

سلط عدسة  
كاميرة هاتفك  
على الباركود  
لترى الصفحة  
كاملة

النائب المحلي  
يطالب باستقالة  
وزير الأشغال

الحمود يجري  
تفقات بين ضباط  
الذهن العام

بحث مستجدات ترخيص  
شركات أوبر وكريم في  
مينة قطاع الاتصالات

## أوعز بتحسين أوضاع بعض الأسر الملك يتابع قضايا المواطنين على برامج البث المباشر

**عمان - الأناضول**  
حرص جلالته الملك عبدالله الثاني، بعد أن استمع صباح أمس، إلى قضايا عدة من المواطنين التي تناولها برنامج "بصراحة" مع روثانا، على التدخل مباشرة لتقديم العون والمساعدة لهذه الحالات الإنسانية، وذلك عبر اتصال هاتفية إجراء مع مقدم البرنامج الإعلامي ياسر النصور. وأكد جلالته الملك، خلال الاتصال، ضرورة تلبية احتياجات الأهل والإخوان المواطنين، وقال جلالته "وأجبنا أن نلطف معهم ونساعدهم". وفي إطار استجابة جلالته الملك القوية لهذه الاحتياجات، لفت جلالته إلى أنه وجه المعنيين في الديوان الملكي الهاشمي متابعة أوضاع هؤلاء المواطنين، وتقديم المساعدة لهم والتخفيف عنهم. وأكد جلالته الملك حرصه على دعم

## استقبل وفدا من مركز دراسات أمريكي الملك: مستثمرون في حماية المقدسات بالقدس



وعلى الصعيد الأزمة السورية، أكد جلالته الملك دعم الأردن للجهود والمبادرات المستهدفة لإيجاد حل سياسي لهذه الأزمة ضمن مسار جنيف، وبما يحفظ الأمن والاستقرار لسوريا وشعبها ويحفظ وحدة أراضيها. كما تطرق اللقاء إلى الأزمت التي تشهدها المنطقة، والجهود المستهدفة للتوصل إلى حلول سياسية لها. وحضر اللقاء مستشار جلالته الملك، مدير مكتب جلالته.

استقبل الملك عبدالله الثاني، في قصر الحسينية أمس، وفدا من مركز دراسات أمريكي متخصص بمعملية السلام في الشرق الأوسط. وأكد جلالته الملك، خلال اللقاء، ضرورة تكثيف الجهود الدولية لإعادة تحريك عملية السلام بين الفلسطينيين والإسرائيليين، للتوصل إلى سلام عادل ودائم وفق حل الدولتين، يقضي إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية. وأعاد جلالته التأكيد على أن مسألة القدس يجب تسويتها ضمن إطار الحل النهائي للصراع الفلسطيني الإسرائيلي. وشدد جلالته، على أن الأردن مستمر في القيام بدوره التاريخي في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وذلك من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات.

وتناول اللقاء الصور الذي تقوم به وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، وأهمية دعمها وتمكينها من الاستمرار في تقديم خدماتها التعليمية والصحية والإغاثية للاجئين.

## تجهعات معلمي المواد العلمية ترفض قرار «اختيارية التوجيهي»

التفاصيل من ٤٦

## ضابط إسرائيلي سابق: أيار المقبل سيكون الأخطر منذ ١٩٦٧

رافظها قبل حرب أكتوبر ١٩٧٣، وكانت إسرائيل هزئت في إنقاذ عمى ميراث العودة رغم ارتفاع أكثر من ٣٠ شهيدا وألاف الضحايا غير استخدام الذخيرة الحية وتوزيع آلاف المشايير الزوقية، عدا عن النشاط الكبير الذي يمارسه الاحتلال عبر وسائل التواصل الاجتماعي لإفئاع المتظاهرين بوقف مسيرهم الأسبوعي.

