

gig Jordan

أمن حالك على البكر ... قبل ما تدفع كثير

مع gig - الأردن بخصم لغاية 15%

على البرنامج الطبي كراون عائلي بلا حدود

06-5609888

JOSAT

تابعوها على توتدوها الجديد

عامومي 11390 - قمر عرب سات (بدر)



لمشاهدة الصفحات PDF

الرقم	الاسم	الجنس	الرقم	الاسم	الجنس
١	أحمد	م	١٠	سند	م
٢	بدر	م	١١	سند	م
٣	جابر	م	١٢	سند	م
٤	خالد	م	١٣	سند	م
٥	علي	م	١٤	سند	م
٦	فاهد	م	١٥	سند	م
٧	فهد	م	١٦	سند	م
٨	محمد	م	١٧	سند	م
٩	مروان	م	١٨	سند	م
١٠	مروان	م	١٩	سند	م
١١	مروان	م	٢٠	سند	م
١٢	مروان	م	٢١	سند	م
١٣	مروان	م	٢٢	سند	م
١٤	مروان	م	٢٣	سند	م
١٥	مروان	م	٢٤	سند	م
١٦	مروان	م	٢٥	سند	م
١٧	مروان	م	٢٦	سند	م
١٨	مروان	م	٢٧	سند	م
١٩	مروان	م	٢٨	سند	م
٢٠	مروان	م	٢٩	سند	م
٢١	مروان	م	٣٠	سند	م

الترخيص يعلن بيع أرقام اللوحات الأكر تميزا للأسبوع المقبل



الهيض، يجب وضع حلول للاردحاهات المروية في عمان



بطولة الزعانف تنطلق في مصر وعيون منتخبا على الذهب

## وفد صناعي أردني يزور دمشق منتصف الشهر الحالي

عمان - الأنباء - علاء علان

في نهاية العام الماضي بحث وفد صناعي أردني تعزيز العلاقات الاقتصادية مع إيران واليوم ذات الوجود ستذهب إلى العاصمة السورية دمشق لبحث التعاون الاقتصادي وإعادة فتح بوابة الاقتصاد بين البلدين مع دخول الأزمة السورية عامها الثامن. أسئلة كثيرة تطرح قبيل الزيارة التي تتزامن مع دخول الأزمة السورية عامها الثامن ومع إعلان الحكومة إيقاف العمل بالتفاقيات التجارية الحرة مع تركيا ومع مرور

## «الكوتشوك» بانتظار الصهاينة غداً



مقاومون يتعلمون الكوتشوك ضد رصاص الاحتلال

واكد ان هناك سعي لتأمين أكبر قدر من الحماية للمواطنين. ويشار ان يوم الجمعة سيكون اليوم السابع لسيرت العودة قرب الشريط الحدودي لقطاع غزة. وأطلق عليها المتظاهرون السلميون والنشطاء اسم "جمعة الكوتشوك، والمراد بالأكدة" وهي أدوات سلمية أيضاً، إلا ان الاحتلال سعد من تهديداته للمتظاهرين بالتفاهرات المرفوعة.

الاحتلال في التواجهات المتوفاة يوم الجمعة القادمة. كما شرعت بلديات شمال قطاع غزة بإضافة مزيد من التراب للسواتر القاذمة لمنع القناصة من استهداف المدنيين. وقال ناصر عبد الحميد شحات من اللجنة التنسيقية العليا لسيرت العودة ان توسيع السواتر جاء لحماية المواطنين السلميين من رصاص القناصة في ظل التهديدات الاسرائيلية.

## عطية: مجلس النواب يرفض المساس بحقوق العمال

عمان - بتر

أكد رئيس مجلس النواب بالإنابة خميس عطية ان المجلس يرفض المساس بحقوق ومكتسبات العمال ايضاً وجدوا، وانه معني بالحفاظ على العمال. ودعا عطية لدى تروؤسه الاجتماع المشترك الذي ضم نجان العمل والاقتصاد والطاقة النيابية لتناقشة موضوع شركة مصفاة البترول المساهمة العامة المحدودة

## «سوريا الموحدة» عنوان قمة أنقرة

أنقرة - ا ف ب

المعارضة المسلحة عملية استانا التي سمحت خصوصاً بإقامة أربع مناطق "للخض التصعيد" في سوريا. لكن البحث عن حل للنزاع السوري الذي اسفر عن سقوط اكثر من ٢٥٠ الف قتيل منذ ٢٠١١، يراوح مكانه بسبب الصالح المناهضة توكو والغرة وطهران ومسألة مصير الرئيس السوري بشار الاسد. وعقد اللقاء الأخير بين قادة الدول الثلاث حول الملف السوري في ٢٢ تشرين الثاني/نوفمبر في سوتشي والفضس الى مؤتمر وطني سوري ياه بالفضل في التتبع الروسي.

