

برنامج أمان
لتغطية علاج
مرض السرطان
ابتداءً من 38 دينار
سنوياً ويسقف
50,000 دينار

gig Jordan

06-5654550

JOSAT
تابعوها على توتدورها الجديد
عامودي 11390 - قمر عرب سات (بحر)



سلط عدسة
كاميرا هاتفك
على الباركود
لترى الصفحة
كاملة



أجزاء هامة في
السيارة يجب صيانتها
دورياً كل ٦ أشهر



أبل تكشف عن
حاسب مالت بولت
إير جديد



السياحة في أوروبا في فصل
الشتاء لهذا العام وتقرير
لأفضل الأماكن بالصور

الملك يوجه رئيس الوزراء لتشكيل لجنة محايدة للوقوف على حقيقة حادثة البحر الميت

الأنباط - بئرا

وقعت اللجنة برئاسة محمد صاعد الرقعا، وعضوية كل من النائب عبد السلام العودات، ونقيب المحامين أحمد سمارة الزعبي، ونقيب الجيولوجيين سحر النصور، والكواء الركن المتقاعد عبد الجليل المعايطة، والنواء القاضي المتقاعد مهدي حجازي، والدكتور مؤمن الحديدي، بالإضافة إلى نائل عبد الكريم العنوش، وممثل محمد العزة، وزياد فهد الطهراوي، كمشاورين عن أهالي الضحايا، ومعداً الزعبي كمقرر للجنة. وستقوم اللجنة بإعداد تقرير شامل بما خلصت إليه من التوصيات اللازمة لعرضها أمام جلالة الملك بالسرعة الممكنة.

ولي العهد يشيد بمرتبات قيادة المنطقة العسكرية الجنوبية

الأنباط - عمان

استلمت المنطقة العسكرية الجنوبية العميد الركن عدنان الجوالي وقادة التشكيلات والوحدات فيها.

التفاصيل من «٢٤»

عنايب ومحافظه يضعان استقالتيهما بين يدي رئيس الوزراء الرزاز: سنأخذ ما ورد في تقرير ديوان المحاسبة بمنتهاى الجدية



الأنباط - عمان

أعلنت وزيرة السياحة والآثار لينا عنايب تقديم استقالتها من الحكومة. وقالت عنايب في تغريدتها لها "في ظل المناخ السياسي العام والحالة المؤلمة التي مررنا بها ووطننا الحبيب وضمت استقالتي من مناصبي في الحكومة المؤقتة كوزير للسياحة والآثار بين يدي دولة رئيس الوزراء لانتقاد ما يراه دولته عناسيا. حفظ الله الأردن وشعبه العظيم تحت القيادة الهاشمية الكريمة".

كما ذكرت مصادر حكومية أن وزير التربية والتعليم وزير التعليم العالي هزمي محافظة وضع استقالته بين يدي رئيس الوزراء أمس.

وجاءت استقالة محافظه بعد إعلان وزيرة السياحة والآثار لينا عنايب تقديم استقالتها عبر صفحتها الرسمية في موقع التواصل الاجتماعي تويتر، وكان رئيس الوزراء عمر الرزاز كلف محافظة بحمل حقيقتي التربية والتعليم والتعليم العالي في تعديله الأخير بعد أن كان يشغل منصب وزير التربية والتعليم.

ومن جانب آخر أكد رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز أن الحكومة ستأخذ ما ورد في تقرير ديوان المحاسبة بعين الاعتبار.

إجرائية مع المؤسسات المعنية. جاء ذلك لدى استقباله أمس، رئيس ديوان المحاسبة الدكتور عبد خرايشة، الذي سلمه نسخة من التقرير السنوي لديوان

التفاصيل من «٢٣»

تفعيل اتفاقية تطوير العمل الحكومي بين الأردن والإمارات

الأنباط - عمان

وتشمل الاتفاقية التعاون حمزة من المبادرات والمشاريع الاستراتيجية التي تعزز الشراكة بين الحكومتين الأردنية والإماراتية، وتساهم في تحديث العمل الحكومي بما يساعد على تطوير الأداء الحكومي والارتقاء بمنظومة العمل المؤسسي في القطاع العام. وتأتي هذه الاتفاقية في إطار سلسلة من التفاهات المشتركة بين الجانبين الأردني والإماراتي.

وتطرقت الاجتماعات الشبية بين الجانبين إلى المحاور الأربعة للاتفاقية

الأنباط - عمان

التعاون المشتركة، إذ يتلخظ المحور الأول بشأنها، والتميز الحكومي، وتطوير برنامج الأداء وأدوات القياس، فيما يركز المحور الثاني على بناء القدرات، عبر برامج تدريب متبادلة، أما المحور الثالث فيتناول، بالخدمات الحكومية، من خلال التعاون مع قطبة الجامعات الأردنية لتطوير وتطبيق الحلول الرابع الخدمات الحكومية، ومركز الخدمات الحكومية.

التفاصيل من «٥»

الشحادة: معنيون بتنفيذ مشاريع في المحافظات لتأمين دخل للأسر

الأنباط - عمان

بحث وزير الزراعة وزير البيئة المهندس إبراهيم الشحادة، خلال لقائه أمس، السفير التركي في عمان سراء كارامون، والتعاون في المجالات الزراعية والبيئية والعلاقات الثنائية من خلال الاستفادة من الميزة التنسية في الإنتاج والتسويق وتشجيع العمل معاً بما يضمن تطوير الصادرات الزراعية وزيادة حجم التبادل التجاري.

وناقش الجانبان إمكانية تسهيل أسباب السلع الزراعية عبر الأراضي التركية

التفاصيل من «٢٣»

زواتي : بند فرق أسعار الوقود سيعتراج العام المقبل بنسب أكبر

الأنباط - عمان

الوزيرين بالطاقة المتجددة قالت الوزيرة زواتي ان الوزارة تتعاون مع مختلف الجهات المعنية بالقطاع لتحديد المستهدفين بهذا البرنامج الذي يسند جزءاً من مساهمة وزارة الطاقة في تطوير ودعم القطاع الزراعي.

من جانبه أكد وزير الزراعة إبراهيم الشحادة أهمية اللقاء في إطار الشراكة بين الحكومة والقطاع الزراعي لخدمة القطاع، بناء على مصادات توافق عليها الأطراف المعنية بالقطاع الذي يعمل الاف الاسر الأردنية.

الأنباط - عمان

الوزارة الهندسية أمالي الحزم والمدير التنفيذي لصندوق الطاقة المتجددة وترشيده الطاقة الدكتور رسمي حمزة، اثر فائده الكهرباء على الكلف التشغيلية للقطاع وأهمية الكهرباء للقطاع الصناعي. ويعد فرق أسعار الوقود، ومشاريع الفروض لصغار المزارعين.

وقالت الوزيرة زواتي خلال اللقاء، ان فائده فرق أسعار الوقود الذي تراجع بفعل استيراد الغاز الطبيعي المصري بمقدار فلسطين، سيعتراج العام المقبل بنسب أكبر بفعل الزيادة المتوقعة بكميات الغاز

التفاصيل من «٥»

منتدون يحذرون من خطورة الإشعاع والكراهية على الدولة والمجتمع

الأنباط - عمان

حذر وزير الداخلية السابق معين حسين هزاز الجالي من انتشار الإشعاع في مجتمعاتنا الأردني وأثرها السلبى الممتد على الدولة والمجتمع. وقال خلال ندوة حوارية عقدتها جامعة البلقاء التطبيقية في كلية عمان الجامعية أمس بعنوان "تعزيز دورنا الوطني في مواجهة الإشعاع وخطاب التشكيك والكراهية إن تشخيص ظاهرة الإشعاع والأخبار الكاذبة يحتاج إلى فراءة من زوايا عدة.

وأوضح الجالي أن ذلك يحتاج إلى فهم

التفاصيل من «٢٣»

غذاء القدومي مهندسة تقتم ميكانيك السيارات



الأنباط - عمان

تصميم المهندسة غيداء القدومي، ابتاع عمل ورشة ميكانيك السيارات وتوزع العمل بين فريق من المهندسين والفنيين التخصصيين في ميكانيك السيارات التي تتوافر صيانتها طوال النهار على الورشة. ومهندسة الميكاترونكس قائدة الفريق تعلم دور الوسيط بين صاحبات السيارات وفرقها منذ خمس سنوات، وراحت خلالها خبرة مكنتها من متابعة بيئة عمل متميزة بالابتكار والالتزام.

لتستقبل القدومي، صاحبة السيارة وتستمتع بلحس عن الفترات الثانية التي

التفاصيل من «٤»

صندوق النقد يتوصل لاتفاق لصرف ملياري دولار لمصر

القاهرة - العربية

أعلن صندوق النقد الدولي، أنه سيقدم قفصاً جديدة بقيمة ملياري دولار إلى مصر، وذلك ضمن برنامج دعم مخصص وافق عليه الصندوق في عام ٢٠١٦.

تأتي موافقة الصندوق على الترشية الجديدة بعد التقدم الاقتصادي الذي لا مثله بمنته من خبراء الصندوق والتي زارت مصر خلال الفترة الماضية وأبدت ثقتها بنتائج البرنامج الإصلاحى الذي

التفاصيل من «٥»



توقيع اتفاقية خدمات جوية مع ارمينيا



الأنباط - عمان

وتهدف الاتفاقية التي تنظم الخدمات الجوية بين البلدين وعملاء الحق شركات النقل الجوي في كل طرف بتسهيل رحلات جوية للمسافرين والسفن الجوي والبريد. كما يحق للإسقاطات النقل الجوي من البلدين ممارسة النقل الجوي خلال مطارات دول متوسطة أو ما وراء الأردن أو أرمينيا بعد اتفاق سلطتي الطيران المدني بكلتا الجانبين. وتعتبر هذه التفاهات الثنائية بمثابة المسند القانوني الذي ينظم الحركة الجوية وتهدف إلى تعزيز العلاقات الودية وتطويرها بالمنح ومن المختصر أن تتعكس نتائج الاتفاقية إيجابياً على النشاط الاقتصادي والاستثماري والاجتماعي بين البلدين، كما يتوقع زيادة الفرص التشغيلية بخلوط جوية مباشرة وحتى في ظل التشغيل غير المباشر بين البلدين، حيث تمكن مثل هذه الاتفاقية الشركات التابعة للطرفين أو من طرف ثالث من الدخول في ترتيبات تجارية كالاشتراك بالرموز.

