

الملك يهنئ الرئيس المصري بذكرى ثورة 23 تموز

عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برفيقة تهنئة إلى أخيه الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي، بمناسبة احتفالات بلاده بذكرى ثورة 23 تموز المجيدة.

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



أوقات الصلاة

التجر	04:00
التجر	12:42
العصر	04:23
الغروب	07:52
العشاء	09:23

3 محرم 1445 هـ الموافق 21 تموز 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3157)

أكثر من 4.5 مليون مسافر من وإلى المملكة في 6 أشهر

عمان

قال رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني، هيثم مستو، إن حركة المسافرين حققت نمواً بنسبة 7 بالمئة، بأعداد المسافرين القادمين والمغادرين مطارات المملكة الثلاثة، ليلعب 4.58 مليون مسافر للنصف الأول من هذا العام، على 42.364 رحلة جوية ربطت المملكة بنحو 81 وجهة دولية مباشرة، مقارنة مع 4.29 مليون مسافر قادم ومغادر، لنفس الفترة من عام 2019 قبل جائحة كورونا.

وتوزعت أعداد المسافرين على المطارات الثلاثة خلال النصف الأول من هذا العام لتبلغ حصة مطار الملكة علياء الدولي 96 بالمئة من إجمالي التشغيل بعدد 4.35 مليون مسافر، بنسبة امتلاء للطائرات وصلت إلى 69 بالمئة.

وأشار مستو إلى أن أعلى وجهات السفر التي ارتبط بها مطار الملكة علياء الدولي، كانت المملكة العربية السعودية بما يقارب 700 ألف مسافر، تلتها الإمارات العربية المتحدة بعدد 570 ألف مسافر، ثم تركيا بعدد 452 ألف مسافر، وفي المرتبة الرابعة مصر بعدد مسافرين 391 ألف وفي المرتبة الخامسة قطر بعدد 209 آلاف والولايات المتحدة الأميركية بعدد 208 آلاف مسافر قادم ومغادر.

وبين أن أعداد المسافرين في مطار الملك الحسين الدولي بالعقبة بلغت 192 ألف مسافر قادم ومغادر، منهم 55 ألف راكب انتقلوا ما بين عمان والعقبة، وحلت دولة الإمارات العربية المتحدة -ابوظبي في المرتبة الأولى للرحلات الدولية بعدد مسافرين 16.7 ألفاً، ومن ثم 14.2 ألف مسافر قادم ومغادر من وارسو في بولندا، و 11.2 ألف راكب انتقلوا ما بين صوفيا في بلغاريا إلى العقبة، لتحل القاهرة في جمهورية مصر العربية بالمرتبة الرابعة بعدد مسافرين 8.3 ألفاً، فيما احتلت إسطنبول في تركيا المرتبة الخامسة بعدد مسافرين بلغ 7.2 مسافر، و5395 مسافراً قادماً ومغادراً من وإلى مطار عمان المدني.

تفريك عجلون يجذب 4 آلاف

سائح في عطلة السنة الهجرية

عجلون

قالت مدير عام المناطق التنموية المهندسة أروى الحباري، إن عدد زوار تفريك عجلون والذي صادف عطلة رأس السنة الهجرية وصل إلى 4 آلاف.

وأضافت الحباري لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الخميس، إن 65 ألف زائر من مختلف الجنسيات ارتادوا تفريك عجلون منذ تشغيله رسمياً، مشيرة إلى أن الموقع يشهد إقبالاً متزايداً سيما في العطل الرسمية ونهاية الأسبوع، للاستمتاع برحوب عرباته المعلقة على المناظر الطبيعية الخلابة.

وبينت أن التفريك تقطع جذب ويسهم في تنشيط الحركة السياحية للمواقع المختلفة في المحافظة، والنهوض بالقطاع السياحي والاقتصادي ما يعود على عجلون بشكل خاص بفوائد اقتصادية، لافتة إلى أن إدارة المناطق التنموية مستمرة في خططها لارتقاء بالخدمات المقدمة للزوار.

40.5 دينار سعر غرام الذهب

عيار 21 بالسوق المحلية

عمان

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار 21، الأخر رغبة من المواطنين في السوق المحلية الخميس، عند 40.50 دينار لغايات الشراء من محلات الصفاة، مقابل 38.80 دينار لجهة البيع.

وحسب النشرة اليومية التي أصدرتها النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات اليوم، بلغ سعر بيع الغرام الواحد من الذهب عيار 24 و18 لغايات الشراء من محلات الصفاة، 47.50 و36.10 دينار على التوالي، عالمياً، ارتفع الذهب في المعاملات الفورية اليوم، إلى 1987 دولاراً للأونصة الواحد، وهو أعلى مستوى للمعدن الأصفر منذ منتصف شهر أيار الماضي.

احتجاجات وأزمة دبلوماسية

بين العراق والسويد أشعلتها

خطة لحرق المصنف

بغداد

أحرق محتجون سفارة السويد في بغداد الخميس فيما نظم آخرون تظاهرة في وسط العاصمة العراقية تزامناً مع تجمع في ستوكهولم شهد دوس لاجئ عراقي نسخة من المصحف في خطوة أثار أيضاً توتراً دبلوماسياً بين البلدين وأدت إلى طرد السفارة السويدية في العراق.

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

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

وفي وقت لاحق الخميس، تظاهر حوالي 200 عراقي في ساحة التحرير وسط بغداد رافعين نسخاً من المصحف وصوراً للمرشد الأعلى الإيراني علي خامنئي وأعلام الحشد الشعبي، وهو تحالف فصائل مسلحة موالية لطهران باتت منضوية في القوات المسلحة العراقية، تاب ص

نائب الملك يزور ضريح الملك المؤسس



عمان

كما زار الضريح وقرأ الفاتحة ووضع أكابيل الزهور اليوم، وقرأ الفاتحة ووضع أكابيل من الزهور على الضريح، ولدى وصول نائب جلالة الملك، استعرض سموه حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، وعزف الصداحون لحن الرجوع الأخير.

الذكرى الثانية والسبعين لاستشهاده التي تصادف اليوم، وقرأ الفاتحة ووضع أكابيل من الزهور على الضريح، ولدى وصول نائب جلالة الملك، استعرض سموه حرس الشرف الذي اصطف لتحيته، وعزف الصداحون لحن الرجوع الأخير.

زار نائب جلالة الملك، سمو الأمير فيصل بن الحسين، الخميس، ضريح المغفور له، بإذن الله، جلالة الملك المؤسس عبدالله بن الحسين طيب الله ثراه، في

رئيس الوزراء يواصل حواراته مع الشباب بلقاءه شباب محافظات الشمال



إربد

لتعزيز مشاركة الشباب والمرأة في الحياة الحزبية والسياسية وأنه لم تعد هناك معوقات أمام الشباب والشابات للانخراط في العمل الحزبي والأنشطة الحزبية في الجامعات، ونحطهم على ذلك باعتبارهم محرك التغيير في المجتمع.

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

وأكد رئيس الوزراء، أن هناك قاعدة من الضمانات التي تتعاون فيها الحكومة، وستتعاطى وتتعاظم بالقانون في إطار رادع مع أي شخص يحاول أن يفتي الشباب عن الانخراط في العمل الحزبي في إطار الأحزاب المصوبة لأوضاعها قانونياً أو يتدخل في ممارسة الأنشطة السياسية وفق نظام ممارسة الأنشطة الحزبية في مؤسسات التعليم العالي أو الانتظام الحزبي في إطار قوانين المنظومة السياسية.

وأصل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة سلسلة حواراته مع الشباب في اللقاء الحواري الثالث الذي أقيم في جامعة اليرموك بمحافظة إربد، وخصّ للشباب من محافظات الشمال تحت عنوان: (رؤى التحدي: الشباب محور الاهتمام).

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

وقال الخصاونة «لمست خلال حواراتي مع الشباب في إقليم الوسط والجنوب وبوضوح توجساً من فكرة المشاركة في الحياة الحزبية؛ نتيجة المحظورات التي سادت سابقاً، مؤكداً أن التعديلات الدستورية الأخيرة وقانون الانتخاب والأحزاب وفُرت ضمانات واضحة

محاكمة إسرائيلية تبرى ضابطاً من قتل فلسطيني مصاب بالتوحد

القدس

ورأت المحكمة أن الضابط الذي تتم محاكمته «أخطأ في اعتقاده أنه يتعامل مع ارهابي مسلح شكل خطراً حقيقياً، مشيرة إلى أن الضابط أبدى «ندمه» على هذا الخطأ.

وأوضحت المحكمة في قرارها أن حلاق أثار شبهة الضباط عندما اقترب من موقع لحرس الحدود قرب البلدة القديمة في القدس.

وأضافت أن الضباط اقتربوا من إيباد حلاق وصرخوا فيه ليتوقف ما دفعه للهرب. وانضم الضابط المدعى عليه للمطاردة بينما أطلق آخر النار عليه في ساقه. ثم وقف حلاق وأشار باتجاه امرأة يعرفها كانت قد اقتربت من الموقع، ما دفع الضابط إلى اطلاق

برأت محكمة إسرائيلية الضابط الخسيس ضابط شرطة من قتل فلسطيني أعزل مصاب بالتوحد في البلدة القديمة في القدس.

وقتل الشاب الفلسطيني المصاب بالتوحد إيباد حلاق (32 عاماً) برصاصه في أيار/مايو 2020 عندما كان في طريقه إلى مدرسة لذوي الاحتياجات الخاصة في القدس الشرقية المحتلة، بعد أن ظن الضباط خطأ أنه مهاجم مسلح.

وأعلنت المحكمة المركزية في القدس أن المتهم «بئراً» من تهمة «القتل المتهور».

احتجاجات إسرائيل تتفاقم.. رئيس

«الشاباك» السابق يدعو لانقلاب

عمان

أثارت تصريحات رئيس جهاز الأمن الداخلي الإسرائيلي السابق «الشاباك»، نداف أرغمان، الخميس، حول تشجيعه على انقلاب عسكري داخل إسرائيل، احتجاجاً على خطة إضعاف القضاء، جدلاً واسعاً.

وقال أرغمان في تصريحاته «إذا تمت المصادقة على قانون «سبب المعقولة» الأسبوع المقبل، فنحن دولة مختلفة، ولا داعي للالتزام بالعقد الذي وقعته الدولة معنا»، بحسب صحيفة «يديعوت أحرונوت» الإسرائيلية.

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

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

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

وكان أرغمان أعلن في مقابلة أجرتها معه مراسلة إذاعة الجيش الإسرائيلي، دعمه

لجنود الاحتياط الذين أعلنوا أنهم لن يستمروا في خدمة التطوع بعد عزم الحكومة إلغاء قانون «سبب المعقولة» الذي يحد من صلاحيات المحكمة العليا الإسرائيلية كجزء من الثورة القانونية، محملاً رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو مسؤولية الضرر المحتمل لكفاءة الجيش الإسرائيلي. (بترا- يحيى مطالقة)

مستوطنون يقتحمون الأقصى

بحراسة شرطة الاحتلال

رام الله

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

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس في بيان، إن الاقتحامات نفذت من جهة باب المغاربة، بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي الخاصة المدججة بالأسلح. وأوضحت أن مستوطنين اقتحموا الأقصى على شكل مجموعات متتالية، ونفذوا جولات استفزازية، وأدوا طقوساً تلمودية، تركزت في المنطقة الشرقية منه.

ويشهد المسجد الأقصى يومياً عدا الجمعة والسبت، سلسلة انتهاكات واقتحامات من المستوطنين بحماية شرطة الاحتلال، في محاولة ل فرض السيطرة الكاملة على الحرم القدسي الشريف وتقسيمه زمنياً ومكانياً.

حزب المحافظين البريطاني يخسر

الانتخابات الفرعية في دائرتين

لندن

خسر حزب المحافظين الذي يتزعمه رئيس الوزراء البريطاني ريشي سوناك الأغلبية لمصلحة حزب العمال والليبراليين الديموقراطيين في دائرتين في انتخابات فرعية جرت الخميس وتشكل اختباراً للاقتراع العام المقرر العام المقبل.

لكن حزب رئيس الوزراء تمكن من الاحتفاظ بمقعد رئيس الحكومة السابق بوريس جونسون في دائرة نالته، كما كشفت نتائج الانتخابات.

وخسر المحافظون أغليبيتهم البالغة 19 ألف صوت في دائرة سومرتن وفروم في جنوب غرب إنكلترا وتلك البالغة عشرين ألف صوت في دائرة سيلبي أند أينيستي في شمال البلاد.

لكن الحزب حقق فوزاً بفارق ضئيل في دائرة أوكسبريدج أند رايسلب وتمكن من الاحتفاظ بمقعد جونسون.

روسيا : تعديد تدابير اقتصادية

خاصة لمدة عامين

موسكو

أعلنت الرئاسة الروسية، الخميس، عن تعديد سريان التدابير الاقتصادية الخاصة المتعلقة باستيراد وتصدير المنتجات والمواد الخام لمدة عامين حتى نهاية 2020، مبينة حظر تصدير أكثر من 200 منتج الكتروني وطني.

وقالت الرئاسة الروسية، في بيان صحفي، في إطار التدابير أوقفت الحكومة الروسية إعادة تصدير أكثر من 200 منتج دخلت البلاد من الخارج بينها معدات اتصالات سلكية ولاسلكية ومعدات طبية ومركبات وآلات زراعية وغيرها.

وأضاف البيان :تم زيادة رسوم التصدير والاستيراد على مجموعة من السلع أو المواد الخام التي تحددها الحكومة الروسية..

وزير الصحة يتفقد الخدمات الصحية في 4 مستشفيات حكومية بالأغوار

عمان

قام وزير الصحة الدكتور فراس الهواري بتفقد جولة ميدانية في الأغوار الجنوبية والوسطى والشمالية زار خلالها 4 مستشفيات تابعة لوزارة الصحة.