اجتمع رؤساء روسيا وايران وتركيا امس الاربعاء في أنقرة في محاولة جديدة لإيجاد تسوية للنزاع في سوريا الذي لعب فيه الدول الثلاث ادواراً اساسية. وتضامع الرؤساء التركي ورجب طيب اردوغان والسويسي فلالدهمير بوتين والايرواني حسن روحاني أمام الكاميرات قبل بدء مشاوراتهم في القصر الرئاسي في أنقرة. وترعى موسكو وطهران العاصمة عمان لدمشق، وتركيا التي تساند فصائل

## لتوفير ٧٠٠ مليون دينار خلال ٢٠١٨-٢٠٢٠ اطلاق الخطة الوطنية الثانية لترشيد الطاقة

عمان - الانباط

متدوية عن رئيس الوزراء اطلق وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة امس الاربعاء الخطة الوطنية الثانية لترشيد الطاقة بهدف خفض استهلاك ما يعادل ٢٠٠٠ جيجاواط /ساعة كهرباء للأعوام ٢٠١٨-٢٠٢٠ بكلفة اجمالية تبلغ حوالي ٧٠٠ مليون دينار. وحضر حفل اطلاق الخطة رئيس لجنة الطاقة مجلس الاعيان الدكتور هشام الخطيب ورئيس لجنة الطاقة النيابية هيثم الزبيدي وسفير جمهورية إيطاليا

الأردن للتوجه الى خيارات وبدائل واحد منها خطة ترشيد الطاقة التي أعلن عنها امس ما يستدعي تضاهر الجهود لتحسين فرص ترشيد استهلاك الطاقة. وعن الهدف من الخطة قال الوزير الخرابشة انها تهدف الى تخفيض البعاات الغازات الدفيئة بما يعادل ٩١٢ كيلوطن من البعاات غاز ثاني اكسيد الكربون سنوياً الأمر الذي يسهم في تحقيق المؤشرات المستهدفة للالتزامات الترتبية على المملكة الاردنية الهاشمية تجاه ظاهرة التغير المناخي والاتفاقات الدولية بهذا الخصوص.

## ضبط ٥٦٧١ حالة سرقة تيار كهربائي منذ مطلع العام

عمان - الانباط

اعلنت هيئة تنظيم قطاع الطاقة والعمان امس الاربعاء عن ضبط ٥٦٧١ حالة استجرار غير مشروع للتيار الكهربائي منذ مطلع العام الجاري حتى نهاية شهر آذار الماضي وحالة ٤٨٤ قضية الى القضاء فيما صدرت خلال هذه الفترة احكاماً في ١٧٨ قضية. وقال رئيس مجلس المفوضين في الهيئة المهندس فاروق الجباري في تصريح صحفي

ان الضبوطات تمت من خلال ٧٥٧٩ كلفاً دورياً ومبرمجاً للعثور كوافر الهيئة بالتعاون مع الجهات المختصة مشيراً الى ان حصاة الهيئة في مجموع الضبوطات بلغ ٢٧٩١ حالة استجرار غير مشروع للطاقة الكهربائية في حين بلغ مجموع الضبوطات التي نفذتها شركات توزيع الكهرباء ٢٠٥٠ حالة، فيما ضبط افراد الامن العام وقوات الدرك ٨٢٠ حالة.

## في ظل غياب الرقابة في المدينة أكوام النفايات أمام السياح وسط السوق في العقبة

العقبة - الانباط - طلال الكباريتي

تداول ناشطون عبرييون على موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وبشكل مكثف منذ الأسبوع الماضي صوراً لأكوام النفايات في الشوارع العامة ومداخل مدينة العقبة. الصور التي نشرها عدد كبير من الناشطين في مناطق السوق التجاري وعدد من احياء المدينة. أبرزت ضعف أداء شركة النظافة المتعددة، في ظل غياب رقابة سلطة العقبة. وكانت أبرز تلك الصور التي تداولها أبناء العقبة أمس صورة توضح أكوام النفايات في وسط السوق التجاري متراكمة بجانب لوحة إرشادية لتسيح في السوق تبين لهم

الأمكنة السياحية في المدينة. وأكدوا على أن تأخر وصول الضاحطة لشركة النظافة لتفريغها، يسبب تلوث المدينة السياحية، في غياب واضح لرقابة السلطة بهذا الخصوص. وكانت أبرز التعليقات على هذه الصورة لتناول في الشركة المتهددة بنظافة المدينة أربابايزر، أوضح فيها أن هذه الصورة التقطت في منطقة قرباً لحامص قبل عشر دقائق من وصول الضاحطة لتفريغها. في المقابل سجل عدد من ناشطي أبناء العقبة عليهم على أبناء المجتمع المحلي.

