد انقطاع الخدمة عن مستخدمين حول العالم، إذ واجه أكثر من ٧٧٠٠٠ مستخدم في الولايات المتحدة مشكلات في ذروة الانقطاع. وأبلغ مستخدمون في كندا وبريطانيا وفرنسا ودول أخرى عن مشكلات في الوصول إلى كل من إكس وإكس برو (تويت دك سابقا). وبحسب موقع داون ديتكتور دوت كوم لمراقبة أعطال المواقع الإلكترونية، عانى أكثر من ٧٠٠٠ مستخدم في كندا وبريطانيا من مشكلات مع المنصة.

ويتتبع داون ديتكتور، الانقطاعات عن طريق فحص تقارير الحالة من عدة مصادر، بما في ذلك المستخدمين.

الاحتلال يقرر إغلاق عشرات المستوطنات والطرق في الشمال حتى إشعار آخر

❖القدس المحتلة

ذكرت وسائل إعلام إسرائيلية، أن المجلس الإقليمي للمستوطنات في الجليل الأعلى شمال فلسطين المحتلة عام ٤٨، قرر صباح الخميس، إغلاق أبواب المستوطنات على طول الحدود مع لبنان بأكملها، وكذلك الطرق في المنطقة حتى إشعار آخر.

وقال موقع /٠٤٠٤/ الإسرائيلي، "إن هذا القرار جاء بعد تقييم واسع للوضع من قبل الجيش، وفي ظل مخاوف من قيام حزب الله، بإطلاق صواريخ ردا على هجمات الجيش الإسرائيلي على أهداف للحزب، مشيرا إلى أن القرار يتضمن منع الدخول والخروج من هذه المستوطنات حتى إشعار آخر، كما طلب من المستوطنين داخل هذه المستوطنات بتقليل حركتهم داخلها.

اليونيسف: أطفال غزة يفتقرون لـ90% من احتياجاتهم المائية

❖غزة

حذرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسف"، الليلة الماضية، من أن أطفال قطاع غزة يفتقرون لـ٩٠ بالمئة من حاجتهم للمياه، مشيرةً إلى أن نصف مرافق المياه والصرف الصحي دُمرت أو تضررت جراء العدوان الإسرائيلي على القطاع.

وقالت "اليونيسف" في بيان" عبر موقعها الرسمي، أطفال غزة يفتقرون لـ٩٠ بالمئة من المياه التي يحتاجونها عادة، مشيرةً إلى أن نقص المياه النظيفة في القطاع يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة مثل الكوليرا والإسهال .

ولفتت إلى أن عدد حالات الإسهال بين أطفال القطاع دون سن الخامسة يزيد بنحو ٢٠ مرة عن المتوسط الشهري.

وأوضحت المنظمة أن الحد الأدنى من كمية المياه اللازمة للفرد في حالات الطوارئ ١٥ لترًا، في حين يحصل الطفل في غزة على لترين فقط يوميًا.

ويواصل جيش الاحتلال الإسرائيلي عملياته العسكرية ضد قطاع غزة، منذ السابع من تشرين الأول الماضي، ما أسفر عن استشهاد ما لا يقل عن ٢٠ ألف شهيد، بينهم ٨٠٠٠ طفل و٦٢٠٠ إمرأة، فيما بلغ عدد الجرحى ٥٢٦٠٠، في حصيلة غير نهائية.

الخارجية الفلسطينية: إفلات إسرائيل المستمر من العقاب يضرب مصداقية العدالة الدولية

❖رام الله

قالت وزارة الخارجية الفلسطينية، إن استمرار سلطات الاحتلال الاسرائيلي بارتكاب مزيد من جرائم الحرب بحق أبناء الفلسطيني والجرائم ضد الإنسانية في ظل استمرار إفلاتها من العقاب والردع، يعمق فشل المجتمع الدولي والمحاكم الدولية المختصة، ويضرب أية مصداقية للعدالة الدولية.

وأوضحت الخارجية في بيان الخميس، أن الاحتلال يستبيح حياة الفلسطينيين وأرواحهم، ويقتلهم بدم بارد على سمع العالم وبصره، ومؤسساته القائمة على حماية الحق في الحياة، ويحكم على الفلسطينيين بالإعدام.

واعتبرت ما يجري انعكاسا واضحا لإنكار الاحتلال الإسرائيلي رسميا وأذرعها المختلفة لوجودهم وحقهم في الحياة، مشيرة إلى أن جرائم القتل بالجملة في قطاع غزة، وقصف المنازل فوق رؤوس ساكنيها من المدنيين الذين أغلبهم من النساء والأطفال، أو قتلهم بالتجويع والتعطيش، والإعدامات البشعة بحق المدنيين هناك، وفي الضفة الغربية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، بما في ذلك الإعدامات المتواصلة للمعتقلين، والتي كان آخرها جريمة قتل الأسير ثائر أبو عصب من قلقيلية، على يد ١٩ سجانا، جميعها إثباتات قوية على طبيعة التعامل الإسرائيلي الرسمي مع الفلسطينيين، سواء بعقلية انتقامية أو استعمارية عنصرية متواصلة.