وقع الأردن وجمهورية أرمينيا أمس، اتفاقية الخدمات الجوية بالصيغة النهائية وثلاث لغات، العربية والأرمنية والإنجليزية. وكانت هذه الاتفاقية وقعت بالأحرف الأولى العام ٢٠١١ وتم إجراء عدة تعديلات عليها لتتواءم مع التطورات العصرية لخدمات النقل الجوي. ووقع الاتفاقية عن الحكومة رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني، الرئيس التنفيذي، كابتان هيثم مستو، وعن الحكومة الأرمينية رئيسة سلطة الطيران المدني، تيتيفيك رفزيان. ويأتي ذلك لتأكيد التعاون في مجال الطيران المدني بين البلدين الصديقين. وأطلقت رئيسة السلطة الأرمنية على تجربة الهيئة الناجحة والتقت مع عدد من المشغلين الجويين وهيئة تنظيم السياحة بهدف السعي إلى الربط الجوي.

من حيث الكفاءة التدريبية والجاهزية القتالية والمعنويات العالية

ولي العهد يشيد بمرتبات قيادة المنطقة العسكرية الجنوبية



اعتزازاً بالمستوى المتميز الذي وصلت تشكيلات ووحدات المنطقة، كما التقى سموه مع مجموعة من مرتبات قيادة المنطقة العسكرية الجنوبية. وأعرب سموه خلال الزيارة، عن



استقبال سموه قائد المنطقة العسكرية الجنوبية العميد الركن عدنان الجاني وقادة التشكيلات والوحدات فيها. واستمع سمو ولي العهد إلى إيجاز قدمه قائد المنطقة حول سير الأمور

أكد حرص المملكة على تطوير التعاون مع العراق الشقيق في المجالات كافة

الصفدي نقل للرئيس العراقي تحيات وتهاني الملك بمناسبة توليه منصبه الجديد

الصفدي مع رئيس الوزراء العراقي عادل عبد المهدي مهلتاً إياه على استلام مهامه، مؤكداً على حرص الأردن على الوقوف إلى جانب الأشقاء في العراق والحكومة العراقية الجديدة للتفويض ومسؤولياتها في هذه المرحلة الهامة، مشدداً على عقل

الملك عبدالله الثاني إلى الرئيس صالح بمناسبة توليه منصبه الجديد. وأكد حرص المملكة على تطوير التعاون مع العراق الشقيق في المجالات كافة. بدوره حمل الرئيس العراقي الصفدي تحياته إلى جلالته الملك، كما التقى

وزير الاوقاف يفوض بعض صلاحياته للأمين العام ومديري المديريات

به اعتباراً من تاريخ نشره في الجريدة الرسمية، إلى تسهيل سير العمل وتسريه والتخفيف على المواطن وتقديم أفضل الخدمات له في محافظته، من خلال منح السؤولين في الميدان الصلاحيات الكافية، من جهته قرر أمين عام الوزارة المهندس عياد الهادي، تفويض بعض صلاحياته لمديري الأوقاف لاجاز اصالحهم بالسرعة المطلوبة.

قرر وزير الاوقاف والشؤون والمقدسات الاسلامية الدكتور عبد الناصر ابوابصل، اليوم الخميس، تفويض بعض صلاحياته، لأمين عام الوزارة ومديري مديريات الاوقاف في المحافظات، وذلك تماشياً مع توجهات الحكومة لترسيخ اللامركزية. ويهدف القرار، الذي يبدأ العمل

منتدون يحذرون من خطورة الإشاعة والكراهية على الدولة والمجتمع

الزعيم أن جلالته الملك في مقالته الذي حمل عنوان "منصات التواصل أم التناحر الاجتماعي"، دعا إلى التفكير ملياً في كل معلومة نقل أو يتم تداولها عبر هذه المنصات. وأعاد رئيس الجامعة التأكيد على مضامين مقال جلالته الملك، إذ إن "الأوطان لا تبني بالإشاعات بل بجهود الجميع"، مستمراً إلى الجازات حفلتها الجامعة في العامين الأخيرين، خاصة في مجال تعزيز الانتماء والولاء لدى الطلبة. وقال إن الجامعة عدلت خططها الدراسية بإضافة مواد تعزز من مهارات التواصل والتفكير والإبداع والريادة، بالإضافة إلى تعديل محتوى مناهج التربية الوطنية من جهة تكريس مفاهيم المواطنة والانتماء، بالإضافة إلى إطلاقها صندوق للأفكار الإبداعية هو الأول من نوعه على مستوى الجامعات الأردنية. وأكد أن جامعة البلقاء تعمل على ترجمة الإستراتيجية الوطنية للتعليم من شواهد البشرية وما ورد في الأوراق النقاشية المثالية من مفاهيم سيادة القانون والمواطنة، مبيّناً أن مستقبل الدولة وأبنائها الملحقين بالعلم والإبداع، وحضر فعاليات الندوة الحوارية عميد كلية عمان الجامعية الدكتور عطا الشريعة وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية وطلبة الكلية، ورئيس منتدى جماعة عمان لحوارات المستقبل الكاتب بلال حسن التل.

حذر وزير الداخلية السابق العبد حسين مزاح المحلي من انتشار الإشاعة في مجتمعنا الأردني وأثرها السلبي المتعد على الدولة والمجتمع، وقال خلال ندوة حوارية عقدتها جامعة البلقاء التطبيقية في كلية عمان الجامعية أمس بعنوان "تعزيز دالة الوطنية في مواجهة الإشاعات وخطاب التشكيك والكراهية إن تخصيص ماهرة الإشاعة والإخبار الكاذبة يحتاج إلى قراءة من زوايا عدة. وأوضح الجاني أن ذلك يحتاج إلى فهم مدى التفكير الذي تركته وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع الأردني، مبيّناً أن الإشاعة في المفهوم العسكري والاتراخي تستهدف هزيمة المجتمعات والمدون من الداخل. وأكد الجاني، خلال الندوة الحوارية التي عقدت بالتعاون مع منتدى عمان لحوارات المستقبل ورعى فعالياتها رئيس الجامعة الدكتور عبدالله سرور الزعبي، أن الأردن دولة عصية وتمتلك قوة عسكرية متمكنة من كثير من الأخطار والمخاطر، وكان ذلك بفضل أبناء الأردن وبنائه وشريعته القيادة الهاشمية، مبيّناً إن "الإشاعة أفسد ما يمكن أن يصاب به المجتمع، كونها تعطل الروح المعنوية للمواطن الذي يعتبر أساس الدولة، وأن الحل الذي نلناه للإشاعة يعتمد على التكافل والتعاقد الاجتماعي

رئيس الطفيلة التقنية يبحث التعاون مع مؤسسات التعليم الأميركية

مؤتمراً للطلبة. وعلى هامش الزيارة تم تنظيم ورشة تدريبية حول إعداد السيرة الذاتية لطلبة الجامعة في مدرج كلية الأعمال، ومحاضرة تعريفية لأعضاء الهيئة التدريسية والطلبة للتعريف بمنحة "فولبرايت" في مدرج فوبرايت في الجامعة. وأوضح مدير مكتب العلاقات الدولية في الجامعة الدكتور حسن المومني أن منحة فولبرايت برنامج تعليمي دولي يقدم فرصاً للتعليم والتنمية، معول من وزارة الخارجية الأميركية، ويسهم بتوفير فرص لتدريسات العليا للطلبة وأعضاء هيئة التدريس في الولايات المتحدة الأميركية. واستعرض الرئيس أية تقديم الطلبات والشروط الواجب توافرها في المتقدم للمنتح ومواعيدها. وفي ختام اللقاء كرم الدكتور الحوراني المستشار لقرنمان لقبيراً للمجهودها.

بحث رئيس جامعة الطفيلة التقنية الدكتور محمد خير الحوراني مع المستشار الثقافية والإعلامية في السفارة الأميركية في الأردن أربين تترمان، سبل تعزيز التعاون بين الجامعة والجامعات الأميركية ومؤسسات التعليم العالي في الولايات المتحدة. وأكد الدكتور الحوراني سعي الجامعة للدروب للتواصل مع المؤسسات والبرامج العلمية المحلية والدولية لفتح آفاق التبادل العلمي والتخالف مع الجامعات الأميركية المرموقة. بدوره، ركزت تترمان على أهمية التعاون في مجال التبادل التعليمي بين الجامعة ومختلف الجامعات الأميركية، لافتة إلى استعداد مؤسسة فولبرايت لتقديم جميع أشكال الدعم في مجال المنح الدراسية، مستعرضة خطط المؤسسة

قرارات مجلس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي

في جامعة الإسراء وعلى رفح وتثبيت الطاقة الاستيعابية الخاصة تخصص (أسن نظم المعلومات والجرائم الرقمية) برنامج الماجستير) في جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا وأجل البيت في تثبيت الطاقة الاستيعابية لتخصص (الصيدلة) برنامج البكالوريوس) في جامعة عمان العربية. ووافق على استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص (صحافة والإعلام) برنامجي البكالوريوس والماجستير) في جامعة البترا وعلى رفح الطاقة الاستيعابية الخاصة لتخصصي (اللغة الفرنسية والإنجليزية) وأدابها، ولتخصص اللغة الإنجليزية- الترجمة) برنامجي البكالوريوس) في جامعة الزيتونة الأردنية. كما وافق على الاعتماد الخاص لتخصص (هندسة العمارة والتصميم الداخلي) برنامج الدكتور (تكنولوجيا المعلومات) وعلى اعتماد الخاص لتخصص (تكنولوجيا إنشاء وصيانة المباني) برنامج الدكتور (توسعة) وعلى اعتماد الخاص لتخصص (مساحة الطرق وحساب الكميات) برنامج

الحكومية) برنامج الماجستير) على فتح باب قبول طلبة جدد في تخصص (نظم المعلومات الإدارية) برنامج البكالوريوس) وعلى استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص (الأعمال والتجارة الإلكترونية) برنامج البكالوريوس) في جامعة عمان الأهلية. ووافق على استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص (التسويق) برنامج البكالوريوس) وعلى استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص (المحاسبة) برنامج البكالوريوس) وعلى استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص (محاسبة وتحويل) برنامج الماجستير) وعلى استمرارية الاعتماد الخاص لتخصص (إدارة الأعمال بالتزامن مع جامعة اندبوره) برنامج الماجستير) في جامعة عمان الأهلية. كما وافق على الاعتماد الخاص الأوطي لتخصص (أسن المعلومات والنظراء الإلكتروني) برنامج البكالوريوس)

الأمانة تلزم متعهداً بتدعيم أطراف الحفرية بشارع المطار

مبدأ بأعمال كبيرة تشدعي أخذ كامل الإجراءات الاحترازية، موضحاً أنه تم وضع إشارات تحذيرية وإرشادية للحفاظ على السلامة العامة. بشأن ان حفرة تعود لمشروع إنشائي مجاور لقرية النخيل على طريق المطار تسميت بانهدار جزئي من جهة شارع الخدمات الذي يخدم قرية النخيل. وتواجدت كوادر دائرة الرقابة والإصدار التابعة لأمانة عمان في الموقع لإنخاذ الإجراءات اللازمة، وتأمين السلامة العامة في الموقع.