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

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

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

الدكتور الطويسي يعاين السمات الثقافية لعصر الاقتصاد الرقمي

عمان

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

وقال الدكتور الطويسي في محاضرة نظمتها الجمعية بقرها بعمان، وإدارتها عضو الهيئة الإدارية للجمعية الفلسفية الأردنية الدكتورة أمال الجبور، إن الاختراعات الكبرى في الاقتصاد الرقمي تركت أثراً بالغ الخطورة على الثقافة، وأن النظام البيئي الرقمي ساهم بحالة إفلاس الثقة التي يعاني منها العالم، إلا أنه أكد أن العالم الرقمي يوفر فرصة لبناء إنسانية مستنيرة إذا ما تخلص من الاحتكار والسطوة.

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

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

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

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

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

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

وختم الدكتور الطويسي محاضرتَه بالتأكيد على القوة الخلاقة والمبدعة والأفاق الإنسانية الكبيرة التي يقفها الإنترنت والعالم الرقمي أمام خلق إنسانية مستنيرة إذا ما يسر لهذا الأدوات التخلص من الاحتكار والسطوة والتوجه، مؤكداً أن العالم الرقمي يفتح فرصاً هائلة للمقاومة من داخله.

توقيع اتفاقية تعاون بين جبل عمان ناشرون ومركز الريادي الأردني

إربد

وقعت، اتفاقية تعاون بين جبل عمان ناشرون ومركز الريادي الأردني في إربد.

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

كما تهدف الاتفاقية إلى فتح فرص جديدة لتطوير ودعم الشباب في محافظة إربد بشكل خاص ومحافظات المملكة بشكل عام خلق بيئة جاذبة لرواد الأعمال من جبل عمان ناشرون.

يشار إلى أن المركز الريادي في إربد تأسس بهدف العمل على قيادة المشاريع الريادية التي تسهم في بناء مجتمع مبتكر يحقق مستقبلاً أفضل للشباب الأردني.

حوارية حول المشاركة في الحياة السياسية والأحزاب

عمان

نظمت مديرية شباب محافظة العاصمة ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء 2023، ورشة حوارية حول المشاركة في الحياة السياسية والأحزاب، بحضور أعضاء الأندية والهيئات الشبابية والمجتمع المحلي في لواء سحاب.

وهدفت الورشة الحوارية إلى تعزيز مشاركة الشباب في الحياة الحزبية وتعريفهم بقانون الانتخابات والأحزاب والمشاركة السياسية. وتحدثت خلال الحوارية على الحزبي من الهيئة المستقلة للانتخابات عن قانون الانتخاب والأحزاب وأهميتها في تشجيع وإشراك الشباب في العملية السياسية والحزبية وصنع القرار السياسي.

السفير المكسيكي يؤكد أهمية الإعلام بتعزيز العلاقات بين الأردن وبلاده

عمان

وتبادل المعلومات والخبرات بما يخدم الجانبين. وأشار إلى العلاقات الثنائية وما شهدته من تطور خلال الأعوام الماضية، والحرص القائم من كلا الطرفين للحفاظ عليها والبناء على ما تم إنجازه. من جهته، قال رئيس جمعية الصداقة الأردنية المكسيكية الدكتور بركات عوجان، في كلمة ألقاها خلال الحفل، إن العلاقات بين البلدين تاريخية ومتجذرة، حيث تأسست عام 1975، لافتاً إلى زيارات جلالة الملك إلى المكسيك ودورها في تعزيز هذه العلاقات وافتتاح سفارة أردنية هناك أخيراً.

وعرض عوجان، لدور الجمعية بالتعاون مع السفارة المكسيكية في بناء جسور التواصل والتعاون في المجالات كافة وخطتها المستقبلية بهذا الجانب، مؤكداً أن الأردن والمكسيك يجمعهما الموروث الحضاري والإرث السياحي والتنوع الثقافي الذي تتمتع به البلدان، بدورهم، عبر الصحفيين المكرمون عن تقديرهم لهذه اللغة من السفارة وحرصهم على تغطية جميع الأخبار والنشاطات التي تسهم في تطوير العلاقات وتخدم المصالح المشتركة للبلدين.

أكد السفير المكسيكي في عمان روبرتو هيرنانديز، أهمية دور الصحفيين ووسائل الإعلام في تعزيز وتمتين العلاقات الأردنية المكسيكية والنهوض بها في مختلف المجالات. جاء ذلك خلال حفل تكريم أقامته السفارة المكسيكية بعمان الخميس، لعدد من الصحفيين الأردنيين الذين يغطون نشاطات السفارة والأخبار الدبلوماسية بمناسبة مرور 48 عاماً على تأسيس العلاقات الدبلوماسية بين الأردن والمكسيك.

وقال السفير، إن الإعلاميين والصحفيين يشكلون جزءاً مهماً من منظومة بناء وتنمية العلاقات وتمتينها والترويج لكلا البلدين في مختلف المجالات، سيما في ظل العلاقات المتميزة التي تربط البلدين الصديقين على مختلف المستويات والتطور الذي تشهده في مختلف الميادين، مشيداً بمهنية الصحافة الأردنية والحرص على التشبيك بين المؤسسات الصحفية بين البلدين الصديقين لزيادة التعاون



سفير الإمارات يفتتح معرض «عطايا» الإنساني

عمان



وقالت المحبري إن معرض «عطايا» الذي انطلقت أولى دوراته في العام 2012 برعاية كريمة من سمو الشخبة شمس بنت حمدان آل نهيان، ساهم خلال السنوات الماضية بالتنمية البشرية وجهد، وعليه تم ابتكار حلول جذرية للعديد من القضايا الإنسانية المهمة في المجالات الصحية والتعليمية والاجتماعية والخدمية الأخرى.

وأضافت أن «عطايا» نفذ في هذا العام 33 مشروعاً في 15 دولة حول العالم، لذلك كان لا بد من المضي قدماً في هذا التوجه، وتحقيق المزيد من المكتسبات الإنسانية، واتباع رؤية قيادة دولة الإمارات في الاستدامة في العطاء في المجال الإنساني.

وأشارت إلى أن سمو الشخبة شمس بنت حمدان آل نهيان، وجهت في العام الماضي بتخصيص ربع الدورة الـ 12 لمعرض عطايا، لتتبنى

توجهات القيادة الرشيدة، من خلال توفير ما أمكن من الاحتياجات والخدمات والتدريب، بروح من التعاون والمحبة والتكافل دون تمييز. وشكر السفير كل من ساهم في تنفيذ المبادرة وإنجاحها، خاصة هيئة الهلال الأحمر الإماراتي والصندوق الهاشمي الأردني للتنمية البشرية (جهد)، والمشاركين في المعرض بصورة عامة.

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

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

وتضمنت المبادرة تدريب وتمويل مشاريع صغيرة ضمن مشروع «التدخل الرقمي» من أجل تحسين سبل العيش» والتي أنضمت عن تدريب 248 مستفيداً من السيدات والشباب وأصحاب الهمم من الأردنيين واللاجئين من الجنسيات المختلفة.

وقامت الهيئة بتنظيم معرض في عمان لمنتجات 47 مشاركاً من الذين خضعوا لدورات تدريبية ضمن مشروع تحسين سبل كسب العيش. وفي كلمته بافتتاح المعرض، قال سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى الأردن الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، يشرفني أن أكون معكم في افتتاح معرض عطايا الإنساني، الذي يختص بالمبادرات والبرامج الإنسانية والخيرية والتنمية، بهدف فتح آفاق جديدة وتمكين الناس من مجابهة صعوبات الحياة خاصة في مجال الصحة والتعليم.

وأكد السفير، أن ما تقوم به دولة الإمارات تجاه الأشقاء والإنسانية جمعاء، خاصة تجاه اللاجئين، هو واجب أخلاقي ورسالة الدولة الإنسانية الراضخة التي تعكس

نظم مجمع اللغة العربية بالتعاون مع مؤسسة ولي العهد ضمن مبادرة «ص»، في مقر المجمع، ورشة للأطفال في «فن التصميم وإعادة التصميم للغة (10-16) عاماً.

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

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

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

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



عمان

نظم مجمع اللغة العربية بالتعاون مع مؤسسة ولي العهد ضمن مبادرة «ص»، في مقر المجمع، ورشة للأطفال في «فن التصميم وإعادة التصميم للغة (10-16) عاماً.

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

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

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

إنجازات تعليمية وتدريبية لأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين

عمان

الذين شاركوا في برنامجي الدبلوم المهني في التعليم، ودبلوم القيادة التعليمية المتقدمة للعام 2022 / 2023، حيث تم تنفيذ البرنامجين بدعم من وزارة التربية والتعليم وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والجامعة الأردنية بحضور السفير الكندي لدى الأردن.

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

كذلك تم عقد ورشات عمل قصيرة خلال شهر حزيران عن بُعد، شارك فيها ما يزيد عن 500 معلم وفائد تربوي من مدارس مختلفة في الكويت، حيث تأتي هذه الورشات استمراراً لرحلة التطوير المهني للتربويين بالتعاون مع الاتحاد الكويتي للمدارس الخاصة.

عقدت أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين إضافة إلى إقامة ورشات تدريبية عن بُعد بالتعاون مع معهد جان في سلطنة عمان استهدفت هذه الورشات معلمي اللغة العربية، العلوم، اللغة الإنجليزية، الرياضيات، وتضمنت مواضيع مهمة مثل التقويم من أجل التعلم، واستراتيجيات وأدوات تطبيقه، ودور جمعيات التعلم المهني في تطوير المعلمين مهنيًا، شاركت بها 825 تربويًا.

كما أقيمت ورشات تدريبية عن بُعد بالتعاون مع المدارس الأهلية الخيرية التأسيسية في دولة الإمارات العربية المتحدة استهدفت معلمي المباحث المختلفة، وتضمنت مواضيع التعلم النشط، وبناء ثقافة صفية فاعلة، والتخطيط للتدريس، شارك بها 159 تربويًا.

وفي مجال التعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي وتوجيهها للمساهمة في



ويلايمسون و عن أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين رئيسها التنفيذي الدكتور أسامة عبيدات والتي بموجبها ستقدم الأكاديمية برامج الدبلوم المهني.

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

كذلك وقعت أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين في جمهورية مصر العربية، الأولى مع شركة «التعليم المتوازن - Balanced» والثانية مع مؤسسة «التعليم أولاً - Education First»

وذلك لتنفيذ برامج تنمية مهنية مشتركة، وخلال الربع الثاني من عام 2023، شارك فريق الأكاديمية في عدة مؤتمرات وفعاليات محلية ودولية كمتحدثين ومؤتمر القابات التربوية الثامن عشر في محافظة العقبة بعنوان «نحو مسيرة قيادية مستدامة»، بالإضافة لمؤتمر اللغة الإنجليزية لعام 2023 في الأردن، ومؤتمر إبيك 2023، والمؤتمر الإقليمي لرعاية وتربية الطفولة المبكرة في الدول العربية في الشارقة 2023، حيث تؤكد هذه المشاركات على دور الأكاديمية في تبادل المعرفة والخبرات، وتعزيز ثقافة المعلمين من خلال تطوير مهاراتهم المهنية.

ووقعت الأكاديمية و«مؤسسة تعليم» التي تعد أحد أكبر مزودي الخدمة التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة اتفاقية شراكة، إذ وقع الاتفاقية بالنيابة عن مؤسسة تعليم مديرتها التنفيذي أن

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

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/7/24 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن إربد الحى الشرقي، شارع الملكة نور باتجاه شمال دوار الدرة، شارع حديقة بن إيمان، شارع البراء بن مالك، شارع ابن قيم الجوزية، شارع عبد الله بن الزبير، المجاورين لمركز صحي الرازي وذلك من الساعة السادسة صباحاً ولغاية الساعة العاشرة صباحاً في محافظة إربد.

وعن النفضة، روضة رويحي، أم السرب، حي الصوالحة من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الواحدة ظهراً وعن الدغيمية من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف عصراً وعن بلدة الباجع بكامل، الكوم الأحمر من الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة الشرق.

وعن الكنة، السبطه، زقريط، مثلث غصن الزيتون من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة عصراً في محافظة جرش.

قسم العلاقات العامة

رئيس الوزراء يواصل حواراته مع الشباب بلقائه شباب محافظات الشمال

إربد

واصل رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة سلسلة حواراته مع شباب في اللقاء الحواري الثالث الذي أقيم في جامعة اليرموك بمحافظة إربد، وخصص للشباب من محافظات الشمال تحت عنوان: (رؤى التحديث: الشباب محور الاهتمام).

وأكد رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره عدد من الوزراء ورئيس الجامعة والمئات من طلبة الجامعات الحكومية والخاصة من محافظات الشمال، أن منظومة الدولة بمختلف مؤسساتها وأجهزتها التنفيذية هي الضامن لتنفيذ رؤية جلالته الملك عبدالله الثاني بإفقاد مخرجات لجنة تحديث المنظومة السياسية التي توفر الأرضية لوجود حياة سياسية وحرية وترتكز على الأحزاب والمشاركة السياسية

وقال الخصاونة «لمستُ خلال حواراتي مع الشباب في إقليم الوسط والجنوب ويوضح توجساً من فكرة المشاركة في الحياة الحزبية؛ نتيجة المحظورات التي سادت سابقاً، مؤكداً أن التعديلات الدستورية الأخيرة وقانوني الانتخاب والأحزاب وفرت ضمانات واضحة لتعزيز مشاركة الشباب والمرأة في الحياة الحزبية والسياسية وأنه لم تعد هناك معوقات أمام الشباب والشابات للانخراط في العمل الحزبي والأنشطة الحزبية في الجامعات، ونحطم على ذلك باعتبارهم محرك التغيير في المجتمع».

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

وأكد رئيس الوزراء، أن هناك قاعدة من الضمانات لن تتهاون فيها الحكومة، وستعاطى وتتعامل بالقانون في إطار رادع مع أي شخص يحاول أن يفتي الشباب عن الانخراط في العمل الحزبي في إطار الأحزاب المنصوبة لأوضاعها قانونياً أو يتدخل في ممارسة الأنشطة السياسية وفق نظام ممارسة الأنشطة الحزبية في مؤسسات التعليم العالي أو الانتظام الحزبي في إطار قوانين المنظومة السياسية.