ولفتت إلى أن دولة الاحتلال لا تقوم بأية تحقيقات جدية في هذه الجرائم والمجازر، وتخفي الأدلة، وتثبت براءة دولة الاحتلال وأجهزتها وعناصرها من تلك الجرائم، أو تلجأ إلى اتخاذ إجراءات مخففة بحق المجرمين لامتصاص ردود الفعل الدولية.

وأكدت أن قرار قتل الفلسطيني هو إسرائيلي رسمي، يثبت أن ما تسمى منظومة القضاء والمحاكم في إسرائيل هي جزء لا يتجزأ من منظومة الاحتلال نفسها، ما يتطلب تدخلا عاجلا من الجنائية الدولية والمحاكم الوطنية في الدول، وتحركا دوليا قانونيا وأخلاقيا ليس فقط لوضع حد لهذه الجرائم، وإنما أيضا لمحاسبة مرتكبيها ومن يقف خلفهم.

المرصد الأورومتوسطي: تصفيات وإعدامات ميدانية يرتكبها الاحتلال ضد المدنيين في غزة

❖لندن

قال المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان، إنه تلقى شهادات صادمة عن تصفيات وعمليات إعدام ميدانية، ارتكبها جيش الاحتلال الإسرائيلي ضد المدنيين الفلسطينيين، خلال مداهمة منازلهم في مناطق التوغل بقطاع غزة.

وأشار المرصد في بيان الخميس، نقلته هيئة "بي بي سي" إلى أن الجيش الإسرائيلي داهم منزلا لعائلة "عنان" وسط مدينة غزة، في ١٩ كانون الأول الحالي، وأطلقوا النار مباشرة تجاه الشبان داخل المنزل دون أي مبرر، وأي مقاومة لهم، وجمعوا النساء في إحدى الغرف، ثم ألقوا تجاههم عددا من القذائف ما أدى إلى إصابات.

وأضاف أنه تلقى شهادة امرأة من المنزل الذي تعرض للاستهداف، قالت فيها "الجنود جمعوا الرجال وأجبروهم على التعري من ملابسهم، وعددهم يفوق الـ١٥، ثم أطلقوا النار تجاههم وأعدموهم أمامنا، وتم إعدام زوجي وأبنائي وإخوتي أمامنا، واحتجزونا نحن وباقي النساء والأطفال في غرفة وأطلقوا قذائف تجاهنا، والقوات الإسرائيلية تتمركز خارج البيت».

وطالب المرصد الأورومتوسطي، اللجنة الدولية للصليب الأحمر بتحمل مسؤولياتها، وتلبية المناشدات التي تصلها لإجلاء الجرحى والضحايا من مناطق تشهد توغلات إسرائيلية.

وشدد على فتح تحقيق دولي عاجل في الجرائم المروعة التي يرتكبها الجيش الإسرائيلي، معتبرا أن القوات الإسرائيلية بصفتها القوة القائمة بالاحتلال تتحمل المسؤولية عن تقديم المساعدة الطبية والإغاثية للأشخاص في المناطق التي تسيطر عليها.

غوتيريس يطالب بتنفيذ عمليات إنسانية واسعة النطاق في غزة

❖نيويورك

طالب أمين عام الأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس بإعادة تهيئة الظروف التي تسمح بتنفيذ عمليات إنسانية واسعة النطاق في قطاع غزة فورا.

وقال غوتيريس في منشور له على منصة (اكس) "إن القتال العنيف، ونقص الكهرباء، ومحدودية الوقود، وتعطل الاتصالات السلكية واللاسلكية يقيد بشدة جهود الأمم المتحدة المتضافرة لتقديم المساعدات المنقذة للحياة للناس في غزة».

من جانبها، طالبت المقررة الخاصة للأمم المتحدة في الأراضي الفلسطينية المحتلة، فرانشيسكا ألبانيز، من الرئيس الأميركي بايدين التدخل لوقف "المذبحة الحمقاء" للمدنيين الأبرياء في غزة.

وقالت ألبانيز في منشور لها على منصة (اكس) إن "كل يوم إضافي لا يتحرك فيه المجتمع الدولي لوقف حملة الإبادة الإسرائيلية، هو مسمار آخر في نعش الإنسانية والنظام الدولي القائم على القانون».

الأمم المتحدة: قوات الاحتلال الإسرائيلي تطالب بإخلاء السكان من خانيونس

❖نيويورك

قال مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، إن جيش الاحتلال الإسرائيلي "خصص منطقة جديدة تغطي حوالي ٢٠ بالمئة من وسط وجنوب مدينة خانيونس للإخلاء الفوري».