طلب المدير التنفيذي لرقابة الاعمار في امانة عمان المهندس يوسف الدايح من مالك ومتعهد الحفرية التي تعود لمشروع والهيمنة) برنامج الدكتور (توسعة) كلفة كلية تدريب وادي السير/ كلية جامعة متوسطة. كما أجل البيت في الاعتماد الخاص لتخصص (التكييف والتبريد والتدفئة) برنامج الدكتور (توسعة) وتأجيل البيت في الاعتماد الخاص لتخصص (الاتصالات وشبكات الحاسوب) برنامج الدكتور (توسعة) وتأجيل البيت في الاعتماد الخاص لتخصص (تكنولوجيا الطاقة) برنامج الدكتور (توسعة) وتأجيل البيت في الاعتماد الخاص لتخصص (هندسة المياه والبيئة) برنامج الدكتور (توسعة) في كلية الحصن/ جامعة البلقاء التطبيقية.

ضبط سائق يقود حافلة بتهور في الزرقاء

يقوم بالقيادة بعيشق وتهور وتحميل الركاب أعلى الباص، ما عرض حياتهم والأشخاص لتخطير. وقال ضابط الاعلام باسم مديرية الأمن العام المقدم عامر السوطي، أنه تم الخلاء الإجراءات القانونية والإدارية بحق.

ضبط العاملون في ادارة السير سائق حافلة نقل متوسط (باس) تعمل على أحد الخطوط المحلية في محافظة الزرقاء، ظهر خلال مفتح فيديو وهو

يقوم بالقيادة بعيشق وتهور وتحميل الركاب أعلى الباص، ما عرض حياتهم والأشخاص لتخطير. وقال ضابط الاعلام باسم مديرية الأمن العام المقدم عامر السوطي، أنه تم الخلاء الإجراءات القانونية والإدارية بحق.

الحكومة تبدأ بمراجعة المخالفات الواردة فيه

الرزاز: الحكومة ستأخذ ما ورد في تقرير ديوان المحاسبة بمنتهى الجدية

الأنباط - عمان



الدكتور عبد خرابشة بدعم رئيس الوزراء
الترهّل الإداري والفساد الوظيفي إلى جانب
فضايا الرقابة الثانية، مشدداً على ضرورة
تفعيل وحدات الرقابة الداخلية في المؤسسات
وإعطائها الصلاحيات اللازمة، إلى جانب
الاستعانة بمبدأ "التسوق الخفي" لغايات
تشديد الرقابة وضبط المخالفات وتصويبها.
وكلف رئيس الوزراء أمين عام رئاسة
الوزراء سامي الداوود لبدء فوراً بمراجعة
المخالفات الواردة في التقرير، بالتنسيق مع ديوان المحاسبة، وإعداد
المخاطبات اللازمة لجميع المؤسسات المعنية،
ورفع التنسيبات لبدء بتصويب المخالفات
من جانبها أعضاء رئيس ديوان المحاسبة

ولفت إلى أهمية الرقابة على قضايا
الترهّل الإداري والفساد الوظيفي إلى جانب
فضايا الرقابة الثانية، مشدداً على ضرورة
تفعيل وحدات الرقابة الداخلية في المؤسسات
وإعطائها الصلاحيات اللازمة، إلى جانب
الاستعانة بمبدأ "التسوق الخفي" لغايات
تشديد الرقابة وضبط المخالفات وتصويبها.
وكلف رئيس الوزراء أمين عام رئاسة
الوزراء سامي الداوود لبدء فوراً بمراجعة
المخالفات الواردة في التقرير، بالتنسيق مع ديوان المحاسبة، وإعداد
المخاطبات اللازمة لجميع المؤسسات المعنية،
ورفع التنسيبات لبدء بتصويب المخالفات
من جانبها أعضاء رئيس ديوان المحاسبة

أكد رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز،
أن الحكومة ستأخذ ما ورد في تقرير ديوان
المحاسبة بمنتهى الجدية، وستعمل على
تصويب المخالفات إن شاء الله من خلال قرارات
جلس الوزراء أو إحالتها إلى هيئة النزاهة
ومكافحة الفساد في حال تضمنت شهادات
فساد، أو من خلال متابعة إسرائيلية مع
الإسناد المعنية.

جاء ذلك لدى استقباله أمين رئيس
ديوان المحاسبة الدكتور عبد خرابشة، الذي
سّمه نسخة من التقرير السنوي لديوان
المحاسبة ٢٠١٧، بحضور أمين عام رئاسة
الوزراء سامي الداوود.

وشدّد رئيس الوزراء على ضرورة إطلاع
المواطنين بكل شفافية ووضوح على إجراءات
تصويب المخالفات مؤكداً أن الحكومة بحاجة
مئة إلى الجهود الرقابية التي يبذلها ديوان
المحاسبة، بهدف ضبط الأداء، والحد من
المخالفات المالية والإدارية في بعض المؤسسات،
وأشار إلى أن الحكومة حريصة على
توسيع صلاحيات ومهام الديوان وزيادة
استقلالته، ليتمكن من أداء دوره الرقابي
على أكمل وجه، مشيراً إلى أن الحكومة يدرئ
بتعديل قانون ديوان المحاسبة قبل فترة
وجيزة بهدف تعزيز استقلالية الديوان من
النواحي الفنية والإدارية والثانية، وقد أقر
البرلمان هذه التعديلات.

وزارة الاتصالات أعلنت عن عقده

الرزاز يؤجل لقاءه بمهثي قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات

الأنباط - عمان - علاء علان

حتى ساعات عصر الأربعاء الماضي وجري
تعميم الخبر الرسمي من قبل اعلام
وزارة الاتصالات على كافة وسائل الاعلام
تشره الخميس إلى ان جاء طلب تأجيل
اللقاء بشكل عاجل.
وبل التفاصيل فإن اللقاء كان سيعقد
صباحاً بحضور رئيس الوزراء ووزير
الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات المهندس
والرؤساء التنفيذيين لشركات الاتصالات
وتكنولوجيا المعلومات.
وجرى الاعضاء لقاء بشكل مشترك
بين وزارة الاتصالات وتكنولوجيا
المعلومات، وجمعية شركة نقلية المعلومات
والاتصالات "انتاج"، لبحث المواضيع

المعلقة بقطاع الاتصالات وتكنولوجيا
المعلومات، وبحسب تصريحات سابقة
لوزير الخارجية، فإن الهدف من اللقاء
الحواري الاستماع لمقترحات ومطالب
قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات،
حول كافة المواضيع والمعضلات التي
تتهم، من خلال تبادل الآراء والمقترحات
الهادفة إلى النهوض بالقطاع.
أكد الوزير الخارجية على الدور الكبير
الذي يلعبه قطاع الاتصالات وتكنولوجيا
المعلومات في تنمية المجتمعات المحلية ودعم
النمو الاقتصادي، واستحداث فرص عمل
مباشرة وغير مباشرة، وكذلك قيادة
عملية التحول الرقمي التي بدأها الأردن
مئة سنوات ودعم رؤية الاعمال والمشاريع

علمت الأنباط، ان رئيس الوزراء
د. عمر الرزاز طلب تأجيل لقاؤه مع مهثي
شركات قطاع الاتصالات وتكنولوجيا
المعلومات والذي كان منوى عقده الاثنين
القبل، دون توضيح اسباب التأجيل.
وكان الرزاز ينوي لقاء ممثلي قطاع
الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات الاثنين
القبل، وذلك في إطار التواصل الحكومي
مع القطاع الخاص والاستماع لمطالبهم
وملاحتفاتهم والاطلاع على برامجهم
ويحدث سبل تحفيز ودعم استثماراتهم.
مصادر مطلعة أكدت للأنباط، بأن
اللقاء مع القطاع كان قائماً دون تأجيل

التشائفة وتوفير حاضنات ومسرعات
أعمال لهذه المشاريع.
وأشار الخارجية في تصريحه إلى أن
الوزارة وبموافقة رئيس الوزراء، أعادت
تشكيل عدد من المجالس من أبرزها،
إعادة تشكيل المجلس الاستشاري لقطاع
الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات من
القطاعات العام والخاص، وسيعمل
المجلس على تحديث السياسات الوطنية
والتخصص الترويجية اللازمة لتطوير
القطاع، من أجل تحقيق بيئة الاستثمار في
القطاع، واقتراح الأولويات وخطة التنفيذ
Reach ٢٠٢٥، والتي بموجبها سيتم
رسم خارطة الطريق للقطاع حتى العام
٢٠٢٥.

