

في الدورة العربية 8 لاعبين يمثلون الكراتيه الأردني



7

الملحق الآسيوي.. منافسة أردنية إماراتية ترسم مسار النصر وكريستيانو



13

إقبال يودع مانشستر يونايتد برسالة خاصة



7

أوقات الصلاة

التجر	03:51
الظهر	12:39
العصر	04:19
الغروب	07:51
العشاء	09:26

السبت

السنة التاسعة

العدد (3134)

6 ذو الحجة 1444 هـ الموافق 24 حزيران 2023 م

أجواء صيفية معتدلة في المرتفعات والسهول وحارة في باقي المناطق

عمان

بحسب تقرير إدارة الأرصاد الجوية، يطرأ السبت، ارتفاع طفيف على درجات الحرارة وتكون الأجواء صيفية معتدلة الحرارة فوق المرتفعات الجبلية، وحارة نسبياً إلى حارة في باقي المناطق وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً.

ويطرأ الأحد، ارتفاع طفيف آخر على درجات الحرارة لتصبح الأجواء حارة نسبياً فوق المرتفعات الجبلية والسهول، وحارة في باقي المناطق، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً.



يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

ورشة خاصة بتقرير تقييم الوظائف الخضراء في الأردن

عمان

افتتح وزير البيئة الدكتور معاوية الردايدة، الورشة الخاصة حول تقرير تقييم الوظائف الخضراء في الأردن، تحت إشراف وزارة البيئة وبالتعاون المشترك مع وزارة الصناعة والتجارة ومنظمة العمل الدولية، ضمن سياق مشروع تعزيز الأنشطة الخضراء في المنشآت الصناعية GAIN الممول من قبل الحكومة الفدرالية الألمانية ممثلة بوزارة التعاون الاقتصادي BMZ وتنفيذ الوكالة الألمانية للتعاون الفني GIZ.

وأكد الردايدة على أهمية هذا التقرير وعلاقته المباشرة بالتحديات البيئية والمناخية لأنه يعمل على محاور تهم العالم أجمع أبرزها تخفيض البصمة الكربونية ودعم التنوع الحيوي، والتأكيد على أهمية الاقتصاد الأخضر الذي يساهم في تحسين الوضع البيئي.

وهدف التقرير إلى توعية المجتمع الأردني بأهمية الاقتصاد الأخضر والوظائف الخضراء والقطاعات الأساسية التي تسهم في تنميتها واستثمارها في تحقيق التنمية المستدامة، وتنسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي التي أكدت على أهمية محور البيئة وأهمية الاقتصاد الأخضر. ولفت الردايدة إلى أن هذا التقرير الأول من نوعه في الأردن يسعى إلى ضرورة معرفة إلى أين وصلنا اليوم من مراحل متقدمة في مجال الاقتصاد والنمو الأخضر، إضافة إلى كيفية البناء والتعامل والعمل نحو مزيد من التقدم والإنجاز، وربط ذلك بمحاور رؤية التحديث الاقتصادي ومدى تأثيرها بالوظائف الخضراء، وتحديداً في القطاعات الست الرئيسية (الطاقة، المياه، النقل، السياحة، الزراعة والنفايات) وهو ما ينسجم مع الرؤية الملكية السامية والتوجهات العالمية، ودورها الفاعل في توفير الوظائف الخضراء.

تابع 2ص

50 ألف مُصل يُودون صلاة الجمعة في المسجد الأقصى



عمان

أدى عشرات آلاف المصلين صلاة الجمعة، في رحاب المسجد الأقصى المبارك، رغم الإجراءات العسكرية المشددة التي فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على أبواب ومدخل البلدة القديمة في القدس المحتلة.

وقدرت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس، أن نحو 50 ألف مُصل أدوا صلاة الجمعة في رحاب المسجد الأقصى المبارك. وذكرت وكالة الأنباء الفلسطينية (وفا)، أن قوات الاحتلال انتشرت في شوارع المدينة ومحيط المسجد الأقصى، وتمركزت عند بواباته، وأوقفت المصلين ودفقت في بطاقتهم الشخصية.

وكان آلاف المصلين قد أدوا صلاة الفجر في المسجد الأقصى المبارك، رغم إجراءات الاحتلال.

ضبط 11 تاجراً ومروجاً ومطلوباً لمكافحة المخدرات

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وبياسناد من قوات الدرك وشرطة البادية الملكية والفريق الخاص التابع للإدارة، نفذوا حملة أمنية خاصة ضمن اختصاص البادية الشمالية بعد جمع المعلومات حول مواقع عدد من تجار ومروجي المخدرات.

وأكد الناطق الإعلامي انه جرى خلال الحملة مدهامة 26 موقعا مختلفا لأماكن أولئك الأشخاص أفضل لإلقاء القبض على 11 شخصا من المطلوبين وتجار ومروجي المخدرات. وأبرز تلك المدهامات كانت المدهامة في حارة المخدرات التي قبض عليها وضبط بداخل حفرة أعدها إخفاء المخدرات على 107 كغوف حشيش وثلاثة أسلحة نارية، فيما دهم كذلك مطلوب خطر من

الأشخاص المرتبطين بعصابات تهريب إقليمية وألقي القبض عليه بعد محاولة الفرار وضبط بحوزته 1 كغم من مادة الكريستال و1000 حبة مخدرة وكغ حشيش. وفي السياق، فقد تعاملت كوارز الإدارة خلال 24 ساعة الماضية مع أربع قضايا نوعية أخرى في محافظات العاصمة ومدابا والعقبة وألقي القبض خلالها على 8 أشخاص من مهربي وتجار المخدرات.

وجرى التعامل في محافظة العاصمة مع قضيتين ألقى القبض في الأولى على تاجر للمخدرات وشخصين آخرين يعملان لديه لترويج المخدرات في مناطق شمال العاصمة، وضبط بحوزة ثلاثتهم 6 كغوف حشيش ومجموعة كبيرة من الحبوب المخدرة، فيما ألقى القبض في القضية الثانية على مروجين اثنين وبحوزتهما 5 كغوف حشيش بعد مدهامة مكائهما. تابع 2ص

وزير الزراعة يتابع سير عمل مشاريع الصناعات الغذائية في الأغوار

عمان

إنشاء 4 مصانع لتجميد وتجفيف الخضار والفواكه وإنشاء مصنع لإنتاج مركبات البندورة حيث تم تجهيز البنية التحتية وبناء (الهناجر) بمبلغ ثلاثة ملايين دينار من وزارة الزراعة.

ووجه الحنيغيات الى ضرورة الإسراع وتيرة العمل لإنجاز هذا المشروع مع إسناد الوزارة للمستثمرين من خلال تذليل كافة العقبات والمعوقات التي قد تواجه أعمالهم ومخاطبة كافة الجهات ذات العلاقة. تابع 2ص

ندوة في نقابة الأطباء حول اللاجئين وتحديات الرعاية الصحية

عمان

أوروبا وسكرتير أكاديمية التجمع الدكتور بشير عودة، ومسؤولة قسم التعليم في المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين زينة جعدان واختصاصية الأمراض الصدرية والعناية الحثيثة الدكتورة ميساء منصور.

وقالت الغول إن الندوة تأتي بمناسبة يوم اللاجئ العالمي الذي يحتفي به العالم في 20 حزيران من كل عام، ويأتي موضوع هذا العام بعنوان: "الأمل بعيداً عن الديار" من أجل عالم أكثر شمولاً للاجئين؛ وإحياء مَعاناة ومعوقات اللجوء وتذكير المجتمعات الدولية بحق كل لاجئ في العيش الكريم وهو حق من حقوق الإنسان أعطي لكل منهم ضمن الاتفاقيات الدولية. وقدمت الدكتورة الدجاني، خلال الندوة، ورقة بعنوان: "أثر الصدمة: العلاقة بين الجينات والبيئة وما الذي يمكن فعله؟"، والتي ناقشت فيها التحديات التي يعانيها اللاجئون في مجال التعليم والصحة.

زخة شهابية جديدة تم توثيقها من قبل الاتحاد الفلكي الدولي. وأضاف أنه قام بالمشاركة مع فريق من المهتمين بإنشاء مرصد الختم الفلكي عام 2021 واستمر تطوير المرصد إلى أن أصبح أول مرصد يعمل بطريقة آلية في المنطقة، وأسهم برصد العديد من الظواهر الفلكية المميزة، ورصد وتحليل الكويكبات، خاصة المكتشف منها حديثاً. تابع 2ص

وبحسب بيان صدر عن مركز الفلك الدولي في أبوظبي، قال المهندس عودة إن شبكة الإمارات لرصد الشهب والنيازك عبارة عن شبكة قام بتأسيسها عام 2017 وتتكون من ثلاث محطات منتشرة في صحراء أبوظبي الإماراتية، وتقوم بتصوير الشهب التي تظهر في السماء بشكل آلي وتقوم بتحليل مدارات هذه الشهب وتحديد مصدرها، وما زالت الإمارات لرصد الشهب والنيازك وإدارة مرصد الختم الفلكي في صحراء أبوظبي.

واشنطن: انفجار داخلي في الغواصة المفقودة قرب تايوانيك أودي بركابها الخمسة

واشنطن

انتهت أعمال البحث عن الغواصة في شمال المحيط الأطلسي قرب حطام تايوانيك، بإعلان الشركة المشغلة تعرضها إلى "انفجار داخلي كارثي" أودي بركابها الخمسة، بحسب واشنطن تايمز.

المرأة العُمانية.. شريك أساسي في التنمية

عمان

(بتر+فاننا) -أسل السعدية- حظيت المرأة العُمانية باهتمام كبير منذ بزوغ النهضة المباركة التي هيأت لها كل سبل الارتقاء في كافة المجالات، وتجاوبت المرأة مع هذا الاهتمام

فساهمت في التنمية الشاملة. وما يتحقق للمرأة العمانية من إنجازات، وما نالت من حقوق يأتي في إطار السياسات التي أرسنها مسيرة النهضة المباركة، حيث تمكنت المرأة العُمانية بإسهاماتها في المجالات العلمية من المشاركة في أبرز الفرق والمؤسسات والأكاديميات العالمية، ودخولها قاعات العلماء والباحثين. ويظهر "يوم المرأة العُمانية" الذي يصادف السابع عشر من تشرين الأول ما حققته من إنجازات وعطاء في مختلف المجالات، وكان حافزاً لها على بذل المزيد من العطاء والمشاركة والإسهام الفاعل في مسيرة البناء والتنمية، وحظيت المرأة العُمانية في عهد النهضة المتجددة لجلالة السلطان هيثم بن طارق بكل المساندة والدعم من خلال سنّ مزيد من القوانين والتشريعات. وجاء حرص جلالة السلطان هيثم بن طارق على تمتع المرأة العُمانية بحقوقها التي كفلها القانون، تأكيداً على إشراك المرأة العُمانية في التنمية طالما رضيت أن تكون شريكة في إيجاد واقع ملهم لمستقبل مشرق ومستدام على مختلف المستويات وهي تؤدّي دورها في مختلف التخصصات لتحقيق أهدافها وغاياتها. وقد أكدت حرصاً جلالته السلطان هيثم بن طارق السديدة الجليلة، في مناسبات مختلفة، على الجهود العظيمة التي تقوم بها المرأة العُمانية في سلطنة عُمان لبناء أستراليا وتنميتها ودعمها والإسهامات الفاعلة لها في الحياة الاجتماعية والوطنية والإنسانية في ميادين عدة.