الإسرائيلي إن تصادف مسيرة العودة المبررة منتصف مايو على حدود قطاع غزة مع نية الإدارة الأمريكية نقل سفارتها للقدس، ونية واشنطن حسم مسألة الانسحاب النووي الإيراني ونية طهران في الانضمام من "قل أيب" بعد ضرب قاعدتها بسوريا. تشكل جميعا عوامل قلق كبير. وأضاف أن إيران لا تشكل خطرا وجوديا على إسرائيل، ولكن لديها قدرات

## إسرائيل تطالب مصر بمنع إدخال جثمان الشهيد «البطش» لغزة

فلسطين المحتلة - وكالات

طالب وزير جيش الاحتلال الإسرائيلي أفغودور ليرمان السلطات المصرية بعدم السماح بنقل جثمان الشهيد هادي البطش الذي اغتيل في مائيرزا إلى قطاع غزة. وقال ليرمان في تصريح لوسائل إعلام إسرائيلية إنه "بعد بحلب بهذا الخصوص عبر الطرق المتعارف عليها"، مشيراً إلى أن "الأمر غير مرتبط بإسرائيل كون مصر رفض غير خاضع لسيادتها، وأشار إلى أن الحكومة تطبق القرارات السابقة بعدم نقل جثمان (شهيد) من حركة حماس للقدس في القطاع "سحيا الهات وكالة شهاب. وفيما يتعلق بالتهامات الموجهة إلى

## وزعت أرباها نقدية على المساهمين بنسبة ٨٪ الهيئة العامة تفر البيانات المالية لشركة التأمين الإسلامية

بالرغم من الأزمات السياسية والاقتصادية التي تحيط بالمنطقة التي تواجه مختلف القطاعات ومنها قطاع التأمين، وبين شهادة أن الشركة حققت أرباها في نهاية عام ٢٠١٧ قبل الضريبة بلغت ٣٠١٤ مليون ديناراً بنسبة نمو مقدارها ١١.٤٠٪

أن صادقت على تقرير مجلس الإدارة وعلى الحسابات الختامية للشركة وحساب الأرباح والخسائر لسنة المالية المنتهية في ٢٠١٧/١٢/٣١ والتخطة التشغيلية للشركة، وإبراء ذمة أعضاء مجلس الإدارة عن السنة المالية السابقة. وقال موسى شهادة رئيس مجلس إدارة

## ٢٠ حزبا تتوافق على مسودة مقترح مشروع قانون انتخاب

عمان - بتر

أعلن ٢٠ حزبا توافقهم على مقترح مسودة مشروع قانون الانتخاب مقترح من قبل الأحزاب في بيان صحفي ان الطريق الأورحد لتحقيق رؤى جلالته الملك عبدالله الثاني وطموحات الشعب بالتحول نحو حكومات برتالية حزبية قادرة على تطبيق برامج واضحة المعالم لرفع متوسط الدخل وتحسين مستوى المعيشة، وتحفز الاقتصاد الكلي والجزئي، وتدفع النمو في الناتج المحلي الإجمالي إلى نسب تتفوق بها على

## حرصاً على لم الشمل الفلسطيني أكثر من ١٠٠ عضو بالمجلس الوطني يطالبون بتأجيل اجتماعه

**غزة - صفا**  
طالب أكثر من ١٠٠ عضو من أعضاء المجلس الوطني الفلسطيني أمس الأحد، لتأجيل عقد المجلس في دورته الثالثة والعشرين المزمع عقدها في ٣٠ أبريل الجاري بمدينة رام الله وسط الضفة الغربية المحتلة. جاء ذلك في رسالة وجهها هؤلاء الأعضاء لرئيس المجلس سليم الزعنون عبر الفاكس والإيميل أمس، وتم تأكيد وصولها، وفق ما أفاد به الأعضاء في رسالة "سلا". ورفضت حماس والجهاد الإسلامي والجمعية الشعبية والجمعية الديمقراطية عقد المجلس دون توافق وطني، مؤكداً أن الخطوة من شأنها تعيق الانقسام الداخلي. وأكدت الرسالة أنه درة للأخطار المحدقة بغضبتنا الفلسطينية، وحرصاً على لم الشمل الفلسطيني بعمى عن التمرق والانقسام، يجب تأجيل عقد المجلس. وأوضحت أن مكان انعقاد الجلسة، حسب الدعوة التي وصلت إلى بعض الأعضاء، هو رام الله وهذا يحول دون وصول الكثير من الأعضاء بسبب الاحتلال الإسرائيلي لأرضنا، مما يؤدي بالضرورة إلى حضور أعضاء دون