استقبل المنسق الإقليمي لمنظمة العمل الدولية وبحث مجالات التعاون مع السفير التركي

الشحادة: معنيون بتنفيذ مشاريع في المحافظات لتأمين دخل للأسر

الأنباط - عمان

في الأردن بآلترك دارو، بحضور المدير
التنفيذي لمشروع العمالة المكثفة تون
لايلك.
وأكد المهندس الشحادة حرص
الوزارة على تعزيز التعاون والاستفادة
من الدعم الذي تقدمه المنظمة للأردن
لتنفيذ مشاريع تستهدف قطاعي الزراعة
والبيئة، وتساهم في تشغيل الأردنيين
واللاجئين السوريين، موضحاً أن أزمة
اللجوء السوري زجبت تبعات إضافية
أثقلت كاهل الخزينة الأردنية، وأثقت
بظلالها على مختلف القطاعات الزراعية
والاقتصادية والبيئية الخدمية.
وقال إننا معنيون بتنفيذ العديد من
المشاريع التوسعية والصغيرة في قطعي
الزراعة والبيئة في المحافظات لتأمين
الدخل للأسر من خلال إيجاد فرص
العمل وتحسين مستوى الحياة في مناطق
الحدود.
وطالب الدول المانحة بمواصلة تقديم
الدعم والتمويل للأردن لتمكينه من
الوفاء بالتزاماته تجاه اللاجئين، مشيراً
إلى دور وزارة البيئه بإنشاء مشروعات

بحسب وزير الزراعة وزير البيئه
المهندس إبراهيم الشحادة، خلال لقائه
السفير التركي في عمان مراد
كازا مغول التعاون في المجالات الزراعية
والبيئية والعلاقات المشتركة من خلال
الاستفادة من الخبرة النسبية في الإنتاج
والتسويق وتنشيع العمل مما يما يضمن
تطوير الصادرات الزراعية وزيادة حجم
التبادل التجاري.
وناقش الجانبان إمكانية تسهيل
اكتساب السلع الزراعية عبر الأراضي
التركية إلى أوروبا وكذلك الاستفادة
من التجربة التركية في إدارة الغابات
والتشجير الحيوي والمضاهية البيئية
والتشجير التركية في مجال الأمن
الغذائي واستخدام التكنولوجيا الحديثة
في تطوير الزراعة.
وعُرب الشحادة عن تشييره
للخدمات التي تقدمها الوكالة التركية
للتعاون والتنسيق لدعم القطاع الزراعي
في الأردن، وكذلك إقامتها لمشروع

بحسب وزير الزراعة وزير البيئه
المهندس إبراهيم الشحادة، خلال لقائه
السفير التركي في عمان مراد
كازا مغول التعاون في المجالات الزراعية
والبيئية والعلاقات المشتركة من خلال
الاستفادة من الخبرة النسبية في الإنتاج
والتسويق وتنشيع العمل مما يما يضمن
تطوير الصادرات الزراعية وزيادة حجم
التبادل التجاري.
وناقش الجانبان إمكانية تسهيل
اكتساب السلع الزراعية عبر الأراضي
التركية إلى أوروبا وكذلك الاستفادة
من التجربة التركية في إدارة الغابات
والتشجير الحيوي والمضاهية البيئية
والتشجير التركية في مجال الأمن
الغذائي واستخدام التكنولوجيا الحديثة
في تطوير الزراعة.
وعُرب الشحادة عن تشييره
للخدمات التي تقدمها الوكالة التركية
للتعاون والتنسيق لدعم القطاع الزراعي
في الأردن، وكذلك إقامتها لمشروع

محضر لتوثيق مباحثات العمل الأردنية - الفلسطينية

الأنباط - عمان

المؤسسات الرديئة للوزارتين إعداد الخطط
والبرامج الزمنية التشغيلية لتسهيل
السياسة وتوكلت ومذكرات التفاهم الوفقه بين
الجانبين من خلال إعداد خطط وبرامج
عمل زمنية يتفق عليها بين تلك المؤسسات
قبل نهاية العام ٢٠١٨.

كما تضم الاتفاقية تبادل الزيارات بين
المسؤولين والخبراء في مجالات العمل
والأخصاص المختلفة والبرامج والدراسات
الخاصة ببرامج ومناهج وأساليب وتشريعات
التدريب المهني وفق اتفاقية خاصة لتطم
بين وزارة العمل الفلسطينية ومؤسسة
التدريب المهني الأردنية، وتبادل الخبرات
والبرامج والدراسات في مجال النوع
الاجتماعي (الجنود) والبرامج توجية نحو
ذلك إضافة إلى تشجيع التعاون وتبادل
الخبرات بين المنظمات المهنية العمالية
ومنظمات أصحاب العمل لدى الطرفين.
حضر توقيع محضر الاجتماع أمين عام
وزارة العمل المهندس هاني غليلت وعدد من
المراء العماليين.

وكان وفد من وزارة العمل الفلسطينية
قد زار الأردن يومين وعقد عدة اجتماعات
ونظم عددا من الزيارات الميدانية للاطلاع
على تجربة الأردن وخبرات وزارة العمل
الأردنية في عدد من المجالات.

وقع وزير العمل سدير مراد مع نظيره
الفلسطيني الدكتور مأمون أبو شهلا، أمين
محضر الاجتماع الذي جرى بين الطرفين
لتفعيل الاتفاقية الوفقه بين الوزارتين،
وتضمن المحضر خطة عمل وآليات تنفيذية
وفقي ببرامج عمل محددة لتتقدم بنود
الاتفاقية.

وأكد مراد حرص الوزارة على وضع
خبراتها أمام الأخصاء الفلسطينيين في
مختلف المجالات خاصة التعاون في إعداد
وتدريب كوادر في المجالات ذات العلاقة
بقطاع العمل والتشغيل والتدريب المهني
والفني (إعداد المتغيرات المهنية وتحديث
التصنيف والتصنيف المهني وتطويره).
ولفت إلى ضرورة تبادل كافة المعلومات
التي تعترض التعاون بين الجانبين لا فيه
مساحة الابدان والتعريف الشريطين.

وكان مراد حرص الوزارة على وضع
خبراتها أمام الأخصاء الفلسطينيين في
مختلف المجالات خاصة التعاون في إعداد
وتدريب كوادر في المجالات ذات العلاقة
بقطاع العمل والتشغيل والتدريب المهني
والفني (إعداد المتغيرات المهنية وتحديث
التصنيف والتصنيف المهني وتطويره).
ولفت إلى ضرورة تبادل كافة المعلومات
التي تعترض التعاون بين الجانبين لا فيه
مساحة الابدان والتعريف الشريطين.

وقد فلسطيني يزور المؤسسة

قطبيشات يقدم شرحاً مفصلاً عن استراتيجيات التدريب المهني

الأنباط - عمان

استحدثتها المؤسسة أخيراً بالتعاون مع
القطاع الخاص المتمثلة بالتدريب على
المستويات المهنية والطاقية والمهنية
التشديد بالإضافة إلى قطاع المياه والبيئة.
وأبدى قطبيشات استعداد المؤسسة لتقديم
بداية التعاون والمساعدة للجانب الفلسطيني في
إطار تعديلي التعاون المشترك بما يخدم سوق
العمل في البلدين الشريطين.
من جانبه أوضح المهندس قطال عايش
واقع التدريب المهني والتحديات التي
لواجهه مؤكداً رغبته في التوسع في مجال
التعاون مع مؤسسة التدريب المهني الأردنية
من خلال تجربتها التي امتدت عبر ما يزيد
عن أربعين عاماً في مختلف المجالات.
وأثنت الجانب الفلسطيني على التجربة
الأردنية في مجال التدريب المهني، وندعو
شكرهم وتقديرهم مدير عام المؤسسة على
استعدادها للتعاون وتبادل الخبرات.

بحث مدير عام مؤسسة التدريب المهني
بالوكالة عمر قطبيشات خلال لقائه أمين
مدير عام الإدارة العامة للتدريب المهني في
وزارة العمل الفلسطينية، المهندس قطال
عايش، والوفد المرافق له، سبيل تعزيز
التعاون من أجل النهوض بمستوى التدريب
المهني والتفني لدى الأخصاء الفلسطينيين.
وقام قطبيشات لوفد شرحاً مفصلاً عن
استراتيجيات التدريب في المؤسسة والبرامج
التدريبية التي تشدها، كما قام بعرض
تجربة المؤسسة في التعاون المحلي والإقليمي
والدولي، ولفته إلى إنجازات المؤسسة من
خلال شبكة معامها المنتشرة في محافظات
المدن.

وأشار قطبيشات إلى تشجيع البرامج
التدريبية التي تشدها المؤسسة من خلال
تطبيق الضوء على مراكز التميز التي

الخدمات الطبية الملكية توقع اتفاقية مع جامعة ولاية ميتشغان الأميركية

الأنباط - عمان

المؤتمر الدولي التاسع للخدمات الطبية
المكبة، على تدريب الأطباء التربين خلال
فترة الإقامة مدة ستة شهور بالإضافة إلى
تدريب التمريض والفني الطبية المساندة
دون أي تكاليف أو رسوم لتتمثلها الخدمات
الطبية المكبة.
وذكر اللواء الحباشنة أن أحد أهم أهداف
المؤتمر التي تسعى إلى تحقيقها توقيع مثل
هذه الاتفاقيات التي تمكن إيجابياً على
مورثات الخدمات الطبية المكبة.

وقع مدير عام الخدمات الطبية الملكية
اللواء الطبيب معين الحباشنة أمين مع
رئيس قسم الطب النسسي في جامعة ولاية
ميتشغان الأميركية الدكتور جد ميفان،
الغالبية تتضمن تدريب أطباء الخدمات
الطبية الملكية في مجال التخصصات
النسبية الفرعية كطب النسسي والأطفال
والشيوخة.
والتصنيف الاتفاقيه، التي وقعت على هامش

ضبط قطع أثرية وكتاب تاريخي بحوزة عربي في الزرقاء

الأنباط - عمان

أثرية قدم لها التحرك الفوري للمكان
والتي القبض عليه وتبين بأنه يحمل
جنسية عربية ويقتنصه ضبيط
بحوزته على سبع قطع أثرية وكتاب
دي قيمة تاريخية.
وأضاف المناطق الإعلامي أنه
ويتلخص منزله بالمقر القانوني
عثر على ٨ قطع نقدية يعتقد بأنها
ذات قيمة أثرية، إضافة لمجموعة
من قطع الفخار والحجار بأحجام
مختلفة، وثلاث أوراق دولار أسود
إضافة إلى مواد تستخدم للتعبئة
عن الدخان ونحو تحويله للفضاء.