وأضاف المكتب في تقريره اليومي إن الاحتلال حدد المنطقة في خريطة إلكترونية منشورة على وسائل التواصل الاجتماعي والتي كانت قبل السابع من تشرين الاول "موطنًا لحوالي ١١١٥٤٢ شخصًا، وتضم عددا من مركز الإيواء استوعبت نحو ١٤١٤٥١ نازحاً، غالبيتهم العظمى نزحوا سابقاً من الشمال».

وأفاد المكتب بأن تعليمات الاحتلال المصاحبة للخريطة "تدعو السكان إلى الانتقال فورًا للملاجئ جنوب خانيونس، وتحديدًا في أحياء الشابورة وتل السلطان والزهور في محافظة رفح المكتظة أصلا».

وفي السابق، قالت الأمم المتحدة إن الوصول إلى هذه المعلومات والخرائط الإلكترونية "تتعرض للإعاقة بسبب الانقطاعات المتكررة في الاتصالات ونقص الكهرباء».

وشدد المكتب في تقريره اليومي على "إن نطاق النزوح الناتج عن أمر الإخلاء غير واضح».

وبشأن عدد النازحين، وبين المكتب أن الحصول على رقم دقيق للعدد الإجمالي للنازحين أمر صعب، ومشيرا إلى أن وكالة (الأونروا)، قدرت حوالي ١,٩ مليون شخص في غزة، أو (٨٥ بالمئة) من السكان هم نازحون».

الولايات المتحدة وفنزويلا تتبادلان سجناء

❖واشنطن

أفرجت الولايات المتحدة عن أليكس صعب، رجل الأعمال المقرب من الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو، مقابل إفراج كراكاس عن ١٠ محتجزين أميركيين في إطار صفقة تبادل سجناء بين الحكومتين.

ونقلت واشنطن بوست، عن مسؤولين أميركيين قولهم إن الرئيس بايدن اتخذ "القرار الصعب جدا" بالإفراج عن أليكس صعب المقرب من الرئيس الفنزويلي الاشتراكي، والذي تتهمه الولايات المتحدة بغسل الأموال لصالحه، مقابل اطلاق سراح ١٠ أميركيين و٢٠ سجينا سياسيا فنزويليا، منهم (فات ليونارد) المتورط في أسوأ فضيحة فساد للبحرية الأميركية.

وتأتي عملية تبادل السجناء بعد موافقة الولايات المتحدة في تشرين الأول على تخفيف العقوبات المفروضة على النفط والغاز في فنزويلا، بعدما أبرمت حكومة مادورو اتفاقا مع المعارضة لإجراء انتخابات.

وقال بايدن في بيان "أطلق سراح عشرة أميركيين كانوا محتجزين في فنزويلا، وهم عائدون إلى الديار» .

وأشار مسؤولون أميركيون إلى أن الصفقة توسطت فيها قطر.

من جهتها، رحبت فنزويلا بإطلاق سراح صعب، واعتبر الرئيس الفنزويلي إفراج الولايات المتحدة عن صعب "انتصارا للحقيقة».

بعد الإعجاب بـ"منشور الانقلاب" نجل نتنياهو يثير الجدل

❖وكالات

أثار يائير، نجل رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، الجدل من جديد، بعدما إعجابه بمنشور، يتهم رئيس أركان الجيش الإسرائيلي هرتسي هاليفي بتنفيذ "انقلاب عسكري».

وحسب ما نقلت صحيفة "تايمز أوف إسرائيل"، فإن المنشور جاء فيه: "في ٧ أكتوبر، كنا في خضم انقلاب عسكري بقيادة هرتسي هاليفي، الذي لم يبلغ رئيس الوزراء بالهجوم الذي كان على وشك الحدوث صباح يوم -سمحات التوراة-"، وهو العيد الذي كانت إسرائيل تحتفل به عندما شنت حماس هجومها المفاجئ. وأضاف: "الانقلاب لم ينته ولم يكتمل. قائد الجيش ووزير الدفاع يمنعان وزير الأمن من دخول قاعدة عسكرية.. إنه انقلاب حقا».

وكان المنشور، الذي كتبه مستخدم غير معروف، يشير إلى ادعاء وزير الأمن اليميني المتطرف إيتمار بن غفير بأن هاليفي ووزير الدفاع يوآف غالانت قد ألغيا زيارته لقاعدة عسكرية.

وقال الجيش الإسرائيلي ومكتب وزير الدفاع، حينها، إن الزيارة تم تأجيلها بسبب "ضيق الوقت"، وطُلب من بن غفير ترتيبها لموعد آخر.

وكانت "القناة ١٢" الإسرائيلية أول من يتطرق للاعجاب، الذي أبداه يائير نتنياهو، بهذا المنشور على وسائل التواصل الاجتماعي.

الأمم
رئيس التحرير: عبداللطيف القرشي
هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥
العنوان: عمان / شارع الملكه رانية (الصحافه سابقا)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(د/٢٠٢١/٦٥٣٨)