## أشغال العقبة تجهز لـ١٤ مشروعاً ضمن موازنتها للعام الحالي

العقبة - الأناضول - طلال الكباريتي

قال مدير أشغال العقبة المهندس عبد الرحمن الضمور أن المديرية تجهز ١٤ مشروعاً من الأشغال التي خصصها مجلس المحافظة وأقرها الحكومة للمديرية ضمن موازنة العام الحالي. وأضاف المهندس الضمور للأناضول أن الحكومة أقرت نهاية الأسبوع الماضي قيمة الخصصات المالية لتتابع المديرية



سلط عدسة كاميرة هائلتك على الباروك لتتري الأخبار المحلية، في الموقع الإلكتروني

### في إطار الاستجابة الفورية لاحتياجات المواطنين وفي اتصال مع «روتانا» الهلك : دائم التفكير بتحسين أوضاع أبناء شعبنا

الدور الصحيح للإعلام المهني هو تسليط الضوء على القضايا التي تمس حياة الناس

عمان - بترا



حرص جلالة الملك عبدالله الثاني، بعد أن استمع صباح امين إلى قضايا عدد من المواطنين التي تثارها برنامج «بصرحة مع روتانا» على التدخل مباشرة لتقديم العون والمساعدة لهذه الحالات الإنسانية، وذلك عبر الاتصال هاتفياً بأجراء مع مقدم البرامج الإعلامي ياسر السور.

وأكد جلالة الملكة أجراء مع مقدم البرامج الإعلامي ياسر السور، وذلك بعد استماعه لطلب المواطنين، وقال جلالة الملك: «واجبنا أن نقف معهم ونساعدهم».

وبعد استجابة جلالة الملك الفورية لهذه الاحتياجات فقد جللته إلى أنه وجه العتئين في الديوان الملكي الهاشمي لتابعة أوضاع هؤلاء المواطنين، وتقديم المساعدة لهم والتخفيف عنهم.

وأكد جلالة الملك حرصه على دعم أبناء وبنات الشعب، وقال جلالة الملك: «واجبنا أن نقف معهم ونساعدهم».

وكان برنامج «بصرحة مع روتانا» بالاستمرار بتناغمه قضايا المواطنين، مؤكداً أن الدور الصحيح للإعلام المهني هو تسليط الضوء على القضايا التي تمس حياة الناس.

### استقبال وفدًا من مركز دراسات أميركي متخصص بعملية السلام الملك: تكثيف الجهود الدولية لإعادة تحريك عملية السلام بين الفلسطينيين والإسرائيليين

الأردن مستمر في القيام بدوره التاريخي في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس

عمان - بترا



استقبل الملك عبدالله الثاني، في قصر الحسينية أمس، وفداً من مركز دراسات أميركي متخصص بعملية السلام في الشرق الأوسط.

وأكد جلالة الملك، خلال اللقاء، ضرورة تكثيف الجهود الدولية لإعادة تحريك عملية السلام بين الفلسطينيين والإسرائيليين، التوصل إلى سلام عادل ودائم وفق حل الدولتين، بغض النظر عن إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية.

### المهلكة تدعم الجهود والهدارات المستهدفة إيجاد حل سياسي اللازمة السورية ضمن مسار جنيف

ضمن مسار جنيف، وبما يحقق الأمن والاستقرار سوريا ونهضها ويصطف وحدة أراضيها، وحضر اللقاء مستشار جلالة الملك، مدير مكتب جلالة الملك.

### المهلكة تشارك في اجتماع مؤسسة الأمم المتحدة في عمان

عقد في عمان امين اجتماع مجلس إدارة المؤسسة الخيرية لسونيا، وهي الفرقة الثانية التي تعقد فيها الاجتماع في عمان، حيث عقد الاجتماع في تشرين الأول 2017، وتلبي مؤسسة الأمم المتحدة تحركات بين المنظمات العام والخاص لمعالجة أكثر التحديات إلحاحاً في العالم، وتعمل على توسيع دعم الأمم المتحدة والتوعية العامة.



إيهان فاروق

أخبرتني صديقة من قسمة كانت انني تتابع وأنا استمع لها، وكانت تبنيها فد بدأنا نعرفان في بحر الدموع ولتنتي شعرت بالراحة مع نهاية القصة عندما أخبرتني عن نصر الله لها.

### الأردن يدين التفجير الإرهابي في كابول

باست الحكومة الأردنية الهجوم الإرهابي على مركز لتسجيل الناخبين في مدينة كابول الأفغانية، والتي وفاد ما لا يقل عن 61 مدنياً وأصابة 112 بجروح.

