

## أجواء باردة وتوقع سقوط أمطار

عمان ✦  
يطرأ انخفاض آخر على درجات الحرارة اليوم الجمعة، وتكون الأجواء باردة وغائمة جزئياً إلى غائمة، وتتهطل زخات من المطر على فترات في أجزاء متفرقة من المملكة، تكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً. وبحسب تقرير دائرة الارصاد الجوية، تبقى الأجواء غداً السبت باردة وغائمة جزئياً، مع وجود فرصة ضعيفة أثناء المملكة.

النهار لسقوط زخات خفيفة من المطر في شرق المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً. وتحتد دائرة الارصاد الجوية من خطر الانزلاق على الطرقات أثناء هطول المطر ومن تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب اليوم المنخفضة الالامسة لسطح الأرض، ومن خطر تشكل السيول في الأودية والمناطق المنخفضة خاصة في شمال المملكة.

## امهال الدخل ٦٠ يوماً لتحقيق مبالغ مترتبة على شركات المناطق التنموية

## الناصر: زيادة رواتب موظفي القطاع العام ستكون بداية ٢٠٢٠

# الحكومة تعلن زيادات رواتب العاملين والمتقاعدين

- الرزاز: ٧٠٠ الف مواطن وأسرههم يستفيدون من زيادة الرواتب
- داوود: مساواة رواتب الموظفين المعيّنين اعتباراً من ٢٠٢٠



وبالنسبة للمتقاعدين العسكريين، انقسمت الزيادة على رواتبهم وورثتهم لتسعين المرحلة الأولى فثقت بتوجيهات ملكية سامية اعتباراً من ٢٠١٩/١٠/١٠ العسكريين وورثتهم مع التوجيهات الملكية السامية بتحسين المستوى العيشي للمواطنين.

وجاء الإعلان عن الزيادات خلال إطلاق رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز الخميس، للجزمة التحفيزية الثالثة بعنوان "رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى معيشة المواطنين"، ضمن برنامج حكومي اقتصادي لتحفيز النمو وتحسين الخدمات، أطلقتها الحكومة في ٢٧ تشرين الأول الماضي من العام الحالي.

وتستهدف القرارات والإجراءات التي شملتها الجزمة التنفيذية الثالثة تحسين الواقع المعيشي للمواطنين، كما تضمنت إعلان نظام خدمة مدنية جديد يهدف إلى رفع كفاءة العاملين في القطاع العام من خلال رؤية إصلاحية واستحداث مسارات مهنية، رتب لثمنهم في القطاع العام.

وفي التفاصيل، فإن الزيادة على رواتب العاملين في القطاع العام ستتراوح بين ١٥-٢٠ بالمائة للفئات الأولى والثانية والثالثة، بالإضافة إلى العلاوات التي ستكون مرتبطة بالمسارات المهنية / الرتب فور جاهزيتها.

وبالنسبة للمتقاعدين المدنيين فقد تم زيادة الرواتب الشهرية التقاعدية لهم بواقع ١٠ دنانير في حدها الأدنى إلى ٨٠ ديناراً في حدها الأعلى، بحيث يستفيد منها حوالي ٨١ ألف متقاعد. أما الزيادات على رواتب العاملين في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، فسكنون بقيمة موحدة لجميع الرتب.

### عمان ✦

أعلنت الحكومة امس عن الزيادات على رواتب العاملين والمتقاعدين في الجهازين الحكومي والعسكري تفنذ مطلع عام ٢٠٢٠، وبما ينسجم مع التوجيهات الملكية السامية بتحسين المستوى العيشي للمواطنين.

وجاء الإعلان عن الزيادات خلال إطلاق رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز الخميس، للجزمة التحفيزية الثالثة بعنوان "رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى معيشة المواطنين"، ضمن برنامج حكومي اقتصادي لتحفيز النمو وتحسين الخدمات، أطلقتها الحكومة في ٢٧ تشرين الأول الماضي من العام الحالي.

وتستهدف القرارات والإجراءات التي شملتها الجزمة التنفيذية الثالثة تحسين الواقع المعيشي للمواطنين، كما تضمنت إعلان نظام خدمة مدنية جديد يهدف إلى رفع كفاءة العاملين في القطاع العام من خلال رؤية إصلاحية واستحداث مسارات مهنية، رتب لثمنهم في القطاع العام.

وفي التفاصيل، فإن الزيادة على رواتب العاملين في القطاع العام ستتراوح بين ١٥-٢٠ بالمائة للفئات الأولى والثانية والثالثة، بالإضافة إلى العلاوات التي ستكون مرتبطة بالمسارات المهنية / الرتب فور جاهزيتها.

وبالنسبة للمتقاعدين المدنيين فقد تم زيادة الرواتب الشهرية التقاعدية لهم بواقع ١٠ دنانير في حدها الأدنى إلى ٨٠ ديناراً في حدها الأعلى، بحيث يستفيد منها حوالي ٨١ ألف متقاعد. أما الزيادات على رواتب العاملين في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي والأجهزة الأمنية، فسكنون بقيمة موحدة لجميع الرتب.

## إسرائيل تمنع تحويل أموال الفلسطينيين من عملتها الى العملات الاجنبية

عمان ✦  
قالت صحيفة معاريف الإسرائيلية في عددها الصادر الخميس، إن أزمة العجول أشعلت حرباً بين السلطة الفلسطينية والاحتلال الإسرائيلي، مشيرةً إلى أن هناك أوامر بوقف تحويل عملة الشيكال الإسرائيلية إلى البنوك الفلسطينية. وأوضحت الصحيفة العبرية، أن منسق العمليات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية المحتلة كميل أبو ركن أعطى تعليمات جديدة لبنك إسرائيل، قائلًا "لا تسمحوا للفلسطينيين بتحويل الشيكال إلى العملات الأجنبية". وأشارت معاريف إلى أن ذلك جاء ردًا على القرار الفلسطيني بشأن وقف استيراد العجول من إسرائيل، مشيرةً إلى أن وزير المالية الإسرائيلي موشيه كحلون تدخل في القرار وعمل تغييراً على الوضع.

## ماكرون يستعد توافقاً محتملاً مع تركيا حول تعريف الإرهاب

✦ لندن  
استبعد الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، احتمال التوصل إلى توافق مع تركيا على تعريف الإرهاب. وقال ماكرون خلال مؤتمر صحفي عقب قمة حلف شمال الأطلسي في واشنطن، "لا أرى أي توافق محتمل" في وقت أعلنت فيه تركيا عملية عسكرية في سوريا في مناطق حدودية تستهدف المقاتلين الأكراد الذين تعتبرهم إرهابيين، مضيفاً أن الدفاع الأوروبي ليس خياراً أمام حلف شمال الأطلسي، لكنه أحد ركائز هذا الحلف.

بدوره، قال رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون، إن الدول الأعضاء في "الناتو"، تترك الضغوط الكبيرة التي تواجهها تركيا بوجود ٤ ملايين سوري لديها، وتهديد التنظييمات الإرهابية، مضيفاً أن دول "الناتو" تحاول فهم خطط تركيا في شمال سوريا، ورويتها للمستقبل هناك، تجنباً لأي سوء تفاهم بين أقرة والحلف.

## ترمب: أميركا تحنظ بحق فرض عقوبات أخرى على خط الغاز الروسي الألماني

✦ لندن  
قال الرئيس الأميركي دونالد ترمب، إن بلاده تحنظ لنفسها بحق فرض عقوبات أخرى على خط الغاز الروسي الألماني "تورد سترينغ ٢ تيار الشمال" ٢. وأضاف ترمب في لندن، بحضور المستشار الألمانية أنجيلا ميركل، "لم نقرر هذا بعد بشكل فعلي"، مشيراً إلى أن "تورد سترينغ ٢ مشكلة، ولكنه مشكلة تعين على ألمانيا حلها". وترى الولايات المتحدة في المشروع خطراً على أمن الطاقة، ولذا فإن احتمال فرض عقوبات مطروح منذ فترة طويلة.

## الغذاء والدواء تصدر نشرة توعوية بمناسبة الأعياد المجيدة

المتاحة وعلى مدار الساعة في حال وجود أي إستفسار أو ملاحظة خلال موسم الأعياد . وأكدت المؤسسة على أنها باتخاذها مثل هذه الخطوة الرائدة والمتميزة تؤكد حرصها في إبراز الصورة المشرفة لحياة التواد والوئام بين أبناء المجتمع الأردني الواحد ومشاركتهم بعضهم البعض في جميع المناسبات الوطنية والدينية .

## توقيف شخصين على خلفية ادعاء حقيبة المليون

تدعيه للمدعي العام المختص هو وماك مكتب التسي، حيث قرر المدعي العام توقيفهما في احد مراكز الإصلاح والتأهيل لمدة اسبوع عن تهمة الاحتيال. وكان نفي الناطق الاعلامي باسم مديرية الأمن العام ما جرى تداوله عبر مختلف وسائل الإعلام حول عبور شخص على مبلغ مالي كبير وتسليمه لرجال الأمن العام، مؤكداً أنه لم يرد لأي من وحدات الشرطة بلاغاً يفقدان أي مبالغ مالية كبيرة، كما أنه لم يتم استلام أي مبالغ مالية من أي شخص.

## إطلاق مختبر التسريع الإنمائي في الاردن

جديدة، لافتة الى ان سرعة وديناميكية وتقييد قضايا اليوم، تضمنت أمام تحديات جديدة تفرض علينا أن تكون حلولنا مختلفة وأسرع وأكثر شمولاً وتوجها نحو الشراكات، ونحن بحاجة إلى تقييم جماعي للجهود المبذولة وطنياً والاستفادة بشكل أكبر من التقدم التكنولوجي وتأثيره على الأسواق والحركات السكانية والمجتمعات والبيئة. وأوضح أليفيل، "بما أننا نشهد ضعف الترابط الاجتماعي وتراجع ثقة الناس في الحكومات والمؤسسات وبعضها البعض، فإن الأساليب المتبعة الحالية لا تحقق تقدماً كافياً في مواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين، ولعلاج هذه الأمور وغيرها، نحتاج إلى طرق جديدة جذرية لمواجهة تعقيدات التنمية البشرية.. وسيقوم المختبر الذي يقع في مكتب

الصحي أثناء عطلة عيد الميلاد ورأس السنة الميلادية والتخطيط الحكيم لتسوق حلوليات العيد ومراعاة أهمية اتباع أسس حفظ الأغذية وتداولها من حيث درجات الحرارة والأواني المستخدمة وضمان عدم تلوثها . وأكدت النشرة على أهمية التواصل مع المؤسسة من خلال جميع وسائل الاتصال

### عمان ✦

ضمن جهود المؤسسة العامة للغذاء والدواء المستمرة بالتوعية بسلامة وجودة الغذاء أصدرت نشرة توعوية إرشادية تتضمن مجموعة من النصائح والإرشادات التغذوية خلال فترة الأعياد المجيدة . ودعت النشرة الى ضرورة الالتزام بالعادادات السليمة والنظام الغذائي

### عمان ✦

أطلق برنامج الأمم المتحدة الإنمائي الخميس، «مختبر التسريع الإنمائي، للعمل على تعزيز وتسريع جهود تحقيق الأهداف التنموية وتزويد شركاء التنمية في الأردن بأدوات جديدة لمواجهة تحديات التنمية، ودعم الابتكارات الوطنية، الذكاء الجمعي والتجريب. وسيعمل المختبر الأردني الذي يمثل جزءاً من ٦٠ مركزاً عالمياً لهذه المبادرة، على إيجاد واختيار الحلول المبتكرة التي تعالج مشاكل العالم المعقدة مثل تغير المناخ واللامساواة الاجتماعية ونسدره المياه والاضطرابات الاقتصادية والهجرة. وقالت الممثل المقيم لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي سارة فيرير أوفيفيل، إن التحديات الجديدة التي يفرضها العصر تتطلب حلولاً

## رئيس هيئة الأركان المشتركة يستقبل السفير البولندي

عمان ✦  
استقبل رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، في مكتبه بالقيادة العامة الخميس، السفير البولندي في عمان أنجيه شفيجاشينسكي والوفد المرافق. ويبحث اللواء الركن الحنيطي مع السفير، سبل تعزيز علاقات التعاون الثنائي، بما يخدم مصلحة القوات المسلحة في البلدين الصديقين. وحضر اللقاء المحقق العسكري البولندي في عمان.

## الصحة توضح حقيقة انتشار مرض بين القطط والكلاب وينتقل للإنسان

عمان ✦  
أكدت وزارة الصحة بأنه لم يصدر عنها أي بيان حول مرض ينتقل للإنسان من الكلاب والقطط مسبياً لهم امراضاً خطيرة مثل مرض الشماني. وأضاف في بيان أن مرض الشماني الجليدية والرشوية لا ينتقل من القطط أو الكلاب إلى الإنسان بشكل مباشر وأنه لم يثبت أن القطط و الكلاب الموجودة في المدن والشوارع خازنة لمرض الشماني وبالتالي لا تعتبر مصدراً لمرض الشماني الجليدية والرشوية ولا يوجد خطورة من الاقتراب أو التعامل معها من حيث انتقال مرض الشماني لأنها غير ناقلة لهذا المرض. وأكد البيان على أن مرض الشماني ينتقل في مناطق محدودة جداً في الأردن مثل المناطق الريفية والصحراوية البعيدة عن المدن وفي فصل الصيف وان الإجازن للمرض هو الجرد الصحراوي السمين ( الجروبي ) .

## الغذاء والدواء توضح حول دواء ميتفورمين لعلاج السكري

عمان ✦  
أوضحت المؤسسة العامة للغذاء والدواء انها قامت بالتواصل مع بعض السلطات الرقابية المختصة في أوروبا ودول مرجعية أخرى حول احتواء دواء الميتفورمين المستخدم في علاج مرض السكري على شائبة NDMA. وبينت المؤسسة في بيان لها ان الجهات الرقابية في أوروبا بينت انها لم تتخذ حتى تاريخه اي اجراء احترازي بهذا الخصوص. وأكدت أن بعض هذه المستحضرات قد تحتوي على الشائبة (NDMA) بمستويات قليلة - علماً ان هذه الشائبة معروفة كمكوث بيئي وقد تتواجد في الماء والطعام المختلفة. وأضافت المؤسسة في بيانها انها ستقوم بعمل جميع الاجراءات والفتوحات اللازمة لتقييم ما إذا كانت مستحضرات الميتفورمين المسجلة في الأردن تحتوي على هذه الشائبة ضمن الحد المسموح به عالمياً أم لا. وطالبت بضرورة الرجوع إلى المواقع الرسمية المعتمدة لنشر الأخبار أو الموقع الرسمي للمؤسسة العامة للغذاء والدواء لمعرفة آخر الأخبار المتعلقة بسلامة الادوية وان لا يتوقف المريض عن استخدامها قبل استشارة الطبيب المسؤول وعدم التردد في الإبلاغ عن أية آثار جانبية قد يعاني منها المريض وذلك عن طريق التواصل مع المؤسسة.