ضبطت الامن في قسم أمن وقائي
مديرية شرطة الزرقاء قطعاً أثرية،
وكتاباً ذا قيمة تاريخية بالإضافة
إلى قطع نقدية يعتقد أنها ذات
قيمة أثرية بحوزة أحد الأشخاص
من جنسية عربية. وقال الناطق
الإعلامي باسم مديرية الأمن العام
القادم عامر تسرطاوي، إنه وبناء
على المعلومات الواردة إلى قسم أمن
وقائي شرطة محافظة الزرقاء
يوجد شخص يقوم بعرض قطع

ابو غزالة: السياحة تزدهر اعتماداً على المعلومات

الأنباط - عمان

وأعلن خلال مشاركته كضيف
شرف في منتدى Tourism
Tech Adventures
السياحة العالمية (UNWTO)،
المنتدى العالمي، في مملكة البحرين،
أن منظمة السياحة العالمية ومجموعة
مفاز أبوغزالة (TAG-Org) في
المراحل النهائية من إنشاء مشروع
فريد باسم "المركز الدولي للسياحة
الذكية" بهدف إلى تعزيز دور

السياحة وتوطيده في تحقيق أهداف
التنمية المستدامة (SDGs) من
خلال الابتكار والتكنولوجيا.
وأوضح أبوغزالة أن "البيانات
الضخمة" أصبحت توجهاً شائعاً
في جميع الصناعات، وأصبحت ذات
صلة خاصة بصناعة السياحة، نظراً
إلى طبيعتها التي تتسم بكثافة
المعلومات واعتمادها على تكنولوجيا
المعلومات والاتصالات (ICT).

أكد الدكتور مفلح أبوغزالة،
السفير الخاص لدى منظمة
السياحة العالمية التابعة للأمم
المتحدة (UNWTO)، أن
السياحة تزدهر اعتماداً على
المعلومات، وأن "البيانات الضخمة"
لدم أحد أبرز صانح "الاقتصاد
المفاز على المعرفة".

وقال إن "السياحة تعد ظاهرة
محفنة حيث تكون البيانات
والمعلومات والمعرفة من السياح
ومن حولهم، هي الأساس الجوهري
لتقدرة التنافسية بين الوجهات
السياحية وابتكارها،
ووفقاً للدكتور أبوغزالة - وهو
عضو في المجلس الاستشاري رفيع
المستوى لمشروع الأمم المتحدة
للتأثير الاجتماعي (UNSI-)



(HLAB) ورئيس المجلس الفخري
لاتحاد الشحضر المشدوم (CSU)
المعنى بهدف التنمية المستدامة
للأمم المتحدة ١٧ (UN SDG)
١١)، ومن الضروري التركيز على
تقنية الواقع الافتراضي، حيث يعد
استخدامها واعداً للسياحة الذكية،
فعلى الرغم من التحديات، إلا أن
تقنية الواقع الافتراضي تلعب دوراً
كبيراً في تنمية هذا القطاع..

الدفاع المدني يكرم الفائزين بتفتيش المرتب المعلن

البزايعة يؤكد ضرورة ترجمة رؤى القائد الأعلى بتقديم أفضل الخدمات لأبناء الوطن وضيوفه

الأنباط - عمان

أكد مدير عام الدفاع المدني اللواء مصطفى عبدربه البزايعة خلال لقائه مندراء المديرية الميدانية والإدارات في الدفاع المدني ضرورة ترجمة رؤى وتوجيهات القائد الأعلى الملك عبدالله الثاني ابن الحسين بتقديم أفضل الخدمات لأبناء الوطن وضيوفه والحفاظ على سلامتهم وممتلكاتهم. وأوعز بضرورة تحقيق معطيات العمل الميداني بالصورة الحقيقية والمضى من خلال التركيز على مستوى الجاهزية سواء على صعيد الكوادر البشرية أو الآليات والمعدات وخاصة ونحن على أبواب فصل الشتاء، وإدانة العملية التدريبية والعملية لجميع مرتزمات الجهاز لتحقيق مبدأ سرعة الاستجابة في التعامل مع الحوادث.



سبل زرقاء ماعين.

وإلى سباق متصل أقامت المديرية العامة للدفاع المدني حفلاً لتكريم الفائزين في المركز الأول ضمن تفتيش المرتب المعلن وإيجاز الضبط والربط العسكري والتفتيش الفني الانضباطي والترشيح باستهلاك الكهرباء. وسلم مدير عام الدفاع المدني اللواء مصطفى عبدربه البزايعة، أمس، الكؤوس

والتجويز للمديرية الميدانية وإدارات الدفاع المدني الفائزة. وأكد اللواء البزايعة خلال حفل التفتيش، ضرورة الالتزام بجميع تعليمات الضبط والربط العسكري ضمن مسؤولية مشتركة ما بين المديرية الميدانية والإدارات الرقابية والتفتيشية المعنية. وسلم مدير عام الدفاع المدني اللواء مصطفى عبدربه البزايعة، أمس، الكؤوس

جهاز الدفاع المدني من خدمات إنسانية نبيلة تحلّف شرائح المجتمع. وبين المفتش العام للدفاع المدني العميد أحمد مدانات، خلال تقديمه إيجاز الضبط والربط العسكري أهمية متابعة سير العمل وإجراء العديد من الجولات التفتيشية لتقييم الأداء والوقوف على مدى الالتزام بتحقيق معطيات أمن الأفراد والممتلكات.

«بترا»: اختتام دورة الإعلام المتقدمة للضباط الخامسة

الأنباط - عمان

خلال حفل الاختتام إلى أن شرارة الوكالة مع مديرية التوجيه المعنوي مترسخة ضمن أسس التكاملية بالعمل الإصلاحي، خاصة الإعلام الأمني، والخاص بالقوات المسلحة. وأضافت أن (بترا) تقدم كافة أوجه التعاون مع مختلف الجهات لتقديم خبراتها الإعلامية، وتركز على مواكبة التحديث بالإعلام وتطوير أساليبه ووسائله مع ضرورة أن يكون محكوماً للمصداقية والمهنية وأخلاقيات العمل الصحفي.

اختتمت في المركز التدريسي بوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، دورة الإعلام المتقدمة للضباط الخامسة، التي عقدتها الوكالة ضمن الشراكة مع مديرية التوجيه المعنوي التابعة للقوات المسلحة - الجيش العربي بمشاركة مجموعة من الضباط من دول عربية وضباط من القوات المسلحة الأردنية. وشارك في الدورة ضباط من الأردن والتكويت وقطر والبحرين وأشارت مساعد مدير عام وكالة الأنباء الأردنية للشؤون الإدارية والفنية، الزميلة فيروز مبيضين،

لجنة دفاع مهدي عجلون تناقش خطة طوارئ الشتاء

الأنباط - عجلون

من قبل الدفاع المدني. ودعا المجاني دوائر السياحة والآثار والجهات المعنية بسياسة المغامرة بإيقاف الرحلات حتى الحصول على الموافقات اللازمة، مشيراً إلى أنه أوعز بتشكيل لجنة من الجهات والدوائر ذات العلاقة لترصد هذه المنشآت ومتابعتها تحت مظلة المساهلة. وطلب المحافظ من السياحة تزويد بعض بأسماء المنشآت السياحية وبعض الأتلاء الذي يجازسون أعمال الدلالة للسياح وزوار المحافظة.

بحثت لجنة الدفاع المدني المحلية في محافظة عجلون، أمس، خطة طوارئ فصل الشتاء لعام 2018/2019. وأكد محافظ عجلون علي المجاني، خلال اجتماع اللجنة، أهمية التنسيق والعمل بروح الفريق الواحد بين مختلف الدوائر بحيث تكون الدوائر على أعلى جاهزية، وتشكيل لجان تطوعية من قبل مديرية الشباب والأندية والهلال الأحمر وهيئة شباب كلنا الأردن، مشيراً إلى أن المسؤولية مشتركة في تنفيذ الخطط التي يجب أن تكون واقعية قابلة للتنفيذ.

ورؤساء البلديات والجمعيات المعنية، خطط الطوارئ لدوائرهم لفصل الشتاء، لافتين إلى عدد من التحديات التي تواجه البلديات كالانخفاضات على الطرق الرئيسة وبعض الشوارع كما هو الحال في منطقة عرجان التي شهدت هيباً منذ سبعة أشهر ولم تتم معالجتها حتى الآن.

وبين أنه تم فتح غرفة عمليات لرصد في المحافظة بحيث يتواجد فيها ممثلون عن الدوائر المعنية والغرف الفرعية في مديريةتي الشرطة والدفاع المدني والأشغال والبلديات والكهرباء لتنفيذ الأعمال الضرورية وتجهيز أماكن الإيواء في معسكر الحسين للشباب والمدارس والعمل على توفير العلاجات والأدوية للمرضى في المستشفيات والمراكز الصحية، لافتاً إلى أهمية رصد أعداد مرضى الكلى من أجل نقلهم إلى المستشفى الرئيسي

محافظ جرش يوعز بإخلاء غرف صفية في ثانوية مقبلة للبنين

الأنباط - جرش

وأطلع المحافظ خلال زيارة تفقدية أمس، على واقع المدرسة، واستمع من مديرها الدكتور جمال مقابلة إلى أبرز احتياجاتها. وطلب من مدير زراعة جرش المهندس خالد الشويكي الذي رافقه في الزيارة ضرورة تقليم الأشجار المحيطة بالمدرسة والتي يستخدمها الطلاب للتسلق والهروب من المدرسة.

أوعز محافظ جرش مأمون اللوزي بإخلاء عدد من الغرف الصفية التي تشكل خطورة على الطلبة واحتمالية سقوطها في مدرسة مقبلة الثانوية للبنين، والبدء بإزالتها فوراً تفهماً لثبات غرف صفية جديدة مموّلة من الديوان الملكي الهاشمي.

«ثقافة المفرق» تنظم ندوة حول الملكية الفكرية وحقوق المؤلف

الأنباط - المفرق

ارتشيدة تعريف المؤلفات وحماية المصنفات الأدبية من الغش والتغل وأبرز التشريعات والقوانين في الأردن التي تحمي الملكية الفكرية وحقوق المؤلف. من جانبه قدم المحامي مهدي العيسى طرق حماية المؤلف وحقوق المؤلف وعمليات إبداع المصنفات التي المكتبة الوطنية والمعلوماتية خصوصا عليها في القانون وأبرز الانتهاكات الدولية التي تحمي حقوق المؤلف في كل الدول. وفي الندوة التي أدارها المحامي رائد العلامنة تم الإجابة على أسئلة واستفسارات الحضور.