### احتفال بتولي المطران جبارة رئاسة أبرشية بترا وفيلادلفيا

عقدت كنيسة القديسة القديسة جارجيوس في بيتون الكاثوليك الكاثوليك في عمان بتولية المطران جوزيف جبارة رئاسة أبرشية بترا وفيلادلفيا وسائر شرق الأردن وبأني هذا الاحتفال بدأنا قد وافق على قرار سينبوس كنيسة بترا المطران الجديد مسولياته على الروم الكاثوليك بتعيين المطران الأردنية التي تأسست عام 1922 ليتبدأ جوزيف جبارة رئيساً للأمانة الأردنية في شباط 2018.

### «صحة الأعيان» تقر قانون المسؤولية الطبية مع إجراء بعض التعديلات

الهن الطبية والصحية، إلى جانب الحفاظ على تقديم أفضل الخدمات وفقاً للمعايير والممارسات المهنية وفق الدستور.

### الوزير الداخلية: المسؤول الناجح هو الذي يعزز قيم الولاء والانتماء

أكد وزير الداخلية سمير المبيضين أن العمل بالتواضع يعني نجاح منظومة العمل بكاملها ما يتضمن على حصة الفردية في الخروج بطرائق رائدة وعادة تحقق الصالح العام.

### ولي العهد: تعميم فكرة «إبداع - الكرك» لتطوير وتعزيز طاقات الشباب

زار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، أمس، نادي الإبداع الكرك، في إطار حرصه على دعم الشباب وتنمية مهاراتهم وتطوير قدراتهم وتعزيز ثقافة التميز والابتكار لديهم.



الكرك - بترا

زار سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، أمس، نادي الإبداع الكرك، في إطار حرصه على دعم الشباب وتنمية مهاراتهم وتطوير قدراتهم وتعزيز ثقافة التميز والابتكار لديهم.

### عجلة بعيد العمال في الاول من ايار

أكد الملك في بلاغ رسمي أصدره أمس على رئيس اصدار المظروف الرسمية والإحداث الخاص، هذه الوثيقة الصادرة عن دائرة الاوقاف المدنية والحجرات وأشير فيها عن الوثائق الرئيسية لإثبات الشخصية للعمدة في مختلف المحافظات.

### عجلة بعيد العمال في الاول من ايار

أكد الملك في بلاغ رسمي أصدره أمس على رئيس اصدار المظروف الرسمية والإحداث الخاص، هذه الوثيقة الصادرة عن دائرة الاوقاف المدنية والحجرات وأشير فيها عن الوثائق الرئيسية لإثبات الشخصية للعمدة في مختلف المحافظات.

### وزير الداخلية: المسؤول الناجح هو الذي يعزز قيم الولاء والانتماء

أكد وزير الداخلية سمير المبيضين أن العمل بالتواضع يعني نجاح منظومة العمل بكاملها ما يتضمن على حصة الفردية في الخروج بطرائق رائدة وعادة تحقق الصالح العام.



وليد تلسلي

تم بكن المشروع النووي الإسرائيلي وتبد رغبات الثورة الإيرانية لعابيات تحقيق توازن القوى أو توازن الرعب في المنطقة والإقليم فقط، ولم يكن المشروع الذي فطمت طهران فيه حشواً واسعاً جدياً بعيداً تماماً عن طموحات الإمبراطور محمد رضا بهلوي الذي لم يتصرف عبثه يوماً عن استعادة امبراطورية الأجداد.

### نوي طهران .. جائزة الورثة

حين نحت الثورة الإيرانية الخمينية بالفضاء على عهد الخاويوس بهلوي سنة 1979، لم ينس الورثة الجدد في طهران وهم شيوخات السلف في الصالح، طهران كانت ولم تزل كذلك أن دورها التوسعي في المنطقة والإقليم لا بد له من حواضن تحمته وتمحيه، وكان لا بد من العودة إلى التبع الأول الذي اختطه الشاه المفقوع والبناء على ما أسس له من المشروع النووي الإيراني في سيميئات الضرع المتصمر.

### عجلة بعيد العمال في الاول من ايار

أكد الملك في بلاغ رسمي أصدره أمس على رئيس اصدار المظروف الرسمية والإحداث الخاص، هذه الوثيقة الصادرة عن دائرة الاوقاف المدنية والحجرات وأشير فيها عن الوثائق الرئيسية لإثبات الشخصية للعمدة في مختلف المحافظات.