## الرزاز: ٧٠٠ الف مواطن وأسرههم يستفيدون من زيادة الرواتب

## الحكومة تعلن عن الزيادات على رواتب العاملين والمتقاعدين

دبتار، وليست مربوطة بالتضخم، وأشار إلى أن الحكومة ركزت على هذا المبدأ الضروري جداً، والمعنى بالأقل دخلاً، خصوصاً مع تفاوت الأجور بين ذوي الدخل الأعلى والأقل في القطاعين المدني والعسكري. ولفت إلى أن الحكومة وبموازاة مراعاة العاملين في القطاعين المدني والعسكري، وضعت في عين الاعتبار القدرة المالية للحكومة، مبيناً "مسؤوليتنا الوطنية أن نضع الأرقام وبنقطة أن نوفرها وأن لا نزيد في المشاكل الاقتصادية للدولة الأردنية".

وشدد على أن الوضع الاقتصادي والظروف الاستثنائية التي مر بها الأردن والمنطقة، تطلب تحسين المستوى المعيشي للمواطنين، بما يحقق إنتاجية أفضل للقطاعين العام والخاص، الأمر الذي يسهم في نمو الاقتصاد وتحفيز الاستثمار.

وأكد أن هذا هو التحدي الحقيقي الذي تسعى الحكومة لتحقيقه، مبيناً أن تخفيض النفقات وزيادة الإيرادات، لن يحقق النمو المطلوب في ظل تدني المستوى المعيشي للمواطنين.

وقال "أرحب بالتغذية الراجعة والانتقاد البناء لكننا بنفس الوقت بحاجة إلى موقف وطني يخدم المرحلة ويؤسس للمراحل القادمة، وحول العلاقة المباشرة بين تحسين الأجور والرواتب وربطها العلاوات والمكافآت بالأداء، أكد الرزاز أهمية لاسيما أن كل موظف في القطاع العام مسؤول عن تقديم الخدمات والمعلومات للمواطنين بسلامة."

وأكد أن الحكومة تعي تماماً واقع القطاع العام، وتسعى إلى مكافأة الموظف المتميز والمبدع، وتحفيز الموظفين كافة، وتقديم جميع السبل لتحسين أداؤهم، مبيناً "علينا أن نحدد أهداف الوزارات والمؤسسات، ونربط الوصف الوظيفي للموظف بأهداف الوزارة."

وشدد على أهمية قياس أداء الموظف بشكل دقيق وفعال، وأن يتطلع على تقييمه ويحاول تصويب أخطائه، مشيراً إلى أنه هذه بنيت على الرامة والتقييم يجب أن تعمل الحكومة عليها.

وختم الرزاز حديثه "تحسين الرواتب والأجور هو استحقاق للموظف في القطاع العام والقطاع العسكري، ومقابلته وتحسين الأداء الحكومي هو واجب على الجميع واستحقاق أيضاً، لكل مواطن من حقه أن يتلقى خدمة متميزة في القطاع العام."

مقارنة بـ ١٥ الف معاملة خلال ذات الفترة من العام الماضي، لافتاً إلى أن أعداد المركبات التي تم الترخيص عليها في ازدياد كبير وسيتم الإعلان عن الأرقام قريباً وأن من شأن هذه الإجراءات أن تنعكس على المواطن بشكل مباشر. ويشأن الحزمة الثانية المتعلقة بالإصلاح الإداري، أكد رئيس الوزراء أن نتائجها كانت مهمة جداً والتي تم خلالها دمج والغاء ٨ مؤسسات " وهناك الكثير من الإجراءات التي تم اتخاذها وهناك مؤسسات كثيرة فيها عدد كبير من الموظفين ملنا انه سيتم إعادة النظر في الهيئات الادارية واصداد الموظفين وستكون هناك وجبة جديدة من دمج والغاء الهيئات والمؤسسات المستقلة". كما أكد انه كان هناك أثر مباشر لهاتين الحزمتين على المواطنين مثل تخفيض رسوم بيع وشراء العقار والانتقال والتخارج وتخفيض الرسوم على السيارات التي اسهمت في تخفيض اسعارها بعدل يصل الى ٢٨٠٠ دينار للسيارات الصغيرة ويبلغ أكبر للسيارات المتوسطة والكبيرة .

وأكد انه سيرافق هذه الإجراءات التي اتخذتها الحكومة لتحسين الرواتب والأجور ، اجراءات اخرى لتطوير أداء الحكومة في جميع الخدمات التي تنعكس اثرها مباشرة على المواطنين والقطاع الخاص والمستثمرين. وقال الرزاز: إن الزيادات على علاوة المعلمين كانت شمولية ضمن الزيادات التي وضعتها اللجنة المشكلة من الحكومة والنقابات المهنية، لكن نتيجة الاضراب الذي حصل في شهر تشرين الأول، أقرت زياداتهم حينها بعد التوافق مع مجلس نقابة المعلمين عليها.

وأضاف أن الشهر ذاته، شهد زيادة على رواتب المتقاعدين العسكريين، بعد توجيه ملكي بهذا الخصوص، مشيراً إلى أن الحكومة عملت على معالجة الفجوة الكبيرة بين رواتب المتقاعدين قبل عام ٢٠١٠ وبعد.

وأوضح الرزاز أن اللجنة استمرت في عملها، بهدف معالجة كل المشاكل والتحديات التي يعاني منها القطاع العام، للخروج بمنظومة متكاملة تحقق العدالة بين كل القطاعات والوزارات، بما يسهم في تحقيق التنمية بشكل مباشر وحقيقي. وقال "اتفقنا على مبادئ عامة وضرورية جداً، أولها التركيز على فئة الأقل دخلاً في القطاعين المدني والعسكري، ووجدنا أن هناك رواتب تقاعدية في القطاعين المدني والعسكري تقل عن ٣٠٠



حزمة اصلاح اداري واليوم نتحدث عن تحسين الرواتب والأجور وتحسين الأداء الحكومي معنا انه سيليه حزم متتالية متخصصة في مواضيع الخدمات التي تقدمها الحكومة والشراكة بين القطاعين العام والخاص . وأكد ان هذه الخدمات ستتركز على الصحة والتعليم والنقل مباركا للجميع على ما حققه الاردن في مجال التعليم بامتحان البيزا العالمي "وهو امتحان مهارات في القراءة والرياضيات والعلوم " بعد تراجع كبير في هذه المؤشرات خلال العقد الماضي. وأشار بهذا الصدد الى العمل الدؤوب والشراكة الحقيقية لتحقيق التنمية ومؤسسات المجتمع المدني والاعلام، مؤكدا ان نسبة الزيادات في هذا المؤشرات ساهم فيها المعلمون والعلماة والمشرفون التربويون ووزارة التعليم ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي والادارة والمركز الوطني لتطوير الموارد البشرية حتى انتقل الاردن الى افضل ٦ دول في العالم في مسار الارتقاء منذ المؤشرات، مؤكدا ان هذا دليل على اننا قادرين على تشخيص المشكلة ووضع الحلول لها. ولفت الى ان الحزمة الأولى نجحت بنتائجها في تحريك القطاع العقاري بشكل كبير مشيراً الى ان نسبة الزيادات في مبيعات الشقق والعقارات وصلت الى ٤٥ بالمئة منذ الفترة من ٢١ / ١٠ وحتى ٣٠ / ١١ / ٢٠١٩ ان هذه الفترة من العام الماضي. كما اشار الى انه ومنذ اتخاذ القرار بلغ عدد معاملات الانتقال والتخارج ٢٥ الف معاملة

فيما بلغ عددهم في المرحلة الثانية نحو ١٨٠ ألف مستفيد أيضاً.

وسيكون إجمالي الزيادة للمرحلتين الأولى والثانية يتراوح بين ٢٥-٦٤ ديناراً وستكون استناداً إلى تعليمات غلاء المعيشة للمتقاعدين العسكريين وورثتهم.

وبالنسبة للمؤسسات المهنية والمهن المتخصصة، فقد تم التوافق مع النقابات المهنية على جميع التفاصيل المرتبطة بالمسارات المهنية والعلاوات الخاصة بكل مهنة، على أن يتم اعتماد المستويات والمسارات المهنية/الرتب وعلاواتها الخاصة بكل مهنة، وبما ينسجم مع التوجه المشترك ما بين الحكومة ومجلس النقابات في توجيهها بين أعضائها.

من أمكن، من خلال تعليمات يتم إصدارها وإعلانها لاحقاً بالتعاون مع مجلس النقابات المهنية.

يشار إلى أن موظفي الفئة الثالثة من موظفي وزارة التربية والتعليم مشمولون بهذه الزيادة، في حين أن موظفي الفئة الأولى والثانية من موظفي وزارة التربية والتعليم سبق وأن شملتهم الزيادة التي أعلن عنها في شهر تشرين الأول من هذا العام.

أعلن رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز ان الزيادات التي اعلنتها الحكومة اليوم على رواتب العاملين والمتقاعدين في الجهازين الحكومي والعسكري سيستفيد منها ٧٠٠ الف مواطن اضافة الى اسرههم.

وأكد رئيس الوزراء ان الحزمة التنفيذية الثالثة من برنامجها الاقتصادي التي اطلقتها الحكومة اليوم حول "رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى معيشة المواطنين" ستكون الأكثر تأثيراً بنتائجها المباشرة على تحسين مستوى حياة المواطنين. ولفت رئيس الوزراء خلال الفعالية التي تمت في المركز الثقافي الملكي اليوم الخميس، بحضور عدد من الوزراء والمسؤولين وشخصيات اقتصادية وأكاديمية وإعلامية إلى أن آخر تعديل على الرواتب لسه الموظف في القطاع العام كان نتيجة الهيكلية التي تمت في عام ٢٠١٢ في حين كانت آخر زيادة مباشرة على الرواتب للموظفين والمتقاعدين في عام ٢٠١٠ . وأكد الرزاز ان الحكومة بدأت العملية الإصلاحية الهيكلية منذ بدايات تأسيسها استناداً لتوجيهات ملكية سامية لتطوير القطاع العام وتحسين ظروف العاملين فيه، لافتاً إلى ان الحكومة عقدت منذ شهر تشرين الثاني ٢٠١٨ جلسات مصغرة

## البطائية: نظام الخدمة المدنية الجديد يحقق افضل الممارسات العالمية

لغير ونقاط اضافية على الدور بالدويان في حال عمل بالقطاع الخاص . ويتضمن نظام الخدمة المدنية الشفافية والتكافؤ الفرص من خلال ربط التعيين والترقية والتدريب وتقييم الاداء بالكفايات السلوكية والكفايات الفنية واسس موضوعية وقابلة للقياس لغايات الترقية وضمن المسار المهني وادوات تقييم مختلفة وواضحة لقياس الكفايات المطلوبة . كما يتضمن حصر الموظفين الذين طورو انفسهم في السابق ولم يقابل ذلك تقدمهم وظيفياً وتحديد سقف رواتب لوظائف العقود الشاملة المتشابهة وتقييم اداء شفاف ومعلن بين الرئيس والمروسيين . ونوه وزير العمل الى الفعالية والكفاءة التي تضمنت زيادة عدد الوظائف المختصة سنوياً للأوائل والمتفوقين من فوج الجامعات وكليات المجتمع من حملة الدبلوم التقني والفني لتصبح ٥٠٠ وظيفة.

وأشاد رئيس مجلس النقباء نقيب الصيادلة الدكتور زيد الكيلاني خلال مداخلة بالجلسة العامة للحكومة التي عملت على مشاركة النقابات المهنية في مراجعة بنود نظام الخدمة المدنية بما يخدم الصحة العامة وتحسين الوضع المعيشي الذي يعتبر اساس التشارك والتعاون مع الحكومة.

## بنرا تخرج الدورة الصحفية التاسعة ضمن المسؤولية المجتمعية

اختتمت في مركز التدريب بوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، الدورة التدريبية التاسعة في الصحافة الشاملة لهذا العام، ضمن المسؤولية المجتمعية. وهدفت الدورة التي شارك فيها ٢٤ طالباً وطالبة من عدة مؤسسات، إلى تزويد المتدربين بالمهارات المتعلقة بفضن العمل الصحافي وزيادة معارفهم وتطوير اساليب اداؤهم الاعلامي واكسابهم المهارات التي تجعلهم قادرين على التعامل مع وسائل الاعلام. واشتملت الدورة على محاضرات وتطبيقات متخصصة بمجالات مصادر وصياغة وتحري الخبر، الخبر الاقتصادي، التقرير الصحافي، التحقيق الصحافي، الصورة الاخبارية، المقابلة الصحفية، المؤتمر الصحافي، البيان الصحافي، مهارات اللغة العربية والصحافة الالكترونية.

وقال مدير عام الوكالة الزميل الدكتور هاني حجازين، إن الوكالة تعمل على رفع سوية الطلبة والعاملين في مختلف القطاعات، وتعزيز قدراتهم للدخول إلى سوق العمل بمؤهلات وامكانيات تؤكد تنافسيتهم، كما تعمل على تحسين الاداء العام للصحفيين والاعلاميين.

لدويان الخدمة المدنية وتوحيد الاجازات السنوية لجميع الموظفين وضبط نظام ادارة الاداء الضريدي لارساء ثقافة التقييم والساءة وادخال مفهوم البلاغات عن فساد مع ضمان حماية المبلغ . وأشار الى التخطيط السليم في النظام الجديد والذي يتضمن ربط اهداف الموظفين بأهداف دوائهم وضمان قيام الدوائر بتحليل عبء العمل وقياس عملياتها وتحديد الاحتياج الفعلي للموظفين كما ونوعاً والدور الفاعل لدويان الخدمة المدنية في تخطيط الموارد البشرية بالشراكة مع كل دائرة .