عقدت مديرية ثقافة المفرق الخميس، في قاعة مكتبة الفرق، ندوة حول الملكية الفكرية تحت عنوان "حقوق المؤلف" ضمن أنشطة المديرية. وأشار رئيس قسم النشاطات في مديرية الثقافة محمد النحوي إلى أن الندوة تأتي بهدف نشر التوعية في مجال الملكية الفكرية وحقوق المؤلف من خلال استضافة متخصصين بهذا المجال لتحديث عن قانون الملكية الفكرية وما يترتب عليه من جزاءات والقوانين التي تليها في مجال الملكية الفكرية وحقوق المؤلف. واستعرض المحامي فراس الخو

اجواء لطيفة اليوم وحالة من عدم الاستقرار الجوي السبت

الأنباط - عمان

من المناطق الوسطى. وتشتأثر المنطقة بحالة من عدم الاستقرار الجوي اعتباراً من ساعات مساء السبت، حيث تظهر الغيوم على ارتفاعات مختلفة، وتسقط زخات محلية من المطر بمشيئة الله تعالى في أجزاء متفرقة من المنطقة، ومن المتوقع أن تكون غزيرة أثناء الليل على فترات، مصحوبة بالبرق والرعد واحتمال تساقط زخات من البرد أحياناً. وتتراوح درجات الحرارة العظمى والصغرى في عمان اليوم، ما بين 23 - 11 درجة مئوية والتناقل الشمالية 26 - 10 والمناطق الجنوبية 23 - 10 فيما تصل العظمى في مدينة العقبة إلى 21 والصغرى 11 درجة مئوية.

من المتوقع أن تكون درجات الحرارة اليوم، ضمن معدلاتها الاعتيادية لثل هذا الوقت من السنة، حيث تسود أجواء ممتسنة وطقيفة الحرارة في أغلب مناطق المملكة ومعندة في الأجزاء والبحر الميت والعقبة باستثناء المناطق الجنوبية، حيث تظهر غيوم على ارتفاعات مختلفة، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة السرعة تنتشر أحياناً وتكثر الغبار في جنوب وشرق المملكة. وتكون الأجواء يوم السبت لطيفة في أغلب مناطق المملكة ومعندة في الأجزاء والعقبة، وتكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة إلى نشطة السرعة، متيرة للغبار في جنوب وشرق المملكة وأجزاء

«فلسطين النيابية» تبحث مع وزير العمل الفلسطيني تعزيز التعاون الثنائي

الأنباط - عمان

التفت لجنة فلسطين النيابية، صباح مجلس النواب أمس، وزير العمل الفلسطيني مأمون أبو شهلا والوفد المرافق له، حيث تم بحث تعزيز التعاون الثنائي بكل المجالات. وقال رئيس اللجنة يحيى السمود إن نهج الدولة الأردنية بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني كان ما يزال وسيبقى لدعم صمود الأهل في فلسطين الذين يواجهون الاحتلال الإسرائيلي. مضياً أن جلالة يتحدث عن القضية الفلسطينية في جميع المحافل الإقليمية والدولية، إذ أن أهم الفلسطينيين حاضرين في كل اللقاءات التي يعقدها مع مختلف زعماء العالم.



يدور الأردن، متكاملاً وشملياً وحكوماً، على مواقفه في دعم القضية الفلسطينية. قائلاً: "إن القضية تمر بمرحلة صعبة، وإن وعد بلفور ما يزال قائماً، وإن ما يجري الآن من سيطرة على الأراضي الفلسطينية ما هو إلا استكمالاً لهذا الوعد المشؤوم. وأوضح أن المجلس المركزي الفلسطيني شكّل لجنة لاتخاذ قرارات لإدارة الحركة

التي تعصف بالشعب الفلسطيني في العلاقة مع إسرائيل والولايات المتحدة الأمريكية، مع ظل الوضع الراهن الذي يشهد انقساماً فلسطينياً، لافتاً إلى أن اللجنة التحتت قرار بالاستغناء عن إسرائيل في مجال استيراد الطاقة من الأردن. وفيما يتعلق بالعلاقة مع الولايات المتحدة الأمريكية، قال أبو شهلا إنه

سيتم قطع هذه العلاقة لعدم التزام الجانب الأمريكي بدور الوسيط. بل أصبح شريكاً باتخاذ قرار إعلان القدس عاصمة لإسرائيل، ونقل سفارة واشنطن إليها وعدم الاعتراف بحق العودة للاجئين الفلسطينيين. وأكد "أن الانقسام الفلسطيني هو صناعة خازية هدفها تفريق الفلسطينيين.."

غيداء القدومي مهندسة تقترح ميكانيك السيارات

بترا - عمان

تضبط المهندسة غيداء القدومي، ابداع عمل ورشة ميكانيك السيارات ونوع العمل بين فريق من المهندسين والفنيين المتخصصين في ميكانيك السيارات التي تتواءم صاحبها طوال النهار على الورشة. ومهندسة الميكاترونكس قائدة الفريق لتلم دور الوسيط بين صاحبيات السيارات وفريقها منذ خمس سنوات، ركمت خلالها خبرة مكنتها من مياغة بيئة عمل متميزة بالالتقان والانضباط.



المرأة في سوق العمل الذي يرحب غالباً بالكفاءات والتميزين سواء كانوا ذكورا أم إناثاً. استناداً مركز ترانسان المرآة في الجامعة الأردنية المدكورة أمل الحاروف، تقول إن العديد من الجامعات التي تتوفر فيها تخصص هندسة الميكانيكا أو هندسة الميكاترونكس أو الهندسة الصناعية، يجلس على مقاعدنا في تلك التخصصات فتيات، يمكن ما كان سابقاً، وتتساءل عما يمنع من عمل الفتاة في مجال الميكانيكا، أو وسيطة بين الزبائن ومهندسي الميكانيكا، إذ تشهد لها مكانتها العلمية والمهنية في ذلك، وما دامت تؤدي عملاً على أكمل وجه، بما

يلبي احتياجات الزبائن. وأشارت إلى أن العديد من النساء يحاولن بكل ما أوتين من قوة للحصول على حقوقهن أسود بالرجال في بيئة تترسخ فيها الثقافة الذكورية على حساب المرآة ومحاربة نجاحها أو تقوفا في مجال معين. في الوقت الذي تتوقت فيه المرآة في كثير من البلدان العربية بعد منتصف القرن الماضي، فأصبحت المرآة مهندسة ومعتمدة وموظفة وعقيدية جنباً إلى جنب الرجل.

ورفضاً لمراسلة أعدها البثلك الدولي الخبر، فإنها تشير إلى أن 13 دولة من أصل 15 دولة عربية، هي الأقل مشاركة للنساء في الحياة المهنية، عليه، فما تزال المرآة بعيدة بعلمها عن الوصول إلى كل من الرجال، خصوصاً تلك التي يعتقد المجتمع العربي أنها ليست مهناً "نسائية" نعباً لتجد حظلي فيها، أو لأنها مهنة تحتاج إلى "ذكاء". - (بترا)



تفعيل اتفاقية تطوير العمل الحكومي بين الأردن والإمارات

الأنباط - عمان



تفعيلاً لاتفاقية التعاون بين المملكة الأردنية الهاشمية ودولة الإمارات العربية المتحدة التفت فريق العمل من الجانبين في عمان وعقدت اجتماعات فنية موسعة بين مختلف أعضاء فريق العمل المشتركة، وذلك ضمن برنامج تبادل الخبرات الحكومي الذي يستهدف تبادل الخبرات وقصص النجاح في العمل الحكومي.

واستقبلت وزيرة الدولة لتطوير الأداء الإيجابي في الأردن مجد شويكة الوفد الحكومي الإماراتي ودار نقاش حول جوانب التعاون والتطوير المشتركة في العمل الحكومي بين البلدين في ضوء الاتفاقية الموقعة في حزيران/يونيو الماضي والتزاماً إلى خلق شراكة استراتيجية في العمل الحكومي خلال السنوات الثلاث المقبلة وحتى العام 2021، وذلك من خلال تشكيل فريق عمل مشترك لتنظيم سبل تنفيذها بما يتواءم وتشكيل مجموعات عمل وخبراء دعماً لتدابير مختلفة والتشاورات المشتركة.

وتشتمل اتفاقية التعاون حزمة من المبادرات والمشاريع الاستراتيجية التي تعزز الشراكة بين الحكومتين الأردنية والإماراتية، وتساهم في تطوير العمل الحكومي بما يساعد على تطوير الأداء الحكومي والارتقاء بمنظومة العمل الحكومي في القطاع العام، ونأتي هذه الاتفاقية في إطار سلسلة من الاتفاقيات المشتركة بين الجانبين الأردني والإماراتي.

وتطورت الاجتماعات الفنية بين الجانبين إلى الحوار الأريحي لاتفاقية التعاون المشتركة، إذ يتعلق المحور الأول بالآداء والقياس الحكومي، وتطوير برنامج الأداء وأدوات القياس، فيما يركز المحور الثاني على بناء

القدرة، عبر برامج تدريب متبادلة، أما المحور الثالث فيتمثل في الخدمات الحكومية، من خلال التعاون مع طلبة الجامعات الأردنية لتطوير تطبيقات تقنية في الخدمات الحكومية، ويتمثل المحور الرابع في التسرعات الحكومية ومركز الخدمات الحكومية، من خلال تصميم وبناء مركز نموذجي للخدمات الحكومية، والتعاون في مجال بناء أول نموذج للتسرع الحكومية في الأردن.

وبالتوازي مع محور تطوير الخدمات الحكومية، أجرت فرق العمل المشتركة زيارات ميدانية لختلف المواقع المقترحة لتأسيس مركز نموذجي للخدمات الحكومية، كما تم عقد ورشة عمل لتحديد العمل على تطويرها، ويحضر ممثلين لوزارة الموارد البشرية والتوطين في دولة الإمارات، على أن يتم الاستفادة من تطبيق نموذج "تسهيل" الإماراتي في حالة الخدمات الحكومية إلى القطاع الخاص.