## خلال اعلانها عن اطلاق ١٠ خدمات حكومية احدها امنية شويكة : تراجعنا في الخدمات الالكترونية سببه الموارد المالية

عمان - الانباط - علاء علان

أكدت وزيرة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وزيرة القطاع العام مجد شويكة صحة ما صرح به الأسبوع الماضي نائب رئيس الوزراء جمال الصرابيرة عن تراجع الأردن في الخدمات والحكومة الالكترونية، مشيرة الى السبب يعود للموارد المالية. جاء ذلك امس الاربعاء خلال اعلان شويكة في مبنى الوزارة عن اطلاق ١٠ خدمات الكترونية في وزارتي العمل والمساحة والقرني الاراضي والمساحة والخابرات العامة وشركة في المؤتمر وزير العمل سحير مراد ومدير عام دائرة الاراضي والمساحة معين الصايغ وامين عام وزارة السياحة والآثار عيسى ههوه لغياب وزيرة السياحة وامين عام وزارة الاتصالات المهندس نادر الدنبيات ومدير برنامج الحكومة الالكترونية حمد ابو عذارة ومتدوية دائرة الخابرات العامة وعدد من الاعلاميين. وبع ردها على الانباط، حول تعليق الوزارة على تصريحات نائب رئيس الوزراء جمال الصرابيرة التي قال بها أننا متراجعون

مجد شويكة،

## الرياض: الهجوم على ناقلة النفط السعودية «دوتي إيراني»

الرياض - سبوتنيك

قال المفيد التركي الماتكي المتحدث باسم التحالف العربي لدعم الشرعية في اليمن إن التحالف يربط "بالاداة النووية لمحاولة استهداف الملاحة من قبل الحوثيين". وأضاف الماتكي خلال مؤتمر صحفي له امس الاربعاء أن التحالف عمل على تسهيل دخول المساعدات من كافة المناطق اليمنية، وأن هناك أكثر من مليوني معني استفادوا من تدفق المساعدات، حسب صحيفة الشرق الأوسط السعودية. وأشار الماتكي إلى أن الصواريخ الجابليستية "لميتشيتات تنطلق من سعدها وشمال عمران". كما أكد الماتكي أن "ميتشيتا الدوتي حوثيت ميشاه الحسيمة إلى مخزن لتلاحة"، وأنها بذلك "تهدد الملاحة في

البحر الأحمر ومضيق باب المندب بزوارق مفخخة. وأعلن الماتكي عن استهداف قوات التحالف ثورث لصنع "زوارق مفخخة للميتشيتات في التحديث. وتابع المتحدث باسم التحالف العربي أن استهداف ناقلة النفط السعودية غرب ميناء الحديدة "عمل إرهابي حوثي إيراني". وأكد خلال مؤتمر صحفي أن القوات الشرعية تمكنت من السيطرة الكاملة على كامل مديرية الشريعة، وأن القوات الشرعية شنت عمليات هجومية في تغر بدعم من التحالف العربي. وكان التحالف العربي قد أعلن عن إحباط هجوم مسلحي "أنصار الله" على ناقلة للنف سعودي في المياه الدولية، غرب ميناء الحديدة اليمني أمس الاول الثلاثاء.











بمشاركة ٢١ لاعبا من العقبة

بطولة الزعانف تنطلق في مصر وعيون منتخبنا على الذهب



تكرم الشيخ - الأنباط

وتحقق نتائج متميزة في البطولة والتي شارك فيها أبطال المنتخبات العربية...
وكان ان استعدادات المنتخب تجري بكل مهنية واحتراف من قبل المدرب محمود السامح...

وشارك المنتخب الوطني في البطولة التي شارك فيها أبطال المنتخبات العربية...
وكان ان استعدادات المنتخب تجري بكل مهنية واحتراف من قبل المدرب محمود السامح...

وشارك المنتخب الوطني في البطولة التي شارك فيها أبطال المنتخبات العربية...
وكان ان استعدادات المنتخب تجري بكل مهنية واحتراف من قبل المدرب محمود السامح...

وزير الصحة يتفقد الواقع الصحي في البادية الجنوبية



معان-الأنباط

والتفتيش لتغطية المركز الصحي بالاختصاصات الرئيسية كالتالي: طبيب الأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

١٠٧٦ منشأة حصلت على تراخيص مهن من بلدية اربد

اربد-الأنباط

الأغلاق في حالة عدم الترخيص وتبوية الأوضاع...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

الكورة: الاشغال تبشر بعمل خططت ساخنة لطريق اريخيم

الربد ابي سعيد-الأنباط

على إنشاء المجتمع المحلي، مؤكداً ان الخطوات المتخذة لتصبح بلدة عوشرها جزءاً من صورة أريخيم...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

محاضرة في جامعة البلقاء عن «النظام الصحي»

البلقاء-الأنباط

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

عجلون: بناء ٢٧ منزلا لأسر فقيرة في اشتيفيا

عجلون-الأنباط

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

قمة بوتين وأردوغان وروحاني في أنقرة

ترسم ملامح المواجهة مع واشنطن واوروبا



مدخل مطار البتير

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

تونس - وكالات - إيران: باين مسأ الكبري

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

مير - معاداة أحد دبلوماسيين: للأراضي السورية

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

تركيا ووجه الانضمام للاتحاد الأوروبي

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

الاشغال تبشر بعمل خططت ساخنة لطريق اريخيم

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

قمة بوتين وأردوغان وروحاني في أنقرة

ترسم ملامح المواجهة مع واشنطن واوروبا



والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

تونس - وكالات - إيران: باين مسأ الكبري

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

مير - معاداة أحد دبلوماسيين: للأراضي السورية

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

تركيا ووجه الانضمام للاتحاد الأوروبي

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...