وقد أخذت المرأة العُمانية حقها من التعليم، والصحة، والعمل، والمشاركة في اتخاذ القرار، وغيرها من المجالات دون التخلي عن أداء

واجبها تجاه أمتها ومجتمعها بناء على ما نص عليه النظام الأساسي للدولة من المساواة بين الرجل والمرأة في كل شيء. وحظيت المرأة بمكرمات سامية رفيعة، وحملت حقايق وزارية المناصب وحملت ثقافتها العديدة من مجلس الوزراء، وكان لها الدور الكبير في تنمية المجتمع، بالإضافة إلى وجودها في مجلس الشورى حيث حظيت بثقة المجتمع في تمثيل ولاياتها، وسجلت المرأة العُمانية حضورها في السلك الدبلوماسي وحملت رسالة السلام لسلطنة عُمان في مختلف دول العالم ومثلت سلطنة عُمان بالصورة المثالية والمشرقة في بناء جسور العلاقات الطيبة مع دول العالم. وبحسب المركز الوطني للإحصاء والمعلومات لعام 2021، فقد بلغ عدد العُمانيات المتعلّقات في مستوى "الدبلوم العام" 313745 و"دبلوم التعليم العالي" 53222 و"البكالوريوس فاعلي" 102422. وبلغ عدد العُمانيات العاملات في القطاع الحكومي (10 سنة فاعلي) 89164 موظفة، وفي القطاع الخاص والعائلي والأهلي 127377 موظفة، فيما بلغت أعداد جمعيات المرأة العُمانية 64 جمعية، وعدد العضوات 8483 عضوة، أما أعداد العُمانيات المنتفعات من الضمان الاجتماعي فبلغت 86633 أي ما يعادل 67 بالمئة من إجمالي المنتفعات. وتُعد المرأة العُمانية أيقونة نجاح في شتى المجالات مترجمة ذلك بقدرتها على الإسهام في بناء حاضر ومستقبل عُمان ومكّلة ذلك بالدعم الدائم، حيث تقوم بدور فاعل في بناء عُمان جنباً إلى جنب مع الجهود التي تدفع عجلة التطور قدماً، وتسهم في الارتقاء برفعة عُمان في كافة المجالات، حتى أصبحت رائدة علمياً وعملياً. فقد فازت بالوسام العُمانية عائشة السيفية بلقب وريدة "أمير الشعراء" في موسمها العاشر، وبذلك تكون أول امرأة حققت اللقب في تاريخ البرنامج الأشهر في مجال الشعر على المستوى العربي.

وزير البيئة يفتتح الورشة الخاصة بتقرير تقييم الوظائف الخضراء في الأردن

التي تم إعلان نتائجها الأسبوع الماضي ، والتي حققت نتائج إيجابية ومشاركات كبيرة مع عدد من المصانع والشركات نحو تحول صناعي صديق للبيئة ، الذي بدوره يسهم في زيادة فرص العمل الخضراء.

من جانبها أشادت رئيس قسم التعاون التنموي في سفارة الجمهورية الاتحادية الألمانية Cordula Mehlhart بالدور الأردني في مجال النمو الأخضر والوصول إلى الوظائف الخضراء ، من خلال التركيز على القطاعات المهمة التي تخلق فرص العمل الخضراء مؤكدة على دعم ومساندة الأردن في هذا المجال .

وأشارت إلى أهمية هذا التقرير واستخدامه لمنهجية منظمة العمل الدولية في دراسة وتقييم الوظائف الخضراء ، والذي يهدف إلى تطوير مجموعة من التوصيات على مستوى السياسات والإجراءات التي تساهم في تعزيز فرص خلق وتطوير الوظائف الخضراء في الأردن.

وتخللت أعمال الورشة ، التي حضرها منسق كتلة التوظيف في GIZ ستيفان إيرير وأمين عام الوزارة الدكتور محمد الخشاشنة ، وعدد من الخبراء الدوليين والمحليين والجهات الرسمية الشريكة ، حلقة نقاشية حول آليات العمل ومحتوى التقرير وإمكانات الوظائف الخضراء في الأردن .



الإجراءات التي اتخذتها وزارة البيئة بالتعاون مع كافة الشركاء ، والمرتبطة بالخطوة الوطنية للنمو الأخضر ووثيقة المساهمات المحددة وطنياً تجاه تغير المناخ ورؤية التحديث الاقتصادي، مشيراً إلى إطلاق جائزة المصنع الأخضر

القطاعات الست الرئيسية (الطاقة ، المياه ، النقل ، السياحة ، الزراعة والغابات) وهو ما ينسجم مع الرؤى الملكية السامية والتوجهات العالمية ، ودورها الفاعل في توفير الوظائف الخضراء . ونوه الوزير الرائدة على أهمية

معرفة إلى أين وصلنا اليوم من مراحل متقدمة في مجال الاقتصاد والنمو الأخضر ، إضافة إلى كيفية البناء والتعامل والعمل نحو مزيد من التقدم والانجاز ، وربط ذلك بمحاور رؤية التحديث الاقتصادي ومدى تأثيرها بالوظائف الخضراء ، وتحديدياً في

عمان

افتتح وزير البيئة الدكتور معاوية الرائدة ، الورشة الخاصة حول تقرير تقييم الوظائف الخضراء في الأردن ، تحت إشراف وزارة البيئة وبالتعاون المشترك مع وزارة الصناعة والتجارة ومنظمة العمل الدولية ، ضمن سياق مشروع تعزيز الأنشطة الخضراء في المنشآت الصناعية GAIN الممول من قبل الحكومة الفدرالية الألمانية ممثلة بوزارة التعاون الاقتصادي BMZ وتنفيذ الوكالة الألمانية للتعاون الفني GIZ .

وأكد الرائدة على أهمية هذا التقرير وعلاقته المباشرة بالتحديات البيئية والمناخية لأنه يعمل على محاور تهم العالم أجمع أبرزها تخفيض البصمة الكربونية ودعم التنوع الحيوي ، والتأكيد على أهمية الاقتصاد الأخضر الذي يساهم في تحسين الوضع البيئي . وهدف التقرير إلى توعية المجتمع الأردني بأهمية الاقتصاد الأخضر والوظائف الخضراء والقطاعات الأساسية التي تسهم تنميتها واستثمارها في تحقيق التنمية المستدامة ، وتنسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي التي أكدت على أهمية محور البيئة وأهمية الاقتصاد الأخضر .

ولفت الرائدة إلى أن هذا التقرير الأول من نوعه في الأردن يسعى إلى ضرورة

بدء الأسبوع الثاني من مهرجان صيف الأردن

بدأت فعاليات الأسبوع الثاني من مهرجان صيف الأردن 2023 الجمعة ، في محافظات مأدبا، والكرك، والطبقة، ومعان، والعقبة، إذ يتضمن المهرجان فعاليات متنوعة مخصصة للعائلات والأطفال، ابتداءً من الساعة 6 مساءً .

وكان المهرجان الذي يستمر حتى الخامس والعشرين من آب المقبل بدأ الأسبوع الماضي في محافظات العاصمة عمان، وإربد، وعجلون، وجرش، والمفرق، والزرقاء، والبلقاء، وسيستمر في ثالث ورابع أيام عيد الأضحي المبارك في جميع محافظات المملكة .

وتتضمن فعاليات الأسبوع الثاني من صيف الأردن فقرات ترفيهية خاصة بالأطفال كرسم على الوجوه ودي جي، إلى جانب فعاليات تنجح للمواطنين من مختلف الفئات العمرية وزوار المملكة الاستمتاع بها، كعروض فلكلورية وحفلات غنائية يقدمها الفنانون حمدي المنصور، ووسام وحسام اللوزي، وناف الزايد، وهيثم الياس، وبشار السرحان. يشار أن مهرجان صيف الأردن يعقد في توقيت يتزامن مع بدء عطلة الصيف لطلبة المدارس والجامعات، وعودة المغتربين الأردنيين لقضاء إجازاتهم الصيفية، وحلول عيد الأضحي المبارك .

«الحرية النيابية»

تزور مركز إصلاح وتأهيل العقبة

عمان

أشادت لجنة الحريات العامة وحقوق الإنسان النيابية، بدور مراكز الإصلاح والتأهيل في تطبيق استراتيجيات الإصلاح والتأهيل المتبعة في مديرية الأمن العام، وفق أعلى معايير حقوق الإنسان، وذلك خلال زيارة إلى مركز إصلاح وتأهيل العقبة.

وأشار رئيس اللجنة النائب بسام الفايز، خلال الزيارة، إلى المكانة والسمعة الدولية الطيبة التي تحظى بها المملكة الأردنية الهاشمية في مجال الحريات العامة وحقوق الإنسان، مؤكداً أن مراكز الإصلاح والتأهيل في الأردن حظيت باحترام دولي بعد أن قطعت أشواطاً طويلة في مجال السياسة الإصلاحية وبرامجها.

عابد الخلافة إلى أن إدارة مراكز الإصلاح والتأهيل ماضية في تنفيذ الخطط والاستراتيجيات الموضوعية لإعادة تأهيل النزلاء في مراكز الإصلاح، بنهج يشمل الجوانب الأكاديمية والحرفية والتقنية كافة، لتمكينهم من الانخراط في المجتمع كأفراد فاعلين بعد انتهاء فترات محكوميتهم.

وجال أعضاء اللجنة النيابية في مرافق المركز للإطلاع على واقع الخدمات المقدمة للنزلاء والبرامج الإصلاحية المعمول بها داخل المركز. وثنوا الجهود المبذولة من قبل العاملين فيه لترجمة السياسة الإصلاحية إلى واقع ملموس يشهده الجميع ما يؤثر في النزلاء بصورة إيجابية ويوفر لهم جميع أشكال الرعاية التي تحفظ لهم إنسانيتهم وتصحح مسارهم، بما يساعدهم على متابعة حياتهم بعد انتهاء مدة محكوميتهم.

ضبط 11 تاجراً ومروجاً ومطلوباً لمكافحة المخدرات في البادية الشمالية

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة مكافحة المخدرات وبإسناد من قوات الدرك وشرطة البادية الملكية والفريق الخاص للإدارة، نفذوا حملة أمنية خاصة ضمن اختصاص البادية الشمالية بعد جمع المعلومات حول مواقع عدد من تجار ومروجي المخدرات.

وأكد الناطق الإعلامي أنه جرى خلال الحملة مدهامة 26 موقعا مختلفا لأماكن أولئك الأشخاص أفضت لإلقاء القبض على 11 شخصا من المطلوبين وتجار ومروجي المخدرات.

وأبرز تلك المدهامات كانت لشخصين من تجار المخدرات ألقى القبض عليهما وضبط بداخل حجرة أعداها لإخفاء المخدرات على 107 كغوف حشيش وثلاثة أسلحة نارية، فيما دهم كذلك مطلوب خطر من الأشخاص المرتبطين بعصابات تهريب إقليمية وألقي القبض عليه بعد محاولة الفرار وضبط بحوزته 1 كغف من مادة الكريستال و1000 حبة مخدرة وكف حشيش.

وفي السياق، فقد تعاملت كوادر الإدارة خلال الـ 24 ساعة الماضية مع أربع قضايا نوعية أخرى في محافظات العاصمة ومادبا والعقبة وألقي القبض خلالها على 8 أشخاص من مهربي وتجار المخدرات.