### الأردن يحصل على شهادة التمييز الدولي في السلامة الجوية

في سياق متصل قرر رئيس الوزراء الدكتور هاني النسيب تعليق الطيران الدولي للثلاثين هبتم وإستادس الويديات العامة، يوم الثلاثاء الموافق 17/4/2018، وذلك من أجل تأمين سلامة المواطنين الأردنيين من مخاطر السلامة الجوية.

### عجلة بعيد العمال في الاول من ايار

أكد الملك في بلاغ رسمي أصدره أمس على رئيس اصدار المظروف الرسمية والإحداث الخاص، هذه الوثيقة الصادرة عن دائرة الاوقاف المدنية والحجرات وأشير فيها عن الوثائق الرئيسية لإثبات الشخصية للعمدة في مختلف المحافظات.



مطالبات بإلغاء «الدورة الواحدة» وإعادة النظر بأسس الرسوب والغياب

# تجهعات مهلمي المواد العلمية و «ذبحتونا» يرفضون قرار الاختيارية بالتوجيهي



وزير التربية لم يخفي توجهه للإلغاء التوجيهي

وزارة التعليم العالي لم تكن شريكة بالمطلق بهذا القرار

الوزارة قدمت قرار اختيارية التوجيهي دون وجود دراسات علمية تستند عليها وفي أقل من شهر

التوجهات الجديدة لوزارة التربية تلبّي توصيات البنك الدولي في تقاريره حول وضع التعليم

قرار الوزارة أدى إلى حالة للهولاءة من قبل الطلبة في التعاطي مع الحصص العلمية

طريقة تصنيّف الحقول لم تخضع لدراسة علمية أكاديمية دقيقة

تحديد نسبة الرسوب المدرسي بـ 5٪ يعكس توجهاً رسمياً بالتّجريح أقرب ما تكون إلى «التّجميل»

عنان - الأنباط - فرح شليابة

تُعدّ لقاء ضم مجموعة من منتسبي المواد العلمية، ومختصين أكاديميين وتربويين، إضافة إلى منسق الحملة الوطنية من أجل حقوق الطلبة «ذبحتونا»، حيث تباحث المشاركون في اللقاء، التماهيات الخطيرة لقرارات وزارة التربية في ملف التوجيهي، وخاصة ما يتعلق بالدورة الواحدة واختيارية التوجيهي وأسودرو بياناً أكدوا فيه على الأثر...

حسب التخصصات المختلفة في كل منها. (أي إلغاء شهادة التوجيهي كمعيار للقبول الجامعي). وربط التوجيهي بين التوجهات الجديدة لوزارة التربية ولتوصيات البنك الدولي في تقاريره حول وضع التعليم في الأردن. واعتبر البيان أن كافة الإجراءات الأخيرة لوزارة التربية نصيب في حالة خدمة مشروعات البنك والصندوق الدوليين. من ناحية خفض موازنة وزارة التربية، والتجهيل المنهج لاجيالنا...

فرار، ويعان أنها مادة إجبارية، دون أن يوضح السبب الذي جعله يضع اللغة العربية/لتخصص اختيارية أو السبب الذي جعله يتراجع لبعضها كإعادة إجبارية، في أقل من أسبوعاً! كما أبدت الوزارة أن وزن المواد جميعها سيكون متساوياً. بعض النظر عن قيمة المادة وحجمها. فوفقاً لهذه التعديلات، فمادة الثقافة الإسلامية التي يتم تدريسها بثلاث حصص أسبوعياً وهدّة فصل دراسي واحد، سيكون مساوياً لوزن مادة الرياضيات التي يتم تدريسها بعدد خمس حصص أسبوعياً وفصلين دراسيين أو الإفزاء التي يتم تدريسها بواقع ست حصص أسبوعياً...

# أشغال العقبة تجهز لـ 14 مشروعاً ضمن موازنتها للعام الحالي



العقبة - الأنباط - طلال الكباريتي

قال مدير أشغال العقبة المهندس عبد الرحمن الضمون أن المديرية تجهز لمشروعاً بمطالعات 11 مشروعة من الأموال التي خصصها مجلس المحافظة وأقرتها الحكومة لتدبير ضمن موازنة العام الحالي. وأضاف المهندس الضمون للأنباط أن الحكومة أقرت نهاية الأسبوع الماضي قيمة التخصصات المالية لتشريع المديرية للعام الحالي والتي بلغت 2 مليون دينار. وأوضح أن وزير الأشغال الهندس سامي هشة قال له طالب الخسيس الخاصي سمير الأشغال في المحافظات بدراسة الشريع التي خصصتها مجالس محافظات المنطقة ضمن سلم الأرباح.