الاشغال تبشر بعمل خططت ساخنة لطريق اريخيم

والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...
والتفتيش والتشافية والأطفال وطب الأسرة...





# «جمعة الكوتشوك».. اجراءات على الارض لحماية المشاركين



سواتر ترابية لحماية المدنيين من الحمايات الجوية. الحسدوي لقطع غزة، واطلق عليها المتشاربون السلمون والنشطاء اسم «جمعة الكوتشوك والحرايا العاكسة» وهي اداة سلمية ايضا، الا ان الاحتلال

## بوليلى: لم يُعقد اجتماع تحضيري للوطني

وقام نقلياً ويمكن ان نحل عبر الوسائل الحديثة. وبعد أبو ليس التأكيد على ان المجلس الوطني استحقاق وطني وضروي وملج، بالإضافة إلى ضرورة إعادة دعاء المؤسسة القيادية لمنظمة التحرير كإكمالها بدءاً من المجلس المركزي واللجنة التنفيذية وصولاً لكتب رئاسة المجلس. وأضاف أبو ليس إلى أن خطوات تمكن من إضفاء الصداقية في عين الرأي العام والجماهير على ما يسيطر من المجلس من فرائز سياسية وذلك من خلال البدء الفوري والعلمي بتطبيق قرارات المجلس المركزي التي اتخذت عام ٢٠١٥ وصري التأكيد عليها في الاجتماع الأخير ٢٠١٥ لتكويه رسالة ان القرارات السياسية ليست حديثة الأبراج وإنما ستكون توجيهاً لكل القيادات السياسية للعمل بموجبها ووضعها موضع التطبيق.

## اسرائيل تعتقل ١٠ فلسطينيين متهمين بالتخطيط لشن هجوم على سفينة للبحرية



فلسطينيات خلال صدامات مع القوات الاسرائيلية على طول السياح الحدودي بين قطاع غزة والضفة الغربية

لكن الامن الاسرائيلي يتسرع في اعتقال الفلسطينيين في سجون الاحتلال على انهم متورطون في تخطيط هجوم على سفينة للبحرية الاسرائيلية. وقال الامن الاسرائيلي انهم متورطون في تخطيط هجوم على سفينة للبحرية الاسرائيلية. وقال الامن الاسرائيلي انهم متورطون في تخطيط هجوم على سفينة للبحرية الاسرائيلية. وقال الامن الاسرائيلي انهم متورطون في تخطيط هجوم على سفينة للبحرية الاسرائيلية.

## ضمن محاولات دعائية باسمة للإفشال هسييرات العودة

### «مردخاي» بثياب الواعظين: «الكوتشوك» سيضركم والبصل الأخضر لن يفيكم



جبال الكوتشوك بانتظار الصهاينة

العودة الكبرى قرب السياح الفاضل أنها تطلق من سائيتها من حيث التجهيز والاستعداد، وبرزت إشارات السيارات التالفة «الكوتشوك» كأحد الأساليب المزمع تكثيف استخدامها. والشاتل حاشيا جيبون الشخصية بالثوبون التركية ان هدف هذه الحملة التلاكية (...) هو إعادة تنظيم مناطق الثورة في سوريا وإعادة التفاوض حولها.

## (٣٥٠) طفلاً يُقبعون في سجون الاحتلال

التي يوثقها محامو هيئة الأنسرى ولداي الأسير. وقد أُنشئت منذ سنوات في سجون الاحتلال مراكز لتربية الأطفال، وهي مراكز تقوم على توفير بيئة مناسبة للأطفال، وتحتوي على ألعاب، كتب، ومواد تعليمية. وقد أُعلن عن افتتاح هذه المراكز في سجون الاحتلال، وهي مراكز تقوم على توفير بيئة مناسبة للأطفال، وتحتوي على ألعاب، كتب، ومواد تعليمية.

# أردوغان وبوتين ييدأون قمتهم حول الازمة السورية



مصالحة في القمة بين الرؤساء الروسي والتركي والبراشي قبل بدء قمتهم حول سوريا في ١ نيسان/أبريل ٢٠١٨

وكانت لاجتماعهم في موسكو وطهران العاصمة للتحديث، ولتركي التي تشاهد فصائل المعارضة المسلحة عملية إسقاط التي سمحت خصوصا بإقامة أربع مناطق «لخفض التصعيد» في سوريا. لكن البحث عن حل للفراغ السوري الذي اسفر عن سقوط أكثر من ٢٥٠ ألف قتيل منذ ٢٠١١، مبروح مكانه بسيد المصالحة المتناحضة لعمرو وطهران وعسالة معصير الرئيس السوري بشار الأسد.