كما يتضمن التخطيط السليم تعريف الوظائف الحرجة وتحديدها في كل دائرة والتخطيط والتعاقب الوظيفي واعداد القيادات البديلة وادارة افضل لخزون ديوان الخدمة المدنية من الطالبات . كما اشار وزير العمل الى التمكن والتحفيز لتعزيز مفهوم المسار التدريبي وربطه بالمسار المهني والوظيفي والكفايات واستقطاب وتحفيز شاعلي الوظائف الحرجة من خلال احتساب سنوات خبراتهم ضعف المدة المعتمدة بالوظائف الاخرى (تسريع تقديمهم الوظيفي)، اضافة الى مركز تقييم القدرات ووضع اطار زمني يسقف اربع سنوات لخدمة الامناء والمدراء العاملين لاتاحة الفرصة

## نقابة اصحاب المعاصر تدعو لفتح اسواق لتصدير زيت الزيتون

الزيتون تتوزع على أقاليم المملكة الثلاثة، ولكنها تتركز في المناطق الشمالية من المملكة، كما أن الأردن عضو في مجلس الزيتون العالمي، ويصنف عالمياً بأنه عاشر دولة في إنتاج الزيتون. ويقدر معدل إنتاج المملكة من ثمار الزيتون للسنوات الخمس الأخيرة بحوالي ١٥٠ ألف طن سنوياً إلا انه ارتفع هذا العام نحو ٢٠٠ ألف طن، ويتم عادة تحويل ٢٠ بالمئة منها للتخليل، و٨٠ بالمئة المعاصر، وبلغ معدل إنتاج الزيت حوالي ٢٢ الف طن سنوياً، ووصل للأردن منذ عام ٢٠٠٠ الى الاكتفاء الذاتي وتصدير جزء من الإنتاج إلى دول العالم. ويبلغ متوسط استهلاك المواطن من زيت الزيتون ٤ كغم سنوياً، ويعتبر الأردن أحد المواطن الطبيعي لزراعة الزيتون من منطقة الشرق الأوسط، ويعد على ذلك وجود أشجار الزيتون المعمرة في مناطق مختلفة منه والتي تشكل حوالي ١٥ - ٢٠ بالمئة من المساحة المزروعة بالزيتون.

والكفايات المهنية والبرامج التدريبية وهو يعتبر وسيلة لتحسين جودة الخدمات وتطوير الموظفين المتميزين وذوي الكفاءة والمحافظة عليهم، إضافة إلى المسار الفني المهني التي يشغلها الموظف خلال فترة عمله والترتبة بمجال تخصصه .

وأضاف ان وصف الكفايات في النظام الجديد يتضمن المعارف والمهارات الواجب توفرها في الموظف والتي تمكنه من ممارسة عمله او القيام بأداء مهام وظيفته بالشكل المطلوب، مشيراً الى الوظائف الحرجة ذات الحساسية والأهمية الخاصة التي لها اثر كبير في قدرة الدائرة على تنفيذ مهمتها وبرامجها الاستراتيجية .

وأكد ان أداء القطاع العام قائم على الاهداف والاولويات الوطنية ضمن مؤشرات قياس أداء الموظف ووضفه الوظيفي ليتم تقييمه حسب وصفه وتقائنه في تقديم خدمات مميزة للمواطنين وتجسيد العمل الحكومي . وأشار البطائية الى القيم المؤسسية للقطاع العام التي يشعر بها المواطن والموظف على حد سواء في كل وزارة او دائرة وان يلتمسها في التعامل مع الموظفين والخدمات وقنوات الاتصال في كل مرفق حكومي . وأكد وزير العمل ان الحاكمية والنزاهة تعمل على تعزيز الدور الرقابي

## نقابة اصحاب المعاصر تدعو لفتح اسواق لتصدير زيت الزيتون

ان تراجع القدرة الشرائية والتهريب ساهم في الازياك الحاصل. باستيراد اي كميات من الزيت شيرة في الوقت ذاته الى نيتها العمل على تسويق المنتج الوطني وفتح ابواب التصدير. وتبلغ المساحات المزروعة بأشجار الزيتون في جميع مناطق المملكة حسب آخر تعداد زراعي أجرته دائرة الاحصاءات العامة، ٥٦٠ ألف دونم، كما بلغت أعداد الأشجار المزروعة بالزيتون ١٠٠ مليون شجرة، وهي تعادل حوالي ٧٢ بالمئة من المساحة المزروعة بالأشجار المثمرة و ٢٠ بالمئة من مجمل المساحة المزروعة.

وحسب نشرات وزارة الزراعة فان قطاع الزيتون يساهم بشكل فاعل في الناتج القومي الإجمالي، وتجاوز حجم الاستثمارات في هذا القطاع مليار دينار بالإضافة إلى توفيره مصدر دخل لأكثر من مائتين ألف أسرة أردنية. وتشير تلك النشرات الى ان زراعة

## عمان

قال وزير العمل رئيس مجلس الخدمة المدنية نضال البطائية، ان مراجعة نظام الخدمة المدنية الجديد حقق افضل الممارسات العالمية للخروج بنظام خدمة مدنية عصري قائم على الاداء والتميز يشترك حقيقي مع الجهات المعنية.

وأضاف في جلسة حوارية خلال اعلان الحزمة التنفيذية الثالثة للبرنامج الاقتصادي الحكومي تحت عنوان "رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى معيشة المواطنين"، أن نظام الخدمة المدنية الذي شارك في تطويره خبراء من الموارد البشرية والنقابات المهنية، حرص على الخروج بنظام خدمة مدنية عصري محدد على المكافآت والخدمات ويحقق السهولة مع اتجاه كامل للوصول إلى نظام شامل للجميع.

وأكد وزير العمل ان هذا النظام يعني بالاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية والاستراتيجية الوطنية للحماية الاجتماعية والاطار الوظيفي للمؤهلات وافضل الممارسات والملاحقات حول الدوائر .

وأشار الى ان النظام عمل على تطوير وظيفي سريع وهو فرصة استمدت بالوظيفية ضمن المسارات المهنية والادارية بشكل اسرع على اساس سلسلة من الخبرات

## عمان

دعت نقابة اصحاب معاصر الزيتون الحكومية الى فتح الاسواق امام تصدير زيت الزيتون والذي شهد اتجاها ارتفاعا كبيرا هذا العام بواقع اربعة ملايين طن لبيغ ٢٥ مليون طن بعد ان كان العام الماضي نحو ٢١ مليون طن.

وقال النائب الثاني لتقييم اصحاب المعاصر الناطق باسم النقابة نضال السماعيل ان اسواق العراق والخليج العربي تشكل اسواقا لاستيعاب زيت الزيتون الاردني، محذرا من ان هناك بوادر ازمة تلوح في الافق حول القدرة على استيعاب الاسواق المحلية لكميات الانتاج لهذا العام.

وأشار السماعيل الى ان كلفة انتاج تنكة زيت الزيتون تصل الى حدود ٥٥ دينار، في الوقت الذي يتبع في الاسواق بسعر يتراوح ما بين ١٧-٨٠ دينار. وأشار السماعيل الى ان شجرة الزيتون تعد اهم روافد الاقتصاد الريفي للاف الاسر، مشيراً في الوقت ذاته الى

## النصر: زيادة رواتب موظفي القطاع العام ستكون بداية العام المقبل ٢٠٢٠

بدأء موظفي الجهاز الحكومي أشار الناصر انه سيكون عبر برنامج المسارات المهنية ويشمل تطوير مسارات مهنية متخصصة لوظائف الجهاز الحكومي بالفئة الأولى، وتحويل وظائف لمن تمارس من قبل متخصصين مؤهلين ومرخصين وينتقل الموظف الى المسار المهني بعد تحقيق الشروط والمتطلبات المعتمدة وفقا للمستوى المهني، وتتكون المسارات من عدد من الرتب والمستويات تستند على الكفايات اللازمة لأشغال الوظائف بكل رتبة، بالإضافة الى منح برنامج شاعلي الوظائف على المسارات المهنية مزايا منها التطور بالعلاوات الفنية والتقدم الوظيفي السريع، وأوضح الناصر ان متطلبات الانتقال والتقدم بالمسار المهني "الرتب" يكون عبر برنامج تدريبي معتمد مبني على الكفايات، وتوفر شواغر بالمستوى المهني، وتقييم الكفايات والاعتماد، وتحقيق معايير اداء ومؤشرات جودة الخدمة، وحد أدنى للدرجات الوظيفية، ومدة خدمة فعلية، وإعادة اعتماد.

## المعهد القضائي يختم دورة للقضاء العسكري بمشاركة كويتية

اختتم المعهد القضائي الأردني الدورة التدريبية التأسيسية للقضاء العسكري، بمشاركة قضاة وكلاء نيابة عسكريين من دولة الكويت الشقيقة. وأكدت مديرة المعهد القضائي الأردني القاضي احسان بركات في كلمة لها بحفل التخرج، حرص المعهد على وضع جميع الخبرات التدريبية والعلمية في خدمة الأشقاء الكويتيين من القضاء العسكري، من خلال نخبة من المحاضرين المتميزين، مضيفة أنه قد سبق للمعهد أن تشرف بمشاركة عدد من القضاة من القضاء العسكري الكويتي، مع إخوانهم من القضاء العسكري الأردني.

وأضافت، أن المعهد القضائي يرتبط مع نظيره الكويتي بمذكرة تفاهم تهدف لتبادل الخبرات والمعارف، كما كان للمعهد شرف استقبال عدد من الوفود القضائية الكويتية رفيعة المستوى للإطلاع على تجربته، من جهته، أكد مساعد المحقق العسكري الكويتي القائم على التدريب في القضاء العسكري الحفل، أهمية الدورة لتنسب القضاء العسكري الكويتي في الاستفادة من الخبرات القضائية والقانونية الأردنية.

## داوود: مساواة رواتب الموظفين المعينين اعتباراً من ٢٠٢٠

جلسة نقاشية مع المسؤولين المعينين بإجراءات الحزمة، عقب إعلان رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز عن الحزمة التنفيذية الثالثة من البرنامج الاقتصادي الحكومي اليوم الخميس، في المركز الثقافي الملكي، أن ديوان التشريع والرأي انتهى من إعداد التشريعات اللازمة لتنفيذ الحزم الحكومية الأخيرة وهي تسيير الأمان وفق القنوات الدستورية.

## عمان

أكد رئيس ديوان الخدمة المدنية سامح الناصر ان زيادة رواتب موظفي القطاع العام ستكون بداية العام المقبل ٢٠٢٠، وهي مرتبطة بالمسارات المهنية. وأضاف للنصر، ان الهدف من تعديل نظام ديوان الخدمة المدنية رفع كفاءة القطاع العام وتحسين مستوى المعيشة، والارتقاء بأداء موظفي الجهاز الحكومي ببرنامج المسارات المهنية.

وكشف الناصر ان تحسين الوضع المعيشي للموظف عبر زيادة على نسبة العلاوة الفنية الحالية على المستويات المختلفة، بزيادتها بنسبة ٢٠ بالمئة للفئة الثانية والثالثة، و١٥ بالمئة للفئة الأولى، مبيناً ان قيمة الزيادة على الراتب الشهري على اساس منتصف الدرجات سوف تكون ما بين ٢٤-٧٦ ديناراً، اذا يشمل ذلك ١٠٠ ألف موظف موزعين على ٣٠ ألف موظف فئة أولى، و٢٣ ألف موظف فئة ثانية، و٤٧ ألف موظف فئة ثالثة. وفيما يتعلق بالارتقاء

## المعهد القضائي يختم دورة للقضاء العسكري بمشاركة كويتية

اختتم المعهد القضائي الأردني الدورة التدريبية التأسيسية للقضاء العسكري، بمشاركة قضاة وكلاء نيابة عسكريين من دولة الكويت الشقيقة. وأكدت مديرة المعهد القضائي الأردني القاضي احسان بركات في كلمة لها بحفل التخرج، حرص المعهد على وضع جميع الخبرات التدريبية والعلمية في خدمة الأشقاء الكويتيين من القضاء العسكري، من خلال نخبة من المحاضرين المتميزين، مضيفة أنه قد سبق للمعهد أن تشرف بمشاركة عدد من القضاة من القضاء العسكري الكويتي، مع إخوانهم من القضاء العسكري الأردني.

وأضافت، أن المعهد القضائي يرتبط مع نظيره الكويتي بمذكرة تفاهم تهدف لتبادل الخبرات والمعارف، كما كان للمعهد شرف استقبال عدد من الوفود القضائية الكويتية رفيعة المستوى للإطلاع على تجربته، من جهته، أكد مساعد المحقق العسكري الكويتي القائم على التدريب في القضاء العسكري الحفل، أهمية الدورة لتنسب القضاء العسكري الكويتي في الاستفادة من الخبرات القضائية والقانونية الأردنية.

## داوود: مساواة رواتب الموظفين المعينين اعتباراً من ٢٠٢٠

جلسة نقاشية مع المسؤولين المعينين بإجراءات الحزمة، عقب إعلان رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز عن الحزمة التنفيذية الثالثة من البرنامج الاقتصادي الحكومي اليوم الخميس، في المركز الثقافي الملكي، أن ديوان التشريع والرأي انتهى من إعداد التشريعات اللازمة لتنفيذ الحزم الحكومية الأخيرة وهي تسيير الأمان وفق القنوات الدستورية.



## بريطانية ادعت أنها مصابة بالسرطان جمعت ٤٥ ألف باوند

وكالات - اتهمت امرأة بالاحتيال، بعد زعمها أنها مصابة بالسرطان، لتجمع تبرعات بقيمة ٤٥٠٠٠ جنيه إسترليني، وتبرع العديد من الأشخاص عبر صفحة تجمع التبرعات عبر الإنترنت لصالح نيكول الكياس، ٤٠ عاماً؛ بسبب مرض زعمت أنها أصيبت به.

## تعرف على أفضل الطرق لتسهيل حياة مرضى السكري

وكالات - نشر موقع "إف.بي.ري" الروسي تقريراً تحدث فيه عن مرض السكري الذي يعتبر من الأمراض المزمنة التي يعاني منها عدد كبير من الأشخاص حول العالم، والتدابير التي تسهل على مرضى السكري حياتهم على غرار مشورة الطبيب وأخبره بصعوبة تعليمات وتوصيات الطبيب عند تشخيص الإصابة بهذا المرض.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إنه من الطرق التي تسهل على المسابيين بمرض السكري حياتهم، التعرف على هذا المرض باستخدام المصادر الموثوقة المتاحة، وتجنب زيارة بعض المواقع الإلكترونية التي تحاول توجيهك إلى تناول أدوية محددة، فضلاً عن أهمية البحث عن معلومات صحيحة، وعدم الانسياق وراء العلاجات الطبيعية التي يروج لها البعض.

وفي هذا الصدد، تمثل زيارة موقع وزارة الصحة في بلادك والبحث عن المعلومات المرتبطة بالمرض، أو الاتصال بالجمعيات الطبية، بمنزلة خطوة جيدة، وعلى سبيل المثال لدى الجمعية الأمريكية لمرض السكري موقع إلكتروني ممتاز، يتضمن قسماً كاملاً عن كتب تشرح بمرض السكري.