وحتى التعامل في محافظة العاصمة مع قضيتين ألقى القبض في الأولى على تاجر للمخدرات وشخصين آخرين يعملان لديه لترويج المخدرات في مناطق شمال العاصمة، وضبط بحوزة ثلاثتهم 6 كغوف حشيش ومجموعة كبيرة من الحبوب المخدرة، فيما ألقى القبض في القضية الثانية على مروجين اثنين وبحوزتهما 5 كغوف حشيش بعد مدهامة مكانهما.

وفي محافظة مادبا، وبعد متابعة أحد مروجي المخدرات، والتأكد من قيامه بحيازة ونقل كمية من المخدرات بواسطة مركبته جرت مدهامته وإلقاء القبض عليه وضبط بحوزته 1 كغف من مادة الكريستال المخدرة، فيما دهم في القضية الأخيرة في محافظة العقبة، منزل شخصين يقومان بالهافة إلى دعم الصحة النفسية في الأردن على مستوى الرعاية الصحية الأولية والثانوية.

وشارك في التدريب 40 طبيبا وممرضا وأخصائيا اجتماعيا على مدار خمسة أيام في مواضيع إدارة الحالات الصحية النفسية وحقوق الإنسان.

ورشة تدريبية لإدارة حالات الصحة النفسية

عمان

اختتمت ، دورة تدريبية متخصصة في مجال إدارة الحالات في الصحة النفسية ضمن فريق متعدد الاختصاصات، بتنظيم من المجلس الترميزي الأردني ومنظمة الصحة العالمية.

وقال المجلس الترميزي في بيان مساء اليوم، أن الدورة تأتي لاستكمال الأنشطة التي سيتم تنفيذها ضمن مشاريع تعزيز الصحة النفسية الشاملة لتنفيذ الخطة الوطنية للصحة النفسية 2022-2026، والمبادرة الخاصة من منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية بالأردن، الهادفة إلى دعم الصحة النفسية في الأردن على مستوى الرعاية الصحية الأولية والثانوية.

وشارك في التدريب 40 طبيبا وممرضا وأخصائيا اجتماعيا على مدار خمسة أيام في مواضيع إدارة الحالات الصحية النفسية وحقوق الإنسان.

مستشفى الإسعاف والطوارئ

في مستشفيات البشير يحصل على الاعتمادية

للمشاركة في الرعاية بالقدر الذي يريدونه، وتقديم الرعاية بشكل مستمر وتصميم النظم التي تعزز الانتقال السلس بين المنزل والمستشفى والرعاية الصحية الأولية والمجتمع.

يشار الى أن مشروع التحضير للاعتماد جرى بمشاركة فاعلة مع مجلس اعتماد المؤسسات الصحية وبدعم من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية ضمن رحلة اعتماد مستشفيات البشير.

وكانت وزارة الصحة أدرجت ضمن استراتيجيتها للأعوام (2023-2025) عدة مشاريع تهدف لتعزيز جودة الخدمات الصحية ورفع مستواها حيث تنوي تحضير 230 مركزا صحيا و100 مستشفى و7 وحدات تصوير الفدي للتدخل في برنامج الاعتماد.

وتحقيق معايير وطنية تظهر أعلى معايير جودة الرعاية الصحية، كما يهدف الاعتماد إلى تقديم الرعاية التي تركز على المريض والتي تتضمن عدة مبادئ رئيسية كالكرامة والاحترام، وتبادل المعلومات، والمشاركة، والاستمرارية، والمجتمع.

وأضاف، من خلال هذه المبادئ يتم مراعاة قيم المرضى ومعتقداتهم وخلفياتهم الثقافية في التخطيط للرعاية الصحية وتقديمها وحل الشكاوى والنزاعات في أسرع وقت ممكن، وتشجيعهم على إبداء آرائهم وأسئلتهم وتشجيع العاملين في الرعاية الصحية على تقديم المعلومات بخصوص المرض وخيارات العلاج بلغة يفهمها المريض، وتحضير المرضى وأسرهم ومساندتهم

من خطة للحصول على الاعتمادية لجميع المستشفيات الموجودة داخل حرم إدارة مستشفيات البشير. وقال إن مستشفيات البشير بكافة كوادرها تقف بهذا الإنجاز الذي يهدف أولا وأخيرا إلى تقديم أفضل الخدمات الطبية النوعية للمرضى والعناية بهم. وسيساعد هذا الاعتماد،

بحسب العبداللات، المستشفى على تعزيز رعاية المرضى من خلال عملية تحسين الجودة المستمرة. كما أنه يعزز ثقة المجتمع من خلال إبراز التزام المستشفى بتوفير رعاية آمنة وذات جودة للمجتمع. وأشار إلى دور مديريةية التطوير المؤسسي وضبط الجودة التي تعتبر المحطة الرئيسية لمتابعة مشاريع الاعتماد في الوزارة لضمان تشجيع ودعم المرافق الصحية للخضوع لعمليات مسح شاملة

إضافة إلى كفاءة الكوادر وإدارتها. وقال مدير إدارة مستشفيات البشير الدكتور علي العبداللات في تصريح صحفي إن المستشفى سعى منذ البداية لأن يكون الاعتماد جزءا أساسيا من مسيرته، من خلال العمل على تطبيق كافة معايير الاعتماد الخاصة بالمرضى والخدمات التشخيصية والرعاية الصحية، بالإضافة إلى الجوانب الإدارية والتدريبية وما يتعلق بالكوادر الطبية وخدمات المرضى. وهذا العبداللات كوادر المستشفى بهذا الإنجاز المميز، معتبرا أنه لم يكن ليتحقق لولا الدعم المقدم من وزارة الصحة والعمل الدؤوب المتواصل والجهود المبذولة من كوادره بهدف تحقيق معايير الجودة والسلامة العامة.

وأوضح أن ما تحقق اليوم هو جزء

عمان

أكد الكشف النهائي لمجلس اعتماد المؤسسات الصحية تحقيق مستشفى الإسعاف والطوارئ والعيادات الخارجية في إدارة مستشفيات البشير المعايير اللازمة لحصولها على اعتمادية المجلس، وللمرة الأولى ويتناجج مميزة على المستوى العلاجي والتقني والإداري وبيئة العمل وسلامة المنشأة.

وأشاد فريق التقييم بالهنية العالية التي وجدها في المستشفى، وللاستجابة المميزة لتطبيق المعايير المطلوبة والموزعة على عدة أبواب منها: حقوق المرضى وعائلاتهم، وتقييم حالة المريض، والعناية الطبية والتمريضية، وإدارة الدواء، وأمور ضبط العدوى، وسلامة البيئة الداخلية والخارجية للمستشفى.

وزير الزراعة يتابع سير عمل مشاريع الصناعات الغذائية في الأغوار



عمان

التقى وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات بحضور أمين عام الوزارة المهندس محمد الحياوي عددا من المستثمرين ضمن مشاريع مجمع الصناعات الغذائية الزراعية في غور الصافي.

وحتى خلال اللقاء متابعة إجراءات العمل والوقوف على التحديات وتبني مراحل الإنجاز والإطلاع على خطة عمل المشروع والاستماع للمستثمرين.

يذكر أن هذا الاستثمار يشمل إنشاء 4 مصانع لتجفيف وتجفيف الخضار والفواكه والفواكه وإنشاء مصنع لإنتاج مركزات البندورة حيث تم تجهيز البنية التحتية وبناء (الهناجر) ببلغ ثلاثة ملايين دينار من وزارة الزراعة.

ووجه الحنيفات إلى ضرورة إيسار وتيرة العمل لإنجاز هذا المشروع مع إسناد الوزارة للمستثمرين من خلال تذليل كافة العقبات والمعوقات التي قد تواجه أعمالهم ومخاطبة كافة الجهات ذات العلاقة.

السفير الإسباني

يزور معهد اللغات العسكري

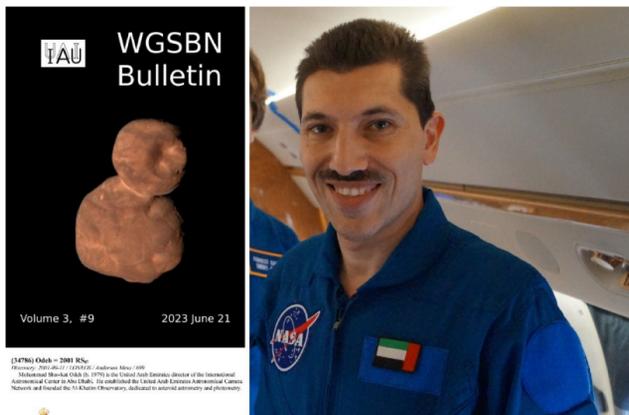
عمان

زار السفير الإسباني ميغيل دي لوكاس، معهد اللغات العسكري وكان في استقباله آمر المعهد العقيد الدكتور صالح الخلافة.

وبحث أمر المعهد مع الضيف بحضور مدير المعهد الثقافي الإسباني، أوجه التعاون المشترك وفتح قنوات التبادل الثقافي والبحث العلمي، وتقديم مشاريع أبحاث مشتركة تخدم الجانبين، مؤكداً ضرورة ترجمة التعاون الأكاديمي إلى واقع ملموس ورسم خطط عمل واضحة في مجال إنشاء برامج مشتركة.

الاتحاد الفلكي الدولي يطلق

اسم مهندس أردني على أحد الكويكبات



Peter Jenniskens 09/29

To: Mohammad Odeh >

Asteroid 34786

Dear Mohammad,

It is with great pleasure that I can pass on the news that the IAU Working Group on Small Body Nomenclature has just issued its Bulletin volume 3, #9 (attached), in which it is formally announced that asteroid 34786 shall be called henceforth "Odeh", in recognition of your work on the CAMS camera network and the Al-Khatim Observatory. The dedication reads:

34786 Odeh = 2001 RD; (Discovery 2001 QG 11) (CNEOS) (Anderson Mesa) 199; (Mohammed Sharaf Odeh) (c. 1978) in the United Arab Emirates National Astronomical Center in Abu Dhabi. He established the United Arab Emirates National Center for Space Science and Technology, and founded the Al-Khatim Observatory, dedicated to asteroid astronomy and planetary science.

Well deserved!

-Peter

@petranews

نشر النتائج على موقع مركز الفلك الدولي بشكل مستمر، بالإضافة إلى جهوده في توضيح الحقائق حول رؤية أهلة بدايات الأشهر الهجرية.

وعودة عضو في العديد من المؤسسات المهنية بإنشاء مرصد الختم الفلكي عام 2021 واستمر تطوير المرصد إلى أن أصبح أول مرصد يعمل بطريقة آلية في المنطقة، وأسهم برصد العديد من الظواهر الفلكية المميزة، ورصد وتحليل الكويكبات، خاصة المكتشف منها حديثا.

يذكر أن الاتحاد الفلكي الدولي هو أعلى جهة فلكية عالمية، والمسؤول عن تسمية الأجرام السماوية، ويضم في عضويته علماء الفلك وحملة شهادة الدكتوراه في علم الفلك أو ما يعادلها.

هذه الشبه وتحديد مصدرها، وما زالت تعمل حتى الآن وساهمت باكتشاف 12 زخة شهابية جديدة تم توثيقها من قبل الاتحاد الفلكي الدولي.