## منظمة حظر الاسلحة الكيميائية تجتمع للبحث في قضية سكريبال



وقال الأمين العام للجنة الديمقراطية

وقال الأمين العام للجنة الديمقراطية للتحقيق في قضية سكريبال، الأمين العام للجنة الديمقراطية للتحقيق في قضية سكريبال، الأمين العام للجنة الديمقراطية للتحقيق في قضية سكريبال.

## ينعى رئيس بلدية المرفق الكبرى عامر نايل الدغمي وأعضاء المجلس البلدي والمجالس المحلية والموظفون

بمزيد من الحزن والأسى وفاة المرحوم بأذن الله تعالى الحاجة فرحة محمد المومني

## فرحة محمد المومني «والسدة»

عضو مجلس بلدية المرفق الكبرى رئيس مجلس محلي منطقة إيدون السيد بكر عبد الكريم الحراحيشة متقدمين من الاخ الزميل ومن اسرة ونزوي المرحومة وعشيرتي الحراحيشة والمومني الكرام بأحر مشاعر العزاء والمواساة وصارعين للمولى جلت قدرته ان يتغمده القفيدة بواسع رحمته ورضوانه وان يدخلها فسيح جنانه وان يلهمهم جميعا الصبر وحسن العزاء

إننا لله و إننا إليه راجعون

والله اعلم بالصواب













## كيف أحب نفسي؟

جدة - وكالات

ربما لا شك فيه بأن الجميع في هذه الدنيا يمر بصعوبات ومشكلات وهزل في حياته. ولكن ذلك ليس نهاية العالم. كما أن كلام الناس أو الأفكار السلبية ينبغي أن لا تجعلنا تسير على حياتنا ونمطنا ونسائل سلبية عن أنفسنا، فكل منّا قد يمر بالعاصف ذاته والذي يجب أن يعمل على زيادته باستمرار. ومن متطابق ذلك مستنقلاً الجزء الأصعب من هذا الموضوع، وهو السؤال الذي ينبغي أن نطرحه على نفسك دائماً، وهو كيف أحب نفسي؟ وما هي الإشارات التي تعبرني بأنني لا أحب نفسي بالقدر الكافي؟

هناك فرق بين حب النفس أو "الذات" والغرور المصاحب بالأنانية، وما يفرق بين المبدأين هو الأهمية الإيجابية الذاتية والتي نستشعر من خلالها المرأة أنها لا تحترق الغير أو تنقل من شأنهم.

وأضاف "إن المشاعر الحمودة تجاه الآخرين هو أن يتم بذل ما نستطيع وما بوسعتنا معه وليس ما نرغب ملقائنا. فهناك أناس ممن حولنا يستمدون العاطفة لدرجة الاستنزاف المشاعري، وهذا يعددت التبريد. ونسبنا الحق الذاتي.

**ما هي الإشارات التي تحبريك بأنك لا تحبين نفسك بالقدر الكافي؟**

- الإسراع في تلبية مطالب الغير، والاهتمام على خدمة الآخرين قبل النفس بالإضافة لتتبع احتياجات الآخرين في كل مناسبة.
- تسليف وإقراض الغير مبالغ مادية حتى ولو على حساب الاحتياجات الخاصة.
- عدم القدرة على قول "لا" في الوقت المناسب.
- عدم الذات ولويعا في حال عدم خدمة من يطلب العون.
- عدم القدرة على تلبية مطالبهم.
- بذل العاني والتفكير على الأصدقاء والأقارب، وعدم القدرة على إغلاق الهاتف الإجابة على أي اتصال.
- اليكاف على الناس واسترجاع الذكريات المألوفة على الدوام.

**كيف أحب نفسي؟**

التفكير الإيجابية لذاتك وتعزيز الثقة وتجديدها في كل الأوقات بتبريد كلمة "نعم أستطيع"، وإثراء الذات بحضور السموات والمشاركة في كل جديد ومفيد. بالإضافة للبحث الدائم عن المعرفة في محركات البحث الإلكتروني والكاتب.

**• البعد عن الأمل**

وذلك بشقاء الوقت في الأماكن المزعجة والتأمل في الطبيعة واستمتاع فطرة الله، والتفكير دائماً في المرأة وتبريد العمد لله على نعمة الخالق الشكوة والجمالية.

**• الالتفات للأمر**

وخاسة الزوج والأطفال وحتم على لم الشمل والخروج سوياً مع المرص على سرد قصص النجاح والمشاهير المؤثرين. واسترجاع التنسج الجمالية في الذاكرة واليهود عن السبقة.

**• البعد عن المحيطين والشككين**

وإزالة هم مستنقذ المواقف والشاعر. فحبب وقضهم تماماً.