وأشار الموقع إلى ضرورة الحصول على بعض الكتب التي تسلط الضوء على مرض السكري، وقراءتها بعناية، وتدوين بعض الملاحظات، واستيعاب أكبر قدر ممكن من المعلومات، لفهم المرض بشكل جيد، وهو ما يمكن المريض من فهم النتائج التي يقدمها له الطبيب، وعموماً، تعد قراءة الكتب الموثوقة عن مرض السكري أو أي مرض آخر، بمنزلة استراتيجية شائعة تسهل حياة المرضى، لذلك يجب الانتباه إلى التدابير العملية التي يمكن اتخاذها بشكل فردي.

وذكر الموقع أن المعلومات التي يمكن الحصول عليها من مصادر موثوقة والمتعلقة بمرض السكري، تركز عموماً على أهمية فقدان الوزن وتحسين الوجبات الغذائية وممارسة التمارين الرياضية، وعند الاطلاع على بعض المعلومات تقارن بين هذه النتائج والنصائح التي تقدمها الكتب، من المرجح العثور على العديد من الاقتراحات التي تساعد على تقليل الكربوهيدرات في النظام الغذائي وممارسة الرياضة وفقدان الوزن، التي تعد خطوات عملية يجب اتباعها ولا تتطلب مجهوداً كبيراً.

وبالنسبة للوجبات الغذائية، يُنصح بضم الدجاج والبيض والشوفان والخضروات غير النشوية والفاصوليا بجميع أنواعها، إلى الغداء اليومي، بالإضافة إلى ذلك، وعدم إدخال

## عقار للسرطان يعطي للباحثين أملاً جديداً في معالجة الخرف

وكالات - ووفقاً لـ "Newsweek"، قد يكون العقار قادراً على التخلص من بروتينات تاو غير الطبيعية، التي تسمى tangles، أي بمعنى التشابك، التي إلى جانب بروتينات أخرى غير طبيعية تسمى لويحات خرف الشيخوخة السمات المميزة لمرض ألزهايمر.

وهذه اللويحات والتشابك يشكلان هياكل سهل ملاحظتها تحت المجهز في أدمغة مرضى ألزهايمر المتوفين.

وقال أخصائي الأعصاب، كينيث كوسيك، من جامعة كاليفورنيا بسانتا باربارا، إنه قد تم استخدام الفئران لتطوير تاو tangles، وأظهرت النتائج في المختبر أن lonafarnib يمنع من تشكيلها.

هذا النهج الذي يدعى إعادة التمعوض هو استخدام دواء تم اختراعه أصلاً لعلاج مرض آخر، لكنه فعال بشكل غير متوقع في مرض آخر.

ولأن تاو التشابك الليفي العصبي هو سمة مهمة لمرض ألزهايمر ومرض ارتفع إلى مستويات وبائية في جميع أنحاء العالم، يعتقد أنه يجب أن يكون العقار أولوية باغة للاختبار في التجارب السريرية.

المكون الرئيسي للتشابك الليفي العصبي هو بروتين تاو، وهو بروتين طبيعي في المخ يتجمع في سياق المرض على شكل هياكل طويلة تشبه الجبل، مما يؤدي إلى خنق النهايات العصبية في المخ.

وشء واحد مثير للإعجاب في تغيير موضع عقار السرطان، هو أن الاختبار أثبت بشكل تام سلامته في البشر، ولا يوجد حالياً أي دواء يمكنه تعديل أو

نشاط الدماغ الطبيعي.

وكالات - نشر موقع "سي أن أن" تقريرا الصحافي ومنتجة الأفلام المتعلقة بالصحة ساندي لاموت، ابتدأته بالسؤال عن أكبر عامل مسؤول عن الوفيات في أنحاء العالم، مجيبة بأنه ليس التدخين ولا ارتفاع ضغط الدم.

ويشير التقرير، الذي ترجمته "عربي21"، إلى أن أكبر عامل مسؤول عن الوفيات هو الحمية السيئة، لافتاً إلى قول الأستاذ المساعد في معهد مقاييس وتقييم الصحة في جامعة واشنطن، أشكان آفشين، "في كثير من الدول، الحمية السيئة تسبب وفيات أكثر من تدخين التبغ وضغط الدم".

وتنقل الكاتبة عن آفشين، وهو الكاتب الرئيسي للتقرير الذي نشر في الدورية الطبية "لانسييت"، حول تحليل على مدى ٧٧ عاماً للحمية على مستوى العالم، قوله إن الأمر لا يتعلق فقط باختيار الناس خيارات غير صحية، مثل اللحوم الحمراء والمشروبات الغازية المليئة بالسكر، لكن وبالأهمية ذاتها غياب الأغذية الصحية من حيثنا، مصحوبة بكميات كبيرة من الملح.

وأضاف آفشين، "في الوقت الذي كان فيه الحديث عن الحميات الصحية تقليدياً، يركز على تقليل تناول الأغذية غيرالصحية، أظهرنا في هذه الدراسة أن.. تناول القليل للأغذية الصحية هو عامل أكثر أهمية من زيادة تناول الأغذية غير الصحية".

ويلفت الموقع إلى أنه في عام ٢٠١٧ كانت واحدة من كل خمس حالات وفاة سببها فرط السكري ونقص الجيوب الكاملة والفواكه والمشروبات والبذور، بحسب ما كشفت الدراسة، وليس الحميات المبنية بالدهون المتحولة والمشروبات المحلاة والمستويات العالية من اللحوم الحمراء والصنعة.

ويذكر التقرير نقلاً عن الباحث في أبحاث مع بعد الدكتوراه في جامعة أوتاغو في نيوزيلندا، أندرو رينولتز، الذي لم يشارك في الدراسة، قوله إن حجم الدراسة الكبير يعني أنها مهمة للجمع، بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه، وأضاف رينولتز: "إن نتائج هذه الدراسة ستساعد على اتخاذ القرار حول توفر الأغذية في الدول الغربية، وكيف يتم تسويقها، وكم تكلف في السنوات القادمة".

١٥ عامل خطر في الحمية وتقول لاموت إنه في التحليل، الذي مولته مؤسسة بيل وماليندا غيتس، درس آفشين وزملاؤه ١٥ عامل خطر في الحميات واثارها على الوفاة والإعاقة، وتمت مقارنة مستويات عالية من اللحوم الحمراء والصنعة والمشروبات المحلاة والأحماض الدهنية المتحولة والملح-وكلها معروفة بمخاطرها الصحية- مع حميات تقتدر إلى الأغذية الصحية.

ويذكر الموقع أن الأغذية الصحية تتضمن الفواكه والخضار والحبوب الكاملة والحليب والكالسيوم والمكسرات والبذور والالياف والبقوليات والأحماض

الدهنية (أوميغا ٣)، الموجودة في الأسماك والدهون غير المشبعة، وهي الدهون المفيدة الموجودة في السالون والزيوت النباتية وبعض المكسرات والبذور.

وبحسب التقرير، فإنه باستثناء الملح، الذي كان أحد عوامل الخطر الرئيسية في معظم البلدان، فإن الدراسة وجدت أن اللحوم الحمراء والصنعة والدهون المتحولة والمشروبات المحلاة كانت في أسفل عوامل الخطر لمعظم البلدان.

وقال آفشين للموقع إن نصف الوفيات المتعلقة بالحمية في العالم في ٢٠١٧ كانت بسبب ثلاثة عوامل خطر، تناول الكثير من الملح، وكمية غير كافية من الجيوب الكاملة، وكمية غير كافية من الفاكهة، وأضاف أن تلك المخاطر كانت حقيقية.

بغض النظر عن المستوى الاقتصادي الاجتماعي في معظم البلدان، وتنبهت الكاتبة إلى أن الدراسة الجديدة كانت جزءاً من تقرير سنوي حول أعباء المرض العالمية، الذي يقوم بإعداد آلاف الباحثين، ويتتبع الوفيات المبكرة والإعاقات بسبب ٣٥ مرضاً واصابة في ١٩٥ بلداً.

ويذكر الموقع أن تلك المجموعة أصدرت في شهر كانون الثاني/يناير، تقريراً تحت عنوان "الحمية لعالم صحي"، قال إن التخفيف من اللحوم الحمراء واستهلاك السكر، وزيادة استهلاك الفواكه والخضار والمكسرات قد يمنع ١١,٦ مليون حالة وفاة مبكرة من الإضرار بكونك الأرض.

وقال آفشين إن لحة عن الدراسة الحالية، لكن بدون تفصيل، وردت في تقرير أعباء المرض العالمية، العام الماضي، مما يجعل نسخة هذا التقرير التي نشرت في تحليل الأكثر شمولاً للأثار الصحية للحمية التي يتم إجراؤها، وذلك بالرغم من بعض العيوب المنهجية والثغرات في البيانات من البلدان النامية.

ويشير التقرير إلى أن رينولتز اتفق معه، قائلاً إن هناك دراسات تنشر كل عام حول الموضوع، لكن "حجم البيانات المدروسة والتمثيل العالمي لها يجعلان هذه الدراسة تستحق الانتباه"، وأضاف أن ترتيب المخاطر بحسب الدرجة يقدم لصناع القرار "معلومات ثمينة حول أي العادات الغذائية يجب استهدافها أولاً".

الوفيات بسبب الحمية بحسب البلد وقارنت الدراسة الجديدة بين ما يقرب من ٧٧,٠٠٠ طفل ولدوا نتيجة التلقيح الصناعي في ٦,٢ مليون طفل ولدوا وولادة طبيعية.

وخلص الباحثون إلى أن ثلثي حالات سرطان إضافية وقعت بين فترة الولادة ٥ سنوات من العمر، من بين ٦٨٠٠٠ طفل ولدوا عبر التلقيح الصناعي في عام ٢٠١٣ في الولايات المتحدة.

وكتب الدكتور "لوغان سيكتور" اختصاصي طب الأطفال وأحد المشاركين في الدراسة بمجلة جاما الطبية، "هذه النتائج هي من أوائل الدراسات المستخدمة لتحفيز البيض على إنتاج البويضات أثناء علاج الخصوبة، أو السائل الكيميائي المغذي الذي تزرق فيه البويضات قبل نقلها للرحم قد يسبب المرض، ولكن قد يكون سبب زيادة المخاطر أيضاً مشاكل مرتبطة بالعقم المائي، وتابع: "لقد وجدنا ارتباطاً بين

رطب ومنها المستدير، الذي يعد من اجود أنواع الشبة بالذات اللون الأبيض منه. فوائد الشبة للوجه والبشرة تتعدد الاستخدامات الصحية والمفيدة للشبة فيمكن أن تستخدم لأغراض صناعية مثل صناعة اللبود أو علاجية وجماالية خصوصاً للبشرة والوجه ومنها، تساعد في إخفاء التجاعيد وإعلامات التقدم بالسن

تساعد على تهدئة البشرة ووقايتها من البكتيريا لذلك يفضل استخدامها عند إزالة الشعر وبعد الحلاقة تساعد في إخفاء لدغات الحشرات المزجة تستخدم في إزالة الهالات السوداء في البشرة تزيد من مرونة البشرة

ربط ومنها المستدير، الذي يعد من اجود أنواع الشبة بالذات اللون الأبيض منه. فوائد الشبة للوجه والبشرة تتعدد الاستخدامات الصحية والمفيدة للشبة فيمكن أن تستخدم لأغراض صناعية مثل صناعة اللبود أو علاجية وجماالية خصوصاً للبشرة والوجه ومنها، تساعد في إخفاء التجاعيد وإعلامات التقدم بالسن

تساعد على تهدئة البشرة ووقايتها من البكتيريا لذلك يفضل استخدامها عند إزالة الشعر وبعد الحلاقة تساعد في إخفاء لدغات الحشرات المزجة تستخدم في إزالة الهالات السوداء في البشرة تزيد من مرونة البشرة

# CNN: هذا هو أخطر عامل مسؤؤل عن الوفيات



وتلقت لاموت إلى أنه كان هناك ١٠ ملايين وفاة في ٢٠١٧ بسبب أمراض القلب والشرايين. في الوقت الذي وصلت فيه وفيات السرطان إلى ٩١٣ ألفاً، النوع الثاني من السكري تسبب بـ ٣٣٩ ألف وفاة، بالإضافة إلى ٢٦٦ من حالات الإعاقة في ٢٠١٧ من عدد من الأمراض المزمنة كانت بسبب تلك العوامل الثلاثة.

وقال آفشين للموقع إنه من المثير للاهتمام أن السمنة المفرطة لم تكن من العوامل من الترتيب الأصلي من حيث الخطورة، حيث كانت في الدرجة السادسة على قائمة عوامل الخطر.

ويكشف الموقع عن أن البلد ذا أعلى وفيات متعلقة بالحمية الغذائية كان أوزبكستان، تتبعه أفغانستان ثم جزر مارشال ثم بابوا غينيا الجديدة في فانواتو، فيما كان أقل عدد وفيات في "إسرائيل" تبعها فرنسا ثم إسبانيا ثم التي تحتل المشروبات المحلاة جزءاً مرتبة عالية، حيث كان ترتيبها ٥، وذلك ليس فقط بسبب انتشار ثقافة المشروبات الغازية، بل أيضاً بسبب انتشار المشروبات الباردة المحلاة. ٤٣ بعد رواندا "أغواس فريسكاس".

وأضافت رازو، الباحثة على الدكتوراه في التغذية من المعهد القومي للصحة العامة في المكسيك، "لوس لدينا ماء نقي مجاني للشرب.. فيشتري الناس الماء النقي للشرب، وإن كان عليهم شراء شيء فهم يفضلون المشروبات الغازية.. بالإضافة إلى أن من الأسهل الحصول على الأطعمة الجاهزة من الحصول على الفواكه والخضار".

وتابعت رازو بأن المكسيك منتج كبير للفواكه والخضار الطازج، لكن هذه ينتجها الموزعون في الولايات المتحدة وغيرها من البلدان، تاركين سكان المدن المكسيكية دون تلك المنتجات بسعر معقول أو إمكانية الزراعة.

وقالت رازو، "تشجع الناس على الشراء من الأسواق المحلية، لكنها تكلف أكثر.. من الصعب المنافسة مع الأسماء الكبيرة التي تشتري المنتجات، نعم لدينا تحد كبير".

ويحث "سي أن أن" تقريره بالإشارة إلى قول رازو إنه بالنسبة للمكسرات والبذور، فإن "الناس لا يستطيعون شراؤها لأنها مكلفة".

التلقيح الاصطناعي والسرطان الشامل في مرحلة الطفولة، ولكن لا يمكننا أن نغزو تلك المخاطر فقط إلى التلقيح الصناعي، بدلاً من الأسباب الكامنة وراء العقم".

وأشارت الصحفية إلى أنه يولد حوالي ٢٠,٠٠٠ طفل عبر التلقيح الصناعي في بريطانيا كل عام.