التي تشغها المديرية مطلع الشهر قبل، عمل خطط إسفلية لتغطية المشير المته، إلى الغال والديمية الطوسية، وقطاع سكة الحديد في منطقة وادي رم، وإنشاء طريق في

## بعد وفاة زميله العمارة وأسرته على الطريق الصدراوي الهجالي يطالب باستقالة وزير الأشغال

الطريق، والتي تشغ عدد منها حواجز إسفلية. وحلّ النائب الهجالي مسؤولية ضحايا هذا الحادث الأليم بوفاء زميله المرحوم العمارة وأهله وأسرة الوزير الهندس هشة. واعتبر النائب الهجالي ضمن رده على سؤاله، أن استقالة الوزير هشة واجب وندى، وأنها يجب اعتبارها في الوقت ذاته أنه للتبني بتضايها هذا الحادث. / /

## أبو الشعر يعلم «تقنيات الكتابة السردية» في العقبة للتكنولوجيا

الإدارية والتدريبية وطلابت مدرسة العقبة الثانوية للبنات المنبعا مع سياسة الجامعة في تكثيف نشاطها مع المجتمع المحلي. وأطلقت هذه الفعالية على أسلوب النقاش التفاعلي والصور الإيماسي للطلابت والشراكة مع المجتمع التربويين. وكان أبرز من حضرها مساعد مدير تربية العقبة الدكتور هشام الفرجات والتربويين أحمد الشكرين وجيهاد أبو جمية وعبد الجافرة وفهد العسيلي. / /

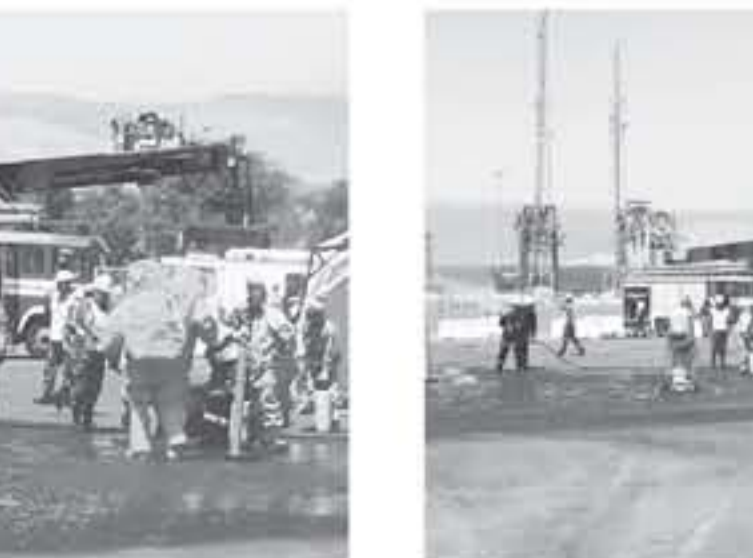
## تمرين وهمي لحادث تسرب مادة البرومين



العقبة - الأنباط - خليل الفريايه

لقدت شركة ميناء الحاويات في العقبة كسر لترين وهمي لحادث تسرب مادة البرومين لغرضه على إسقاط صوبح برومين من طريق الخطأ أثناء شارته بواسطة وإصابت إبياء (MS) مما يؤدي إلى تسمم الهيكال الخارجي لتسويره وإغلاقه و حدوث كسر في حمام البحار الأخضر الأمر الذي أدى إلى انسكاب كميات من البرومين السائل وتبخره بجانب التسكك، وتكوين غيمة برومين لونها مائل إلى الحمرة.

الذين يتحرك طواقم الإغاثة في شركة ميناء الحاويات يستعمل البرومين المسائل في الانسكاب لتصل غيمة البرومين إلى حجرة سائق المرافعة حيث من المحتمل أن يؤدي ذلك إلى الحشر سائق المرافعة داخل حجرة القيادة والخاطرة بسلامته.