## سد النهضة ... والتحدي الكبير !!!

فارس شرعان

بعد ٧ سنوات من بدء العمل بسد النهضة الاثيوب على نهر النيل الأزرق لا يزال هذا السد يشكل تحدياً غير مسبوق بالنسبة لهذه الدولة التي تعتبر من أهم دول القارة الافريقية التي وضعت نصب عينها تحقيق هذا الانجاز مهما كان الثمن ومهما بلغت التضحيات

ومنذ البداية رفضت اثيوبيا الحصول على تمويل لهذا المشروع الكيرالريا كان مصوره واصرت على ان يكون التمويل ذاتياً والاعتماد في جمع المبالغ اللازمة لذلك على تبرعات الشعب الاثيوبي الذي لم يذخر جهداً في تقديم ما يقدر عليه من تبرعات بحيث بلغت قيمة التبرعات التي تم جمعها حتى الان اكثر من ٤ مليارات دولار

ويجديا عن الخلافات السياسية حول سد النهضة بين كل من مصر واثيوبيا واحياء بين السودان واثيوبيا الا ان العمل لم يتوقف في يوم من الايام في هذا السد الذي سيكون له دور كبير في النهوض بالاقتصاد الاثيوبي وسيشكل نقلة نوعية تحول اثيوبيا من مجتمع زراعي الى صناعي يعتمد على ما ينتجها السد من طاقة كهربائية كبيرة تساعد على اقامة المصانع والاستغلال الامثل للمياه بالإضافة الى تنمية الموارد والاقتصادية بالسياحة وقيامه البحيرات الصناعية والقنوات والقنات والمزارع ما يجعل من اثيوبيا مجتمعاً زراعياً صناعياً سياحياً ومتطوراً في مختلف المجالات لا سيما وان الطبيعة الجغرافية في البلاد تمتاز بالجمال الطبيعي وتنوع التضاريس من غابات وبحيرات وشلالات وسواحل ومجازي مائية ونظراً لصعوبات التي اعترضت تنفيذ هذا المشروع بسبب الاصرار على ان يكون تمويله ذاتياً بعيداً عن التبريد والاقتران فقد استمر التحضير له والاعداد قتره طويلة وكان اشبه بالعلم التركي لاقامة سد التالوك في منطقة ارض روم حيث يقع نهر دجلة والفرات اللذان يلتصقان فياها في كل من سوريا والعراق ما ادى الى اساءه العلاقات بين تركيا وكل من الضربين الشقيقتين كما اساء سد النهضة العلاقات بين اثيوبيا وكل من مصر والسودان

كما شككت تركيا من التغلب على العقبات التي اعترضت تنفيذ سد التالوك المعالج فقد شككت اثيوبيا ببارده شعبياً وعزمها وتصميمها من الخس قنعا في العمل بالسد بحيث تم انجاز ٦٦٤ من اعطاله ومشاقه دون ايحيت على تمويل اجنبي واقتران خارجي

عدم توقف العمل بسد النهضة يعزى لعدم الترويج باستخدام القوة من قبل مصر رغم ان رئيس وزراء اثيوبيا السابق ملس زيناوي اوضح ان مصر ليست قادرة على استخدام القوة العسكرية ضد بلاده في سوء اوضاعها الاقتصادية والعسكرية حيث يزيد عدد سكان اثيوبيا عن مائة مليون نسمة واقتصادها قوي لا سيما بعد سحق القوات الارترية التي حاولت هز العسا في مواجهة اثيوبيا علما بان الاخيرة سبق وان سحقت الصومال في نهاية القرن الماضي ما جعل القوى الاقليمية في المنطقة تحسب قوة اثيوبيا وتتخاش الاصطدام العسكري فيها كما حاولت مصر ادخال اطراف اخرى وسطاء في تنفيذ سد النهضة وفي مقدمتها البنك الدولي الا ان اثيوبيا رفضت وساطته اي جهة وفي الوقت الذي فيه السودان بوجهه النظر الاثيوبي ان السد حقل مصلحة كل من اثيوبيا ومصر والسودان ولا يضر مصلحة اي طرف الا ان مصر تحاول تعطيل العمل بالمشروع واعادة التصاميم بما لا يؤثر على كمية المياه الواردة الى مصر عبر النيل الا ان الدراسات تؤكد ان النيل سيخسر ٦٢٤ من مياهه بعد انجاز السد ما يؤثر على حصة مصر الثابتة وادا كانت المفاوضات لتوقف بشأن السد بعد استقاله رئيس وزراء اثيوبيا الا ان الايمان ان لتساقط هذه المفاوضات بعد ان تم تعيين رئيس وزراء جديد في اثيوبيا هو ابي محمد علي الذي ينتمي الى القيادة الاسلامية ما يشير بمرحلة جديدة من العلاقات الثنائية قد تهيء الخلافات حول سد النهضة !!!