وأضاف أنه قام بالمشاركة مع فريق من المهتمين بإنشاء مرصد الختم الفلكي عام 2021 واستمر تطوير المرصد إلى أن أصبح أول مرصد يعمل بطريقة آلية في المنطقة، وأسهم برصد العديد من الظواهر الفلكية المميزة، ورصد وتحليل الكويكبات، خاصة المكتشف منها حديثا.

وأشار إلى العديد من الأعمال والأبحاث التي نفذها في مجالات رؤية الهلال وحساب مواقيت الصلاة، وتأسيس المشروع الإسلامي لرصد الأهلة عام 1999، والذي يقوم منذ ذلك الحين برصد الأهلة بشكل شهري، وكذلك

عمان

قرر الاتحاد الفلكي الدولي إطلاق اسم الفلكي الأردني المهندس محمد شوكت عودة، مدير مركز الفلك الدولي في أبوظبي على أحد الكويكبات الذي كان يطلق عليه الرمز (آر أس 34786) ليصبح (عودة)، وذلك تقديرا لجهوده في إنشاء شبكة الإمارات لرصد الشهب والنيازك وإدارة مرصد الختم الفلكي في صحراء أبوظبي.

وبحسب بيان صدر عن مركز الفلك الدولي في أبوظبي، قال المهندس عودة إن شبكة الإمارات لرصد الشهب والنيازك عبارة عن شبكة قام بتأسيسها عام 2017 وتتكون من ثلاث محطات منتشرة في صحراء أبوظبي الإماراتية، وتقوم بتصوير الشهب التي تظهر في السماء بشكل آلي وتقوم بتحليل مدارات

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



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

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

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

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

ماذا سيحدث في حال نفذ النفط الخام من العالم؟

يحتوي على مادة صلبة تسمى "كبروجين" التي تحتاج إلى تسخينها إلى حدود 500 درجة مئوية قبل أن تعالج حتى تتحول إلى سائل يشبه النفط التقليدي ظاهريا. ويمكننا مجابهة العجز في مخزون النفط الخام والبتترول بكل سهولة من خلال خفض اعتمادنا على النفط الخام. ومن المرجح أن يُحدد سعر النفط لأن التكلفة النسبية لبدائل النفط ستصبح أكثر قابلية للتطبيق مع مرور الوقت. وفي الحقيقة، من غير المرجح أن تنفذ احتياطات النفط تماما ولكن استخراجها من الأعماق واستكشاف احتياطات جديدة سيصبح مكلفا مع مرور الوقت. وبمجرد أن يصبح سعر النفط مكلفا في المستقبل، سيبدأ المستهلكون في البحث عن بدائل. وبين الموقع أنه حتى في حال لم يُعثر على بديل موشوق، ستكتشف بكرة أخرى لاستخدام الموارد الحالية بكفاءة أكبر. وفي إحدى التقارير التي نُشرت في مجلة "ماكلاين" الكندية، شبه الاقتصاد جهاز الحاسوب الذي يقوم بعمليات حسابية لكنه يعمل وفقا لمورد محدود بمعدلات الاستهلاك الحالية. لذلك، من المتوقع أن تنفذ الموارد التي تقوم بتشغيل جهاز الحاسوب هذا في غضون 30 سنة. أما في حال تطورت التكنولوجيا، فستحسن الموارد، وبالتالي، ستصبح الكفاءة الحسابية لحاسوب أفضل بمرور السنوات. ويمكن أن تقوم بهذه الخطوة قبل إجراء تحسينات في رأس المال وإنتاجية العمل. وفي الختام، يرى الموقع أنه يمكن تخفيض كمية الطاقة لكل وحدة يتم إنتاجها بسبب نزوب إمدادات النفط، على الأقل من الناحية النظرية. لكن الخطوة الأهم تتمثل في أننا بحاجة إلى البدء في استخدام هذه الموارد بكفاءة أكبر لتوسيع قدرتها ك مصدر للوقود بعد سنة 2070. أو الانتقال إلى استهلاك مصادر الطاقة الأخرى على غرار الطاقة النووية، أو مصادر الطاقة المتجددة.



تستند احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية، وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبوجودها ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" 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 "مركز" 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 بديل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نظفا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

تستند احتياطات النفط بشكل كامل على اكتشاف مجتمعات جديدة، وضرورة توفير التكنولوجيات اللازمة لاستغلالها. فضلا عن ذلك، ينبغي أن تكون هذه العملية قانونية، وفي حين أنه من غير المرجح أن ينفذ احتياطي النفط الخام بشكل كامل، إلا أن هذا لا يعني أن الكميات المتبقية ستكون صالحة للاستخدام وبوجودها ذاتها، حيث يمكن وصفها بأنها إما عبارة عن نفط "مركز" 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 "مركز" 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 بديل أفضل. في الحقيقة، لا يعتبر النفط الصخري نظفا بكل ما تحمله الكلمة من معنى، إذ أنه

هل يمكن للإنسان استشعار المجال المغناطيسي الأرضي؟

الأبلى الشمالي، الذي يسافر بانتظام من أسكيا إلى كينيا في رحلات تقدر مسافتها بنحو 19 ألف ميل.

وأفادت الصحيفة بأنه بالنسبة للآلية التي يستغلها طائر الأبلى للتنقل، يعتقد هور أن الطيور تستخدم جزئيات حساسة للضوء يمكن تحويلها إلى واحدة من بين حالتين كيميائيتين مختلفتين، اعتمادا على اتجاه المجال المغناطيسي. ولكن يتنبأ كيرشفينك وجهة نظر مختلفة، مشيرا إلى أن بحثه قد اكتشف وجود خلايا مميزة تتضمن بلورات تحتوي على معدن، وتلدور هذه البلورات مثل إبرة البوصلة، متحركة في فتح وغلق مسام الخلايا وتعديل الإشارات المرسل إلى الدماغ.

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

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

وأضاف كيرشفينك أن "هؤلاء الأشخاص لا يستعملون كلمات من قبيل "الأمم" أو "الخطف" أو "اليمن" للإشارة إلى الاتجاهات، عوضا عن ذلك يجربون عنها من خلال استعمال مصطلحات على شكل "الشرق" أو "الغرب". وتقوم هذه اللغات على مرجع جغرافي حيث ما زالت تستخدم من قبل الشعوب الأصلية". كما أكد كيرشفينك أن استخدام مثل هذه اللغات يعزز الاستجابة للبوصلة الداخلية، فضلا عن كونه يساعد الأفراد على التفكير بطرق تجعلهم يحافظون على قدراتهم النظرية على التنقل.



مكونة من 34 رجلا وامرأة شاركت في هذه التجربة. وقد اكتشف الفريق أن المغناطيسية، أدت إلى انخفاض موجات ألفا في أدمغة المشاركين بشكل ملحوظ. وعادة ما تترافق مثل هذه التغيرات عندما يشرح الدماغ في معالجة المعلومات، وحيال هذا الشأن، علق كيرشفينك قائلا، "لقد أصيبت أدمغتهم بالفزع استجابة للتغيرات في المجالات المغناطيسية".

ونقلت الصحيفة عن البروفيسور بيتر هور من جامعة أكسفورد قوله، إن هذا البحث يعتبر مثيرا للاهتمام، ولكن ينبغي تطبيقه على أرض الواقع قبل أن تفكر في دعم الادعاءات القائلة، إن البشر قادرين على استشعار الحقول المغناطيسية واستغلالها". وتعد النتائج التي حققها متطوعو كيرشفينك متواضعة مقارنة بالاستجابات للمجالات المغناطيسية التي حققها فصول أخرى، على غرار طائر

بإرفاين، كورستين ريتز، صرّح لمجلة ساينس العلمية بأنه، "في حال رغبت في وضع راسي في الميكروويف وتشغيله، فسويتر هذا الأمر على موجات دماغي، لكن هذا لا يعني أني امتلك حسا بالميكروويف". وفي الواقع، تشير هذه القضية جدلا واسعا وستكون موضوع نقاش في الثاني عشر من نيسان/ أبريل، في إطار مؤتمر من تنظيم المعهد الملكي للملاحة في المملكة المتحدة حول هجرة الحيوانات.

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

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

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي 21"، 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 يدرسون هذه الفكرة، مؤكداين أن دماغ الإنسان مصمم ليستجيب للتغيرات داخل المجالات المغناطيسية، وهو ما يسمح له بالتمييز بين الشمال والجنوب والتنقل دون بوصلة.

وهذه الأبحاث، البروفيسور جوزيف كيرشفينك، "لقد توصلنا إلى دليل على أن البشر يتمتعون بحاسة سادسة تسمى المغناطيسية، وتعتبر هذه القدرة على الاستشعار حقيقية، وهو ما يفسر قدرة بعض الأشخاص على تحديد الاتجاهات أكثر من غيرهم، وقد يصبح من الممكن في يوم ما أن نستفيد قدرتنا على الاستجابة 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

نقاشات وجدل في السعودية حول مكبرات الصوت في المساجد

والغامدي، مفردا: "أنا مع رفع الأذان والإقامة عبر مكبرات الصوت، وأطالب برفعها نهائيا عند الصلاة، والاعتناء على تشغيلها 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 السعيد، رفض هذا المقترح، وغرد: "صوت المساجد في تراويح رمضان، رفع لذكر الله، وإشاعة لكتابه، وترويح عن الرائح والعاد، وتذكير لمن نسي، ودعوة لمن سهي، وموعظة لمن اتقى. اللهم انفضنا به وأحي قلوبنا بسماعه".

وقال الداعية أحمد الغامدي، إنه يفضل إلغاء الأذان، والإقامة. وأوضح في حديث لقناة "روتانا"، أن إذاعة الصلاة إلى الخارج، يعني أنه يتوجب على المارة، الإصاات وعدم التحدث، وهو ما يقعهم في "حرج شرعي".

وأيد الداعية سليمان الطريفي، ما قاله الفوزان

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

استخدام كرسي الحمام ويتقنه، حينها يمكن أن أقدم له هدية ويعود نوعا بحسب سن الطفل".

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

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

وتقوم بعض الأسر بتلبية رغبات طفلها عبر تقديم الهدايا 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.

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

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

هدية مشروطة اعتبر اختصاصي الطب النفسي زهير الدباج أن "تقديم الهدية للطفل أمر محبب ومطلوب ويفيد الطفل من الناحية النفسية والتربوية"، مستطردا، "لكن تقديم الهدية يجب أن يكون بشروط وهي: أن تكون منطقية، وبشكل عشوائي، وفي المناسبات، والتشجيع، والمكافأة".

وأكد الدباج، خلال حديثه لـ "عربي 21"، أن "من أهم شروط تقديم الهدية للطفل أيضا أن تتناسب مع القدرة المادية للعائلة، وألا تكون للتعويض العاطفي بأي حال من الأحوال".

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

من ناحيتها قالت الاختصاصية النفسية والأسرية أسماء سلوس، "غياب أو فقدان أحد الوالدين لا يُعوض بالهدايا، فالتعويض لا يكون دائما ماديا بل بالحنان وبعض، وأعود وأذكر بأن الهدايا وجدت للتشجيع وتعزيز السلوك وهي لا تعوض حنان الأب أو الأم".

لا وقت محدد وجهتها قالت اختصاصية الإرشاد النفسي و التربوي و داد جاد الله لـ "عربي 21"، "لا يوجد وقت محدد لتقديم الهدية للطفل، ويُفضل أن يُهدى في أوقات متباعدة لأسباب عامة وغير محددة، كتعويض عن الحجب والامتناع".