وأشار إلى وجود تصمم واضح من جلالته الملك عبدالله الثاني، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد ومن الدولة بمختلف مكوناتها وأجهزتها التنفيذية، ومنظومتها الأمنية للتشجيع على انخراط الشباب في العمل الحزبي والحياة السياسية، لافتاً إلى إدماج المفاهيم التي تتعلق بالتوعية والتشجيع على ممارسة العمل الحزبي في المناهج المدرسية والجامعية لغايات كسر المحظورات وتحفيزهم على المشاركة في الأحزاب، داعياً الشباب إلى الإقبال على الانخراط والانتظام في العمل الحزبي إما من خلال الأحزاب القائمة أو الذهاب باتجاه تأسيس أحزاب تعبر عن تطلعاتهم.

وأشار رئيس الوزراء إلى أن نظام ممارسة الأنشطة الحزبية في مؤسسات التعليم العالي يمكن الشباب من الانخراط في الحياة السياسية والحزبية مع الحفاظ على حيادية الجامعات واستقلاليته وتوعية التعليم فيها.

وفي رده على استفسار أحد الطلبة، أكد الخصاونة، أن أزمة الثقة التي تراكت بسبب عدم عرض الحقائق كما هي للناس، وأهم هذه الحقائق عدم قدرة القطاع العام على استيعاب أعداد الخريجين الذي يزيد عن 130 ألفاً في حين أن قدرة القطاع العام على التوظيف ما بين (10 - 15) ألفاً سنوياً كحد أقصى.

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

ولفت رئيس الوزراء إلى أن (70%) من الإنفاق العام يذهب تحت بند الرواتب والتقاعدات ونحو (13%) للالتزامات المديونية، مشيراً أنه ورغم ما يتحقق من إيرادات عامة من ضرائب ومساعدات وعوائد الصناعات التكنولوجية إلا أن هناك فجوة بين الإيرادات والتفقات تصل إلى نحو 2 مليار دينار اردني يتم تغطيتها عبر الاقتراض السنوي.

وأكد، أن مؤشراتنا الاقتصادية خلال الربع الأول من العام الحالي تتحقق مستهدفات مبشرة تؤكد أننا نسير في الطريق الصحيح، حيث حققنا نسبة نمو اقتصادي بواقع (2,8%) وزيادة حجم الصادرات الوطنيّة (4%) وزيادة الدخل المحلي (68%) وانخفاض البطالة (19%) وانخفاض عجز الميزان التجاري إضافة الى رصيد تاريخي

من الاحتياطيات النقدية من العملات الأجنبية بفضل السياسة المضطربة التي ينتهجها البنك المركزي الأردني والسياسة المالية الحصيفة لوزارة المالية.

وأشار إلى أن قانون تنظيم البيئة الاستثمارية يوفر إعفاءات من ضريبة الدخل تصل بين 30 إلى 100 بالمئة للاستثمارات التي توفر فرص العمل للأردنيين أو للاستثمارات التي تقام خارج المملكة فضلاً عن إطلاق منصة (invest jo) التي تعرض المزايا والإعفاءات التي تمنح للاستثمارات، إضافة إلى قائمة المشروعات المرشحة للاستثمار.

وأوضح الخصاونة، أنه مع وقف استقبال طلبات التعمين نهاية العام الحالي سيرافقه آنية للتعمين في إطار تنافسي يبدأ بنسبة (40%) ترتفع تدريجياً لتصل إلى (85%) تنافسياً، في حين سيتم الترشح لتعبئة بقية الشواغر من مخزون ديوان الخدمة المدنية الحالي، لافتاً أنه ومع انتهاء دور ديوان الخدمة المدنية واستبداله بهيئة الخدمة المدنية والإدارة العامة والتي سيكون لها دور تنظيمي ورقابي على آليات الاختيار الموجودة حتى داخل الوزارات التي ستدير المخزون المتبقى وتتصرف على عملية التنافس في سوق الوظائف المتاحة.

وفي معرض رده على أسئلة الشباب والشابات، أكد رئيس الوزراء أن الحكومة عملت على إصلاحات حقيقية في قطاع التعليم تركز من خلالها على مسارات مرتبطة بالتشجيع على التعليم المهني والتقني، بالإضافة إلى امتحان الثانوية العامة (التوجيهي).

أما في جانب التعليم الجامعي، أشار إلى أن الحكومة تسير باتجاه إلغاء وزارة التعليم العالي وإيصال أعمالها إلى مجلس التعليم العالي، والتوجه إلى سياسات مستقلة تدريجياً في القبول الجامعي، إلى جانب معالجة مشكلة التخصصات الزائدة والتشجيع على تخصصات مطلوبة في سوق العمل كالألكا الإصطناعي وأمن المعلومات والتخصصات المهنية والتقنيّة وغيرها.

ورداً على سؤال حول موضوع رقابة المعلمين، نوّه رئيس الوزراء إلى أن القضية ما زالت إلى اليوم منظورة أمام القضاء وليس من المأمّن أو الصحيح دستورياً أن تُعَلَّق السلطة التنفيذية على أمر ما زال منظوراً أمام القضاء انطلاقاً من مبدأ الفصل بين السلطات، مؤكداً على قدسيّة دور المعلم ودوره الأساسي والمحوري والمهم الذي لا علاقة له بالجوانب القانونية المتعلقة بهذه القضية، أن المعلمين والعاملات البالغ عددهم حوالي (140) ألفاً هم من خيرة أبناء الوطن، وهم عمود فقري لتلشئة الأجيال ولهم الاحترام والتقدير والالتزام الكامل دائماً بمسئوليتهم للقيام بواجبهم المقدس ورفدهم بالمهارات والقدرات.



ومقر لجنة الاقتصاد والاستثمار النيابية النائب ايمن مدانات.

وقال الشامية، إن الحكومة تبنت 3 أنواع من المباريات لدعم طلاب الجامعات ومنها، إعطاء وزارة العمل من قرضاً صندوق التنمية والتشغيل المنشأ منذ عام 1990، من خلال ميزة لطلاب تصل إلى 70 ألف دينار بقرات سماح مميزة وبنسب فائدة مذبنية، أما في وزارة الاقتصاد الرقمي فهناك مشروع كامل للمشاريع الريادية لطلاب الجامعات أو الخريجين منهم حيث تقدم منحة مالية لهم، أما المبادرة الثالثة فهي تقديم المؤسسة الأردنية لتطوير المشاريع الاقتصادية منحة تصل إلى 25 ألف دينار لأي طالب في القطاع الصناعي أو الخدمي، مبيّناً أن هناك قصص نجاح كبيرة للشباب والشابات الذين يعملون من المنزل في بعض المن، وتبنت الوزارة تقديم مساعدات لهم وصلت إلى 2500 دينار، ما ساعد بتوسيع أعمالهم وإنشاء

عمل خاص بهم لاقى نجاحاً كبيراً على المستوى المحلي والإقليمي.

وبين، أن الحكومة قامت بعدد من الإجراءات للتخفيف من كلف الإنتاج العالية على السوق الصناعي الذي واجه صعوبات عديدة للمنافسة في السوق المحلي بمنجات ترد من دول مجاورة تكون كلف إنتاج الطاقة فيها مندن، إذ قامت الحكومة بتخفيض سعر الطاقة على المصانع بمقدار 10 لقساات لكل كيلو واط، وتخفيلة كلف ارتفاع أسعار الغاز الذي زاد كلفته 125 ديناراً لكل طن، حيث تحملت الحكومة هذه الزيادة لشهرين، وإنشاء صندوق لدعم القطاع الصناعي بـ 130 مليون دينار، والذي سيدعم في الفترة المقبلة 1000 مصنع بمنح تبدأ من 50 ألف دينار وتصل إلى 500 ألف.

وقالت السقاف، إن البيئة الاستثمارية في الأردن تتمتع بمزايا عديدة، منها الموقع الجغرافي المميز وثبات سعر الصرف وسهولة تحويل الأرباح وتوفر السيولة النقدية في البنوك وتوفر العمالة الأردنية الماهرة والماهرة، مؤكداً حرص الحكومة على تعزيز البيئة الاستثمارية وتهيتها لجذب المزيد من الاستثمارات، خاصة الأجنبية منها، والتي ستخلق نمواً حقيقياً ومفراً في دعم الاقتصاد الوطني للحد من البطالة وإتاحة فرص العمل.

وأضافت، أن القانون الاستثماري الجديد الذي طبق مطلع العام الجاري، جاء محفزاً وداعماً للبيئة الاستثمارية وعالج الكثير من التحديات والمشاكل والفجرات التي تعيق الاستثمار، لافتة إلى أن القانون أحدث نقلة نوعية في البيئة الاستثمارية من حيث الأتمتة وإنشاء قاعدة بيانات ومعاملة المستثمرين بعدالة وتوفير جميع التسهيلات والحوافز الأساسية والإضافية لهم، وسرعة إنجاز الإجراءات والمعاملات بمددة لا تتجاوز 15 يوماً، ما سيكون له أثر إيجابي ومفّر على الاقتصاد الوطني.

وبيّنت السقاف أن إعداد استراتيجيّة وطنيّة للاستثمار، هدفت إلى تعزيز الاستثمار في المملكة والتواصل مع المستثمرين المغتربين والمقيمين خارج الأردن، وتكثيف الاستثمارات المحلية وإنشاء قاعدة بيانات للمستثمرين، مما يحقق التنمية الاقتصادية المستدامة ويوفر فرص العمل، من جانبها، أشاد المهندس فتحي الجبجيري بالصناعات الوطنية التي تصدر لأكثر من 140 دولة في العالم وبمواصفات وجودة عالية تضاهي الصناعات الأجنبية، ما يؤكد أهمية دور القطاع الخاص في تعزيز النمو الاقتصادي وإحداث التغيير المتوقع في تعزيز وتمتين بنية الاقتصاد الوطني.

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

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

وعرض الجبجيري التحديات والصعوبات التي تواجه القطاع الصناعي وتحدث من إمكاناته، ومنها القدرة التنافسية الخارجية بسبب ارتفاع تكلفة الطاقة وعدم المعاملة بالمثل وعدم موازنة مخرجات التعليم مع سوق العمل وثقافة العيب، وسعي خريجي الجامعات للعمل في الوظائف الحكومية، مشيراً إلى أن التناغم المعثر بين القطاعين العام والخاص خلال أزمة كورونا والحرب في أوكرانيا، كان له دور فاعل وإيجابي في تجاوز الآثار السلبية للأزمتمتين.

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

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

وأكد، أن القانون درس بشكل مستفيض من قبل لجنة الاقتصاد والاستثمار وحفظ بنقاش مطول من قبل مجلس النواب لتجاوز جميع معوقات الاستثمار، وإيجاد النافذة الاستثمارية الموحدة والتي منسبب في إنجاح رؤية التحديث

التنفيذي مؤسسة قادة الغد الدكتور سامي الحوراني .

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

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

وقال، نعت بني مصطفي، فسات الشباب والمرأة إلى استثمار ما أتاحة قانوني الانتخاب والأحزاب من فرص كبيرة لتعزيز مشاركتهم السياسية، لافتة إلى أهمية تفعيل الشباب لدورهم في الحياة الحزبية والتي يستطيعون من خلالها الانتخاب والترشح وإبداء الرأي في مختلف الإصلاحات الاقتصادية والسياسية ومعالجة مشكلات الفقر والبطالة عبر برامج حزبية هادفة .

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

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

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

ولفت إلى أن البرلمان القادم سيكون من 65 بالمئة من الحزبيين، وهو ما يمثل تغييراً جذرياً في طرق تشكيل الحكومة ومجلس النواب وتحقيق تشكيل حكومة برلمانية منتخبة.

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

بدورها، أشارت المرابات، إلى ما كلفه قانون الأحزاب الجديد من تركيز على البرلمانية وعدالة التمثيل وكفاءة الفرص عبر تخصيص 20 بالمئة للشباب، وذات النسبة للنساء، و2 بالمئة لذوي الإعاقة من مؤسسي الأحزاب .

وقالت، إن العمل الحزبي المبني على أسس وطنية حقيقية يهدف إلى الارتقاء بمنظومة العمل السياسي والإداري والاقتصادي، مشيرة إلى أن العمل السياسي المستقل لن يكون مبنياً على الفردية فالنائب سوف يعود في قراراته إلى قاعدته الحزبية .

كما وأشارت إلى أن الأحزاب تصبح رافعة للعمل السياسي مستقبلاً، وستشكل بوابة الترخيل للمشاركة في الانتخابات، التي وضعه حزبيون وجاء نتيجة نقاش مستفيض، أعاد تعريف مفهوم الحزب، بحيث يتضمن المشاركة في الانتخابات، التي من شأنها تصحيح آليات العمل اللبناني.

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

كما وأشارت إلى أن الأحزاب تصبح رافعة للعمل السياسي مستقبلاً، وستشكل بوابة الترخيل للمشاركة في الانتخابات، التي وضعه حزبيون وجاء نتيجة نقاش مستفيض، أعاد تعريف مفهوم الحزب، بحيث يتضمن المشاركة في الانتخابات، التي من شأنها تصحيح آليات العمل اللبناني.

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

وقالت، إن العمل الحزبي المبني على أسس وطنية حقيقية يهدف إلى الارتقاء بمنظومة العمل السياسي والإداري والاقتصادي، مشيرة إلى أن العمل السياسي المستقل لن يكون مبنياً على الفردية فالنائب سوف يعود في قراراته إلى قاعدته الحزبية .

كما وأشارت إلى أن الأحزاب تصبح رافعة للعمل السياسي مستقبلاً، وستشكل بوابة الترخيل للمشاركة في الانتخابات، التي وضعه حزبيون وجاء نتيجة نقاش مستفيض، أعاد تعريف مفهوم الحزب، بحيث يتضمن المشاركة في الانتخابات، التي من شأنها تصحيح آليات العمل اللبناني.

ودعا إلى المشاركة السياسية للشباب ومساعدة الأحزاب عن برامجها من قبل منتسبيها، لافتاً إلى أن برلمان الغد سيتناول من الأشخاص إلى البرامج والمساءلة والرقابة .