## هل الضغط النفسي يسبب السرطان؟

برلين - وكالات



اعتاد المرض في ذلك ليس شيئاً نظراً لأنه يمكن أن تتحملهم شعوراً بالحصول على بعض السيطرة على المرض في مراحله الأولى. وفي حين أن الناس لا يمكن أن تعالج السرطان، فيمكن تحسين إحساس المرض بمعالجهم وجود الحياة بالإستراتيجيات الصحيحة. وتشير الطبيعة سواته فيج -يعمرز، مديرة قسم المعلومات الخاصة بالسرطان- إلى أن نمو 30% من مرض السرطان يصاحب مشاكل نفسية نتيجة للمرضى والنسبة التي تساعدهم في التغلب على التمتع والخوف، ويحتاج كثيرين إلى العلاج النفسي.

هل الضغط النفسي يسبب السرطان؟ هناك اعتقاد واسع النطاق أن سبب السرطان يمكن في النفس وأظهر استطلاع شمل تلك مختلفة أجزاء قسم المعلومات الخاصة بالسرطان بالمرکز الألماني لأبحاث السرطان. أن 61% من هؤلاء المستطلعة أراهم أن الضغط النفسي يمكن أن يسبب السرطان. غير أنه لا يوجد دليل واضح على ذلك. ويقول الطبيب عماد مغنوق وهو طبيب أورام ونفسى بمستشفى هاديبرج الجامعي "تصور أن المرء يمكن أن يصاب بالسرطان على أساس معناه الشخصية أو بسبب

info@alanbat.net

## هل القلق علامة مبكرة على الزهايمر؟



سبب للاكتئاب واضطراب النظر أيضاً وقد أجريت أبحاث الدراسة في جامعة برينهام، ونشرت في "أمريكان جورنال أوف سيكياتري".

وبحسب الدراسة يمكن رصد علامات الحزن والتشاؤم لدى من يصابون بأمراض التلق. وهي نفس التغيرات التي تعتبر من علامات الزهايمر.

وقد قام الباحثون بمراجعة بيانات دراسة عن المشجوحة كانت قد أجريت في جامعة هارفارد وتبين تشابه علامات التلق مع العلامات المبكرة للزهايمر، وزيادة احتمالات تطوّر مرض الزهايمر بعد الإصابة بالاكتئاب والتلق.

## كيف تواسين صديقك في حزننا؟

**الرياض - وكالات**

تشبّب بعض التعبيرات المجتمعية في إصابة الشخص بالحزن الشديد في حال كانت تعبيرات سلبية، كما قد يتعرض في حياته إلى مواقف سلبية، تجبره على التمسك هو المصدر الطبيعي الأول لتباعدنا عن الطبيعة. ومن الناحية التطورية، فإنه أكثر أهمية، من حيث تمرير جينات الجسم، والوقاية من التعرض للإصابة بالكآبة في مرحلة الطفولة. وعلى عكس أشعة الشمس الطبيعية، تبعث أنشواء سوري tan من الغالب من الأشعة فوق البنفسجية، وهي أسوأ ما في العائين. خطر السرطان، بدون إنتاج لبيتانين D. ومع ذلك، قد تكون الكمية الصغيرة من الأشعة فوق البنفسجية التي تبثها تلك الأمرة كافية لرفع مستويات بيتانين D.

ولكن هل هناك طريقة لرفع مستويات بيتانين D دون المغاطرة بسرطان الجلد؟ نعم، هناك مكملات بيتانين D المتوفرة والتدنية السلبية والتقاء المدة والساعات المناسبة للاستفادة من أشعة الشمس.

**التخفيف من حزننا**

عند التخفيف من حزننا عن طريق التحدث معها، والبقاء إلى جانبها، أو تقديم بعض الأشياء السعيدة لها، خاصة التي تعجبها. كل ما نتفهم من حالته التخفيف من حزننا، وإشعارها بتبليق من الصداقة.

**السماح لها بالكآبة**

لا تمنعها من البكاء أمامك، لأن سبب كان، فالكآبة ليس نهالاً على شعنها، وإنما علامة لتعبها من وطأة الحزن، والشجون بالتراحة، ودلالة على تشاؤها، بعدم جديتها من البكاء أمامك.

**الشعور بحزننا**

وذلك بعدم اظهار الفرح أمامها بأنني شيء سعيد في حياتك، ورماعاً ما نرى به من حالة حزن شديدة، أقضي بمساعدتك عليها، ولا تقربها بشيء حتى تنهي من حزننا.

## إليك أكثر الطرق الآمنة للحصول على فيتامين D

باريس - وكالات



يتوافر فيتامين D في عدد قليل من الأطعمة كالأسمك والتبش والكبد، ويمكن لحصم الإنسان أن ينتج عند التعرض بفرد كاف لأشعة الشمس أو يمكن بسهولة الحصول عليه عن طريق تناول مكملات غذائية وأقراص فيتامين D.