وكشفت دراسة حديثة أخرى، بأن الأطفال الذين يولدون خلال عمليات التلقيح الصناعي هم أكثر عرضة بسنة ونصف لإرتفاع ضغط الدم، مقارنة بالأطفال الذين ولدوا بشكل طبيعي، مما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالتهابات القلبية والسكتات الدماغية.

وعملت رئيسة الجمعية البريطانية للحصوية "جين ستوارت"، على الدراسة بالقول، "تشير هذه الدراسة إلى أن متابعة صحة أطفال التلقيح الاصطناعي مرور الوقت هو أمر مفيد ومهم جداً، ومع

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

والدهون المشبعة.. اعتقد أننا كنا بحاجة لتكون واعين لهذا الأمر، وعدم الخلط بين فوائد الجيوب الكاملة، التي خضعت لأقل عمليات تصنيع، وما يتم إعلانه عادة على أنه منتج يحتوي على جوب كاملة اليوم".

ويذكر الموقع أن الجيوب الكاملة لبنة تعرف بالقرشة والبنة والسويداء، مشيراً إلى أن مجلس الحبوب الكاملة يقوم بتوفير ختم للمنتجات التي تقي بالمواسفات، وهو متوفر في ٥٤ بلداً.

التحديات الإقليمية وقال آفشين للموقع إن أكبر عامل خطر في الصين واليابان وأندونيسيا وتايلندا هو الكيم السوديوم في الحمية، وذلك ربما بسبب خل الأرز الغني بالملح والملصات والمعالجن المستخدمة في الطبخ التقليدي الآسيوي.

وتساءل لاموت قائلة: "هل يعني هذا أن هذه الثقافات تستمر في العيش مع هذا الخطر العالي؟" مشيرة إلى أن الأستاذة كورينا هوكس، التي تدير مركز السياسات الغذائية التابع لجامعة لندن، ترى أن ذلك ليس ضرورياً، وتقول هوكس، التي لم تشارك في الدراسة، "إن أي شخص يدرس تاريخ الطعام سيقول لك إن التغييرات الثقافية تتغير مع الوقت، وتبديل، لكن نعم في هذه الحالة قد يتضمن ذلك تحولا ثقافياً".

وينقل التقرير عن المؤلفة المشاركة كوريسيتيان رازو في المكسيك، قولها إن قلة المكسرات والبذور تشكل أكبر عامل خطر، تبعها قلة الخضار ثم الجيوب الكاملة والفواكه من الحمية، مشيرة إلى أن المكسيك كانت أيضاً من الدول القليلة التي تحتل المشروبات المحلاة جزءاً مرتبة عالية، حيث كان ترتيبها ٥، وذلك ليس فقط بسبب انتشار ثقافة المشروبات الغازية، بل أيضاً بسبب انتشار المشروبات الباردة المحلاة. ٤٣ بعد رواندا "أغواس فريسكاس".

وأضافت رازو، الباحثة على الدكتوراه في التغذية من المعهد القومي للصحة العامة في المكسيك، "لوس لدينا ماء نقي مجاني للشرب.. فيشتري الناس الماء النقي للشرب، وإن كان عليهم شراء شيء فهم يفضلون المشروبات الغازية.. بالإضافة إلى أن من الأسهل الحصول على الأطعمة الجاهزة من الحصول على الفواكه والخضار".

وتابعت رازو بأن المكسيك منتج كبير للفواكه والخضار الطازج، لكن هذه ينتجها الموزعون في الولايات المتحدة وغيرها من البلدان، تاركين سكان المدن المكسيكية دون تلك المنتجات بسعر معقول أو إمكانية الزراعة.

وقالت رازو، "تشجع الناس على الشراء من الأسواق المحلية، لكنها تكلف أكثر.. من الصعب المنافسة مع الأسماء الكبيرة التي تشتري المنتجات، نعم لدينا تحد كبير".

ويحث "سي أن أن" تقريره بالإشارة إلى قول رازو إنه بالنسبة للمكسرات والبذور، فإن "الناس لا يستطيعون شراؤها لأنها مكلفة".

التلقيح الاصطناعي والسرطان الشامل في مرحلة الطفولة، ولكن لا يمكننا أن نغزو تلك المخاطر فقط إلى التلقيح الصناعي، بدلاً من الأسباب الكامنة وراء العقم".

وأشارت الصحفية إلى أنه يولد حوالي ٢٠,٠٠٠ طفل عبر التلقيح الصناعي في بريطانيا كل عام.

وكشفت دراسة حديثة أخرى، بأن الأطفال الذين يولدون خلال عمليات التلقيح الصناعي هم أكثر عرضة بسنة ونصف لإرتفاع ضغط الدم، مقارنة بالأطفال الذين ولدوا بشكل طبيعي، مما يعرضهم لخطر أكبر للإصابة بالتهابات القلبية والسكتات الدماغية.

وعملت رئيسة الجمعية البريطانية للحصوية "جين ستوارت"، على الدراسة بالقول، "تشير هذه الدراسة إلى أن متابعة صحة أطفال التلقيح الاصطناعي مرور الوقت هو أمر مفيد ومهم جداً، ومع

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقيء

تساعد في تبييض وتنقيح لون البشرة تعالج البشرة وتحميها من البثور وحب الشباب تعمل على التخلص من الرؤوس السوداء. هناك عدة استخدامات أخرى للشبة وهناك عدة استخدامات أخرى للشبة ومنها، تساعد في التخلص من رائحة العرق المزجة علاج اللثة المتزحمة التي تسبب سيلان اللعاب علاج الزيف الذي قد يحدث ما بعد الجماع علاج أمراض اللثة والتهابها علاج الجرب علاج الغثيان والقيء علاج العرق الغثيان والقي

# صبي يهرب من خاطفيه بعد احتجازه ٨ أعوام



**وكالات**  
بعد أن اختفى منذ عام ٢٠١١، عقب انتحار والدته، تمكن صبي من الهرب من برائن مختطفيه بعد مرور ٨ سنوات على اختطافه. وأخير الصبي مركز الشرطة الذي تمكن من الوصول إليه بعد فراره من محتطفيه، بأنه كان قد اختطف منذ ٨ سنوات، بحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وأنشأ بأنه تمكن من الهرب من مكان احتجازه في منطقة "راف فور إن" الواقعة في مدينة بوسطن الأمريكية، حيث هرب راكضاً إلى أن وصل لكتكتاي في ولاية نيويورك، وأبلغ الشرطة عن اختطافه. يذكر بأن الصبي المعروف باسم

# إنجاز مبهر: إطلاق أول صورة لثقب أسود

بالفاهيم الرياضية بأنه جسم يبلغ حجمه سفيراً أما كتلته فهي لا نهائية (ولكن كتلته متناهية)، وفقاً لـ"ناسا".  
**كيف تتشكل الثقوب السوداء؟**  
تبدأ العملية بنجم عملاق يتخفى كتلة الشمس بأكثر من ثماني مرات. تقف تلك النجوم مستقرة بين قوتين متضادتين، الأولى هي نقل مادة النجم نفسه وضغطها على مركزه، والثانية هي القوى الناتجة من الاندماج النووي في مركز هذا النجم، تلك التي تدفع ضد الضغط على المركز فتتمتع النجم من الانهيار. يستمر النجم طوال عمره متزناً بين هاتين القوتين، لكن الهيدروجين ينضب في مرحلة ما، وهو ما يتسبب في أن يفقد النجم اتزانه وتنتصر قوى الضغط على قوى الاندماج النووي، فينهار النجم على ذاته في لحظة بانضاج يسمى "المستعر الأعظم" (سوبرنوا). وتبرز هنا ثلاثة سيناريوهات، إما أن يتحول النجم بعد انفجاره إلى قزم أبيض

وكالات  
أطلق علماء الفلك، أمس الأربعاء، أول صورة عن قرب لثقب الأسود، في إنجاز تاريخي سيجد تسلط الضوء على نظرية النسبية العامة للفيزيائي ألبرت أينشتاين. وتُظهر الصورة هالة من الغبار والغاز، تتتبع مدار ثقب أسود ضخم، وسط مجرة "ميسيير ٨٧" Messier ٨٧، على بعد ٥٥ مليون سنة ضوئية من الأرض. وكانت قوانين الجاذبية وعلاقتها بالقوى الطبيعية الأخرى شغلت العلماء، منذ نشر أينشتاين نظريته عام ١٩١٥. وهذه الصورة نتيجة جهود العلماء ومشروع Event Horizon Telescope، وهي شراكة دولية تشكلت عام ٢٠١٢، تحاول مراقبة البيئة المباشرة للثقب الأسود. وأضادت المؤسسة، في مؤتمر صحافي اليوم الأربعاء، بأن الباحثين في المشروع حصلوا على البيانات الأولى في إبريل/ نيسان عام ٢٠١٧، من شبكة عالمية من

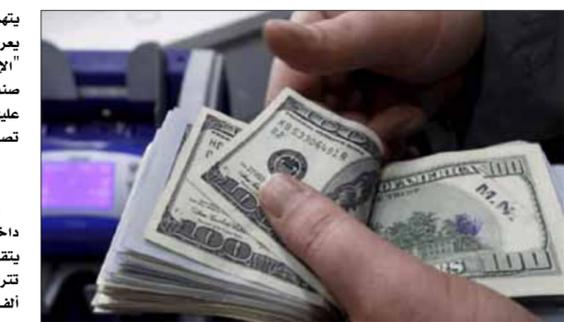
# إغلاق جزيرة إندونيسية أمام السياح منعاً لسرقة سحالي «تنانين كومودو»

مفتوحين، بعد أيام فقط من اعتقال ٩ رجال يشتبه أنهم باعوا أكثر من ٤٠ سحلية من «تنانين كومودو»، مقابل ٣٥ ألف دولار لكل منها بحسب تقارير الشرطة الإندونيسية، وقيل أن بعض الأسويين يشترونها غالباً، لاستخدامها في صناعة نوع من المضادات الحيوية. وكانت «تنانين كومودو» موجودة منذ مئات آلاف السنين، ولكنها لم تكتشف حتى أوائل القرن العشرين، ووجدت الدراسات أن سر بقائها لهذا الوقت الطويل، يعزى للدغتها فائقة السمية، بالإضافة لاحتواء دماغها على ببتيدات (سلسلة من الأحماض الأمينية) مضادة للميكروبات، تقها من العدوى بالكائنات الحية الدقيقة المرضية، وتحصنها ضد لدغات بعضها البعض أيضاً، ويعتقد بعض العلماء أنها قد تستخدم في صناعة مضادات حيوية يستفيد منها البشر. وأوضح براين فراي، البروفيسور المساعد في كلية العلوم البيولوجية بجامعة "كوينزلاند" الأسترالية، أن عملية استخدام الببتيدات الموجودة في دماغ «تنانين كومودو» التي صنفها العلماء على أنها "ضعيف" في قانصة الأنواع المهددة بالانقراض، التي حدها

مفتوحين، بعد أيام فقط من اعتقال ٩ رجال يشتبه أنهم باعوا أكثر من ٤٠ سحلية من «تنانين كومودو»، مقابل ٣٥ ألف دولار لكل منها بحسب تقارير الشرطة الإندونيسية، وقيل أن بعض الأسويين يشترونها غالباً، لاستخدامها في صناعة نوع من المضادات الحيوية. وكانت «تنانين كومودو» موجودة منذ مئات آلاف السنين، ولكنها لم تكتشف حتى أوائل القرن العشرين، ووجدت الدراسات أن سر بقائها لهذا الوقت الطويل، يعزى للدغتها فائقة السمية، بالإضافة لاحتواء دماغها على ببتيدات (سلسلة من الأحماض الأمينية) مضادة للميكروبات، تقها من العدوى بالكائنات الحية الدقيقة المرضية، وتحصنها ضد لدغات بعضها البعض أيضاً، ويعتقد بعض العلماء أنها قد تستخدم في صناعة مضادات حيوية يستفيد منها البشر. وأوضح براين فراي، البروفيسور المساعد في كلية العلوم البيولوجية بجامعة "كوينزلاند" الأسترالية، أن عملية استخدام الببتيدات الموجودة في دماغ «تنانين كومودو» التي صنفها العلماء على أنها "ضعيف" في قانصة الأنواع المهددة بالانقراض، التي حدها

# إليك رواتب رؤساء أبرز المنظمات الدولية، بينها الجامعة العربية والأمم المتحدة

يتهربون من تسليد الفواتير الخدمية مما يعرض بلدهم للمخاطر المالية، نشرت صحيفة "الإنديبننت" مقالا قويا اتهمت فيه رئيسة صندوق النقد الدولي بالبنافق، وقالت إن عليها ألا تدفع الضرائب وتبرير الأموال التي تصرفها على الترفيه والتسليّة.  
**البنك الدولي**  
ويخصص البنك الدولي، يشير تقرير داخلي يعود لعام ٢٠١٣ إلى أن مدير البنك يتقاضى ٤٧٦ ألف دولار سنوياً، في حين تتراوح رواتب المسؤولين الكبار بين ٢١١ و٣٨٠ ألف دولار سنوياً.  
**الجامعة العربية**  
وتشير تقارير في الصحافة المصرية إلى أن الأمين العام لجامعة الدول العربية يتقاضى سنوياً ٥٠٢ ألف دولار، مما يعني أن راتبه الشهري يبلغ ٤٢ ألف دولار، إلى جانب بدلات تقدر بعشرة آلاف دولار شهرياً. وفي العادة يتسلم الأمين العام عند نهاية خدمته مبلغ مليون دولار عن كل سنة قضاه في منصبه. لكن الأمين العام السابق نبيل العربي استلم سبعة ملايين دولار عند مغادرته منصبه في يونيو/حزيران ٢٠١٦ رغم أنه لم يقض في المنصب سوى خمس سنوات.