وخلال الجلسة التي حملت عنوان (دور القطاع الخاص في تعزيز الاستثمار ورؤية التحديث الاقتصادي) وأدارها الزميل عصام قضماني، تحدث وزير الصناعة والتجارة والتموين وزير العمل يوسف الشمالي ووزيرة الاستثمار خلود السقاف ورئيس غرفة صناعة الأردن فتحي الجبجيري

كما أكد على أن بقية النقابات لا إشكاليات حولها وتقوم بإجراء انتخاباتها بشكل منظم، ولا تتدخل الحكومة إطلاقاً بعملها.

وحول تحسين واقع الخدمات في المستشفيات الحكومية، أكد رئيس الوزراء أن هناك سعياً دؤوباً من الحكومة لتحسين واقع الخدمات الصحية والعلاجية فيها، لافتاً إلى أن الحكومة بدأت بمستشفى البشير كونه يعاني ضغطاً كبيراً وأنشئت فيه وحدة للجراحات التخصصية، مثل القلب والقلب المفتوح، ومركز معالجة أمراض السرطان يُدار من مركز الحسين للسرطان على أعلى سوية، بالإضافة إلى مستشفيات الأميرة بسمة التعليمي في إربد والإيمان الحكومي في عجلون وتأسيس مستشفى الطفيلة الحكومي وزيادة عدد الأسرة في المستشفيات.

كما أكد، أن الحكومة تسعى إلى تغطية نقص التخصصات الطبيّة في المستشفيات الحكومية بمحافظة الطفيلة عبر التعاقد مع أطباء وإعادة النظر في عمليّة الإبتعاث وغيرها، إلى جانب السعي إلى تحسين البنى التحتية والخدمات الفندقية في المستشفيات، مؤكداً أن نوعية الخدمات الطبيّة المقدّمة في المستشفيات الحكومية متميّزة للغاية بناءً على إحصائيات ودراسات.

وبخصوص مشروع المدينة الجديدة، لفت رئيس الوزراء إلى أنه يخضع الآن لدراسات جدوى معمّقة إلى الإضافة إلى إعداد مخطط شومي ولا يتصور أن يبدأ العمل الفعلي فيها قبل عام 2025 عندما تستكمل دراسات الجدوى والمخطط الشومي، مشيراً إلى أن هناك استثماراً رسمياً في البنية التحتية يقع على عاتق الخزينة العامة في المرحلة الأولى يبلغ حوالي (441) مليون دولاراً أمريكياً، مؤكداً أن فلسفة المدينة الجديدة تقوم على استيعاب الزيادة السكانية في مدن عمان والزرقاء وأن تنسجم مع معايير الجيلين الرابع والخامس من المدن الصديقة للبيئة وتوفّر فيها قاعدة صناعية.

وحول دور الإعلام، أكد الخصاونة مركزية هذا الدور وأهميته، لافتاً إلى وجود قصور في فهم دور الإعلام البديل كوسيلة إعلامية عصريّة وأخذت حيزاً كبيراً من دور الإعلام التقليدي في التواصل ورمد الفجوة في الفهم لبعض القضايا والموضوعات، مشيراً إلى إنشاء وزارة الاتصال الحكومي ضمن رؤية تحديث القطاع العام التي تقوم ببناء إكائياتها الذاتية حالياً والتعامل الفاعل مع التأسيس لسرية شفافة تتضمّن روية الدولة ورؤيتها التي يوجد الكثير ممّا تعزّز به من منجزات.

ونوّه الخصاونة إلى أن إيقاف تطبيق تيك توك في الأردن يرتبط بقضية المحتوى المسؤول وفق القانون، لافتاً إلى أنه وفق القانون يجب أن يكون هناك مكتب إقليمي أو محلي في الأردن وهذا لم تتمّ الاستجابة له حتى الآن، مشيراً إلى أن الحوار قائم مع القائمين على التطبيق لتنسجم الممارسات مع أفضل المتطلبات القانونيّة العصريّة.

وختم رئيس الوزراء حديثه للشباب بقوله: «أنا مأخوذ بحجم الوعي الموجود عند شبابنا والرغبة الصادقة في الحركة والعمل لإحداث الفارق والتغيير والمراهنة عليهم» مؤكداً أن الحكومة تعمل لإعادة إنتاج المصداقية ما بين الدولة ومؤسسات الدولة من جهة وما بين المجتمع من جهة والحكماء وعرض الحقائق والخطة المدروسة والمتدرجة السياسيّة والاقتصاديّة والإداريّة الممدّدة لعشر سنوات: لأنها ستكون عابرة للحكومات، وهي خطط وبرامج مكفولة ومضمونة من أعلى المراحليات بدءاً بجلالة الملك وسمو وفي العهد ومروراً بكل مؤسسات وأجهزة الدولة.

وحدد الخصاونة التأكيد على أن دور الشباب، هو دور مركزي ومحوري ومدخله الرئيسي هو الانتظام في العمل الحزبي والمطرب والمؤدبج وطنياً ووفق الأولويات الوطنية والخصائص الأردنية الذاتية، وقال مخاطباً الشباب: «أنتم من تصيغوا هذه البرامج وأنتم من تستطيعوا كسر المحظورات والدولة توفر البيئة العامّة المحمّنة والضمانات» مضيفاً: «إن تعرّض لكم أحد في حرّية ممارسة الأنشطة الحزبيّة سنصدّئ له كاننا من كان».

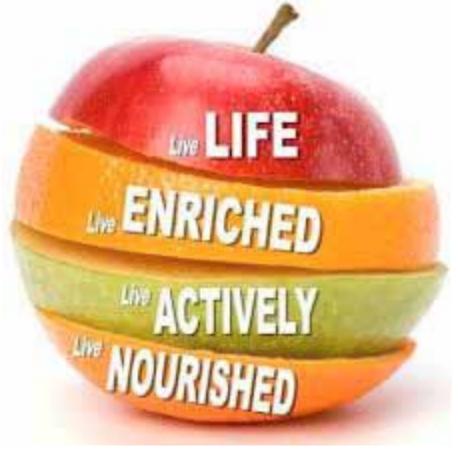
وكان رئيس جامعة اليرموك الدكتور اسلام مساد، أكد أن الجامعة حاضنة لمختلف النشاطات والفعاليات وذلك ترجمة لرؤى وتوجهيات جلالته الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد وتوجهات وخطط الحكمة في مجالات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري .

وأشار إلى أن الجامعة ستطلق يوم الأحد المقبل فعاليات الموسم الثاني من «صيف الشباب» الذي نظفته العام الماضي والذي يستضيف العديد من شخصيات المجتمع في حوار مع طلبة الجامعة .

وخلال جلسة التلمحة الموسعة للجامعة في مجال التحديث الاقتصادي لإيجاد شراكات مع القطاع الخاص في تنفيذ العديد من المشروعات والاستثمارات العائدة للجامعة .

وخلال جلسة التنمية السياسية والأحزاب: المتكّن السياسي للشباب وتحدث وزير الشؤون السياسية والبرلمانية وجيه عزازيرة، ووزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بني مصطفى وعضو لجنة التوجيه الوطني والإعلام والثقافة النيابية عمر العياصرة والعضو السابق في اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية الدكتورة ريم المرابات والرئيس

نصائح حول المكملات الغذائية للحوامل من منظمة الصحة العالمية



تعب الحالة التغذوية لأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً أساسياً في نمو الجنين ونمائه. فسوء الحالة التغذوية للمرأة في الفترة السابقة للحمل وفي بداية الحمل (حتى ١٢ أسبوعاً من الحمل)، قد تزيد من مخاطر حصول الحمل الضائرة. ولذا فإن الفترة المحيطة بالحمل تُعد فترة مهمة للتدخلات التي تنهض بصحة الأم وبالتالي تزيد من احتمالات الحصول الإيجابية للحمل.

والحبوب الولاوية والتشوهات الخلقية هي شذوذات بنوية أو وظيفية موجودة منذ الولادة ويمكن أن يتسبب فيها عدد من العوامل بما في ذلك عوز المغذيات الدقيقة. وتُعد عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة ضمن التشوهات الأكثر شيوعاً. وتشير البيانات الحالية إلى أن إعطاء مكملات حمض الفوليك في الفترة المحيطة بالحمل يمكن أن يحقق الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي، سواء قدمت هذه المكملات بفردها أو في توليفة مع فيتامينات ومعادن أخرى. ينبغي لجميع النساء أن يتناولن جرعة تكملية من حمض الفوليك (٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم) ابتداء من سعيهن إلى الحمل حتى الأسبوع الثامن عشر من الحمل.

وينبغي للنساء اللواتي حملن جنيناً شخصت إصابته بعيب الأنبوب العصبي أو ولدن طفلاً مصاباً بعيب الأنبوب العصبي أن يتلقين المعلومات عن خطر النسكة ويظلمن على خطر التكميل بحمض الفوليك في المرحلة المحيطة بالحمل ويحصلن على جرعة تكملية كبيرة (٥ ملليغرامات من حمض الفوليك في اليوم).

الدهنون أو الدهس والأحماض الدهنية إن الأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعبدة اللاتبضع قد تساعد في عدد من العمليات البيولوجية بما في ذلك العمليات التي تكتسي أهمية أثناء الحمل والوضع. وتُعدّ الأغذية البحرية مصدرراً غنياً بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعبدة اللاتبضع وتشير البينّات الصادرة عن الدراسات الرصدية إلى احتمال وجود ارتباط بين استهلاك الأغذية البحرية أثناء الحمل وبين الحد من بعض الحصائل الصحية السلبية مثل مقدمات الارتجاج والابتسار وانخفاض الوزن عند الميلاد.

وتشير البينّات الحالية إلى أن التكميل بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ الطويلة السلسلة والعبدة اللاتبضع يرتبط بالحد من مخاطر الولادة المبصرة وبعض الزيادة المتواضعة في الوزن عند الميلاد. برووتين

تعب الحالة التغذوية لأم في الفترة السابقة للحمل وأثناء الحمل دوراً رئيسياً في نمو الجنين ونمائه. وقد تتعرض النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية لزيادة مخاطر حصول الحمل الضائرة بما في ذلك ولادة الرضع المنخفضي الوزن عند الميلاد.

وقد ثبت أن تقديم التكميل المتوازن بالطاقة والبروتين (أي المكملات التي يمثل فيها البروتين أقل من ٢٥٪ من محتوى الطاقة الإجمالية) إلى النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية، يعزز زيادة الوزن أثناء الحمل ويحسن حصائل الحمل.

وتدل البينّات المتاحة حالياً على أن مكملات الطاقة والبروتين المتوازنة تحسّن من نمو الجنين، وقد تحدد من مخاطر الإملاص وانخفاض وزن الرضع عند الميلاد والرضع الصغار بالنسبة إلى العمر الحلمي، ولاسيما في صفوف النساء الحوامل اللاتي يعانين من نقص التغذية. ومن المستبعد أن تكون المكملات عالية البروتين مفيدة أثناء الحمل وقد تضر بالجنين. وتشير البينّات أيضاً إلى أن المشورة التغذوية المقدمة قبل الولادة بهدف زيادة مدخول الطاقة والبروتين لأم قد تتسم بالفعالية في زيادة مدخول البروتين لدى الأم والحد من مخاطر الابتسار.

الفيتامينات والمعادن إن اضطرابات فرط ضغط الدم مثل مقدمات الارتجاج والارتجاج هي في عداد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والولادة قبل الأوان ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل. وتعتبر الولادة قبل الأوان سبب الرئيسي لوفاة المواليد المبكرة ووفيات الرضع وسبب الأطفال الناجون أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض تنفسية والمرضاة العصبية في الأمد الطويل.

وينخفض ضغط الدم عادة في أوائل فترة الحمل ثم يرتفع ارتفاعاً طفيفاً حتى نهاية فترة الحمل. ومع ذلك، يخلت هذا التوازن ويزداد خطر الإصابة بمقدمات الارتجاج بسبب البدانة والسكري والحمل التوأمي أو الحمل في سن المراهقة وانخفاض استهلاك الكالسيوم. ويحسن توفير جرغ الكالسيوم المكملة مدخول الكالسيوم ويحد بالتالي من خطر الإصابة باضطرابات فرط ضغط الدم أثناء الحمل.

حمض الفوليك والحديد تشير التقديرات إلى أن أكثر من ٤٠٪ من النساء الحوامل على صعيد العالم يعانين من فقر الدم. ووفقاً للتقديرات يعود نصف هذا العيب على الأقل إلى عوز الحديد.

كشفت مراجعة لبحوث سابقة أن تناول الكافيين قبل ممارسة التمارين الرياضية قد يحسن أداء مجموعة واسعة من التدريبات. وكتب الباحثون في دورية (الطب الرياضي) البريطانية أن الكافيين يمكنه على وجه الخصوص تعزيز

السرعة والطاقة والقوة والتحمل. من جهته، قال قائد فريق البحث من جامعة فيكتوريا في ميلبورن بأستراليا، جوزو جرجيك، إن "المكملات التي تحتوي على الكافيين شائعة جداً بين الرياضيين. وكشفت دراسة ترجع لعام ٢٠١١ أن نحو

٧٥٪ من عينات بول رياضيين شاركوا في الألعاب الأولمبية يحتوي على مستويات مرتفعة من الكافيين". وعام ٢٠٠٤، رُفِع الكافيين من قائمة الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات كمادة محظور تناولها خلال المنافسات. وذكر جرجيك

لروبيرتز بالبريد الإلكتروني: "منذ ذلك الحين زاد تناول الكافيين بين الرياضيين ولا توجد مؤشرات على انحسار ذلك". كما أجرى جرجيك وزملاؤه مراجعة شاملة لنتائج مراجعات سابقة حللت عدة دراسات تتعلق بالكافيين والأداء الرياضي.

احذروا من الإفراط بتناول فيتامين D!

من المعروف أن فيتامين D ضروري جدا بسب أهميته بالنسبة لتوازن الجسم والحفاظ على خصائصه، إلا أن الإفراط منه يؤدي إلى نتائج عكسية تماما. كشفت دراسة طبية أن الإفراط بتناول فيتامين D يؤثر على عمل الكليتين بشكل كبير، حيث دعا علماء جامعة تورنتو

الكندية من خلال مقال نشرته مجلة "CMAJ"، إلى عدم تناول فيتامين D دون استشارة الطبيب المختص. وأكد الدكتور يورن أوغوست من الجامعة نفسها أن كل المستحضرات الطبية التي أساسها فيتامين D في الصيدليات خطيرة على الحياة، ما لم تستعمل تحت إشراف الطبيب.