ولكن ما هي أفضل الطرق للحفاظ على مستويات طبيعية لبيتانين D بالصحة؟

بحسب موقع Care2، إن أشعة الشمس مصدر مجاني لبيتانين D ولا يوجد مخاوف من الحصول على كمية كبيرة من بيتانين D من أشعة الشمس، لأن جسم الإنسان لديه طريقة لتنظيم الإنتاج في الجلد، على إن الشمس كمصدر للبيتانين جديرة بالثقة، حيث إن الباحثين قاموا باختبارات على أكثر من حوالي نصف العلامات التجارية لمكملات غذائية تكميلية، تتضمن فيتامين D وثبت أنه لا يوجد أكثر من 10% من كمية فيتامين D المذكورة على العبوات.

**فوائد الشمس**

إلى ذلك، توجد فوائد متعددة لأشعة الشمس تتوق للبيتانين D، مثل توطيد أشعة الشمس القريبة من تحت الحمراء لتنشيط الكولاجين من خلال التناصت التي تسري في مجرى الدم لدينا لإنتاج Co-Q10، وهو مساعد الإنزيم Q-10 أو مرافق الإنزيم Q والذي يعد مادة شبيهة بالبيتانين، حيث تشابه آثارها على الجسم مع آثار فيتامين هـ، بل قد تكون أقوى كفاءة تأكسد.

ويستفيد جسم الإنسان من أشعة الشمس كذلك في تنظيم تأثير الخضراوات التي تم تناولها، فهي تخفض 30 دقيقة من التعرض للأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس، يمكن أن يحص الجسم بانخفاض كبير في ضغط الدم، والتحسن في وظيفة الشرايين، وذلك بفضل تدفق مركبات أكسيد النيتريك في مجرى الدم، ولكن يجب في التمام الأول تناول الخضراوات أو البتير.

**الشمس والاضطراب العاطفي**

كما يساعد التعرض لأشعة الشمس في السماح على شعاع الأشخاص الذين يعانون من الاضطراب العاطفي الموسمي، بالإضافة إلى تحسين الحالة المزاجية للشخص المتقدم، ويؤثر نفس التعرض لأشعة الشمس للتهليل على مستويات الميلاتونين، الذي لا يتنصر فقط على تنظيم إنتاج الحياة ليومي، بل ربما يزيد أيضاً في الوفاة من السرطان وأمراض أخرى.

ويبدو أن الرجال والنساء الأكبر سناً، الذين يصابون على سعاتين من أشعة الشمس أثناء النهار، يفرون أكثر من 13% من الميلاتونين في الليل. رغم عدم وجود تأكيدات مثبتة بأهمية الأمر، إن وجد.

**مخاطر التعرض للشمس**

في المقابل، تشمل الجوانب السلبية للتعرض لأشعة الشمس زيادة خطر إصاام عدسة العين (والتي يمكن تجنبها عن طريق ارتداء قبعة ذات حواف ونظارات شمسية)، وسيلمية الحامل، سرطان الجلد.

لذا تعدد كافة التصانح الطبية، بدءاً من منظمة الصحة العالمية، مروراً بجمعية السرطان الأمريكية، وصولاً إلى الأطباء والممارسين العاميين، من التعرض الزائد للشمس لسبب وجيه، وهو ملايين الإصابات بالسرطانات الجلدية والآف الوفاة، التي يتم تشخيصها كل عام في الولايات المتحدة وحدها.

وتعتبر الأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس مادة مسرطنة كاملة، بما يعني أنها لا يمكن أن تسبب السرطان حصص، بل لعز ذلك مع انتشاره.

كما أن فيتامين د، وهو السبب الأكثر وعياً، يجعل ارتفاع الإصابة بسرطان الجلد، في أسوأ الشباب بشكل خاص مثل التلق، أما سبب هذه الزيادة فهو إلى الاستخدام المتزايد للمصنوعات التي تمنح tan، ولنا برورتيا للشرة، وتعتبر أسوأ tan والأشعة فوق البنفسجية عموماً مواد مسرطنة من الدرجة الأولى، مثل التعرض المشعة، والتي تعمل ما يصل إلى ثلاثة أرباع حالات سرطان الجلد بين الشباب، وتتصاف 6 مرات من خطر سرطان الجلد بالنسبة لأولئك الذين استخدموا مصابونات "تان" 10 مرات أو أكثر في بلوغهم سن 30.

**إدمان اللون البرونزي**

يشير إلى أن صناعة "تان" تعتبر تجارة كبيرة تجلب بلايين الدولارات في الولايات المتحدة، حيث يزيد عدد مصابونات ديبلة الجسم بلون برونزي عن عدد المفاهم، وهم يستخدمون تلك الدولارات مثل صناعة التبغ، لتتلق محاسن منتعاجهم، وإعادة ما يتم تسير المتوائن لتنظيم مصابونات tan من الحظر الكاف، كما هو الحال في بلد كاتيرالز، إلى قوة السن بالنسبة للتناصير.

وتشير الدراسات إلى أن مصابونات tan تسبب بالإصاام، مما يزيد من خطرهما.