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 كالهدي على اختلاف أشكالها".

تعزيز وليس هدية بدورها قالت الاختصاصية النفسية والأسرية أسماء سلوس، "نحن كأخصائيين لا نسمي ما تقدمه للطفل هدية، خاصة أن هم تحت سن الخمس سنوات، فهم لا يميزون ما معنى الهدية أو مفهومها"، وتابعت أسماء في حديث لـ "عربي 21"، "نطلق على ما تقدمه لن بهذه المرحلة العمرية مصطلح تعزيز وقد يكون بالمدح، فمثلا حينما يبتسم الطفل وأنت ترد له البسمة أو حينما يتصرف تصرفا ما وتحسك له، يُسمى رد الفعل هذا (التعزيز) كي يستمر بهذا السلوك الجيد".

وأكدت، "أما الطفل فوق 5 سنوات فمنحه الهدية إما تعزيزا على تصرف أو إنجاز أو سلوك قام به أو تشجيع وتكرير له، وهذه الأمور كلها تندرج تحت مصطلح التعزيز".

وأشارت إلى أن "التعزيز يُعطى لتشكيل سلوك، مثال على ذلك حينما اعلم وأدرب الطفل كيفية

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

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

وأشار التقرير إلى إجراء باحثين من جامعتي أوريغون وواشنطن دراسة، تم فيها مراقبة 102 طفلا تتراوح أعمارهم بين 3 و4 سنوات، ووجدوا أن 2 من أصل 3 أطفال صغار لديهم أصدقاء وهميين، وأن 70 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 حلقة يمكنهم مساعدة الطفل في التغلب على الصعوبات مثل الطلاق أو وصول صديق 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 18 شهرا ويطرحون مفاهيم".

وتابع سرحان في حديث لـ "عربي 21"، "ويعتبر وجود صديق وهمي أو اللعب الوهمي غير طبيعي إذا تجاوز عمر الطفل الخامسة أو إذا انخرق 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".

وير 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، ويحبب خبرا علم الاجتماع فان وجود الأصدقاء الوهميين، يحفز الأطفال على الإبداع ويساعدهم على التعبير عن مشاعرهم، ولكن هذا الأمر قد يثير قلق الآباء.

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيپ تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى الأسباب التي تدفع الأطفال لاختلاق صديق وهمي، وأيضا وضع التقرير كيف يتصرف الآباء في هذه الحالة.

لماذا يخترع الأطفال أصدقاء خياليين؟ يمكن أن تظهر هذه الكائنات "الأصدقاء الخياليين" والتي تم إنشاؤها بواسطة عقول نابضة بالحياة والخيال بدءا من سن الثانية، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتعلم اللغة وفهم البيئة التي يعيشون فيها، ويخترعونها لأسباب عديدة. ويُفاجأ الآباء برؤية أطفالهم يلعبون ويتحدثون مع صديقهم، وعندما يسألونهم عن الشخصية التي يتحدثون معها، قد يردون بدهود 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 والبدعة والحساسة.

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



برس، "لقد أصبح واضحاً 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 عرضة إلكترونية وقعتها ٢٣٠٠ شخص من موظفين وأكاديميين تدعو "غوغل" إلى سحب عضوية كاي كوزل جيمس (رئيسة "هيريديج فاوندیشن") من هذه اللجنة بسبب مواقفها المناهضة للتحويلين جنسيا والمثليين والمهاجرين". فقد خشي الموقعون من أن تنعكس مواقف جيمس على سبيل تطوير تكنولوجيا المستقبل وأن تتسم برامج الذكاء الاصطناعي بالتحيز من بدايتها.

سامسونغ تطلق أول هاتف لها يعمل بتقنية الجيل الخامس

وتعتبر "هاواي" أكثر كفاءة وابتكاراً من منافسيها في هذا الصدد. وهي أودعت ١٥٢٩ براءة خاصة بالجيل الخامس، وفق مجموعة "أبيليكسيكس". وتملك الشركات الصينية ما مجموعه ٣٤٠٠ براءة في هذا المجال، أي أكثر من تلك البراءات العالمية، إذا ما احتسبنا تلك التي استحصلت عليها شركات أخرى. وتحتل المرتبة الثانية كوريا الجنوبية مع ٢٠٥١ براءة، في حين تأتي الولايات المتحدة بعيداً في المرتبة الثالثة مع ١٣٦٨ براءة. وأكد كل من "كاي تي" و"أس كاي تيليكوم" لوكالة فرانس برس أنهما لا يستخدمان تقنية مجموعة "هاواي"، غير أن المجموعة الصينية هي التي تزود "أل جي يوإيلاس" بالشبكة.

هـ جي" للأجهزة الخلوية في شيكاغو ومينيابوليس. وعززت كوريا الجنوبية صدارتها في هذا المجال الجمعة مع إطلاق "سامسونغ إلكترونيكس" هاتفها "غالاكسي أس ٥١٠ جي" العاملة بهذه التقنية. ونظم المشغلون الوطنيون الكبار، "كي تي" و"أس كاي تيليكوم" و"أل جي يو إيلاس"، فعاليات ترويجية في كل أنحاء كوريا الجنوبية رداً على ما كان في العالم يوفر تغطية شاملة على أراضيها بالجيل الخامس من معايير الشبكة الخلوية المعروفة بـ"٥ جي"، وذلك بواسطة ثلاثة مشغلين محليين. وقدمت موعد إطلاق هذه الخدمة يومين لتسبب الحماق الأمريكي "فيرايزن" الذي مذ بعد ساعات شبكة

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

وأنه الموقع بأنه نظراً 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 تقدم ملحوظ، حيث تلقى الدعم من طرف غوغل كروم منذ فترة طويلة، بينما أضفت أبل دعم تطبيقات الويب التقدمية ضمن نظام تشغيل الهاتف المحمول آي أو إس ١١.٣. ومن أجل أن تصنف فعلاً ضمن تطبيقات الويب التقدمية، توفر شركة غوغل قائمة تحقق تحض تطبيق الويب المتقدم. وذكر الموقع أن قائمة التحقق تضم تفاصيل حول المعايير المطلوبة، كما توجد لائحة طويلة وشاملة من العناصر التي تساعد على اجتياز عملية

الاتصال بالإنترنت علاوة على ظهور الإشعارات وغيرها، تمنح تطبيقات الويب التقدمية للمستخدم خدمات تضيي تطبيقات الجوال الأصيل. وتطرق الموقع إلى طريقة عمل تطبيقات الويب التقدمية، ولنفترض أنك تستخدم تطبيقاً لإدارة العلاقات مع العملاء ينطبق على معايير تطبيقات الويب التقدمية، فإنك تحتاج فقط إلى زيارة التطبيق من خلال عنوان محدد موقع الموارد الموحد (يو آر إل) في متصفح الهاتف الجوال خاصتك. وفي حال قمت بزيارة التطبيق أكثر من مرة، فسيطلب منك الأمر "إضافة التطبيق إلى الشاشة الرئيسية". أي بعبارة أخرى "تثبيت" التطبيق. ويجدر تثبيت التطبيق، يظهر رمز تطبيقات الويب التقدمية على شاشة هاتفك، وهو تشغيل التطبيق يقع عرض شاشة البداية، التي وتيسر لك فتح التطبيق في نافذة في وضع ملء الشاشة وتظهر شريط التنقل في المتصفح.

هل يمكن التحكم بالطائرات دون طيار بواسطة العقل؟

للأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة من قبل للمشاركة في هذه المسابقة". ونوهت المجلة بأن الأنظمة التي تعمل على التحكم في نشاط الدماغ مازالت تواجه بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها. فهناك حاجة إلى تطوير أجهزة الدفاع الذي سيحرك الطائرات دون طيار للأمام، وأما كثافة الموجات الدماغية التي يولدها الطيارون بالترتيب. وأضاف كروفورد، "ما زلنا نحاول فهم الخصائص التي تجعل شخصاً ما متسابقاً جيداً" في التحكم في الطائرات دون طيار، لكن قدرتهم على الاستمرار في التحكم، وتجاوز الحوادث التي تسببت تشتت الانتباه، على غرار الضوضاء الناتجة عن حركة الطائرات دون طيار ناهيك عن الضجيج الذي يحدثه الجمهور، سيؤثر على أداء المتنافسين". وبينت المجلة أن القدرة على رصد نشاط الدماغ وتطويرها لها إمكانات مثيرة للاهتمام، إذ يمكن لهذه التكنولوجيا أن تساعد الأشخاص المصابين بشلل رباعي على تحريك الأطراف الاصطناعية أو السماح لأولئك الذين يعانون من إصابات خطيرة في النخاع الشوكي بالتفاعل مع البيئة المحيطة بهم. وبالنسبة لكروفورد، تكمن الإشارة في هذه المسابقة في أن الأشخاص المشاركين لم يأتوا من مجال علوم الكمبيوتر الجديدة التي من المتوقع ظهورها قريباً، مما سيفتح المجال للتفكير في ابتكار أمور لم تخطر على بال علماء الكمبيوتر أبداً.

الإشارات المجمعّة من خلال خوارزميات الكمبيوتر، التي تكشف أنماطاً معينة من النشاط. وأوضح كروفورد، "لا نريد أن يقوم الطيار بأي حركة لأن ذلك سيؤدي إلى خلق الكثير من الإشارات الكهربائية". مضيفاً أن "الطيار يحتاج للتركيز على تحريك يده فحسب، أو دفع شيء ما للأمام، أو إحكام قبضته. ولا يهم حقاً ما هي الحركة التي سيقوم بها الطيار بالتحديد طالما أنها ستخلق تفاعلاً كهربائياً يمكننا رصده وتحديد". وذكرت المجلة أنه حين يدرك الكمبيوتر أنه وقع جميع إشارة يدريك 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 فعلياً يوم السبت، لن يرتدوا قبعات كاملة بل سيردون عصابتها الرأس حول جبهاتهم. واعتبر عصابتها الرأس أقل تكلفة وأسهل استعمالاً، لكنها لا تستطيع رصد الحركات، وعوضاً عن ذلك، سيستخدمون قوة نشاط الدماغ المرتبطة بالترتيب. ونقلت المجلة عن كروفورد أن "هناك موجات دماغية مختلفة تشتمل على الحالات الذهنية، ونحن نستخدم الموجات الدماغية بيتاً وغاماً، التي تتلامح مع الانتباه إلى جانب مستويات عالية من