ونوّه الأطباء إلى حالة مواطن كندي عمره ٥٤ سنة، راجع الأطباء بسبب مشكلات في الجهاز البولي، بدأت بعد عودته من منطقة جنوب شرق آسيا، حيث كان يقضي وقتا طويلا على الشاطئ، ما تسبب في ظهور مشكلات في كليتيه. وأظهرت نتائج الفحص الذي أجراه أخصائيو طب الكلى أن بنية

الكلى لم تتغير، وتحليل البول لا يحتوي على أي شيء مشبوه. وبعد إجراء فحص موسع ومفصل، اتضح أن مستوى الكالسيوم وهرمون الباراثاين في دمه مرتفع جدا. الأمر الذي يحصل عند الإفراط في تناول فيتامين D. وقد أكد المريض على أنه تناول فعلا فيتامين D على مدى السنوات

الجزر.. مشروب سحري مهدئ للسعال ومزيل للبلغم

لطالما سمعنا كثيرا منذ نعومة أظافرتنا عن فوائد الجزر لصحة العينين، لكن هل تعلم أنه يساعد في تهدئة السعال والقضاء على البلغم المزعج؟

الجزر وبعض المكونات الأخرى ويتمتع بفائدة مذهلة في إزالة البلغم وتنقية الرئة دون أية مواد كيميائية تلك الموجودة في أدوية السعال.

فالجزر من الخضراوات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات كفيتامين A و C وكذلك البوتاسيوم، مما يساعد أيضا في الحد من ارتفاع ضغط الدم وعلاج السكري.

يُعد الجزر مزيل للبلغم يعمل جيدا على تعزيز الجهاز المناعي للجسم. ولتحضير أفضل مشروب سحري للقضاء على السعال، كل كما عليك هو طهي نصف كيلو من الجزر المقطع مع ملققتين صغيرتين من الجوزبيل الطازج المبشور في كمية مناسبة من الماء.

٥ من مشاكل البشرة يعالجها زيت الزيتون

يتميّز زيت الزيتون بغناه بمضادات الأكسدة والحوامض الدهنية التي تؤمّن للبشرة ما تحتاجه من تغذية، وحماية، وترطيب. وهو يناسب كافة أنواع البشرة بما فيها الحساسة. تعرّفوا فيما يلي على ٥ حلول يقدمها زيت الزيتون لخمسة من المشاكل التجميلية المزعجة:

١- يعالج حب الشباب: يساهم زيت الزيتون في علاج مشكلة حب الشباب. لتحضير قناع مفيد في هذا المجال، يكفي خلط القليل من الطحين، والحليب السائل، وزيت الزيتون، ووضع نقاط من عصير الليمون الذي يساعد على التآم الندبات التي تسببها البثور. سماءة هذا القناع يجب أن تكون متوسطة، على أن

عناية خاصة يمكن أن يؤمّنها زيت الزيتون من خلال تحضير مقشّر فعال يعيد إليها النضارة. يكفي تدليك البشرة بحركات دائريةً بخليط مؤلف من ٣ ملاعق من زيت الزيتون و٣ ملاعق من السكر. يمكن أن نضيف إلى هذا المقشّر بضع قطرات من زيت اللوز الحلو للحصول على مفعول مجدد ومنمّج للبشرة.

٢- يخفّف من توسّع المسام: يمكن للمسام المتوسّعة أن تظهر على البشرة الجافة والدهنية على السواء. للمساعدة على إقباضها واكتساب البشرة النعومة المشدودة، يُنصح باعتماد قناع مؤلف من ظرف من الخميرة الكيميائية، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُطبخ هذا القناع لمدة ١٠ دقائق على البشرة الجافة و لمدة ٢٠ دقيقة على البشرة الدهنية، على أن يتم شطفه بالماء الفاتر والصابون الناعم.

”child development process“ نموّ الطفل



يستخدم مصطلح نموّ الطّفل للدلالة على تطوّر القدرات والوظائف الإدراكية والعاطفية والعقلية والسلوكية خلال مرحلة الطفولة.

وتبدأ عملية نموّ الطفل في الرحم وتستمرّ حتى البلوغ. وتختلف سرعة نموّ الطفل باختلاف العوامل الوراثية والبيئية. وتعتبر مرحلة الطفولة من المراحل الحاسمة في حياة الإنسان بدءاً من اكتسابه اللغة بعمر السنة أو الستين وحتى بداية مرحلة المراهقة بعمر الـ ١٢ سنة.

تتميّز نموّ الطفل بالسرعة، واستخداماً متزايداً للتراكيب المفردانية، وفهماً أولياً لقواعد اللغة وبناء الجملة. ويبلغ فهم السّنة الثالثة، يميل الأطفال إلى استخدام جُمَل خماسية أو حتى سداسية الكلمات، حتى يتمكّنون من التخطّط بجُمَل الكبار في الرابعة من عمرهم. أمّا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة فيتعلمون قواعد اللغة والمعنى المعقدة.

في مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٧ سنوات) يتعلّم الأطفال إنجاز عمليّات عقلية متنوّعة واستخدام التفكير واللغة الرمزيّين لتحويل بيئتهم وتغيير المعلومات التي يجمعونها عن العالم المحيط بهم. ويولد المنطق، بما يتضمّنهم في مرحلة التفكير المنطقي، وفهم الوقت والعدد، في مرحلة الثلاث سنوات.

القُرْحَة – Ulcers

في المريء بفعل أسباب أخرى أيضاً، مثل تناول أدوية معيّنة، التدخين والإصابة بعدوى فطرية أو فيروسية، مثل فيروس الهيريس (Herpes) أو فيروس العوزّ المناعيّ البشري (AIDS). قد يكون مرض الشُّبَام (Bulimia nervosa) سبباً من أسباب قرحة المريء كذلك، وهو نوعٌ من اضطرابات الأكل التي يقوم فيها الشخص المصاب بتناول كميات طعام كبيرة خلال مدة زمنية قصيرة، ثم اتباعها بما يُعرف بعملية التطهير ويعني ذلك التخلّص مما تم تناوله عبر التقيؤ الذاتي. لقرحة المريء أعراض عدة، مثل: المشاكل والآلام المصاحبة لعملية البع،

الصحية فيما بينهم. يستعرض هذا المقال أشهر أنواع القرحة، أسبابها وأعراضها. قرحة المريء على الرغم من قلّة عدد الإصابات بالقرحة في المريء – وهو الأنوب الواصل من الفم إلى المعدة – إلا أن أسبابها شائعة، أما السبب الأكثر شيوعاً فهو الارتجاع المريئي – وهو الشعور بالحرقة في المنطقة الواصلة بين المعدة والمريء – والذي يُمكن أن يتسبب بقرحة يبلغ طولها ٢.٥ سم في المريء، قد يستهين البعض بهذا الأمر ظناً منه أنه لن يتسبب بأذى فعلي، إلا أنّه قد يؤدي إلى تآكل بطانة المريء لديهم في حال تكرار حدوث الارتجاع المريئي لأحماض المعدة دونما علاج. يُصاب الأشخاص بالقرحة

القرحة، فهي عديدة وأكثرها شيوعاً هو الاستخدام طويل المدى لبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أدوية الأيبوبروفين (ibuprofen) (Advil) وموترين (Motrin) – أو أقراص نابروكسين صوديوم (naproxen sodium pills) ، بالإضافة لما سبق، فإنّ التوتّر والأطعمة الغنيّة بالتوابل يمكنها جعل القرحة أسوأ وأكثر إبلاماً. تُدعى القرحة الهضمية بـ"قُرْحَة المعدة" في حين أنّ تلك الموجودة في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة تُدعى بـقرحة الاثني عشر.

حُرْقَة في المعدة، غثيان، ألم في الصدر وتقيؤ الدماء. قرحة المعدة والأمعاء الدقيقة يُمكن إبراج نوعا القرحة هذين تحت فئة القرحة المدعوة بالقرحة الهضمية (Peptic ulcers). والتي تتعدد أعراضها، لكن الغرض الأكثر شيوعاً هو الألم الناجم عن الشعور بالحرقة في المعدة والذي يصبح أسوأ في حال كانت المعدة خاوية، أما بقية الأعراض فهي الانتفاخ، كثرة التجشؤ والغثيان، وفي الحالات المتقدمة فهي تقيؤ الدم، وجود دماء مصاحبة للبراز، صعوبة التنفس، حدوث تغيّرات في الشهية وفقدان الوزن. أما عن أسباب الإصابة بهذا النوع من

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،
التقيؤ والغثيان،
وسائل تشخيص سرطان القولون
فحص الدم الخفي في البراز،
الفحوصات الرقمية للمستقيم،
تنظير القولون السيني لفحص القولون
والمستقيم،
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية
للكشف عن السرطان وتشمل:
حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)،
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة،
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق
الصوتية للمستقيم،
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض
للكشف عن انتشار السرطان،
المستضد السرطاني المضعي (-Carcino-CEA embryonic antigen) وهو فحص
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخفف هذه
المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال،
علاج سرطان القولون
يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة،
العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد
وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر
الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من
سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ
الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة
أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب
الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن،
العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان
القولون
النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء
والمصنعة،
وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو
على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى
الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً، ومع مرور الوقت، إذا
لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية
وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم،
وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون
والمستقيم،
وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان،
أعراض سرطان القولون
قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة
في مراحله الأولى، لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في
إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون
والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في
الأردن،
الأعراض الشائعة لسرطان القولون:
الإسك أو الإسهال،
الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل،
وجود دم في البراز،
غائط أقل كثافة من المعتاد،
آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو
الشعور بالامتلاء،
خسارة الوزن دون سبب،
ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس
الفائدة،
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر
الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪،
الخضار والفواكه والحبوب الكاملة
بشكل عام، ارتبطت النظم الغذائية النباتية
-خاصة الأنظمة الغذائية الصحية- بانخفاض خطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال،
ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية
النباتية غير الصحية تقلل من المخاطر،
وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي
يتناولونها،
ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع
ميدكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة
بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان
القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن
الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان،
وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من
النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تفسير
سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية
الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"،
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكالات
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً
في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض
خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما
التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب
والفواكه الطازجة والخضراوات،
وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة
وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي
ميديسين" (BMC Medicine)،
الأطعمة النباتية الصحية
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني
بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط
بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم،
ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول
والخضار والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة،
ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون
والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على
الشباب أيضاً،
وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار
السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في
الازدياد، ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن
فحص السرطان أصبح أكثر فعالية،
٢٧، ١٣٣ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة،
وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً
على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا
نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم
معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر
عدد من المعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، مقارنة
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزدهر بإيراجها في موسوعة
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل
علامات تشير إلى شهرتها،
وتقديرها، لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيزا بميدان القرية على نفسه
اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة"،
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن
الضغوط
وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية،
وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود
للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على
جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون)،
وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا
ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦
أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي
شخصياً بتقديم التهنئة لها
الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان
في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط
الاقتصادي الرئيسي في القرية،
وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان
يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ
برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته
مشدودة دون تهرلات ولوحنتها أشعة الشمس
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى
سقوط أسنانه الأمامية،
بينما يقول سلفاتورى مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترجع أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقته البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ



وكالات
كشفت الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران ويقلل من
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل
فرض الإصابة بالأمراض لدى المدخنين،
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم
ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني،
ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران، ومن ثم يقلل
من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية،
وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال
إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤
نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي
من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا
التي تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس
دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا
الكبدية في بعض الحالات،
بكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفئران
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض
النيكوتين يمتص بطريقة إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني
المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد
في بعض الحالات،
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف
عزل الباحثون البكتيريا وماداً يمكن أن يقلل
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفئران،
ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد
الدهني،
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تثق
طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة
عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران
ووجدوا النتائج متشابهة
بعد ذلك، عقموا أحشاء العديد من فئران
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة
فيها، ثم أجرىوا تجربة النيكوتين مرة أخرى،
ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين،
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا
من تحييد نوع من البكتيريا يعرف باسم
"بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل
أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم
إنزيمًا يكسر النيكوتين..

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد،
٢- عدم التوازن الهرموني
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات
التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في
الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل،
ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية
المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون
والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)،
قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل
بشكل طبيعي أكثر صعوبة،
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى
انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب،
٣- انخفاض جودة البيض
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن
يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء
الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى
ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرف كيفية تجنبه

وكالات
الأسبرين هو أحد أكثر
الأدوية استخداماً في العالم،
نظراً لفوائدها الطبية الواسعة
، يوصي الأطباء والممارسون
الصحيون حول العالم بهذه
الحبة لتقليل مخاطر النوبات
القلبية والسكتات الدماغية
المرتبطة بالسكريات الدماغية
ومشاكل ترقق الدم الأخرى
لدى مرضى القلب والأوعية
الدوائية،
ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك
وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين
يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،
والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل،
تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي"،
وتقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي"،

هكذا تنوي غوغل بناء أسرع كابل إنترنت يعبر «الأطلسي»

نشرت مجلة "يوبيلار ساينس" الأمريكية تقريرا تحدث فيه عن خطة غوغل التي تتمثل في بناء أسرع وأكبر كابل إنترنت سيحيط المحيط الأطلسي.

وبالإضافة إلى الكابلات الموجودة في قعر البحر، التي تنقل المعلومات من الولايات المتحدة إلى أوروبا عبر الألياف الزجاجية، والتي يبلغ عددها قرابة 378 كابل، سيكون الكابل الجديد من غوغل قادرا على نقل كم هائل من البيانات عبر المحيط. وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن غوغل ستطلق على الكابل اسم "دونات"، تيمنًا بمؤسس الصليب الأحمر، هنري دونات، وسيتمد هذا الكابل من الولايات المتحدة إلى فرنسا على مسافة 3977 ميلا تقريبا.