الذين يتحرك طواقم الإغاثة في شركة ميناء الحاويات يستعمل البرومين المسائل في الانسكاب لتصل غيمة البرومين إلى حجرة سائق المرافعة حيث من المحتمل أن يؤدي ذلك إلى الحشر سائق المرافعة داخل حجرة القيادة والخاطرة بسلامته.

سُلمت عدسة كاميرة هاتلك على الجاركوود لتري أخبار العقبة، في الموقع الإلكتروني



## الغذاء الصحي.. ما هو مفيد لنا



د. مهجد كرشان

يعتقد الكثير من الناس بالاشتغال أن هناك نوعاً من الغذاء يسبب نقصان أو زيادة الوزن، مما يدفعهم إلى الالتزام بنظام غذائي صارم يحرهم من بعض العناصر الغذائية الضرورية لتجسيم. يجب معرفة ما هو مفيد لأجسامنا وتناوله وعند الالتزام بنظام غذائي ( دايت) وكذلك الحفاظ على وزن صحي ومتناهي ولا يؤدي أجسامنا. هناكنا اليوم الصحي يجب أن يحتوي على المجموعات الغذائية الستة ( الحليب ومشتقاته، الحبوب، الفواكه، الخضار، البروتين الصحي، الدهون الجيدة ) فلا توجد مجموعة منها تعتبر ضارة لتجسيم حتى الدهون. حسب مرجع الكليات الغذائية DRI يوجد تناول ما هو شبيهة 175-200 من الدهون المتليدة و 65-75 من الكربوهيدرات و من 35-45 من البروتين من مجموع هاتان النوعي. التبث العديد من الدراسات أن تناول غذاء صحي متوازن له العديد من الفوائد على الجهاز الهضمي والشفرة والاشتن وايضا على نمو الشعر ويجبرها من القولف.

## رعاه الدكتور الذيبات افتتاح أول معرض للتطبيقات الالكترونية بالعقبة



العقبة - الأنباط - أسى القرقرية

افتتحت إدارة مدرسة المعاصرة للبنات مؤخرا معرضاً لأعمال طلبة مدارس في العقبة للتطبيقات الالكترونية ورحاب مدرستها بأهلية. ورعى هذه الفعالية التي حظيت بدعم من مدرسة العقبة مدير تربية العقبة الدكتور خالد الذيبات. وكانت أبرز التطبيقات المشاركة في هذه الفعالية تطبيق عالم الرياضيات والقدس لنا من مدرسة العمارة الشاملة المتكاملة. كما اشتملت على تطبيق بنك الأسئلة لتطبيقات دينا الفارس وإعادة التصوير للطلاب عبد الله مطر الخطيب ولعبة healthy kid من مدرسة أروي بنت عبد المطلب التوجيهي. عمل المطالبين بين الأهم الشويكي،إيه غانديسة الزين وأشرف العبدية بابل الله عمل الطالب عبد الله التلاوي وعبد الله tank hell عمل الطالب اسامه اسامه من مدرسة العقبة الثانوية بإشراف مختبر الأتباع الأردني. ولعبة Mr.Melastic عمل المطالبين والد ابو حمدان من مدرسة الرياضيات الوردية بإشراف مختبر الأتباع. وأشاع المعرض لتطبيق فرصة نشر تطبيقاتهم وتطبيق الضوض على اعطابهم بوحث د هدي صمادي مشرف الحاسوب الطلاب على الاستثمار في ذلك.

## الشارع العقباوي

الطفل عبد الرحمن العونة على سيرير الشفاء

بفهد الطفل عبد الرحمن العونة على سيرير الشفاء في مستشفى الأمل في عمان حيث كشف الأطباء وخبر عن إصابة الطفل العونة بمرض السرطان، الطفل عبد الرحمن حفيد شيخ أبناء الأبور الجنوبية في العقبة ... خالقه الله يا عبد الرحمن.

محاضرة تشييفية عن السيطرة على العدوى بمدرسة صافية

صحة العقبة تحتّم ورشتها التدريبية

الذين يتحرك طواقم الإغاثة في شركة ميناء الحاويات يستعمل البرومين المسائل في الانسكاب لتصل غيمة البرومين إلى حجرة سائق المرافعة حيث من المحتمل أن يؤدي ذلك إلى الحشر سائق المرافعة داخل حجرة القيادة والخاطرة بسلامته.