تغطية شبكة المحمول سيئة؟ إليك الحل

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، لتتنوع الخيارات. وفي حال كان المشكل مستمراً في منطقة معينة، يمكن الدخول إلى ضبط إعدادات الهاتف الجوال، وتغيير نوع شبكة الاتصال، وهي خاصية متاحة في العديد من الهواتف التي تشتمل بنظام أندرويد، حيث يمكن اختيار الاتصال فقط بشبكة الجيل الثاني المخصصة للاتصالات والرسائل القصيرة، أو الاتصال فقط بشبكة الجيل الثالث أو الرابع المخصصين للمكالمات والبيانات. وفي الحقيقة، إن هذا الأمر مفيد عندما تكون هناك تغطيات كثيرة في اختيار نوع الشبكة، الذي يتغير بشكل آلي، وهو ما نلاحظه من خلال تبديل رمز H+ أو G+ في أعلى الشاشة. ونوهت الصحيفة بأنه بالنسبة للشخص كثير السفر، وفي حاجة إلى استقرار الإشارة، والتأكد من الحصول بشكل دائم على جودة اتصال ممتازة، فإنه يجب عليه مقارنة مستوى الخدمة في مختلف الشركات ومدى جودة تغطية شبكتها في المكان الذي سيسافر إليه، مع استعمال شريحتي هاتف مختلفتين. وفي حال السفر بسيارة أو الشاحنة، فإن هناك أجهزة مخصصة لهذه المركبات تقوم بتقوية إشارة الهاتف الجوال، وهي تباع في الأسواق، وتكون غالباً سهلة الاستخدام. أما فيما يخص ضعف تغطية شبكة الإنترنت في المنزل، فإن أول شيء يجب فعله هو تحديد النقاط التي تختفي فيها الإشارة أو تضعف. ويمكننا معرفة ذلك من خلال ملاحظة مستوى الإشارة في هواتفنا، أو باستخدام تطبيق "أوبن سينغال" الذي يوفر دقة كبيرة. وبينت الصحيفة أنه تكون هناك أسباب عديدة تؤدي لفقدان إشارة الهاتف الجوال في المنزل، بسبب وجود قطع أثاث معدنية في المنزل، أو التداخل مع الإشارات الصادرة عن بعض الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، أو بسبب بنية المنزل نفسه. ويمكن حل هذه المشكلة عبر ضبط إعدادات التقاط الشبكة في الهاتف الجوال بالشكل المذكور سابقاً، أو من خلال الاشتراك في خدمة إنترنت الواي فاي في المنزل. وإذا كان التقاط إشارة جيدة أمراً مهماً جداً ولا يحتمل المخاطرة، مثل الاعتماد على الإنترنت في أجهزة المراقبة أو التجهيزات الطبية، فإن أفضل خيار هو تركيز جهاز تقوية الإشارة. وهذه الأجهزة فعالة جداً، وتوجد في الأسواق بأسعار مختلفة، حيث إن أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الثاني والثالث أقل ثمناً من أجهزة تقوية إشارة شبكة الجيل الرابع.

ست طرق لمنع الإنترنت من إفساد يومك

- ١- إرسال عدد أقل من الإيميلات المثمرة
- ٢- عامل المكتب العادي يرسل ما يقارب الـ ١٢٥ إيميل يومياً وفقاً لشركة التحليلات Group Radicati ومن ثم تضع ساعات عديدة في التواصل ذي الجودة السيئة، أما حل نيوبورت «تجاهل رسائل البريد الإلكتروني التي لا تتطلب استجابة سريعة، واكتب رسائل تقلل من عدد الرسائل البريد الإلكتروني اللاحقة».
- ٣- قم بإجراء اتصال هاتفي مع صديق التفاعل الرقمي ليس بديلاً عن المحادثات في الوقت الفعلي. يقول نيوبورت: «أدمنتنا لا تفهم الايلايك ولا منشور كل عام وأنت بخير على الفيسبوك». بالإضافة إلى أن الإيموجي لا تضيف إحساساً بالتواصل والانتماء، إذا كان جدولك لا يسمح بمقابلة الأصدقاء وجها لوجه، اتصل بهم سوف تشعر بتحسن.
- ٤- قم بعملية تنظيف لأدواتك الخاصة بويبي نيوبورت بأخذ استراحة لمدة ٣٠ يوماً 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 أيضاً، فبدلاً من تصفح تويتر على هاتفك، قم بتصفح من جهاز الكمبيوتر.
- ٥- قم بتصميم جدول للعمل غير منقطع
- ٦- قم بالتخطيط لإنجاز عمالك على مدار ساعتين ليس بالضرورة الزيادة في الإنتاجية، ولكن عمالك لساعتين متواصلتين دون انقطاع، ووجود فواصل مجدولة بين كل ساعتين، يمكن أن يجعلك تشعر بوجوه قوة عظيمة من المعرفة. يقول نيوبورت «إن أخذت مدة الساعتين دون أن تقوم بتفقد سريع لهاتفك، فإن عطفك سيعمل بكل طاقته».

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

٦- قم بحرفة

بينما تقلص حجم الدوافع الرقمية، يمكنك أن تخصص وقتاً لهواياتك، سواء كانت رسماً أو عزفاً على آلة موسيقية أو حتى التصفيق، بصنع باستخدام بيديك بشكل إيجابي، ستقوم بصنع شيء تفخر به. هذا سيساعدك في نسيان كل ما يحدث على هاتفك.

زوجة مالك أمازون تحصل على مبلغ خيالي بعد طلاقها

قال أغني رجل في العالم، مؤسس موقع أمازون، جيف بيزوس، إنه وظيفته ماكينزي، الخميس، أنها 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 ٢ مليار دولار. وقالت الشركة: «كشفت أن زوجها السابق سيحتفظ بحقوقها التصويتية على جميع أسهمها، وسيحتفظ أيضاً بجميع حصصه في الواشنطن بوست وبلو أوريجين. وبعلا إعلان ماكينزي بيزوس تصبغ ثالث أغني امرأة في العالم، بعد نيلها أكثر من ٣٥ مليار دولار من أسهم «أمازون» بحسب مجلة «فوربس» الأمريكية. أشار إلى أن «الثاني» تزوج منذ أكثر من ٢٥ عاماً، ولهما

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

البورون والإفراط في تناوله قد يتسبب في الإصابة بتسمم البورون. وهذه أهم أعراض تسمم البورون:

الغثبان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

مشاكل وتشوهات في العظام.

أعراض نقص البورون

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

مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل:

التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

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

زيت الزيتون.

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

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

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

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



وتحسين التنسيق العضلي العصبي، كما أنه يساعد على تقوية الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والإنتاجية عامة.

٦- تسريع شفاء الجروح

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

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية

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

٨- تحسين القدرات الإدراكية

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

بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

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

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

٤- مكافحة مرض السرطان

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

٥- تحسين القدرات الإدراكية

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

يتمتع البورون بأحد 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 ويوجد عدة أنواع من الأطعمة التي تتناولها يوميا. 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 المسابن 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 المسابن 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 التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي؛ وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات المبيض على مدار السنين. المشكلات النفسية، أيضاً تشعر الفتاة بأنها مختلف عن غيرها في نفس المرحلة العمرية، مما يجعلها أكثر حرجاً لمواجهة المجتمع، وتحاول البقاء وحيدة بقدر الإمكان.

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

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

طرق الوقاية من البلوغ المبكر

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

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

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

حيث المزعجة لدى الذكور بشكل خاص، حيث مع بداية البلوغ مبكراً يبدأ الجسم في النمو سريعاً، ولكن النمو يتوقف في وقت مبكر، ليصبح قصيراً مقارنة بالقرابة بغيره في نفس المرحلة العمرية.

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

وهذا يسبب الميل إلى الخجل والانطوائية بمرور الوقت.

البلوغ المبكر عند الإناث

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

أعراض البلوغ المبكر عند الإناث

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

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

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

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الإناث

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

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 الجوجوي (Pectus carinatum)

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

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

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

مخاطر البلوغ المبكر عند الذكور

يؤثر البلوغ المبكر عند الذكور في بعض الأمور، وأهمها:

قصر القامة؛ وهي من المشكلات

كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

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

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

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



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

الأعراض الجانبية لجوب فيتامين ب المركب

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

تشنج قسبي

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

طفح جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التدوق

فقدان الشهية.

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

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

منتجات الألبان

البيض

الماكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (الفول، البازيلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والعجل، والخنزير)

تلعب فيتامينات ب المركبة دوراً كبيراً 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 للدوبان بالما، بحيث تلعب دوراً في تحسين وظائف القلب والأعصاب والعضلات والجهاز الهضمي والجهاز العصبي والغدد الصماء.

كما تلعب 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 (ريبوفلافين)

ب٣ (نياسين)

ب٥ (بانتوثينيك أسيد)

ب٦ (بايرويديكسين)

ب٧ (بيوتين)

ب٩ (فوليك اسيد، فوليت)

ب١٢ (سيانوكوبالامين)

مصادر فيتامين ب المركب

فقدان الشهية.

بالريبوفلافين

والخنزير)

أعراض سرطان المستقيم

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

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

متى عليك استشارة الطبيب؟

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

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

النزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والنزيف في فتحة الشرج

الثقب في فتحة الشرج والأمساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

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

في بعض الأحيان قد ينصحك الطبيب بالخضوع لفحوصات بوتيرة أكبر أو وقت أبكر في حال كنت تقع ضمن دائرة الخطر، أو لديك 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 الأنابيب من خلال فتحة الشرج لتقوم الكاميرا بالتقاط الصور والفيديو من أجل معينة المنطقة.

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

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

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

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

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

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

براز أسود

وجود دم في البراز

وجود مخاط في البراز

ألم في منطقة البطن

ألم أثناء عملية التغوط

الإصابة بقرح 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

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

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء 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،

إغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي

مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام

أسباب مشاكل صمامات القلب

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

الصمام التنكسي

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

ومع مرور الوقت تصعب صمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخمين الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.

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

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء 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،

إغلاق الصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي

مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام

أسباب مشاكل صمامات القلب

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

الصمام التنكسي

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

ومع مرور الوقت تصعب صمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج.

تكلس الصمام بسبب التقدم بالعمر

تشير عملية التكلس إلى تراكم الكالسيوم على صمامات القلب وبالذات الصمام الأبهري، يعمل هذا التكلس على تخمين الصمام وتصلبه مما يؤدي إلى تعرق تدفق الدم.

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

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

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

ما هي صمامات القلب؟

يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذنين 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 بالأكسجين من الرئتين إلى القلب ومن ثم ضخه إلى بقية أجزاء الجسم.

يقع هذا الصمام عند الأذين الأيسر ويسمى أيضاً بصمام بيكوبسويد.

الصمام ثلاثي الشرفات

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

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

الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الدرقية

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

يساعد على حصول النشوة الجنسية وزيادة المتعة 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، الأوكستينين) مصطلح "هرمونات السعادة". وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمومة والأبوة؟

يلعب هرمون الحب دوراً كبيراً في حياة الأمهات والأبء، 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 شفاة الطفل حلمة ثدي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالتزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

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

الذي تعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند الذكور والإناث سواء أقرأ 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 أوكستينين) يرتبط بالعديد من المشاعر والحالات التي يمر بها الجسم، ويؤثر بشكل كبير على مشاعر الأمومة والأبوة وعلى بناء العلاقات البشرية وتكوينها وعلى الثقة وحتى الحياة الجنسية.

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

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

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته

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

مداعبة الحلمتين والنشاط الجنسي.