ونظرا لأن شركة غوغل هي صاحبة المشروع، فمن غير المستغرب أن هذا الكابل سيكون جزءا من شبكة غوغل، لربط مراكز البيانات معا، ونقل البيانات الداخلية. في الواقع، ستكون هذه الكابلات ذات طاقة عالية، وستكون قادرة على نقل 250 تيرابايت من البيانات في الثانية الواحدة، وذلك مقارنة بكابل آخر تحت سطح البحر، يسمى "ماريا"، والذي يستطيع نقل 160 تيرابايت في الثانية. وتعمل الشركة على تحقيق هذا المشروع بطريقة بسيطة ومعتدة في الوقت ذاته.

وأوضحت المجلة أن الجزء البسيط يتمثل في وجود الكابلات البحرية، على غرار "ماريا"، التي تنقل بياناتها عبر 8 أزواج من حبال الألياف الضوئية، أي ما مجموعه 16 حبالا. في المقابل، سيكون كابل "دونات" قادرا على نقل المزيد من البيانات لأنه سيتضمن عددا أكبر من الألياف، المتمثلة في 12 زوجا، أي 24 حبالا.

في هذا السياق، قد تبدو إضافة المزيد من الألياف إلى الكابلات، من أجل تمكينها من نقل المزيد من المعلومات، استراتيجية واضحة، ولكن تصميم المعدات لتعمل على عمق كبير تحت الماء وسنودات طويلا، من شأنه أن يخلق بعض المشكلات على غرار التكلفة والصعوبة والطاقة الكهربائية. وأضافت المجلة أن إرسال البيانات عبر الكابلات الطويلة يقفد الإشارة قوتها، ومن هذا المنطلق، سترمز مدير قسم هندسة الشبكات والهندسة البحرية في "غوغل كلاود"، فيجاي فوسريكالو، أن إحدى المبادئ التوجيهية لتقيد بأن "الإشارة تفقد 99 بالمئة من قوتها" كل 62 ميلا.

وذكرت المجلة أن هذه الكابلات تهدف إلى حل هذه المشكلة، وذلك عن طريق المكورات التي يطلق عليها اسم "المدرع". وقد صُمم هذا المكرر ليكون مقاوما للماء ويتحمل الضغوط الهائلة في قاع البحر.

تعرف إلى المبلغ الكبير الذي تنفقه «فيسبوك» لحماية زوكربيرغ

كشفت بيانات نشرتها شركة "فيسبوك" حجم الإنفاق الكبير لحماية المدير التنفيذي مارك زوكربيرغ وعائلته، خلال العام 2018. وبحسب بيانات الشركة، فإن مجموع ما أنفق لحماية زوكربيرغ وعائلته بلغ 22.6 مليون دولار، في ارتفاع كبير عن العام 2017، الذي وصل إلى 9 ملايين دولار.

وبحسب "فيسبوك"، فإن زوكربيرغ أنفق 2.6 مليون دولار لاستخدام طائرات خاصة كجزء من برنامج حمايته. وتأتي هذه الأرقام الفلكية في الوقت الذي تعلن فيه "فيسبوك" أن زوكربيرغ حصل على راتب أساسي قدره دولار واحد على مدار الأعوام الثلاثة الماضية.

كيتي بومان.. أيقونة مشروع الثقب الأسود

خلال اليومين الماضيين، انتشر بالتوازي مع صورة الثقب الأسود صورة أخرى لفتاة في نهاية عشرينياتها، تضع يديها على وجهها وهي في قمة سعادتها.

هذه الفتاة كانت العالمة الشابة ذات 29 عاما، كيتي بومان، الحاصلة على زمالة أبحاث ما بعد الدكتوراه، والتي شاركت في مشروع "الثقب الأسود"، وأدت الخوارزمية التي كتبها إلى الوصول إلى الصورة.

وقالت الكاتبة بومان، بحسب ما نقلت "نيويورك تايمز"، إنها لم تكن بأي حال المسؤولة الوحيدة عن هذا الاكتشاف، الذي كان نتاج إسهامات من علماء من أنحاء العالم عملوا جنبا إلى جنب، وصولا إلى هذه الصورة من خلال شبكة من هوائيات الراديو.

وكان المشروع، الذي قاده شيبير دوليمان عالم الفلك في مركز هارفارد-سميثونيان للفيزياء الفلكية، ثمره عمل ما يزيد على 200 باحث، 40 منهم سيدات، حسيما ذكرت مبادرة جامعة هارفارد للثقب الأسود.

وقالت سارة عيسون، التي تخرجت في جامعة رادبود النيوزيلندية وشاركت في البحث، "هناك نساء شاركن في كل خطوة من هذا المشروع الرائع. باعتباري سيدة في مجال (سيتيم)، من الجيد أن تكون هنالك نماذج تحتذي بها الفتيات الصغيرات".

توقف بخدمات موقع فيسبوك وتطبيقاته في العالم

عالمياً على "تويتر" فوراً. وقبل شهر، واجهت شركة "فيسبوك" تعطلاً عالمياً في خدماتها استمر لأكثر من 10 ساعات، بررتة الشركة لاحقاً بأنه يعود لخلل أثناء نقل الخوادم.

وأظهر موقع (داونديكتور دوت كوم) الذي يراقب تعطل المواقع الإلكترونية أن هناك ما يربو على 9000 مستخدم فيفلون عن مشاكل واجهوها مع فيسبوك، فيما أوضحت خريطة للتعطل الإلكتروني على الموقع أن المشاكل ظهرت بشكل أساسي في أوروبا.

المغرب يدعو فيسبوك لحماية المعطيات الشخصية لمواطنيه



الوطنية والمتعلقة بالماساء بالحياة الخاصة وبالسمة أو الأخلاقيات بانتحال الصفة، وبالحق في النسيان، وتحديد الموقع الجغرافي، وبالتنميط

من قبل الشبكات الاجتماعية لشركة "فيسبوك".

وعبرت اللجنة الوطنية لمثلي شركة فيسبوك -وفقا للبلد- عن استعدادها

لهذا السبب.. كن حذرا عند استخدام السماعات الذكية

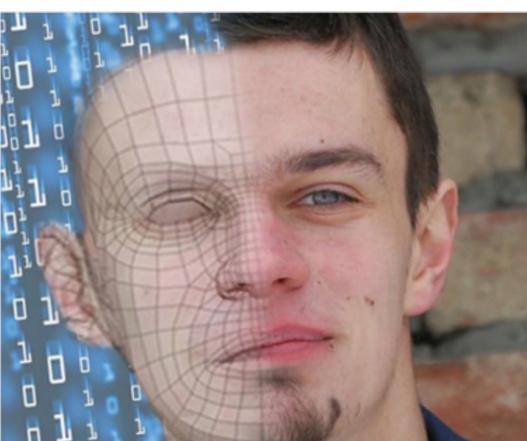
والها لا تعلق إلا على عدد صغير جدا من تسجيلات سماعات أليكسا. وجاء في البيان، "تساعدا هذه المعلومات في تمرين أنظمة التعرف للشركة ذاتها. وقال الموقع أن المراجعين يدونون ما يرد في محادثات المستهلكين ويفلقون عليها بغرض تحسين أداء أنظمة أمازون للتعرف على النطق.

ويذكر أن التسجيلات الصوتية لدى أمازون مرتبطة برقم حساب واسم المشترك الأول ورقم سماعة الأليكو المستخدمة. وقال بعض المراجعين لبومبييرغ إنهم يطالعون زملاءهم على بعض التسجيلات الظرفية من خلال غرفة دردشة خاصة بأمازون.

كما قالوا إنهم سمعوا تسجيلات مزعجة منها تلك التي توحى باعتداء جنسي محتمل، ولكن زملاء لهم قالوا لهم إنه ليس من مسؤولية أمازون التدخل في هذه الحالات.

ما الذي قالته أمازون؟
تنص شروط استخدام أمازون على أن التسجيلات الصوتية تستخدم "من أجل الاجابة على اسئلتكم وتنفيذ طلباتكم وتحسين تجربتكم وخدماتنا". ولا تتطرق الشروط إلى وجود مراجعين بشر. وقالت أمازون في بيان إنها تأخذ قضيتي الأمن والخصوصية مأخذ الجد،

أثار مخاوف الذكاء الاصطناعي بات يحاكي السلوكيات البشرية



أقرأ أيضا ، هكذا يخطط علماء ليعيش الإنسان ألف سنة في المستقبل، لا يمكننا القول إن خوارزميات الذكاء الاصطناعي دقيقة، حيث سبق للممثل والمخرج السينمائي، جوردان بيل، إنشاء مقطع فيديو يظهر خلاله الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما وهو يصعد للتحيزات البشرية.

وليس من الواضح من قد يتحمل المسؤولية عندما يرتكب الذكاء الاصطناعي خطأ ما أو يتسبب في مشكلة معينة. ولا يزال هناك شوط كبير لتقطعه هذه التقنيات حتى ترقى قادرة على الكتابة بأسلوب بشري بارع أو التحدث مثل الإنسان أو تقليد تعابير وجهه. وعلى سبيل المثال، أصدر مطور برنامج "لاير بيرد" محاكاة الصوت محاكاة شخصية بين باراك أوباما ودونالد ترامب وهيلاي كلينتون، والتي بدت حقيقية للغاية.

ومن جهتها، طورت شركة "أوبن أي" برنامجا قادرا على الكتابة بطريقة شبيهة بالبشر بعض الشيء. ونظرا لكون سريعة وتصيح أكثر تطورا وتقيدا يوما

وكالات

طالبت لجنة مغربية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي، شركة "فيسبوك" إلى ضرورة تواجد مراكز المعطيات (داتا سانتر) التي تستضيف المعطيات الشخصية للمواطنين والمقيمين في المغرب، في بلدان تضمن مستوى حماية كاف للحياة الشخصية.

جاء ذلك في اجتماع عقده رئيس اللجنة الوطنية لمراقبة حماية المعطيات ذات الطابع الشخصي (رسمية)، عمر السغروشني، بمعية خبراء اللجنة الوطنية، مؤخرا، مع ممثلين من شركة فيسبوك، خصص لتدارس مجموعة من الآليات القانونية والعملية لحماية المعطيات الشخصية، بحسب ما أضافت وكالة المغرب العربي للأنباء.

كما طالبت اللجنة، في بلاغ لها، أن تضع شركة "فيسبوك" آليات للتعامل بغياض مع الشكايات الموجهة إلى اللجنة

وكالات

أشار تقرير نشره موقع بلومبيرغ الأخبشاري، حول السماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تنتجها شركات أمازون وأبل وغوغل، مخاوف العديد من المستخدمين حول العالم.

وقال التقرير، بحسب "بي بي سي عربي"، إن موظفي شركات أمازون وغوغل وأبل يسترقون السمع إلى ما يقال في السماعات الذكية، مؤكدا أن هذه الشركات عينت موظفين مهمتهم التنصت على ما يقوله المستخدمون للسماعات الذكية والتطبيقات الصوتية التي تروج هذه الشركات لها.

وكشف موقع بلومبيرغ الأخبشاري الموضوع بعد أن تحدث مع موظفين في شركة أمازون واجههم "مراجعة" تسجيلات سماعات "أليكسا" التي تنتجها وتسوقها الشركة.

وتقول الشركات الثلاث إن التسجيلات تراجع بين الفينة والأخرى من أجل تحسين قدرة هذه الأجهزة على التعرف على الأصوات.

ولكن ردود الفعل على المقال الذي نشره بلومبيرغ تشير إلى أن الكثيرين من زبائن هذه الشركات لا يعلمون بأن بشرا يسترقون السمع إلى ما يقولون في دورهم. اقرأ أيضا، أبرز الابتكارات التكنولوجية الشورية بمعرض

وكالات

نشر موقع "ساينس ألرت" الأمريكي مقال رأي للأستاذة المساعدة في قانون الطعاع الصحي في جامعة سانت لويس الأمريكية، أنا سانتوس روتشمان، تطرقت من خلاله إلى تنامي قدرات خوارزميات الذكاء الاصطناعي بشكل لا يصدق في العقود الأخيرة، لتصبح قادرة على تأليف المقطوعات الموسيقية والقيام بأمر إبداعية لعلها كانت حكرا على بني البشر. ويبدو أن تطور هذه الخوارزميات بات منذرا بقدرتها على القيام بما يتجاوز مجرد قراءة النوتات.

وقالت روتشمان، في مقالها الذي ترجمته "عربي21"، إن دراسة أجرتها أُنشبت المخاطر الأخلاقية للذكاء الاصطناعي، ويمكن القول أن قدرة الخوارزميات المتطورة لأحد برامج غوغل على دمج الدرجات الموسيقية مع موسيقى يوهان سيبستيان باخ لإنشاء مقطوعات موسيقية تبعث على الشعور بالخوف إزاء ما يمكنها فعله في المستقبل.

وأشارت الكاتبة إلى تمكن الحاسوب من محاكاة بعض القدرات الإبداعية لبشر حقيقيين تعتبر أمرا مربكا ومثيرا للريبة بشكل خاص.

الجدير بالذكر أن غوغل أنشأت برنامجها الموسيقي من خلال تحليل 306 مقاطع للمؤلف الموسيقي الألماني سيبستيان باخ وتتبع النمط الذي سار عليه وجعله متناغما مع الملاحظات والادخالات الخاصة بالمستخدمين.

وذكرت روتشمان أن تطبيق "باخ" يعتبر جديدا، لكن التكنولوجيا التي قادت إلى التوصل إليه موجودة منذ فترة طويلة، وهي تتمثل في الخوارزميات المدربة على التعرف على الأنماط واتخاذ القرارات بعد النظر في مجموعة من الاحتمالات.

ويكون بعض هذه الخوارزميات مقيدا بشكل يجعل معظم الناس عاجزين عن تبين سبب اتخاذها لقرار معين.

لدراسة المقترحات المتعلقة بأفضل الممارسات للشبكات الاجتماعية التي يمكن أن تترك المحتوى التحريري للمنصة المختصة لحماية الحياة الخاصة الرقمية للأطفال والمراهقين في المغرب، والتي سيتم وضعها قريبا على الإنترنت من طرف اللجنة الوطنية.