أما مديرة صندوق النقد الدولي الفرنسية كريستين لاغارد فتستلم راتباً سنوياً قدره ٤٦٧ ألف دولار، إلى جانب علاوات أخرى بقيمة ٨٠ ألف دولار، كما تستفيد من خدمات تجعلها في المحصلة أكبر دخلاً من رئيس الولايات المتحدة. وقبل فترة شنت عليها الصحافة الغربية هجوماً قوياً، عندما كشفت تسريبات أنها لا تسد الضرائب وتحظى بامتيازات وعلاوات لا مبرر لها. وعندما قالت لاغارد إن اليونانيين

قبل أعوام سئل متحدت أممي عن مقدار الراتب الذي يتقاضاه الأمين العام لمنظمة الأمم المتحدة، فكان رده بأنه لا أحد يقوم بمثل هذا العمل العظيم من أجل الحصول على المال.  
لكن الرؤساء والموظفين الكبار بالمنظمات الدولية والإقليمية يتقاضون رواتب كبيرة جداً، تتجاوز في الكثير من الأحيان أجور الرؤساء والوزراء في الدول النامية والمتقدمة على حد سواء.  
وإذا كان مقبولاً منح رواتب وامتيازات هائلة لرؤساء وموظفي منظمات نشطة وتتمس حياة الناس بشكل يومي، فإنه يبدو غريباً إغداق المال على الموظفين بهيئات ومؤسسات غائبة عن التأثير، بينما تترج شعوبها تحت البطالة والفقر.  
**الأمم المتحدة**  
ووفق تقارير مطابقة يتقاضى الأمين العام الأممي ٢٢٧ ألفاً و٢٥٣ دولاراً سنوياً، أي نحو ١٩ ألف دولار شهرياً. ولم يطرأ أي تعديل على هذا الراتب منذ العام ١٩٩٧.  
وبالإضافة إلى الراتب، لدى الأمين العام ميزانية خاصة للترفيه، وتوفر له المنظمة الدولية السكن المجاني والحماية الأمنية في

# فوائد وأضرار البورون، ومعلومات أخرى هامة حوله!

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

الغثيان والتقيؤ.

الضعف والإرهاق العام.

التهاب الجلد التماسي.

مشاكل وتشوهات في العظام.

أعراض نقص البورون عند انخفاض مستويات البورون في الجسم، تظهر بالعادة هذه الأعراض، مشاكل في عمليات الأيض، ومشاكل في امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم.

مشاكل عصبية.

الإصابة بأمراض العظام، مثل، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

مشاكل في هرمونات الجسم، خاصة الهرمونات الجنسية.

مشاكل في الغدة الدرقية.

أطعمة غنية بالبورون

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

زيت الزيتون.

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

الزبيب.

المكسرات المختلفة.

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

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



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

٦- تسريع شفاء الجروح

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

٧- الحماية من الالتهابات الفطرية

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

أضرار البورون

مع أن البورون معدن مفيد جداً في الجسم، إلا أن السرس في الاستفادة منه هو تناوله باعتدال، وتحت إشراف الطبيب ودون تناوله على أنه بديل لأي أدوية. إن عدم التقيد بجرعات مقبولة من

بناء الأجسام.

٣- لصحة المرأة

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

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

٤- مكافحة مرض السرطان

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

٥- تحسين القدرات الإدراكية

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

وحدوث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظته البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة، 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 بالجمل.

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

## أعراض سرطان المستقيم

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

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

متى عليك استشارة الطبيب؟

على الرغم من أن الأعراض يسرطان المستقيم، إلا أنه من تحسرك على الإصابة يسرطان المستقيم، لا سيما في حال ظهورها أو ملاحظة أي منها.

مواضيع ذات علاقة

متى علي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون؟

التزيف الذي يستلزم إجراء فحص تنظير القولون

ما هي البواسير والشقوق الشرجية؟

تشخيص الألم والتزيف في فتحة الشرج

الشق في فتحة الشرج والامساك

الوقاية من الإصابة بسرطان المستقيم

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

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

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

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

أعراض سرطان المستقيم

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

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

تغيير في حركة الأمعاء، مثل الإسهال 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 التفوط

الإصابة بقرح الدم الناتجة عن نقص الحديد

الشعور بعدم إخراج الأمعاء خلال عملية التفوط

فقدان غير مبرر للوزن

تعب وضعف عام في الجسم

نزيف في المستقيم

تغيير في حجم البراز

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

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

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

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

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

ما هي صمامات القلب؟

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

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام التتكري

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥-١٠% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج، واضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.

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

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

## ما هي صمامات القلب ووظيفتها في الجسم؟

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

الصمام الأورطي

يلعب هذا الصمام دوراً مهماً في عملية نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك يعد هذا من أهم صمامات القلب.

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

الانغلاق للصمام بشكل كامل نتيجة لعيب خلقي أو مرض ما

انسداد كامل للصمام لأسباب مرضية

ضيق الصمام

أسباب مشاكل صمامات القلب

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

الصمام التتكري

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥-١٠% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج، واضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.

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

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

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 الدوراني بالجسم، فهي تسمح بتدفق الدم من وإلى القلب باتجاه واحد فقط، فما هي صمامات القلب؟ وما هو دورها؟ وما هي الأمراض التي تصيبها؟

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

ما هي صمامات القلب؟

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

وصمامات القلب هي على النحو التالي:

الصمام التتكري

تعد من أكثر الأمراض التي قد تصيب صمامات القلب وخصوصاً التاجي بحيث تؤثر على ٥-١٠% من عامة السكان.

ومع مرور الوقت تصبح الصمامات ضعيفة وممزقة وهذا يؤدي بدوره إلى تسرب الدم للخارج، واضطرابات وخلل في الهرمونات، وهذا يؤثر على وقت البلوغ، فيمكن أن يكون الإصابة بالسمنة، وذلك نتيجة ارتفاع الشحم بالجسم، مما يسبب تغيرات في نسب الهرمونات بالجسم، ويسرع من حدوث البلوغ.

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

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

## هرمون الحب: ما الذي تعرفه عنه؟

الذي نعرفه عن هرمون الحب؟ ومتى يتم إنتاجه في الجسم؟ وما هي تأثيرات هرمون الحب المختلفة على الجسم عند عند الذكور والإناث سواء؟ اقرأ المقال التالي لتتعرف أكثر.

الذي يحتاج معرفته عن هرمون الحب؟ إليك كافة التفاصيل:

ما هو هرمون الحب؟

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

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

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

وظائف هرمون الحب ومتى تزداد نسبته هناك حالات وأوقات معينة يتم فيها إنتاج نسب عالية من هرمون الحب بشكل خاص، مثل، مداعبة الحلماتين والنشاط الجنسي، الولادة، إذ يساعد هرمون الحب على تحفيز انقباض عضلات الرحم.

فترة الرضاة، إذ يحفز هرمون الحب إفراز حليب الثدي.

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

فوائد هرمون الحب للعلاقات

لهرمون الحب العديد من الفوائد على العلاقات البشرية والجنسية، إذ أنه، مواضيع ذات علاقة

راحة "غريبة" من الفرج وتوقف مستمر للدورة

المستويات الطبيعية لهرمون لهرمون FSH الجرعة المناسبة لعلاج نقص نشاط الغدة

تقرير مختبر الغدد الصماء

العلاج باليود المشع للغدة الدرقية

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

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

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

ما العلاقة بين هرمون الحب والدوبامين والسيروتونين؟

يلحق على هذه الهرمونات الثلاثة (الدوبامين، السيروتونين، الأستيسين) مصطلح "هرمونات السعادة"، وعندما يشعر الشخص بانجذاب لشخص آخر، تزداد مستويات هذه الهرمونات في الجسم، ما يخلق تأثيراً يشعر الشخص بمشاعر إيجابية مختلفة ومختلطة.

ما العلاقة بين هرمون الحب ومشاعر الأمانة والأبوية؟

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

١- هرمون الحب لدى الأم

هذه أهم تأثيرات هرمون الحب على حياة الأم ومشاعرها وجسدها:

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

تحفيز تقلص الرحم بعد الولادة وعودته إلى حجمه الطبيعي.

تحفيز إنتاج حليب الثدي، خاصة عندما تلامس شفاة الطفل حلمة ندي الأم، إذ يرتفع منسوب الهرمون ويبدأ الحليب بالانزول.

تقوية العلاقة والرابط بين الأم والطفل.

٢- هرمون الحب لدى الأب

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

## البلوغ المبكر لدى الذكور والإناث: أسباب وأضرار

زيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي، وذلك نتيجة زيادة فترات التعرض لهرمونات البيض على مدار السنين.

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

عدم 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 بالالامها وأعراضها في سن مبكر.

طرق الوقاية من البلوغ المبكر

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

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

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

حدث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظته البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة، 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 بالجمل.

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

حدث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظته البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة، 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 بالجمل.

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

حدث اضطرابات بالهرمونات وسرعة البلوغ لدى الذكور والفتيات.

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

أعراض البلوغ المبكر لدى الذكور يمكن ملاحظته البلوغ المبكر عند الذكور من خلال بعض الأمور، وتشمل، مواضيع ذات علاقة

١- لصحة العظام

يعتبر البورون أحد المعادن الفعالة، 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 بالجمل.

٢- لصحة الرجال

يساعد البورون على تعزيز ورفع مستويات التستوستيرون التندنية لدى الرجال، الأمر الذي يساعد في تعزيز صحة الرجال الإنجابية وفي تعزيز بناء العضلات لدى الرجال، لا سيما في رياضة

## كل ما تريد معرفته عن فيتامين ب المركب

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

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

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

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

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

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامين ب المركب

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

تشنج قسبي

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

مطخ جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التننوق

فقدان الشهية.



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

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

منتجات الألبان

البيض

الماكولات البحرية

الخبز المدعم والحبوب

فواكه (موز، بطيخ، جريب فروت)

الخضار الورقية الخضراء

البقوليات (فول، البازلاء)

الكبد

اللحوم (لحم البقر، والمجمل، والخنزير)

الجوز

البطاطا

الدواجن

الحبوب الكاملة.

فوائد فيتامين ب المركب

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

تقلل من التوتر وتحسن من المزاج

الوقاية من الصداع النصفي

تساعد في تكوين الهرمونات الصحية في الجسم

زيادة مستويات الطاقة والتقليل من تشنجات العضلات

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

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

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

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

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

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

الأعراض الجانبية لحبوب فيتامينات ب المركب

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

تشنج قسبي

كآبة وغضب بسهولة وانزعاج

مطخ جلدي

احمرار الجلد

اختلال النوم

تورم في البطن

مشاكل في التننوق

فقدان الشهية.

## العراق.. أحزاب السلطة تتجه لساحة التحرير والبرلمان ينعقد

أما ميدانيا، فقد خيمت أجواء من الهدوء على عدد من المناطق العراقية منها محافظة ذي قار وذلك عقب إعلان قائد شرطتها الجديد أن إعادة فتح الجسور وانتظام الدوام الرسمي باتت بيد المتظاهرين فقط.

وقد فتح المتظاهرون بعض الشوارع والجسور. وكانت محافظة ذي قار شهدت تصعيدا في الأيام الماضية، وسقط عشرات القتلى في محاولات لقوات الأمن فض التظاهرات بالقوة.

وفي سياق آخر، أصدرت هيئة النزاهة أمرا بالقبض على محافظ نينوى الأسبق بنهم تتعلق بإهدار المال العام، على خلفية قراره بتجنزة مشروع طريق بغداد إلى خمس مراحل خلافا للتعليمات والضوابط.

كما قررت الهيئة استقدام عميد كلية الحقوق في جامعة الموصل السابق، لقيامه بتجاوز الصلاحيات الممنوحة له وارتكابه أخطاء إدارية أثناء أداء مهامه.

أفادت مصادر عراقية، الخميس، بتوجه أعداد كبيرة من شيوخ ووجهاء بغداد نحو ساحة التحرير لدعم التظاهر السلمي، بينما يعقد البرلمان جلسة نيابية ستكون مخصصة لبحث قانوني الانتخابات والمقوضية.

وأضافت المصادر أن هذه التظاهرة بعيدة عن الحراك الشعبي حيث تنظمها أحزاب السلطة رفضا لما تصفه بالوقوف الأميركي وراء الاحتجاجات المناهضة للحكومة.

يأتي ذلك بينما يخصص البرلمان جلسة نيابية لبحث قانوني الانتخابات من المقرر أن ينتهي من إقرارهما في ظل الضغط الذي تولده ساحات الاعتصام.

وطالب خطباء محافظة النجف البرلمان بالمشي في إقرار القانونين من دون تأخير أو تسويق والتأسيس لمرحلة الانتقالية تقود إلى انتخابات مبكرة.

# الاردن يشارك باجتماعات الجمعية العامة للصليب والهلال الاحمر بجنيف



في الاتحاد ١٩٢ جمعية وطنية من مختلف أنحاء العالم. ويحتفل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر هذا العام بمرور مائة عام على تأسيسه.

حيث اصبح الان اكبر شبكة انسانية في العالم تؤمن بانقاذ الارواح وتحسين حياة الناس من خلال العمل المشترك وتبادل المعرفة والموارد. وأشار الدكتور الجديد

شارك الرئيس العام للهلال الاحمر الاردني الدكتور محمد مطلق الحديد، باجتماعات الدورة الثانية والعشرين للجمعية العامة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر التي بدأت اعمالها في جنيف الخميس.

وتناقش الاجتماعات التي تستمر ثلاثة ايام العديد من القضايا والموضوعات المتعلقة بعمل جمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر بما فيها استراتيجية الاتحاد ٢٠٣٠ وتعزيز مشاركة الشباب وغيرها. وتم خلال الاجتماع اليوم قبول عضوية جمعية الصليب الاحمر لجزر مارشال وجمعية الصليب الاحمر البوتاني في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر ليصبح بذلك عدد الجمعيات الونفية للهلال الاحمر والصليب الاحمر

## الاحتلال يعتقل ١٧ فلسطينيا ويهدم ثلاثة منازل ومنشأة صناعية

الحماية والصمود جنوب الخليل فؤاد العمور، في بيان، بان قوات الاحتلال هدمت صباح اليوم، ثلاثة منازل وحظيرة اغنام في منطقة مغاير العبيد شرق مدينة يطا جنوب الخليل جنوب الضفة الغربية المحتلة، موضعا ان الاحتلال تدرج يهدم المنازل بحجة عدم الترخيص من قبل سلطات الاحتلال. وفي الاطار ذاته، دمرت قوات الاحتلال اليوم، منشأة صناعية في بلدة الظاهرية جنوب مدينة الخليل. وقالت بلدية الظاهرية في بيان، ان قوات الاحتلال اقتحمت بلدة الظاهرية وداهمت منشأة صناعية للحدادة والخراطة، وقامت بتكسير الآلات والمآكنات الصناعية وخلفت خسائر كبيرة فيها.

رام الله شنت قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الخميس حملة دهم واعتقالات واسعة طالت سبعة عشر فلسطينيا من مناطق مختلفة بالضفة الغربية المحتلة ومدينة القدس المحتلة، كما قامت قوات الاحتلال بهدم ثلاثة منازل وحظيرة ومنشأة صناعية في الخليل. وقال نادي الاسير الفلسطيني في بيان، ان قوات الاحتلال الاسرائيلي اقتحمت مناطق متفرقة في مدن الخليل ونابلس وقلقيلية وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة، واعتقلت سبعة عشر مواطنا فلسطينيا بزعم أنهم مطلوبون. من جهة اخرى، افاد منسق لجنة

## ترمب يلغي مؤتمره الصحفي الختامي بعد انتهاء أعمال قمة الناتو

لندن ألقى الرئيس الأميركي دونالد ترمب، مؤتمراً صحفياً ختامياً، كان يعززم عقده عقب انتهاء أعمال قمة حلف شمال الأطلسي (ناتو) الأربعاء. وكتب ترمب عبر حسابه على موقع تويتر، قائلا "عندما تنتهي اجتماعات اليوم، سأعود إلى واشنطن. ولن نقعد مؤتمراً صحفياً في ختام قمة الناتو. لأننا قمنا بالكثير منها خلال اليومين الماضيين".