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

فترة الرضاعة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

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

فوائد هرمون الحب للعلاقات

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

مواضيع ذات علاقة

رائحة "عريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

إطلاق منصة تسجيل معسكرات الحسين للعمل والبناء 2023

أطلقت وزارة الشباب، اليوم الخميس، عبر حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي، منصة تسجيل معسكرات الحسين للعمل والبناء 2023، التي تنظمها الوزارة بالتعاون مع مجموعة من المؤسسات الرسمية والأجهزة الأمنية والمنظمات الدولية ومؤسسات المجتمع المدني. وتهدف إلى تعزيز قيم الانتماء والولاء وتجدير قيم العمل التطوعي، واستثمار أوقات الشباب خلال فترة العطلة الصيفية وتمكين الشباب وإكسابهم مختلف المهارات الحياتية، وتشجيع الشباب على الإبداع والابتكار وتمكينهم من مواكبة التطور التكنولوجي. كما تهدف المعسكرات التي ستقام خلال الفترة من الثاني من تموز وحتى الخامس عشر من آب المقبلين، الشباب والشابات ضمن الفئة العمرية 12-30 عاماً. وتتضمن إقامة معسكرات المبيت والمعسكرات النهارية حيث تتضمن معسكرات المبيت، الكشافة والمرشدات، ومعسكرات المغامرة والتحدى والاستكشاف، ومعسكرات صناعة الألعاب

الإلكترونية، ومعسكرات الذكاء الاصطناعي، والروبوت، ومعسكرات أنماط الحياة الصحية، ومعسكرات الأمن السيبراني، ومعسكرات الملكية الفكرية ومعسكرات التدريب المهني والتقني. فيما تتضمن المعسكرات النهارية إقامة معسكرات تفاعلية وتشاركية في المراكز الشبابية، معسكرات تعزيز المشاركة الشبابية في الحياة السياسية في الأندية والهيئات الشبابية وإقامة معسكرات سواعد الإيقاد، ومعسكرات الأمن والشرطة المجتمعية، ومعسكرات المسارات السياحية ومعسكرات حاضنات الأعمال والأركان الشبابية التي تشمل على برامج الثقافة الوطنية والحماية وحقوق الإنسان وأهداف التنمية المستدامة. ودعت الوزارة، الشباب والشابات للمشاركة في المعسكرات التي تقام هذا العام عبر منصة تسجيل المعسكرات. عبر الرابط التالي: <http://alhusseincamps.gov.jo/Ar/Account/RegisterCspd>

إقبال يودع مانشستر يونايتد برسالة خاصة

أوتريخت الهولندي. وكتب إقبال عبر حسابه على "تويتر": "مانشستر يونايتد كان موطني منذ أن كنت في الخامسة من عمري، لدي الكثير من الذكريات الرائعة عن سنواتي الـ ١٥ التي ارتبطت فيها مع هذا النادي الرائع.. هناك الكثير من الناس الذين يجب أن أشكرهم.. وأضاف: "الأكاديمية مكان خاص يجعل الأحلام حقيقة بالنسبة للكثيرين. كان هذا هو الحال بالتأكيد بالنسبة لي، لن أنسى أبداً الوقوف على خط التماس في مسرح الأحلام في انتظار الظهور لأول مرة. سيظل هذا الشعور بالفخر معي إلى الأبد.."

أكد الدولي العراقي زيدان إقبال، أنه سيغادر مانشستر يونايتد هذا الصيف من خلال رسالة عاطفية للجماهير. ونال إقبال البالغ من العمر ٢٠ عاماً، إشادة واسعة من جماهير الشياطين الحمر، بفضل الأداء الرائع الذي قدمه مع فريق الشباب بالنادي. كما طلب بعض المشجعين من الهولندي إريك تين هاج مدرب يونايتد، منح إقبال بضع دقائق في آخر مباراة بالبريميرليج ضد فولهام. ومع ذلك، ظهرت تقارير، تشير إلى أن إقبال على وشك مغادرة أولد ترافورد بعد قبول عرض من

محترف هيرينفين الهولندي يكشف سبب تفضيله العراق على السويد

ميزا بتواجد المحترفين واللاعبين المحليين، وباستطاعتنا تحقيق شئ مميز، والجمهور العراقي أقوى جمهور في العالم بعد مشاهدتي للمباريات الأخيرة.. وأردف: "معجب جدا بيونس محمود ونشأت أكرم من الجيل السابق، وحاليا تعجبني مهارات العماري وزيدان إقبال". وختم: "خلال تجربتي الاحترافية، فأنتي ملتزم بكل متطلبات النجاح، أنام بوقت مبكر من أجل الاستعداد للوحدة التدريبية اليومية مع الفريق التي تستغرق على فترات متقطعة من ٥ إلى ٦ ساعات يوميا.."

أكد حسين علي المحترف بصوف هيرينفين الهولندي اليوم الجمعة، أنه رفض عرض الجهاز الفني للمنتخب السويدي باللعب معهم بدلا من تمثيل أسود الرفادين، مشيرا إلى أن مستقبل المنتخب العراقي سيكون ميزا بوجود المحترفين في أوروبا. وقال علي في تصريحاته لبرنامج "هاتريك" الذي يبث على قناة UTV العراقية: "أخذت قرار اللعب لمنتخب العراق عندما أصبحت جاهزا لتمثيله، ومنتخب السويد طلب مني قبل أيام قليلة للعب معهم لكن رفضت عرضه.."

تتكون من ٨ لاعبين ولاعبات وهم: عمر شقرة، وعبدالرحمن المصاطفة، وحسن مصاروة، ومحمد الجعفري ومحمود السج، ولين منصور، ومنى الديري، وجود الضروس إلى جانب المدير الفني المصري محمد إبراهيم والمدرّب محمد فتیان. وأشار المدير الفني محمد إبراهيم،

إلى أن جاهزية اللاعبين واللاعبات مرتفعة وذلك لأن تدريبات المنتخب مستمرة بلا انقطاع على مدار الموسم ويتخللها معسكرات وبطولات عديدة. وأكد إبراهيم في تصريحات لموقع اللجنة الأولمبية، أن المنتخب عازم على تحقيق نتائج مميزة في الدورة العربية

كخف المنتخب الأردني للمشاركة في النسخة ١٥ من دورة الألعاب العربية والمقررة في الجزائر خلال الفترة من ٥ إلى ١٥ يوليو/ تموز المقبل. وأعلن الاتحاد الأردني للكراتيه قائمته للمشاركة في الدورة العربية حيث

فرمان تين هاج وراء بيع زيدان إقبال

ويشدد على أن اللاعب العراقي سيظهر في هولندا الأسبوع المقبل، لاستكمال إجراءات انتقاله لأوتريخت. وأتمت "من المقرر أن يوقع زيدان إقبال، عقدا لمدة ٤ سنوات مع الفريق الهولندي، لينتهي فترة ١١ عاما مع المان يونايتد.. وظهر إقبال لأول مرة مع مانشستر

وتابعت "زيدان شعر بالإحباط الشديد بعد رفض تين هاج، السماح بمشاركة في مونديال الشباب مع أسود الرفادين.. ونوهت الصحيفة "زيدان كان يرى أن كأس العالم للشباب، فرصة مناسبة لرفع قيمته السوقية، لكن تين هاج أفسد الأمر.."

يستعد العراقي زيدان إقبال لمغادرة مانشستر يونايتد، والانضمام لصفوف أوتريخت الهولندي، خلال الميركاتو الصيفي الحالي. وذكرت صحيفة "مانشستر إيغنيج نيوز" أن تدهور العلاقة بين زيدان ومدربه إريك تين هاج، وراء رحيل اللاعب عن أولد

الملحق الآسيوي.. منافسة أردنية إماراتية ترسم مسار النصر وكريستيانو



يتقابل شباب الخليل الفلسطيني مع فريق من سوريا يحدد لاحقا، ويتأهل الفائزان إلى دور المجموعات لمنطقة غرب آسيا، يلتقي نادي ميرو من تركمانستان مع الاي القرغيزي يوم ١٥ أغسطس / آب، ويتأهل الفائز ليتقابل مع خوجاند الطاجيكي في دور الملحق الحسم يوم ٢٢ أغسطس / آب، لتحديد الفريق المتأهل إلى دور المجموعات. على صعيد منطقة آسيان، تنطلق المنافسات يوم ١٦ أغسطس / آب، حيث يلتقي نادي فنوم بينه كراون الكمبودي مع يونغ ايلفانتس من لاوس، ويانجون يونايتد من ميانمار مع ضيفه ممثل بروناي. ويتأهل الفريقان الفائزان ليتقابلا في دور ملحق الحسم مع تامبينز روفرز السنغافوري وماكاسار الإندونيسي على التوالي، يوم ٢٣ أغسطس / آب، حيث يتأهل الفائزان من هاتين المباراتين إلى دور المجموعات. وأخيرا، تشهد منطقة شرق آسيا لقاء تايتشونغ فوتور من الصين تايبيه مع نادي موتي كارلو من ماكاو، وذلك في مباراة دور ملحق الحسم، يوم ٢٣ أغسطس / آب.

يوم ٢٢ أغسطس / آب في دور ملحق الحسم. في المقابل يلتقي الشارقة الإماراتي مع ضيفه باشوندارا كينج من بنجلاديش، ويتأهل الفائز لمقابلة تراكتور الإيراني. ويواجه إيه جي إم كي الأوزبكي ضيفه السيب العماني بطل كأس الاتحاد الآسيوي ٢٠٢٢، ويتأهل الفائز لمواجهة العربي القطري، في حين تجمع آخر مواجهات دور ملحق الحسم بين الكرة القطري وضيفه نافياهور الأوزبكي. على الصعيد المقابل تنطلق منافسات الأندية التمهيدية في كأس الاتحاد الآسيوي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ في منطقة الجنوب، حيث يلتقي في الدور التمهيدية الأول ماتشيدرا من نيبال مع ضيفه بارو من بوتان يوم ٨ أغسطس / آب، ويتأهل الفائز لمواجهة موهون باغان الهندي يوم ١٥ أغسطس / آب في الدور التمهيدية الثاني. ويلتقي نادي أيهاني دكا من بنجلادش مع نادي إيجلز من المالديف يوم ١٥ أغسطس / آب، في حين يتقابل الفائزان من مباراتي الدور التمهيدية الثاني يوم ٢٢ أغسطس / آب في دور ملحق الحسم. ويشهد يوم ٢٢ أغسطس / آب لقاء نادي الخادية البحريني مع النهضة العماني، في حين

حدد الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، مواجهات الأندية التمهيدية في دوري أبطال آسيا وكأس الاتحاد الآسيوي ٢٠٢٣-٢٠٢٤. ويبدأ سباق التأهل إلى دور المجموعات في دوري أبطال آسيا ٢٠٢٣-٢٠٢٤ في هونغ كونج، عندما يستضيف نادي لي مان، فريق هاييونج الفيتنامي يوم ١٥ أغسطس / آب في الدور التمهيدية، ويتأهل الفائز لمقابلة اينشون يونايتد الكوري الجنوبي ضمن دور ملحق الحسم يوم ٢٢ أغسطس / آب. ويلتقي نادي رينجرز من هونغ كونج، مع باي يونايتد الإندونيسي يوم ١٦ أغسطس / آب، ويتأهل الفائز لمقابلة حامل اللقب أوراوا ريد دايموندز الياباني يوم ٢٢ أغسطس / آب. كما يشهد يوم ٢٢ أغسطس / آب لقاء زيجيانج الصيني مع بورت التايلاندي، في حين يتقابل شنغهاي بورت الصيني مع بانوم يونايتد التايلاندي، وذلك في مواجهتين مؤهلتين إلى دور المجموعات. وفي منطقة غرب آسيا، يلتقي يوم ١٥ أغسطس / آب نادي شباب الأهلي دبي الإماراتي مع ضيفه الوحدات الأردني، ويتأهل الفائز لمقابلة النصر السعودي ونجمه كريستيانو رونالدو،

قتلى ومفقودون بعد غرق 3 قوارب مهاجرين قبالة تونس

نهاية الشهر الجاري. وتنتص النقاط الخمس التي اقترحتها الاتحاد الأوروبي على زيادة الاستثمار في تونس ولا سيما في دعم القطاع الرقمي، واستثمارات في تصدير تونس للطاقت المتجددة وتوسيع برنامج تبادل الطلاب (إيراسموس). ويتعلق أحد مقترحات بروكسل بمكافحة الأعمال المشيئة للهجرة السرية التي من أجلها سيقدّم الاتحاد الأوروبي لتونس "هذا العام ١٠٠ مليون يورو لمراقبة حدودها والبحث عن المهاجرين وإقناذهم"، بحسب فون دير لاين.