وأشار البلاغ إلى أن اللجنة أكدت، أيضا، على تبادل الرؤى مع الشركة، حول التطورات الحالية والمستقبلية في العالم واستخدامات التكنولوجيا الرقمية (الاستخدامات الجديدة، تصنيف الخوارزميات الخاصة للتفسير، الذكاء الاصطناعي المسؤول، مصير حسابات الأشخاص بعد الوفاة...).

وخلص المصدر ذاته إلى أن اللجنة الوطنية طلبت من ممثلي شركة فيسبوك أن تتم دراسة مختلف طلباتها، وأن تقترح خطة عمل فعالة قادرة على الاستجابة لاحتلاف هذه المواضيع.

بمقدورهم الحصول على أي معلومات شخصية ولا على الرقم العشوائي. اقرأ أيضا، تعرف على مستقبل الترفيه باستخدام تطبيقات "الواقع المعزز"

ثم ماذا عن غوغل و"المساعد"؟ قالت غوغل إن مراجعيها يتمكنون من الاستماع إلى التسجيلات الصوتية الآتية من نظام "المساعد - Assistant" الذي يعد جزءا أساسيا في معظم الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد. وفي السماعات المنزلية التي تنتجها.

ولكنها أضافت أن هذه التسجيلات غير مرتبطة بأي معلومات قد تدل على شخصية المالك، كما أن الشركة تقوم بتشويه الصوت من أجل التموه على صوت الزبون.

هل تسجل السماعات الذكية كل محادثاتي؟
ثمة مخاوف جدية من أن السماعات الذكية تسجل سرا كل ما يقال في المنازل. ولكن بينما تقوم هذه السماعات تقنيا على الأقل "بسماع" ما يقال، فإنها لا "تسمع" إلى محادثات الناس. تقوم كل السماعات الذكية بتسجيل مقاطع قصيرة من الأصوات داخلها من أجل الاستيذان عن كلمات توقضا من "سباتها" مثل "أليكسا" أو "أوكي غوغل" أوهاي سييري.

بعد يوم. وكما على هذا التطور، تمكنت بعض برامج الذكاء الاصطناعي من إنشاء وجوه وبصمات مزيفة للعبت بسجلات الشركات والمستندات الحكومية في بعض الأحيان. وفي الوقت الحالي، تقترب بعض الخوارزميات أخطاء كفيلا بتمكيننا من التفتن إليها فور التمعن فيها، حيث سبق لبرمجية "باخ" لدمج الموسيقى اقتراح بعض الأخطاء التي يمكن لأي خبير موسيقي اكتشافها وتحديدها.

وعلى سبيل المثال، تسمح هذه البرمجية بإدخال فواصل موسيقية كان باخ نفسه يتجنبها، مما يدحض وجه الشبه بين المقطوعة الجديدة ومقطوعات المؤلف الألماني. وأضاف روتشمان أن برمجية غوغل خرقت القواعد الموسيقية على مستوى تنسيق الألحان، ناهيك عن كتابة برنامج "أوبن أي" لتوليد النصوص عبارة "الجرانق التي تنشب تحت الماء"، والتي لا يمكن تبين معنى واضح لها. وخلال عمل المطورين على إبداعاتهم، ستصبح الأخطاء أكثر ندرة ما دامت خوارزميات الذكاء الاصطناعي أخذت في التطور والتعلم باستمرار.

وأضافت الكاتبة أن تحسن تقنيات التعلم الآلي ستكون ذات فائدة كبرى، بما في ذلك توفير رعاية صحية أفضل وجعل مهنة الطب أكثر ديمقراطية.

في المقابل، لا يمكن لنا تكرار حقيقة أن منح الباحثين حرية تطوير هذه الخوارزميات يعني الانفتاح على مخاطر تطوير طرق أكثر تقدما لخلق الخداع والمشاكل الاجتماعية الأخرى.

وخلصت الكاتبة إلى أن الحد من أبحاث الذكاء الاصطناعي قادر على كبح هذا التقدم نحو مستقبل مجهول، حيث أن السماح للتكنولوجيا الذكية بالنمو والتطور دون رقابة ينطوي على حدوث حالات سوء استخدام تتجاوز مجرد مقطوعة موسيقية سيئة، حيث يمكن لمداها أن يشمل خداع الملايين من الأشخاص.

التعاون الإسلامي تدين قيام متطرف بتدنيس نسخة من المصحف الشريف

عمان

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

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

وأشار الأمين العام إلى مضمون القرار بشأن «مكافحة الكراهية الدينية التي تشكل تحدياً على التمييز أو العداوة أو العنف»، الذي اعتمده مؤخراً مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة.

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

البرلمان العربي يدعو لمقاطعة السويد رداً على سعادها بحرق المصحف الشريف

القاهرة

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

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

ودعا العمومي المجتمع الدولي للتحرك بشكل فوري وعاجل لوقف مثل هذه الاعتداءات على المصحف الشريف وحماية المقدسات الإسلامية، محذراً من خطورة تأجيج مشاعر المسلمين حول العالم كون ذلك سيدخل الجميع في دائرة من العنف.

ودعا العمومي الدول العربية للقيام بقطع العلاقات الدبلوماسية مع السويد ومقاطعة منتجاتها وعدم السفر إليها، فضلاً عن الترويج لحملة مقاطعة عالمية اقتصادية تقودها الشعوب العربية والإسلامية من أجل الضغط عليها لوقف مثل هذه الانتهاكات وعدم الاستهانة بمشاعر المسلمين ومقدساتهم.

وأشاد في هذا السياق بموقف الحكومة العراقية بالمبادرة بقطع العلاقات الدبلوماسية والاقتصادية معها، مؤكداً موقف البرلمان العربي الثابت والداعي إلى أهمية نشر قيم التسامح والتعايش السلمي بين الأديان واحترام الرموز والمقدسات ونبذ الكراهية والتطرف.

ممثلو دول التحالف الإسلامي يناقشون مفهوم برنامج محاربة الإرهاب

عمان

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

وحسب ما أوردته وكالة الأنباء السعودية، نُقِش في الورشة آلية تقييم وتقرير التهديدات والمتطلبات المتعلقة بالإنذارات والمؤشرات الخاصة، إلى جانب درجات الاستعداد فيما يتعلق بالأزمات والبيانات التجهيز لها قبل وأثناء وبعد الأزمة. وأشار اللواء المغدي، إلى أن الأهداف والقدرات العملية والنشاط الراهن وحالة البيئية، هي عوامل مهمة لتقييم مستوى التهديدات والعمل بموجبها على اتخاذ الإجراءات اللازمة للحماية.

تجدد الاعتداءات الإسرائيلية عند تخوم مزارع شبا

بيروت

تجددت الاعتداءات الإسرائيلية صباح الخميس على مواطنين لبنانيين قرب منطقة مزارع شبا اللبنانية المحتلة. وقال مصدر أمني لبناني لمراسل (بترا) إن الجيش الإسرائيلي ألقى قنبلة غازية سقطت داخل الأرض المحتلة في مرتفعات كفرشوبا، مشيراً إلى أن الجيش اللبناني عزز إجراءاته تزامناً مع قيام بلدية كفرشوبا بإعادة تأهيل الطريق في محاذاة البلوكات الإسمنتية التي وضعتها الجيش الإسرائيلي المستمر في بناء جدار اسمنتي عند خط الانسحاب في تلك المحلة على غرار جدار المحطة.

وبين أن فريقاً من المراقبين الدوليين العاملين ضمن «اليونيفيل» نفذ جولة تفتيشية للخط الأزرق في القطاع الشرقي من جنوب لبنان، انطلاقاً من محور تلال العديسة حتى محور الفجر الوزاني- عين عرب، مستقلاً متبعةً لهذه القوات». وأفاد المصدر «أن المروحية كانت قد نفذت هذا الصباح العديد من الطلعات الاستكشافية على علو منخفض فوق هذا الخط، وهبطت لفترة قصيرة في مقر قيادة القطاع الشرقي في سهل بلاط، قبل أن تعود أدراجها باتجاه مقر القيادة الدولية في الناقورة».

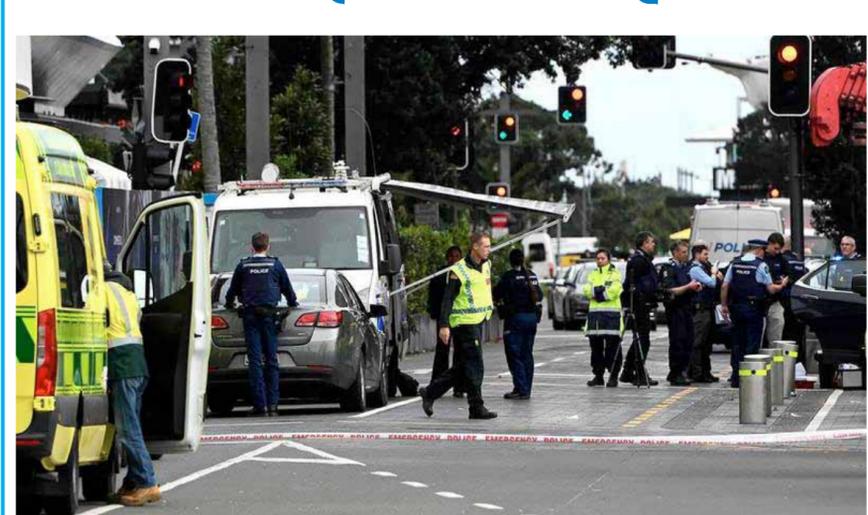
الاتحاد الأوروبي يعدد العقوبات المفروضة على لبنان عامًا إضافيًا

عمان

أعلن المجلس الأوروبي «تديد إطار فرض إجراءات تقييدية هادفة لمعالجة الوضع في لبنان لسنة إضافية، حتى ٣١ تموز ٢٠٢٤». وشدد المجلس في بيان الخميس، على أن التكتل الموحد «على استعداد لاستخدام جميع أدواته السياسية للمساهمة في إيجاد مخرج مستدام من الأزمة الحالية والتصدي لمزيد من التدهور في الديمقراطية وسيادة القانون والوضع الاقتصادي والاجتماعي والإنساني في لبنان».

وأشار في بيان نقلته وكالة آكي الإيطالية للأنباء، إلى أن هذا الإطار الذي تم اعتماده أصلاً في ٣٠ تموز ٢٠٢١ يوفر إمكانية فرض عقوبات على أشخاص وكيانات مسؤولة عن تقويض الديمقراطية وسيادة القانون في لبنان بعرقلة أو تقويض العملية السياسية الديمقراطية الانتخابات بشكل خطير». كما تطلت العقوبات أولئك الذين يعملون على «عرقلة أو تقويض تنفيذ خطط وافقت عليها السلطات اللبنانية وبدعم من الجهات الفاعلة الدولية ذات الصلة بما في ذلك الاتحاد الأوروبي لتحسين المساءلة والحوكمة الرشيدة في القطاع العام».

نيوزيلندا: 3 قتلى بإطلاق نار في افتتاح كأس العالم للسيدات



عمان

وأكد أن «مستوى تهديد الأمن القومي لنيوزيلندا لم يتغير»، مشيراً إلى أن «الشرطة أزال الخطر ولا تبحث عن أي شخص آخر على صلة بإطلاق النار». وأضاف، «الحكومة أجرت مشاورات مع المنظمين في الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» والبطولة ستقام ولا تأجيل».

السلطات النيوزيلندية. وبحسب وكالة الأنباء النيوزيلندية الرسمية، لفت رئيس الوزراء النيوزيلندي كريست هيكينز، إلى أنه «لا يوجد تهديد للأمن القومي»، مؤكداً أن «كأس العالم التي تستضيفها نيوزيلندا وأستراليا بشكل مشترك ستبدأ اليوم كما هو مقرر».

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

احتجاجات وأزمة دبلوماسية بين العراق والسويد أشعلتها خطة لحرق المصحف

من أجل القرآن. للمرة الثانية يقدم هذا (الشخص) على حرق القرآن الكريم... هذا اعتداء آثم على ملياري مسلم».

ووجه بظرد الحكومة العراقية سفيرة السويد، معتبراً أنه «لو اتخذنا هذا الإجراء من أول مرة، لما أقدمت السويد على إعطاء التشريع القانوني» لحرق المصحف.

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

كما أعلنت السلطات العراقية الخميس تعليق ترخيص عمل شركة إريكسون السويدية للاتصالات على الأراضي العراقية على خلفية القضية نفسها، وكان أولاً أوسترلينغ من شرطة ستوكهولم قال إن «الدستور لا يشرح كثيراً ما هي الشروط التي ينبغي أن تتوفر لمنع منح موافقة لتنظيم تجمع».

وقامت الشرطة السويدية سمحت بهذا التجمع باسم حرية التظاهر، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن ذلك لا يعني أنها تتفق مع مضمونه. وكان أولاً أوسترلينغ من شرطة ستوكهولم قال إن «الدستور لا يشرح كثيراً ما هي الشروط التي ينبغي أن تتوفر لمنع منح موافقة لتنظيم تجمع».

وكانت السفارة العراقية الخميس سمحت بهذا التجمع باسم حرية التظاهر، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن ذلك لا يعني أنها تتفق مع مضمونه. وكان أولاً أوسترلينغ من شرطة ستوكهولم قال إن «الدستور لا يشرح كثيراً ما هي الشروط التي ينبغي أن تتوفر لمنع منح موافقة لتنظيم تجمع».

برلمان صرب البوسنة يقر قانوناً يجرم التشهير

ساراييفو

برلمان البوسنة عام ٢٠١١ وينص على إلغاء تجريم التشهير وجعله مخالفة مدنية. وانتقد مكتب حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة القرار مباشرة بعد جلسة التصويت الخميس، معتبراً في تغريدة أن «هذه الخطوة إلى الوراء تهدد بشكل خطير حرية التعبير وتقلص المساحة المدنية بشكل أكبر (...). يجب إبطاله».