وفيما يخص التسرعات الحكومية، تم عقد اجتماعات فعالة بين الجانبين لتعزيز مفهوم التسرعات الحكومية،

على أن يتواصل عقد ورش العمل بهذا الخصوص، وأسفرت الاجتماعات عن البدء في تصميم وإنشاء أول مركز للتسرع الحكومية في الأردن، والذي من شأنه تسريع إنجاز المشاريع ذات الأولوية ووضعها موضع التنفيذ والتي تساهم بتحقيق رؤية الأردن 2025.

وخلال الزيارة جرى التطرق إلى محور الأداء الحكومي، وناقش فريق العمل المشترك من الجانبين التعاون في تصميم إطار إدارة الأداء الحكومي مع تحديد الأنوار والمسؤوليات المتعلقة بتصميم المؤشرات الوطنية والاستراتيجية ومؤشرات أداء الخدمات، والتي قياسها والتطبيق عليها، مع تحديد مسؤوليات التنفيذ وربطها برؤية الأردن 2025، كما تم الاتفاق على تصميم برنامج متكامل لبناء القدرة في مجال إدارة الأداء الحكومي لوظفي الجهات الحكومية تأهيلهم بمتعة وإدارة الأداء الحكومي.

وتقوم آلية العمل في تطوير الأداء الحكومي على وضع ومراجعة مؤشرات رؤية الأردن ضمن محاورها الأربعة والمتعلقة بالوطن والمجتمع والحكومة

١٠ عملات رقمية حصدت ٨٣% من خسائر كارثية في ٢٠١٨

القاهرة - العربية

انخفضت من مستوى ٠.٣٢٢ دولار إلى مستوى ٠.٢٢٢ دولار، وانخفضت قيمتها السوقية بنسبة ٤٨.٨ خاسرة نحو ١.٦ مليار دولار بعدما هوت من مستوى ٥.٧ مليار دولار إلى نحو ٤.١ مليار دولار، وهوت عملة "كوزناو" بنسبة ٩٢.٨% إلى مستوى ٠.٠٢٩ دولار مقابل ٠.٩٥ دولار في نهاية ديسمبر الماضي فاقدة نحو ٠.٨٩٦ دولار.

وتراجعت قيمتها السوقية بنسبة ١٠ خاسرة نحو ١٩.٢ مليار دولار بعدما وصلت إلى مستوى ١.٨ مليار دولار مقابل نحو ١.٨ مليار دولار، وخسرت عملة "أوبوتا" بنسبة ٦٨.٨ فاقدة نحو ٩.٧٧ دولار بعدما تراجعت إلى مستوى ٠.٤٤٥ دولار مقابل نحو ٣.٤٤ دولار في نهاية ديسمبر الماضي.

وتراجعت قيمتها السوقية بنسبة ٨٧.٣ فاقدة نحو ٨.٣ مليار دولار بعدما هوت إلى ١.٢ مليار دولار مقابل نحو ٩.٥ مليار دولار.

وحصلت عملة "بتكوين كاش" خسائر بنسبة ٨٨.٨ فاقدة نحو ٢.٣٦ دولار بعدما هوت من مستوى ٢٤.٩ دولار إلى نحو ١.٣ دولار.

وتراجعت قيمتها السوقية بنسبة ٨٢.٤ خاسرة نحو ٢٤.٢ مليار دولار بعدما هوت من مستوى ١١.٥ مليار دولار إلى نحو ٧.٣ مليار دولار.

وانخفضت عملة "إيثريوم" بنسبة ٤٧.٧ متراجعة من مستوى ٢٢.٠ دولار إلى نحو ١٨ دولار بخسائر تتجاوز ١٧١ دولار.

وهوت قيمتها السوقية بنسبة ٦٨.٨ خاسرة نحو ٩.١ مليار دولار بعدما هوت من مستوى ١٢ مليار دولار إلى نحو ٢.٩ مليار دولار.

كما تراجعت عملة "نيم" بنسبة ٤٩.٣% إلى مستوى ٠.٩٠ دولار مقابل نحو ٠.٩٢٢ دولار، وهوت قيمتها السوقية بنسبة ٩٠.٣ فاقدة نحو ٧.٥ مليار دولار بعدما هوت إلى مستوى ٠.٨ مليار دولار مقابل نحو ٨.٣ مليار دولار.

وانخفضت عملة "ماش" بنسبة ٤٨.٨% إلى مستوى ١.٦١ دولار مقابل نحو ١٠.٨ مليار دولار، كما هوت قيمتها السوقية بنسبة ٨٢.٦ فاقدة نحو ٩.٦ مليار دولار بعدما تراجعت إلى مستوى ١.٢ مليار دولار مقابل نحو ٧.٨ مليار دولار.

لندن وبروكسل تتوصلان إلى اتفاق حول الخدمات المالية بعد بريكست

لندن - أ ف ب



توصلت لندن وبروكسل إلى اتفاق حول الخدمات المالية يحفظ لبريطانيا إمكانية الوصول إلى السوق الأوروبية بعد بريكست على ما أفادت صحيفة "تايمز" الخميس.

وذكرت الصحيفة نقلاً عن مصادر حكومية أن المفاوضات البريطانية والأوروبية توصلوا إلى اتفاق مبدئي حول كل أوجه شراكة مستقبلية حول الخدمات، وكذلك تبادل البيانات، وبموجب هذا الاتفاق "يضمن الاتحاد الأوروبي لشركات البريطانية الوصول إلى الأسواق الأوروبية طالما أن الترتيبات المالية البريطانية تفي بمطابقة للتشريعات الأوروبية".

وسجل سعر الجنيه الاسترليني ارتفاعاً واضحاً بعيد منتصف الليل إثر صدور المقال، وقارب سعر العملة البريطانية ١.٢٩ دولار حوالي الساعة ٨:٠٠ ت غ، وهو أعلى مستوى له منذ أسبوع.

وشكلت الخدمات المالية منذ بدء المفاوضات بريكست في حزيران/يونيو 2017 نقطة هامة من المحادثات، وتأمل لندن في الاتفاق بسمح للشركات المالية البريطانية بمواصلة عملها في أوروبا وحماية الكافة المالية للعاصمة البريطانية.

ولطالما رفضت بروكسل هذا الخيار، حرصاً منها على عدم تجزئة "حريات السوق الموحدة التي تضم حرية نقل الخدمات والرسائل للأشخاص فيما تعزز الحكومة البريطانية وضع حد لها.

ويحتمل نشرين الأول/أكتوبر، أعرب بنك إنكلترا عن مخاوفه حيال سعة تخدم المفاوضات منذ أن بدأ

وزيرا الطاقة والزراعة يؤكدان أهمية تذييل العقوبات التي تواجه القطاع الزراعي

زواتي : بند فرق أسعار الوقود سيعتراج العام المقبل بنسب أكبر

الأنباط - عمان



اجتمع وزير الطاقة والثروة المعدنية المهندس هائل زواتي، ووزير الزراعة المهندس إبراهيم الشحاحمة، وممثلو القطاع الزراعي، على أهمية تذييل العقوبات أمام القطاع بصفتهم رافداً مهماً للاقتصاد الوطني.

جاء ذلك خلال لقاء جمع الوزيرين زواتي والشحاحمة بممثلي القطاع الزراعي وناقشوا التحديات التي تواجه القطاع في مجال الطاقة وسبل التصدي لها.

وشارك اللقاء الذي حضره أمين عام الوزارة المهندس اسامى الحزام والمدير التنفيذي لمندوب الطاقة المتحدة وترشيده الطاقة الدكتور رمزي حمزة، اثر طاولة الكهرباء على الكلف التشغيلية للقطاع وأهمية قطاع الطاقة في تخفيض الخسائر، وتسعير الكهرباء للقطاع الزراعي، وبتد فرق أسعار الوقود، ومشاريع القروض لمزارعي.

وقالت الوزيرة زواتي خلال اللقاء، ان بند فرق أسعار الوقود الذي تراجع بفعل استيراد الغاز الطبيعي المصري بمقدار فلكي، سيعتراج العام المقبل بنسب أكبر بفعل الزيادة التوقعية بكميات الغاز الطبيعي المستورد من الشقيقة مصر.

وأشارت الى ان الحكومة تدعم فائزوة الكهرباء الخاصة بالقطاع الزراعي وان تخفيض كلف فائزوة الطاقة من أولويات الحكومة التي تقدم هذا الدعم.

وعدت الوزيرة زواتي ممثلي القطاع

ببذل الجهود لتسهيل الموافقات لبناء أنظمة طاقة متجددة تخدم المزارع الكبيرة مؤكدة ان القطاع الزراعي يشكل أولوية لوزارة الطاقة التي تسعى لخدمة القطاع بتخفيض الكلف التشغيلية وتخفيض قيمة فائزوة الطاقة.

وفيما يتعلق ببرامج دعم صغار المزارعين بالطاقة المتجددة قالت الوزيرة زواتي ان الوزارة تتعاون مع مختلف الجهات المعنية بالقطاع لتحديد المستهدفين بهذا البرنامج الذي يسد جزءاً من مساهمة وزارة الطاقة في تطوير ودعم القطاع الزراعي.

من جانبه أكد وزير الزراعة إبراهيم الشحاحمة أهمية اللقاء في إطار الشراكة بين الحكومة والقطاع الزراعي لخدمة القطاع، بناء على محددات لتوافق عليها الأطراف المعنية بالقطاع الذي يعمل الآف

الاسر الأردنية. وقال ان الحكومة وبالتعاون مع مختلف الأطراف تسعى لتخفيف من أعباء القطاع على المزارعين والتصدير سويلاً للتحديات وعوامل الخطورة التي تواجه القطاع وأبرزها فائزوة الطاقة على المزارعات الكبيرة التي تستخدم الآبار الارتوازية.

وأكد أهمية إيجاد مصادر متجددة مشاريع الطاقة خاصة المتجددة في القطاع الزراعي بما يسهم في زيادة قدرة القطاع التنافسية.

بدوره عرض ممثل القطاع (مجلس الشراكة الزراعي الميثاق عن التحديات والاتحادات والجمعيات الزراعية) التحديات الطاقية التي تواجه المزارعين وكندا أهمية تخفيض بند فرق أسعار الوقود على المزارعين ومساعدتهم في توفير منح للقطاع الزراعي الكبير تسهم في تقليل كلف الطاقة.