واقترح الاتحاد الأوروبي هذا الشهر "تعزيز الشراكة" مع تونس من خلال برنامج يشمل مساعدة مالية طويلة الأمد بقيمة ٩٠٠ مليون يورو ومساعدة إضافية بقيمة ١٥٠ مليون يتم ضخها "قورا" في الميزانية. وقالت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، إنها اقترحت على الرئيس قيس سعيد برنامجا من خمس نقاط يشمل دعم مكافحة الهجرة السرية. وأعربت عن أملها في توقيع اتفاق بين تونس والاتحاد الأوروبي بحلول القمة الأوروبية المقبلة التي يفترض أن تعقد

وقالات
قال مسؤول قضائي مساء الخميس إن ما لا يقل عن ١٢ مهاجرا إفريقيا فقدوا وتوفي ثلاثة بعد غرق ثلاثة قوارب قبالة تونس. ووقعت الحادثة أثناء محاولة المهاجرين عبور البحر المتوسط إلى إيطاليا، وسط ارتفاع حاد في إبحار قوارب المهاجرين من تونس. وقال فوزي المصمودي القاضي بمحكمة صفاقس لريوترز، إن خفر السواحل أنقذ ١٥٢ آخرين قبالة سواحل مدينة صفاقس في الجنوب التونسي.

مواجهات مستمرة في السودان.. ومعاونة تزداد مع قرب العيد



ضخمة بمحيط شارع عبيد ختم والستين، وضواحي بري والصفاء والرياض والطائف، وجنوبا بالأزهرى ومحيط المدينة الرياضية والكلالة. وغربي الخرطوم شهد انفجارات بالمنطقة الصناعية وأحياء الرميطة والحلة الجديدة بالقرب من ساحلي النخيرة والمدردات للجيش السوداني. كما وقعت انفجارات قرب معسكر طيبة الذي يتبع لقوات الدعم السريع، ويقع جنوبي الخرطوم.

ويعد أحداث الجنيته الدامية، امتد التصعيد العسكري لدارفور، حيث شهدت مدينتا الفاشر بولاية شمال دارفور، ونيالا بولاية جنوب دارفور، اشتباكات عنيفة بين الجيش السوداني والدعم السريع، خلفت قتلى وجرحى بصغوف المدنيين.

كما تعرضت الأسواق الرئيسية لأعمال النهب المنظم، وسط تردي الأوضاع الصحية والإنسانية.

وفي إقليم كردفان، شهدت مدينة الأبيض (شمال كردفان) اشتباكات منقطعة بين طرفي الأزمة. كما شهدت مدن الدبيبات والدلنج وكادلفي جنوبي كردفان، مواجهات بين

الخرطوم

اشتباكات مستمرة بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع تستمر المواجهات في السودان عقب انتهاء الهدنة الأخيرة الأربعة الماضي، حيث سمع دوي انفجارات بأرجاء الخرطوم، وسط تحليق للطيران الحربي وطيران الاستطلاع للجيش السوداني، ورد مقابل من قوات الدعم السريع بمضادات الطائرات الأرضية.

تطورات ميدانية

طال القصف الجوي والمدفعي جنوب غربي أم درمان بمحيط جسر الفتحاب، وأحياء المهندسين واميد التي تقع بالقرب من سلاح المهندسين الاستراتيجي للجيش السوداني، الذي يعد هدفا لقوات الدعم السريع التي تتواجد بمعسكر صالحه جنوب غربي أم درمان أيضا.

وتعرضت مواقع لتمرکز الدعم السريع لقصف جوي بشرق النيل، وقُصف بالمدمعة الثقيلة مناطق شمال بحري. ولم يغيب جنوب وشرق وغرب الخرطوم عن المشهد، حيث سمع دوي انفجارات

واشنطن: انفجار داخلي في الغواصة المفقودة قرب تايتانيك أودى بركابها الخمسة



٦.٥ أمتار، قد باشرت رحلتها الأحد باتجاه الأعماق، وكان من المقرر أن تعود إلى سطح البحر بعد سبع ساعات لكن الاتصال فقد بها بعد أقل من ساعتين على انطلاقتها. وحذّر خفر السواحل الأميركي ظهر الثلاثاء من توفر "حوالي ٤٠ ساعة من الهواء الذي يسمح بالتنفس" فقط على متن الغواصة.

وكان خفر السواحل الأميركي، أعلن سابقاً عبر تويتر أنه تم تحديد "موقع حطام في منطقة البحث بواسطة مركبة يتم التحكم فيها عن بُعد بالقرب من تايتانيك"، سفينة الرحلات الشهيرة التي غرقت منذ ١١١ عاماً في مياه الولايات المتحدة وكندا.

واشنطن

انتهت أعمال البحث عن الغواصة في شمال المحيط الأطلسي قرب حطام تايتانيك، بإعلان الشركة المشغلة تعرضها إلى "انفجار داخلي كارثي" أودى بركابها الخمسة، بحسب واشنطن تايمز.

من جانبه، أكد خفر السواحل الأميركي، أن حطام الغواصة التي تم العثور عليه يظهر أنها تعرضت إلى "انفجار داخلي كارثي".

وكان على متن الغواصة أميركي وفرنسي وبريطانيا وباكستانيان. وكانت الغواصة التي تتسع لخمس أشخاص ويبلغ طولها

لجنة أممية تؤكد حق شعب بورتوريكو بتقرير المصير والاستقلال

نيويورك

وافقت اللجنة الخاصة المعنية بإنهاء الاستعمار الليلة الماضية على مشروع قرار يعيد التأكيد على الحق غير القابل للتصرف لشعب بورتوريكو بتقرير المصير والاستقلال، داعية الولايات المتحدة إلى تحمل مسؤوليتها لتحقيق هذه الغايات.

ويوجب أحكام القرار المعنون "قرار اللجنة الخاصة بشأن بورتوريكو" الذي تمت الموافقة عليه بدون تصويت - أيدت اللجنة الخاصة عملية تمكن شعب بورتوريكو من اتخاذ قرارات بطريقة سيادية، لمعالجة احتياجاتهم الاقتصادية والاجتماعية الملحة، بما في ذلك البطالة والتهمة والإعسار والفقر، والمشاكل المتعلقة بالتعليم والصحة، والتي تفاقت بسبب الخراب الذي خلفه إعصاري إيرما وماريا، والزلازل التي ضربت الجزء الجنوبي الغربي من الجزيرة.

وحثت اللجنة حكومة الولايات المتحدة، ضمن جملة أمور أخرى، على استكمال إعادة جمع الأراضي التي تحتلها قواتها العسكرية في الإقليم إلى شعب بورتوريكو.

سعيد لصندوق النقد: شروطكم للدعم المالي تهدد السلم الأهلي



وكالات

قالت الرئاسة التونسية مساء الخميس إن الرئيس قيس سعيد أبلغ المدير العام لصندوق النقد الدولي كريستالينا جورجييفا بأن شروط الصندوق لتقديم الدعم المالي لبلده تهدد بإثارة اضطرابات أهلية.

وجاء في بيان صادر عن الرئاسة أن سعيد أوضح أن "وصفات صندوق النقد الدولي لتقديم الدعم المالي لتونس غير مقبولة لأنها ستمس بالسلم الأهلي".

وأكّد سعيد مجدداً أن أي تخفيضات مطلوبة في الدعم، ومعظمها في الطاقة والغذاء، يمكن أن يكون لها تداعيات ضارة على البلاد، مشيراً إلى أعمال شغب مميّمة شهدتها تونس عام ١٩٨٣ بعد الإعلان عن رفع الدعم عن الحبوب ومشقاتها. وجاء في بيان الرئاسة أن سعيد أكد أنه "لن يقبل بأن تسيل قطرة دم واحدة"، مضيفاً أن جورجييفا رحبت بدعوة من الرئيس لزيارة تونس في موعد لم يتحدد بعد.

وجاءت تصريحات سعيد خلال اجتماع مع جورجييفا في باريس على هامش قمة تمويل عقدت مساء الخميس، حسبما ذكرت الرئاسة التونسية. وتبدو محادثات تونس مع صندوق النقد الدولي بشأن حزمة إنقاذ متعثرة منذ شهر، ولا توجد مؤشرات تذكر على أن سعيد مستعد للموافقة على الخطوات اللازمة للتوصل إلى اتفاق يساعد البلاد على تجنب أزمة مالية.

وتوصلت تونس، التي تعاني أسوأ أزمة مالية تقول مؤسسات تصنيف ائتماني إنها تهدد بتخلف البلاد عن سداد ديونها، العام الماضي إلى اتفاق على مستوى الخبراء مع صندوق النقد حول قرض بقيمة ١,٩ مليار دولار.

ومع ذلك، تعرّف التوصل لاتفاق نهائي منذ عدة أشهر وسط دعوات دولية لتونس لبدء إصلاحات فورية تشمل خفض دعم سلع غذائية ودعم الطاقة وإعادة هيكلة الشركات العامة وخفض فاتورة الأجور العامة.

تحسن ثقة المستهلك في بريطانيا إلى أعلى معدلاتها خلال عام ونصف



لندن

تحسنت ثقة المستهلك في بريطانيا بشكل يفوق التوقعات، رغم ارتفاع معدل التضخم ومعدلات أسعار الفائدة. ونقلت العديد من وسائل الإعلام عن مؤسسة "جي.إف.كيه" للدراسات التسويقية اليوم الجمعة، أن مؤشرها لقياس ثقة المستهلك ارتفع بواقع ثلاث نقاط ليصل إلى سالب ٢٤ في حزيران الجاري، وهو أعلى معدل وصل إليه خلال ١٧ شهراً.

وقالت المؤسسة إنه "في حال استمر المستهلكون في التعامل مع العاصفة الاقتصادية الحالية، فسوف يرسى ذلك قواعد راسخة للعودة إلى النمو".

مجلس الأمن يناقش الوضع في الصومال

نيويورك

عقد مجلس الأمن الدولي الليلة الماضية، جلسة بشأن الصومال استمع خلالها الأعضاء إلى كلمة من الرئيس الصومالي، حسن شيخ محمد. وأقّاد رئيس الصومال، أنه منذ انتخابه في أيار، أسفرت ستة اجتماعات ناجحة للمجلس الاستشاري الوطني عن اتفاقات توافقية مع الدول الأعضاء الفيدرالية بشأن توزيع السلطة، والنموذج القضائي، والفدرالية المالية، وهيكل الأمن القومي والنموذج الانتخابي. وشدد الرئيس حسن على أن رحلة بلاده نحو السلام والازدهار تواجه عقبة هائلة، وهي تلك المتعلقة بحظر الأسلحة المطول المفروض على الصومال منذ عام ١٩٩٢. وقال الرئيس الصومالي إن "الصومال ٢٠٢٣ ليس صومال ١٩٩٢"، متاشداً أعضاء المجلس الرفع الكامل للحظر المفروض على الأسلحة وذلك "سيمكّننا من تأكيد سيادتنا".