وأحتج المئات الثلاثاء على القانون في بانيا لوكا العاصمة الإدارية لصرب البوسنة، حيث قال معارضون إن القانون يهدف إلى إسكات الأصوات المنتقدة في كيان صرب البوسنة. ويأتي التعديل بعد أيام فقط من توقيع دوديك قانونين مثيرين للجدل استهدفا سلطة المبعوث الدولي للبلاد والحكمة الدستورية في

الاحتلال يجرف أراضي ومئات الأشجار جنوب الخليل ويعتقل 11 فلسطينياً

رام الله

بالإضافة إلى تجريف مساحات واسعة من أراضي المواطنين في منطقة أبو طي شرق بلدة ترقوميا، واقتلعت الأشجار ومعرشات العنب. يشار إلى أن منطقة العرش تعرضت لاعتداءات متكررة من المستوطنين من قطع للأشجار وإحراقها، ومحاولات الاستيلاء عليها، ومنع المواطنين من الوصول إليها بهدف التوسع الاستيطاني.

وعلى صعيد آخر، شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي فجر اليوم الخميس، حملة جرفت قوات الاحتلال الإسرائيلي، منطقتي العرش، وأبو طي شرق بلدة ترقوميا جنوب غرب مدينة الخليل جنوبي الضفة الغربية المحتلة. وقال مجلس بلدي ترقوميا في بيان، إن سلطات الاحتلال جرفت المئات من أشجار الزيتون واللوزيات ودوالي العنب في منطقة العرش تقدر مساحتها بخمسمئة دونم،

استقالة وزير الثقافة الأوكراني احتجاباً على نقص تمويل مشاريع وزارته

كييف

أعلن وزير الثقافة الأوكراني أولكساندر تكتاشينكو استقالته من منصبه اثر «سوء فهم، بشأن تمويل مشاريع ثقافية متعلقة بوزارته، في الوقت الذي تواجه فيه كيف الغزو الروسي».

وقال تكتاشينكو في منشور على فيسبوك «قدمت استقالتي إلى رئيس الوزراء الليلة بسبب موجة من سوء الفهم حول أهمية الثقافة في زمن الحرب». وأضاف «خلال الحرب الأموال الخاصة أو تلك في الموازنة المخصصة للثقافة لا تقل أهمية عن الطائرات المسيرة، لأن الثقافة هي درع هويتنا وحدونا».

وجاء هذا الإعلان بعد ساعات من طلب الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي من رئيس الوزراء النظر في تعيين بديل لتكتاشينكو.

وقال زيلينسكي في كلمته المسائية «يجب أن يشعر الناس أن موارد الموازنة تستخدم بشكل عادل ومناسب».

أضاف «هذا ينطبق على مجالات مختلفة، بينها الثقافة. فالمتاحف والمراكز الثقافية والرموز والمسلسلات التلفزيونية... كل هذا مهم، ولكن الآن هناك أولويات أخرى».

وصرح تكتاشينكو مؤخراً لبرنامج إذاعي الخميس خبراً يزعم أن وزارة الثقافة قررت تخصيص ٤٤٨ مليون هريفنيا (نحو ١٢ مليون دولار) لإنتاج مسلسل تلفزيوني.

وأشار تكتاشينكو أيضاً إلى أنه كان من المناسب تقديم نحو ١٣ مليون دولار لإنهاء بناء متحف يحيى ذكرى ضحايا المجاعة الأوكرانية (١٩٣٢-١٩٣٣) التي اعتبرها كيف عملاً متعمداً وإبادة جماعية من قبل نظام الزعيم السوفياتي جوزيف ستالين.

كما قال لإذاعة «ليبرتي» التي تتولها الولايات المتحدة «مثل هذه الأشياء التي نتحدث عن المعاناة التي لحقت بالشعب الأوكراني لعقود من قبل موسكو، يجب أن تنعكس من خلال المتحف».

أضاف «إذا قال أحدهم إن المتحف لا يجب أن يُبنى خلال الحرب، فليقدم أذكاراً غير أنه من الضروري إنفاق الأموال على إعادة الإعمار. هناك أموال متوفرة».

وترفض موسكو رواية كيف حول المجاعة، وتضع الأحداث في إطار مجاعات ضربت مناطق آسيا الوسطى وروسيا في تلك الفترة.

احتجاجات وأزمة دبلوماسية بين العراق والسويد أشعلتها خطة لحرق المصحف

بغداد

أحرق محتجون سفارة السويد في بغداد الخميس فيما نظم آخرون تظاهرة في وسط العاصمة العراقية تزامناً مع تجمع في ستوكهولم شهد دوس لاجئ عراقي نسخة من المصحف في خطوة أثار أيضاً توتراً دبلوماسياً بين البلدين وأدت إلى طرد السفارة السويدية في العراق.

وسط حماية الشرطة السويدية، قام اللاجئ العراقي في السويد سلوان موميكا بدوس المصحف مراراً أمام مقر السفارة العراقية في ستوكهولم، لكنه غادر المكان من دون أن يحرق صفحات منه كما سبق أن فعل قبل أقل من شهر، فبينما احتشد أمامه جمع من الناس للاحتجاج على فعلته، واستيقظت هذه الخطوة، تظاهر مناصرو الزعيم الشيعي العراقي مقتدى الصدر أمام السفارة السويدية في بغداد قبل أن يقوموا باقتحامها وإحراقها.

وفي وقت لاحق الخميس، تظاهر حوالي ٢٠٠ عراقي في ساحة التحرير وسط بغداد رافعين نسخة من المصحف وصوراً للمرشد الأعلى الإيراني في خامنئي وأعلام الحشد الشيعي، وهو تحالف فصائل مسلحة موالية ل طهران باتت منضوية في القوات المسلحة العراقية.

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

وكان العراق قد بدد قطع العلاقات الدبلوماسية مع السويد في حال تم حرق القرآن. منذ كانون الثاني/يناير، جرى حرق المصحف أو صفحاته من، مرتين في السويد، الثانية في حزيران/يونيو على يد سلوان موميكا، ما أثار غضباً في العالم الإسلامي. وفي كانون الثاني/يناير، قام المنظر اليمني السعودي الدنماركي راسموس بالودان بالفعل نفسه قرب السفارة التركية.

كولومبيا: 20 شخصاً ضحايا الانزلاقات الأرضية

عمان

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

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

وصرح رئيس جهاز الإطفاء ألفارو فارفان، للصحافيين، أن عدد القتلى بلغ حتى الآن ٢٠ شخصاً، بينهم ٥ أطفال. ويوم الثلاثاء تم انتشال ١٥ جثة، ٤ منهم أطفال، من بين الوحو والآنقاص قبل تعليق عمليات الإنقاذ مؤقتاً بسبب سوء الأحوال الجوية.

بين ليلة وضحاها.. أميركي يغدو مليارديرا بورقة «يانصيب»

واشنطن

فاز أميركي بالجائزة الكبرى في سحب «باور بول» في ولاية كاليفورنيا والبالغة قيمتها مليار دولار، بحسب ما أعلن القاضون على هذا اليانصيب. وبحسب «واشنطن بوست»، قالت هيئة اليانصيب في ولاية كاليفورنيا عبر (تويتر) «كاليفورنيا بات لديها ملياردير جديد في باوربول». وقالت الهيئة إن الذكورة المبلغ في متاجر لوس أنجلوس «كانت الوحيدة في جميع أنحاء البلاد التي تطابقت أرقامها الستة في السحب، مشيرة إلى أن بإمكان الفائز أن يختار الحصول على ٥٨٨.١ مليون دولار نقداً دفعة واحدة، أو تقسيط ١٠٠٨ مليار دولار على دفعات سنوية تزيد قيمتها بنسبة خمسة بالمئة كل عام لمدة ٣٠ سنة».

أعراض سرطان المستقيم

وكالات
تنتشر الإصابة بسرطان المستقيم بين الناس، واكتشاف الإصابة به وتشخيصها بوقت مبكر من شأنها أن ترفع من فرص العلاج، ولذلك من المهم أن تعرف أعراض سرطان المستقيم.
المستقيم (Rectum) عبارة عن الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي، وهو يبدأ من نهاية القولون وصولاً إلى فتحة الشرج، ولأسف 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،
والإسهال 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 إخراج الأمعاء خلال عملية التغوط
فقدان غير مبرر للوزن
تعب وضعف عام في الجسم
نزيف في المستقيم
تغيير في حجم البراز

ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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 دوراً أساسياً في الجهاز الدوري بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟
يمتلك القلب أربع صمامات، صمام واحد في كل حجرة من القلب، تلعب دوراً مهماً في حركة تدفق الدم بالشكل الصحيح من وإلى القلب.
ما هي صمامات القلب؟
يوجد الصمام التاجي والصمام ثلاثي الشرفات بين الأذينين والبطينين، أما الرئوي والأبهري فيتواجدان 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 بيكروبويد.
الصمام ثلاثي الشرفات
أطلق هذا الاسم على هذا الصمام بسبب احتواءه على ثلاث شرفات، ويقع ما بين البطين والأذين الأيسر ويمنع عودة تدفق الدم للقلب.
يمكن أن تحدث مضاعفات خطيرة جداً في حال إصابة هذا الصمام بمرض ما.
الصمام الرئوي

هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

وكالات
ما الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند عدم النشوة الجنسية وزيادة سواها؟ 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 الأوكسيتوسين) 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 في الجسم، وعادة ما تكون نسبته أعلى لدى الإناث عموماً.
ويبدأ البحث تتناول فوائد هرمون الحب كتعويض من العلاجات النفسية 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 الجنميتين 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 البشرية العديد من الفوائد على العلاقات الحميمة والجنسية، إذ أنه،
موضوع ذات علاقة
راحة "غريزية" من الفرج وتوقف مستمر للدورة
المستويات الطبيعية لهرمون لهورمون FSH الجرملة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!



البورون والافراط 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 اليده بتضمينها في حميتك الغذائية للاستفادة من البورون،
زيت الزيتون.
البقوليات، مثل، العدس، الحمص، الفاصوليا، حبوب الصويا.
الزبيب.
المكسرات المختلفة.
الخضروات المتنوعة، مثل، البندورة، الأفوكادو، البصل، البطاطا.
الفواكه المختلفة، مثل، الكيوي، الإجاص، العنب، البرتقال، التفاح.

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 تتناولها يومياً. وهو من المعادن المفيدة بشكل خاص لصحة العظام.
فوائد البورون
هذه هي أهم فوائد البورون لصحتك،
1- لصحة العظام
يحتوي 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 بالمثل.
2- لصحة الرجال
يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون المتدنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال. لا سيما في رياضة

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 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 بالألم وأعراضها في سن مبكر.
طرق الوقاية من البلوغ المبكر في حالة كان السبب متعلقاً بالعوامل الوراثية، صوف يصعب التخلص منه، ولكن إذا كان السبب متعلق بالعوامل الخارجية، فيجب تقادها من خلال بعض الطرق، وشمل،
تناول الطعام الصحي، الذي يضمن الحفاظ على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل طبيعي وعدم إصابتها بخلل. استشارة الطبيب بشأن الأدوية، لأن بعض الأدوية يمكن أن تؤدي لاضطرابات الهرمونات، ولذلك يجب تحري الدقة في الأدوية التي يتناولها الأطفال وجربعاتها.
الحفاظ على الوزن، من خلال ممارسة الرياضة والابتعاد عن الأطعمة الدسمة وغير الصحية.

وكالات
يحدث البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث نتيجة وجود خلل واضطرابات في هرمونات الجسم، ويؤدي لتأثيرات صحية ونفسية على الأطفال.
البلوغ المبكر لدى الذكور، أسباب وأضرار
عادة ما تظهر أعراض البلوغ لدى الإناث ما بين 11 إلى 13 عام، ولدى الإناث ما بين 12 إلى 16 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 لخطر على صحة الطفل.
أسباب البلوغ المبكر
لا تختلف الأسباب التي تؤدي للبلوغ المبكر لدى الذكور والإناث، وتمتثل في،
اضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فبمجرد أن يكون مبكر أو متأخر.
الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحوم بالجسم، مما يسبب تغييرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.
الاكتئاب من الأطعمة غير الصحية، والتي أيضاً تؤدي لتغييرات في هرمونات الجسم، وخاصة الوجبات السريعة التي الإصابة ببعض الأمراض الوراثية، حيث يمكن أن تسبب العوامل الوراثية في حدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.
البلوغ المبكر عند الذكور هو البلوغ الذي يحدث قبل سن 9 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،
الاعتبارات الطبية لوصف المضادات الحيوية للأطفال
ما هو الصدر الجوزي (Pectus carinatum)
زيادة حجم العضو الذكري والخصيتين، فمن الطبيعي أن هذه الأعضاء تكبر بشكل تدريجي، ولكن مع البلوغ المبكر، تصبح بحجم كبير في سن صغير.
زيادة نمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم، وخاصة شعر الوجه بمنطقة الذقن والشارب، بالإضافة إلى شعر الإبط ومنطقة العانة.
تغير الصوت، ليصبح أكثر عمقاً، مثلما يحدث 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 بالسكري
الدماعية التي تتغلغل في أنسجة أحد الأوعية الدموية في الدماغ أو عرقلة تدفق الدم إلى المخ
تتمتع الإصابة بمرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز الهضمي والجهاز العصبي يؤدي عدم الحصول على الكمية الموصى بها لفيتامينات ب المركبة إلى ظهور حالة صحية تعرف بمرض البلاجرا.
ضرورية للحامل في تكوين الجنين، حيث يوصي الطبيب بأخذ مكملات من فيتامين ب4 (الفوليك اسيد) نظراً لدوره الرئيسي في نمو جسم الطفل وتطوره.
الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب
يُنهي عليك الحذر عند استخدام مكملات فيتامين ب المركب، فإذا عانيت من ظهور هذه الأعراض عليك الحذر واستشارة الطبيب فوراً،
تشنج قضيبي
كآبة وضيق بسهولة وانزعاج
قطع جلدي
احمرار الجلد
احتلال النوم
تورم في البطن
مشاكل في التدوق
فقدان الشهية.



وكالات
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 للذوبان بالماء، 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،
1) ثيامين (بي)
2) ريبوفلافين (بي2)
3) نياسين (بي3)
4) بانتوثينيك أسيد (بي5)
6) بايريدوكسين (بي6)
7) بيوتين (بي7)
9) فوليك اسيد، فوليت (بي9)
12) سيانوكوبالامين (بي12)
مصادر فيتامين ب المركب والخنزير