## البنغافون يعلن إتمام الانسحاب الأميركي من شمال شرقي سوريا

واشنطن أعلن وزير الدفاع الأميركي، مارك إسبر، الخميس، اتام الولايات المتحدة انسحابها العسكري من شمال شرقي سوريا، بحسب واشنطن بوست. وقال إسبر من على متن طائرة أقلته من اجتماعات حلف الناتو في لندن وأثناء توجهه إلى واشنطن، ان عدد الجنود الأميركيين المتمركزين في بقية أنحاء سوريا اصبح حالياً حوالي ٦٠٠ جندي. وفي تشرين الاول الماضي اعلن الرئيس الأميركي دونالد ترمب تقليص حجم القوات الأميركية في سوريا بنحو ٤٠ بالمئة، بعدما كان العدد نحو ألف فرد. وأكد إسبر في مقابلة مع وكالات اعلام أميركية، احتفاظه بالقدرة على إدخال أعداد صغيرة من القوات وإخراجها وفقاً للضرورة في سوريا. لكنه أشار إلى ان عدد القوات الأميركية المتبقية في سوريا، سيترأجح عند مستوى ٦٠٠ فرد في المستقبل. وأضاف "إذا قررت دولة حليفة عضو في حلف شمال الأطلسي تقديم ٥٠ فرداً لنا، فقد يكون بمقدوري سحب ٥٠ شخصاً من قواتنا...".

## جاقان يؤكد أهمية الدور الانساني الذي يقوم به الاردن تجاه اللاجئين

جنيف أكد الأمين العام الجديد للاتحاد الدولي للصليب الاحمر والهلال الاحمر تشاباquin جاقان، أهمية الدور الانساني الذي يقوم به الاردن منذ سنوات في استقبال ابواء اللاجئين وتقديم الخدمات لهم.

وقال جاقان لـ (بترا)، على هامش الاجتماعات الدستورية للحركة الدولية للصليب والهلال الاحمر في جنيف اليوم الخميس، ان الحل السياسي هو الحل الامثل للاجئين، حيث يمكنهم ذلك الحل من العودة الى بلادهم بأمن وسلام ويخفف العبء عن الاردن والدول المستضيفة للاجئين.

ودعا جاقان، الحكومات الى ايجاد حل سياسي يضمن العيش بسلام للاجئين داخل دولهم. وأضاف، اننا نتعاون مع الاردن وبشكل خاص مع الهلال الاحمر الاردني منذ سنوات وسوف نستمر بالتعاون للمساعدة في التخفيف من معاناة اللاجئين وتقديم المساعدة اللازمة لهم. وأشار الى ان الهلال الاحمر الاردني يقوم بجهود تحظى بالتقدير في هذا المجال ولا بد من التعاون معه لتمكينه من الاستمرار بهذا الدور الجيوي الهام الذي اسهم في انهاء وتخفيف معاناة اللاجئين وتقديم برامج نوعية لهم وللمجتمع المحلي اسهمت في تأهيلهم ورفع سويتهم.

## منظمة حقوقية: الاحتلال هدم ١٦٥ منزلا في القدس منذ مطلع العام الحالي

المنزل كتحمل تكاليف الهدم، لذلك يلجأ عدد من المقدسين إلى هدم منازلهم بأيديهم، فمن بين ١٦٥ حالة هدم لهذا العام، هناك ٤٠ منها قام أصحاب المنزل بهدمها بأنفسهم تجنباً لتحمل فاتورة تكاليف الهدم الكبيرة التي يفرضها الاحتلال. وأشار الناطق باسم المنظمة، إلى ان الاحتلال ألغى جميع المخططات الهيكلية القديمة، واستولى على الكثير من الأراضي، كما أعلن معظم المساحات غير المبنية كمناطق خضراء، ومحميات طبيعية ومناطق أثرية، وغيرها من التسميات التي تبناها ويموجها حرم الكثير من الفلسطينيين من أراضيهم.

قال الناطق باسم منظمة "بتسليم" الحقوقية كريم جبران، ان بلدية الاحتلال الاسرائيلي هدمت ١٦٥ منزلاً في مدينة القدس المحتلة منذ مطلع العام ٢٠١٩. بدرجة البناء دون تراخيص. وافاد جبران في تقرير له الخميس، بان بلدية الاحتلال صعدت من سياسة هدم المنازل، وتمتدح عن اقرار الخرائط الهيكلية للمقدسين، إذ بلغ عدد المنازل التي هدمتها منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية تشرين الاول الماضي ١٦٥ منزلاً. وأضاف، أن بلدية الاحتلال تفرض غرامات كبيرة على أصحاب

## قتيلان بإطلاق نار في قاعدة عسكرية بهاواي وانتحار منفذ الهجوم

واشنطن وأفاد بان مطلق النار هو عضو في البحرية الأميركية، متمركز في الفواصة النووية الهجومية "يو إس إس كولومبيا"، وأنه أقدم على فتح النار وأصاب ثلاثة موظفين مدنيين من وزارة الدفاع، قبل أن يقتل نفسه. وأعلن المتحدث باسم البيت الأبيض أنه تم إبلاغ الرئيس دونالد ترمب الذي يحضر جلسات قمة الناتو في لندن بالحادث.

قتل عنصر في البحرية الأميركية شخصين بالرصاصة واصاب ثالثاً بجروح، في حوض السفن الحربية التابع لقاعدة بيرل هاربور في هاواي، قبل ان يقدم منفذ الهجوم على الانتحار، بحسب ما أعلن العميد البحري روبرت تشادوك، أحد مسؤولي القيادة البحرية في هاواي في تصريح لفتاهاواي نيوز ناو التلفزيونية المحلية. وقال تشادوك، ان القتيلين والجريح هم موظفون مدنيون لدى وزارة الدفاع الأميركية، مشيراً إلى ان الجريح نقل إلى المستشفى وهو في حال مستقرة.

## مسبار ناسا فائق السرعة يكشف مفاجآت غير متوقعة عن الشمس

الفضاء الأميركية نيكولا فوكس، "من المؤكد أننا كنا نتطلع إلى رؤية ظواهر جديدة وعمليات جديدة عندما تقترب من الشمس، وقد وجدناها بالتأكيد.. وتبعد الأرض عن الشمس حوالي ١٥٠ مليون كيلومتر، واستطاع المسبار "باركر" أن يقترب من الشمس مسافة ٢٤ مليون كيلومتر لجمع بيانات استخدمت في الدراسات المنشورة في دورية "نيتشر" الأميركية المتخصصة في شؤون الفضاء. ومن المنتظر أن يقترب المسبار الشمسي "باركر" في وقت لاحق لمسافة ١٥٠ مليون كيلومتر من سطح الشمس، وهي مسافة أقرب بنحو ٧ مرات مما وصلت إليه أي مركبة فضاء سابقة.

وقالت وكالة الفضاء الأميركية "ناسا"، الخميس، إن مجموعة البيانات الجديدة الواردة من المسبار "باركر"، توفر رؤية فريدة للرياح الشمسية والطقس في الفضاء بصورة أكبر، حيث مرت المركبة من الجزء الأبعد للفضاء الجوي للشمس. وأشارت وكالة الفضاء الأميركية، إلى ان من شأن هذه المعلومات أن تعيد تشكيل فهم العلماء للرياح الشمسية العنيفة التي قد تشوش على الأقمار الصناعية وعلى الأجهزة الإلكترونية على الأرض، بحسب واشنطن بوست وموقع وكالة الفضاء الأميركية ناسا. من جهتهم، قدم علماء الفلك في "ناسا" تفاصيل تتعلق بأول نتائج منشورة من "المسبار باركر"، الذي اقترب من الشمس مسافة ٢٤ مليون كيلومتر. وقالت مديرة قسم الفيزياء الشمسية في وكالة

## بعد الدعوة للاستشارات النيابية.. تظاهرات وقطع طرقات في لبنان

البنانية، دعا المتظاهرون خلالها إلى إسقاط هذه التسوية السياسية قبل تكريسها في المؤسسات الدستورية. ودعا المتظاهرون لأن يكون يوم الخميس، يوم إضراب وعصيان مدني، حسبما أفادت مراسلة "سكاي نيوز". وقطع متظاهرون الطرقات في ساعات الصباح الباكر قبل أن يعيدوا فتحها لتسيير حياة المواطنين، مؤكدين بقاءهم في الشوارع، واستخدامهم أساليب احتجاج عدة، كما حاصر محتجون مقر مؤسسات رسمية في أكثر من منطقة لبنانية.

بيروت استعادت الشوارع والساحات في لبنان، الخميس، زخمها مع عودة المتظاهرين إلى أسلوب قطع الطرقات في عدد من المناطق اللبنانية في احتجاجات تجددت مع تسريب معلومات عن التوجه لتسمية رجل الأعمال سمير الخطيب، رئيساً لحكومة تم التوافق على تفاسيلها بين القوى السياسية. وكانت رئاسة الجمهورية اللبنانية قد دعت إلى استشارات نيابية ملزمة، الاثنين المقبل، لتسمي الكتل النيابية مرشحها لتأييف الحكومة المقبلة. وتبع الإعلان احتجاجات عصمت المناطق

## مستوطنون يعتدون على الفلسطينيين في نابلس ويصادرون اراضي بالاغوار الشمالية

إعاقة حركة المواطنين الفلسطينيين والاعتداء عليهم. كما شرع مستوطنون متطرفون يهود اليوم، بحراة ٢٠٠ دونم زراعي شرق منطقة عين الحلوة بالاغوار الشمالية بعد مصادرتها ووضع أيديهم عليها. وقالت اللجنة الشعبية لمقاومة الجدار والاستيطان بالاغوار في بيان، ان المستوطنين برفقة جزار زراعي وبحراسة من جيش الاحتلال الاسرائيلي اقتحموا منطقة عين الحلوة بالاغوار الشمالية المحتلة، وشرعوا بحراة اراض في تلك المنطقة لصالح مستوطنة "مسكيت" من أجل توسيع المستوطنة الجاثمة على اراضي المواطنين الفلسطينيين في المنطقة.

رام الله وضع مستوطنون متطرفون يهود الخميس، "كرفانا" استيطانياً متنقلاً في اراضي بلدة برقة، شمال مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة، واشعلوا الاطارات لإعاقة حركة الفلسطينيين على طريق جنين نابلس الرئيسي، في الوقت الذي قام به مستوطنون بمصادرة ٢٠٠ دونم في الاغوار الشمالية. وقال مسؤول ملف الاستيطان شمال الضفة الغربية المحتلة، في بيان، ان عددا من المستوطنين وضعوا "كرفانا" في اراضي قرية برقة، بحماية جيش الاحتلال الاسرائيلي واشعلوا الاطارات على الطريق الرئيسي الواصل بين جنين ونابلس،

## إضراب عام في فرنسا

وذكرت الوكالة، ان الحركة شبه منعدمة في محطات باريس بسبب الاضراب الذي يتوقع ان يشل قطاعات اقتصادية حيوية بدءاً من قطاع المواصلات.

باريس بدأ الخميس اضراب عام في فرنسا دعمت اليه النقابات العمالية رفضاً لمشروع قانون جديد لنظام التقاعد، حسب وكالة الصحافة الفرنسية.

# الأمم المتحدة تطلق تقريرها السنوي حول الأوضاع الانسانية في العالم



من ٨٠٠ اعتداء على العاملين في مجال الرعاية الصحية ومراقق الرعاية الصحية في الأشهر التسعة الأولى من عام ٢٠١٩، والتي أودت بحياة ١٧١ شخصاً، مؤكداً على تجاهل المتزايد من جانب المقاتلين للقانون الدولي الانساني. وقال مارك لوكوك إن "توقعات الاتجاهات الحالية، تظهر أن أكثر من ٢٠٠ مليون شخص قد يحتاجون إلى المساعدة بحلول عام ٢٠٢٢.."

الرسمي، عن لوكوك قوله، "إن النساء والفتيات كن أكثر عرضة للعنف الجنسي والجسدي مقارنة بالماضي، وأن واحداً من بين كل خمسة أشخاص يعيشون في مناطق النزاع يعاني من حالة صحية عقلية.. وأضاف لوكوك، أن اليمن لا يزال يمثل "أسوأ أزمة إنسانية في العالم" بعد نحو خمس سنوات من الحرب، وأن النداء من أجل اليمن هو ٣٠ مليار دولار. وسلط لوكوك الضوء على ما يقرب

عمان أطلق مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة (أوتشا)، تقريره السنوي لعام ٢٠٢٠، الذي يتضمن لمحة عامة عن الأوضاع الإنسانية في العالم. وقال وكيل الأمين العام للشؤون الإنسانية، مارك لوكوك، ان الصدمات المناخية، وتقصي الأمراض المعدية، والنزاعات المتصاعدة، أدت إلى زيادة الأشخاص المحتاجين للمساعدة عالمياً بنحو ٢٢ مليون شخص في العام الماضي، أي أن حوالي ١٦٨ مليون شخص في جميع أنحاء العالم سيحتاجون إلى المساعدة الإنسانية والحماية في عام ٢٠٢٠.

وأوضح لوكوك وهو منسق الإغاثة في حالات الطوارئ، أن ما يقرب من ثلثي أكثر من ١٢ ألف طفل عام ٢٠١٨، في حين أن ٢٠١٩ هو الأسوأ حتى الآن. ونقل موقع الأمم المتحدة

من الحياة السياسية في الأردن والعالم العربي في فترات تاريخية مختلفة. وحضر حفل الاشهار السفير الأردني في لندن عمر النهار، وعدد من أعضاء السلك الدبلوماسي العربي، وعدد من الملحقين العسكريين العرب وأعضاء من الجالية العربية والأردنية في المملكة المتحدة.

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الديوان الملكي، وأحد المقربين من الغفور له بإذن الله جلالة الملك الحسين بن طلال طيب

الأمير زيد بن شاكراً، رئيس وزراء الأردن الأسبق، ووزير الدفاع ورئيس الدي

# جلسة لتصفية الأجواء قبل المربع الذهبي لدوري السلة



التي شهدت ساحة كرة السلة الأردنية وتحديداً بعد الأحداث التي راقت مباراة الوحدات والأهلي الجمعة الماضي. وأجمع ممثلو الأندية على أهمية التكتاف من أجل استعادة وهج كرة السلة الأردنية وترسيخ مفهوم التنافس الرياضي الشريف بين الفرق. ودعا ممثلو الأندية إلى أهمية تحلي الجميع بالروح الرياضية ونيل التعصب، وبما يعزز من فرصة الارتقاء بكرة السلة الأردنية التي وصلت العالمية عندما تأهل "التشام" للمونديال مرتين.

التقى ممثلو الفرق التي تأهلت للمربع الذهبي لبطولة الدوري الممتاز لكرة السلة. والتقى الدكتور بشار الحوامدة رئيس نادي الوحدات، ومصطفى اللوزي رئيس نادي الجبهة، وعمر شقم رئيس نادي الأهلي، وصفوان قاقيش نائب رئيس نادي الأروثوذكسي، في جلسة مساء، أكدوا فيها عمق العلاقة التي تجمع بين جميع الأندية. وجاءت الجلسة بعد حالة التشنج

## وكالات

تقام اليوم الجمعة مباراتان في إطار افتتاح منافسات الجولة الثالثة لبطولة الراحل سلطان العدوان، والتي ينظمها النادي الفيصلي بمشاركة ١٢ فريقاً. ويلتقي الفيصلي مع السلط في مباراة قوية، ضمن المجموعة الأولى، على ستاد عمان الدولي. ويتصدر الفيصلي المجموعة برصيد ٦ نقاط فيما يليغ رصيد السلط ٣ نقاط. ويلتقي فريقاً شباب الأردن مع فريق الجزيرة، ضمن المجموعة الأولى أيضاً، على ستاد الملك

## منتخب التايكواندو يشارك ببطولة الجائزة الكبرى في موسكو اليوم

### وكالات

يشارك المنتخب الوطني للتايكواندو ببطولة الجائزة الكبرى التي تنطلق منافساتها في العاصمة الروسية موسكو اليوم. ويمثل المنتخب في هذه البطولة اللاعبان صالح

## المرحلة الثانية من دوري كرة السلة تنطلق اليوم

### وكالات

تنتقل اليوم الجمعة منافسات المرحلة الثانية من دوري بنك الاسكان الممتاز لكرة السلة بإقامة مباراتين في صالة الامير حمزة بمدينة الحسين للشباب. ويلعب الوحدات أمام الجبهة عند الساعة الخامسة مساء فيما يلتقي الأهلي مع الأروثوذكسي

## نادي السيتدل يشارك ببطولة طيران الامارات لسباعيات دبي للرجبي

### وكالات

توجهت بعثة نادي السيتدل للرجبي إلى مدينة دبي الإمارات للمشاركة في بطولة طيران الامارات لسباعيات دبي للرجبي التي يشارك فيها ٢٤ فريقاً

## نتيجة مميزة للجولف الأردنية في السعودية

### وكالات

حقق اللاعب الأردني للجولف رياض المجالي نتيجة مميزة في بطولة السعودية الدولية للجولف التي اختتمت اخيراً على ملعب رويال غرينز في العاصمة السعودية الرياض بمشاركة ٦٦ لاعبا منهم (١٠) لاعبين من ابرز محترفي اللعبة ولاعبين من البحرين، لبنان، الاردن، السعودية، المغرب، تونس، مصر، إنجلترا، سكوتلندا، نيوزيلندا، جنوب أفريقيا وجاء المجالي في المركز الأول لفتنه العمرية والثالث على جميع اللاعبين الهواة (فئة الثت)

## المنتخب الوطني للمبارزة يشارك في بطولة الدوري الآسيوي

### وكالات

توجهت بعثة المنتخب الوطني للمبارزة إلى هونغ كونغ للمشاركة في بطولة الدوري الآسيوي و بطولة هونغ كونغ المفتوحة خلال الفترة من ٥ إلى ٨ كانون الأول الحالي.

## المهارة يحتل المرتبة الأولى بدورة المدربين الدولية للسباحة

### وكالات

عربي يحصد المركز الأول في هذه الدورة. وتولى المهارة عبر السنوات الماضية مهمة المدرب المساعد، في الجهاز الفني للمنتخب الأردني للسباحة، وحاليا يشرف على تدريبات نادي مدينة الحسين للشباب، ويحمل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية من الجامعة الأردنية بتقدير ممتاز.

## سحاب يسعى لتشكيل رابطة لجماهيره

### وكالات

أعلن نادي سحاب عن نيته تشكيل رابطة لجماهير فريق كرة القدم، الذي نجح في العودة لدوري المحترفين. وأكد سحاب في بيان نشره على "فيس بوك"، "كنت وما زلت وستبقون الرقم الصعب في المستقبل الأخضر خلف ناديكم الجيب، فأنتم من رسمتم الفرحة والبهجة بتواجدكم معنا بكل لحظة.. وأضاف البيان، "ناديكم وجد خدمتكم وهو المظلة التي تستظلون بها، لاستقبال اي ايداع وفن

## إشارة نيمار تزيد غضب جماهير سان جيرمان



### وكالات

لم ينس قطع من جمهور باريس سان جيرمان برشلونة، محاولات البرازيلي نيمار دا سيلفا العودة إلى برشلونة، الصيف الماضي.

وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فقد تعرض نيمار لوابل من صافرات الاستهجان خلال مباراة نانت، أمس، في الوقت الذي تلقى فيه زميله كيليان مبابي دعماً كبيراً من الجماهير الباريسية، رغم ظهور البرازيلي بمستوى أفضل نسبياً من الفرنسي.

وقابل نيمار تلك الصافرات بمطالبة الجمهور بالصمت، عقب تسجيله لهدف من ركلة جزاء، ما زاد من غضب الجماهير. ورغم محاولات نيمار السابقة تهدئة الأجواء بينه وبين جماهير سان جيرمان، بوعده أن يقدم كل ما لديه من أجل الفريق، إلا أن الأمور لم تعد تسارها حتى الآن.

وترى الصحيفة أن تصريحات رونالدنيو لاعب باريس سان جيرمان وبرشلونة السابق، برغبته في رؤية نيمار يقيم في باريس من جديد، ساهمت في زيادة غضب الجماهير الباريسية على نجم الفريق.

### وكالات

تأهل المنتخب السعودي للمباراة النهائية لبطولة خليجي ٢٤، وذلك بعد الفوز على نظيره القطري المستضيف بهدف نظيف سجله عبد الله الجمدان في الدقيقة ٢٩ من المباراة التي أقيمت مساء اليوم على ملعب الجنوب المونديالي.

وبهذه النتيجة سيلعب المنتخب السعودي مع البحرين في المباراة النهائية، والتي ستقام مساء يوم الأحد المقبل على ملعب خليفة الدولي.

جاءت المباراة قوية ومثيرة من جانب المنتخبين، وحاول كل فريق أن يحقق الانتصار والذهاب للنهائي، ونجح الأخضر في حسم الأمور والحفاظ على الهدف الذي سجله في الشوط الأول.

### شوط جيد

جاء الشوط الأول جيد المستوى من الفريقين هاجم العنابي بقوة من البداية بحثنا عن التقدم، واعتمد الأخضر على الهجمات المرتدة ونجح في التقدم بهدف الجمدان من خطأ واضح للحارس سعد الشيب. لم تكن هناك أي فترات جس النبض في اللقاء، وهاجم المنتخب القطري بحثنا عن التقدم، وأتيحت له أول فرصة بعد خمس دقائق من تسديدة للمعز على مرت بجوار القائم.

واستشعر لاعبو الأخضر بالخطر وكثفوا وجودهم في وسط الملعب بحثا عن امتلاك الكرة مع الاعتماد على الهجوم المرتد السريع بوجود الغنام في الجانب الأيمن والشهري في الأيسر وتواجد الجمدان في العمق. وكاد الأخضر أن يسجل الهدف الأول بعد ١٦ دقيقة من انفراد فراس البريكيان وسدد الكرة أخرجها للدوسري إلى ضربة ركنية.

### هدف الأخضر

ونجح الأخضر بالدقيقة ٢٩ في التقدم بالهدف الأول عن طريق عبد الله الجمدان عندما مرر الغنام عرضية من الجهة اليمنى على رأس الجمدان الذي انقض عليها وسط خروج خاطئ من الشيب حارس قطر لتدخل الكرة المرمى وحاول الهاجري إخراجها لكنه فشل. وبعد الهدف هاجم منتخب قطر بقوة

### وكالات

أعلن ريال مدريد، الخميس، إصابة ظهيرة الأيسر البرازيلي، مارسيلو. وأصدر النادي بياناً رسمياً، عبر موقعه الإلكتروني، قال فيه، "بعد الفحوصات التي خضع لها لاعبننا مارسيلو من قبل الجهاز الطبي، تبين معاناته من إصابة عضلية في الساق اليسرى.. وفي انتظار التطورات..

ومن جانبها، قالت صحيفة "ماركا" الإسبانية، "هذه الإصابة تجعل من الصعب على مارسيلو،

### وكالات

كشفت تقارير صحفية إسبانية، عن دخول ناديي أرسنال وليفربول في منافسة قوية مع برشلونة لتعاقد مع لاعب ريد بول سالزبورج النمساوي. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن برشلونة يراقب الألماني الشاب كريم أديبي، (١٧ عاماً) منذ فترة بتوصية من باتريك كلوفيرت، مدير أكاديميات "لا ماسيا". ورغم ذلك، فإن البارسا لم يأخذ أي خطوة رسمية تجاه أديبي، ليستغل الثنائي الإنجليزي أرسنال وليفربول الفرصة ويدخل سباق الحصول

### وكالات

على خدمات اللاعب. في الوقت ذاته، يعتبر بوروسيا دورتموند أيضاً من الأندية المهتمة بالحصول على خدمات أديبي، في ظل رغبة لاعبه الإنجليزي جادون سانشو في الرحيل.

وانضم أديبي إلى سالزبورج في يوليو/ تموز ٢٠١٨ مقابل ٢,٨ مليون جنيه إسترليني، لكن من المتوقع في ظل هذا السباق الشرس بين عمالقة أوروبا، أن يغالي الفريق النمساوي في طلباته المالية، علماً بأنه رفض عرضاً سابقاً مقابل ١٥ مليون جنيه إسترليني لضمه.

### وكالات

التعادل وتعاطف القائم الأيمن للحارس فوز القرنى مع الأخضر عندما احتسب الحكم ضربة ركنية لعبها عبد العزيز حاتم من الجهة اليمنى اصطدمت بالقائم الأيمن للحارس ويظهر وأخرجها المدافع ووصلت إلى بوعلام سددها قوية بجوار القائم لتضع فرصة التعادل للعنابي.

وأجرى المنتخب السعودي التغيير الأول بنزول هنان باهري بدلاً من نواف العابد في الدقيقة ٢٤ بحثا عن امتلاك منطقة الوسط والحفاظ على تقدمه. ورد منتخب قطر بالتغيير الأول بنزول إسماعيل محمد بدلاً من بيدرو لتنشيط الجانب الهجومي في الدقيقة ٧٤ وتعرض عبد الإله المالكي للإصابة، وتم علاجه في

### وكالات

صورة مختلفة بدأ الشوط الثاني بصورة مختلفة نوعاً ما حيث هاجم الأخضر من البداية بحثنا عن التعزيز، وكذلك هاجم العنابي بحثا عن التعادل، وسط حماس من لاعبي المنتخبين. وضغط منتخب قطر بشدة بحثا عن

## مارسيلو يلحق بقافلة الغائبين عن الكلاسيكو

اللاحق بالمباراة ضد برشلونة (الكلاسيكو)، وكل الآراء تؤكد أنه سيغيب لمدة ٣ أسابيع.. ويعاني مارسيلو من حذسين مع الإصابات، هذا الموسم، حيث تعد هذه الإصابة الرابعة له حتى الآن. ورغم أنه يتعافى سريعاً، إلا أنه غاب عن مواجهات مهمة للميرينجي. وسيلحق مارسيلو بقائمة الغائبين عن الكلاسيكو، من جانب ريال مدريد، الذي سيفتقد أيضاً كلا من لوكاس فاسكيز، وماركو أسينسيو، وايدين هازارد، في المباراة المقررة يوم ١٨ من الشهر الجاري.

## آرسنال وليفربول يتنافسان على هدف برشلونة

على خدمات اللاعب. في الوقت ذاته، يعتبر بوروسيا دورتموند أيضاً من الأندية المهتمة بالحصول على خدمات أديبي، في ظل رغبة لاعبه الإنجليزي جادون سانشو في الرحيل. وانضم أديبي إلى سالزبورج في يوليو/ تموز ٢٠١٨ مقابل ٢,٨ مليون جنيه إسترليني، لكن من المتوقع في ظل هذا السباق الشرس بين عمالقة أوروبا، أن يغالي الفريق النمساوي في طلباته المالية، علماً بأنه رفض عرضاً سابقاً مقابل ١٥ مليون جنيه إسترليني لضمه.

# السعودية تهزم قطر وتتأهل لنهائي خليجي ٢٤



المعب. ثم لعب محمد مونتاري بدلاً من سالم الهاجري لزيادة الفاعلية الهجومية، ثم لعب زياد الصحن من السعودية بدلاً من صاحب الهدف عبد الله الجمدان في الدقيقة ٧٧ لتأمين النتيجة. وكاد الأخضر أن يسجل الهدف الثاني في الدقيقة ٨٣ عندما اطلق محمد كنو كرة قوية اصطدمت بالقائم الأيسر للحارس سعد الشيب وعادت إلى ياسر الشهري الوسط والحفاظ على تقدمه. ورد منتخب قطر بالتغيير الأول بنزول إسماعيل محمد بدلاً من بيدرو لتنشيط الجانب الهجومي في الدقيقة ٧٤ وتعرض عبد الإله المالكي للإصابة، وتم علاجه في

بحثا عن التعادل، وانفرد بيدرو وسدد فوق العارضة ونفس الأمر من العز على وكذلك من عبد العزيز حاتم الذي مرت كرتة بجوار القائم. وفي الدقيقة الأخيرة من الشوط الأول أنقذ فوز القرنى حارس الأخضر أخطر الفرص من تسديدة عبد العزيز حاتم المنفرد.

### صورة مختلفة

بدأ الشوط الثاني بصورة مختلفة نوعاً ما حيث هاجم الأخضر من البداية بحثنا عن التعزيز، وكذلك هاجم العنابي بحثا عن التعادل، وسط حماس من لاعبي المنتخبين. وضغط منتخب قطر بشدة بحثا عن

العنوان :  
عمان / شارع الملكة رانية  
(الصحافة سابقاً)

هاتف : ٥١٥٤٠٠١  
فاكس : ٥١٦٦٠٦٥

رئيس التحرير  
خالد خازر الخريشا