دعوة لاجتماع
قررت الهيئة الإدارية لنادي العلاقات الدولية العامة للاقتصاديين العرب عقد عملها السنوية من يوم الاحد الموافق 2018/11/22 في مقر النادي وذلك بقلعة الامور الثانية

١- التظاهرة التي والياري ٢- تدوين مدق سفارت
٣- ايجاد مقر جديد للنادي ٤- انتخاب لجنة ائتمانية جديدة

رندو كلفة اعطاء الهيئة العامة للتصديق الاشتراكي في مقر النادي لمدة عشرة ايام من 22/11/2018 الى 27/11/2018

واحد في العلاقات
مختاراً سعيد العتاني

السياحة في أوروبا في فصل الشتاء لهذا العام وتقرير لأفضل الأماكن بالصورة



الأنباط - رصد جملة كنفر

بدأ فصل الخريف بالتلاشي تقريباً وبدأت درجات الحرارة بالانخفاض وذلك لا يعني أبداً أن عليك البقاء في منزلك وعدم الخروج ووضع حطمت السفر بأكملها جانبا للبقاء دافئاً والابتعاد عن البرد لأن في هذا الوقت من السنة خصيصاً تصبح الكثير من المدن الأوروبية أكثر جاذبية وتستحق الزيارة حقا دوناً عن أي فصل آخر وذلك إذا كنت تحب حطمت لجمال لطيفة فيجب ان تكون السياحة في أوروبا هي وجهتك القادمة هذا الشتاء فابتعد عن المدن الكبرى و ألق نظرة على هذه المدن الأوروبية الحسن الأقل شهرة.

مطبخة في أسبانيا

مدينة Toledo أو مطبخة العاصمة المسماة لأسبانيا يشفي أن تكون على قائمة سفر الجميع فهي وجهة مثالية للزوار الذين يرغبون في الهروب من الحشود والزحام والمتعة بأشعة الشمس. وتعرف مطبخة بأنها المدينة المسورة في القرون الوسطى وتبعد عن مدريد مسافة ثلاثون دقيقة بالقطار وهي وجهة مثالية وممتعة لكل محبي الشتاء خاصة وأنها شديدة الحرارة في الصيف ومزدحمة للغاية أما في فصل الشتاء فإنها تكون دافئة وجميلة وأقل ازدحاماً عن أي فصل آخر من فصول العام وتكون السماء فيها زرقاء وليست رمادية وتكثف ذلك لا تفكر بالذهاب إلى الساحل لأنها ليست دافئة بما يكفي لغشاء عطلة على الشاطئ.

سان جيميناو في إيطاليا

قرية سان جيميناو هي جوهرة ساحرة في إقليم توسكانا حيث تحيط بها حقول الكروم وتضم مجموعة من الأبراج المشاهقة والسبل مشاهدتها على الفور من على تلال توسكانا وتكون مصبوغة بلون ذهبي ساحر في أواخر الصيف والشتاء فبلدة الأبراج الجميلة هذه هي الخيار الأمثل في فصل الخريف للضفيين من العام مما يجعلها مثالية لمن يريد الابتعاد عن الزحام.

دينانت في بلجيكا

إن تكون قائمة السفر في الشتاء كاملة بدون وضع إحدى مدن بلجيكا بها و

مدية دينات هي المدينة الأمل، الطقس لا يمكن التنبؤ به في المدينة بهذا الوقت من السنة. العديد من الزوار يتوقفون إلى دينات وليس فقط من أجل القلعة الجميلة على شتو منتصف المدينة والتي بنيت في القرن الحادي عشر ولكن يزورونها من أجل الكثير من عوامل الجذب التي تجعلها مدينة رائعة مثل سارات المشي إسافات طويلة والكهوف والقلاع والتي لن تراها بأي مكان آخر. المدينة في فصل الخريف والشتاء تكون مذهلة فأوراق الأشجار بها تكون ملونة والهواء لطيف ومتعش هذا بالإضافة للشوكولاتة الساخنة اللذيذة التي يمكنك الحصول عليها من أي مكان في المدينة بعد نزهة عبر الغابة.

بيوتكاستل-كوير في ألمانيا

تقع البلدة في وادي موسيل المشهور بالتيند الأبيض، سوف تقع في حب هذه المدينة منذ الوهلة الأولى سريعة و دافئة وهي بمثابة جوهرة حقيقية كما يشار إليها باسم لؤلؤة موسيل. حقول الكروم تسيطر على المشهد حول البلدة والبيوت اللصق خشبية المنتشرة في البلدة منذ القرون الوسطى يجعلك تشعر بالذك في إحدى القصص الخيالية وهي مثالية لزيارة في نهاية فصل الخريف وفصل الشتاء حيث تمثلها المدينة بالمهرجانات في الشوارع وتقام بها العديد من الفعاليات الممتعة التي يمكنك العثور عليها في العداات المحيطة بها.

مدينة Stonehaven في اسكتلندا إذا كنت لا تصانع بأي نوع من أنواع

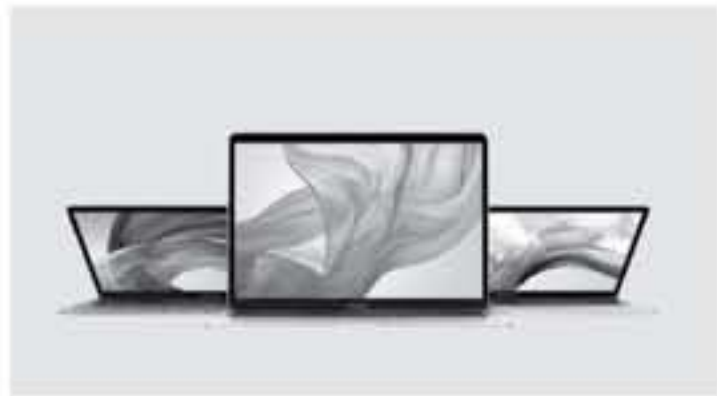
الطقس فعليك أن تحب هذه المدينة الساحلية المليئة بالجمال الاسكتلندي التقليدي وهي تقع على بعد ثلاثون دقيقة فقط جنوب مدينة أبردين والتالي فإن زيارة مدينة البناء هذه أمر لا بد منه إذا كنت تحب لزيارة اسكتلندا في الشتاء وتوجد بها قلعة دولونار التي تعتبر واحدة من مناطق الجذب الرئيسية في المدينة. إذا كنت تريد مدن أكثر دفئاً من التي ذكرتها عليك بالوجهات الإيطالية الأخرى مثل مدينتي سينا و بولونيا و نوسيك بزيارة مدينة كوتار في فرنسا و مدينة كوتسولدرز في المملكة المتحدة والتي تعد في قائمة أفضل عشر بلدان أوروبية شعبية. فيلتأكد ان السياحة في أوروبا تتمثل في الكثير من المدن الرائعة. (المسافر العربي)





آبل تكشف عن حاسب ماك بوك إير جديد

دبي - بوابة العربية للأخبار التقنية



كما أعلنت شركة آبل عن تحديث جديد لحاسبها الصغير ماك بوك إير Mini. ويأتي هذا التحديث بعد مرور حوالي أربع سنوات منذ أن قامت آبل بتحديث جهازها الصغير أي منذ نهاية عام 2014، ويتميز جهاز Mac Mini الجديد بتصميم مستطيل مألوف باللون الرمادي الفضي. ويأتي الحاسب مزوّنًا بمعالجات الجيل الثامن من إنتل Core i3 و Core i5 و Core i7 و Core i9 أو أوبوية بتعدد 2,3 جيجاهيرتز، بدلاً من معالج Core i5 ثنائي التواتر من الجيل الرابع في الجيل السابق، إلى جانب شريحة

رسميات أسرع بنسبة 20 في المئة، مع ذاكرة وصول عشوائي تصل إلى 64 جيجابايت أو 32 جيجابايت بشكل قياسي بتعدد 2666 ميجاهيرتز، و 2 تيرابايت من مساحة التخزين الداخلية SSD. أي ضعف سعة حاسب Mac Minis السابق، وأسرع بشكل عام بنسبة 5 مرات بالمقارنة مع العتاد السابق. كما تذكر شركة آبل أن الحاسب قادر على وصل شاشات بدقة 4K و 5K و Thunderbolt، ويتضمن الحاسب عددًا من المنافذ هي منفذ USB-A ومنفذ HDMI 2.0، وأريسة متناظرة من نوع Thunderbolt

كشفت شركة آبل الشاب عن حاسب ماك بوك إير جديد MacBook Air. وذلك خلال الحدث الذي يأتي تحت شعار "Air There's more in. the making". وعقدته الشركة في مدينة بروكلين الأميركية. وقال تيم كوك الرئيس التنفيذي لشركة آبل أثناء الحدث، إن 81 في المئة من المشترين لحاسب ماك بوك إير من المشترين الجدد، وأن نسبة 76 في المئة من أولئك المشترين الجدد هم من الذين، مما يسلط الضوء على النمو في أكبر بلد في العالم من حيث عدد السكان.

وأضاف كوك أن عدد أجهزة حواسيب ماك بوك إير وصلت إلى 100 مليون وأن الجهاز حافظ على تصنيفه كرقم واحد فيما يتعلق برضا العملاء، وكانت الشركة قد أطلقت أول حواسيب MacBook Air في شهر يناير/كانون الثاني 2008 باعتبارها أرق حواسيب محمولة في العالم. ولأن نطلق جهاز MacBook Air Touch و Retina ID تحديث جهاز Mac Mini

هاتف نوكيا 7.1 يحصل على «أندرويد باي 9»



الأنباط - عمان

المستخدمين على إنجاز مهام بصورة أسرع من خلال التنبؤ بمحتوياتهم التالية وعرض الإجراء المناسب على الفور.

وعلاوة على ما تقدمه البطارية في الهاتف، الذكي نوكيا Nokia 7.1 من مزيا متفوقة وعمر طويل. فإن البطارية أصبحت أكثر كفاءة وقوة مع نظام التشغيل الجديد "أندرويد باي 9" بفضل ميزة Adaptive Battery، وهي ميزة التي تستخدم تقنيات التعلم العميق لفهم أنماط الاستخدام وتحديد أولوية طاقة البطارية وتحسينها لأهم التطبيقات.

ومن بين المزايا الأساسية في نظام التشغيل "أندرويد باي 9":

- الشرائح Slices تقوم هذه الميزة بتحديد الفعومات ذات الصلة بالتطبيقات المطلوبة وجعلها أكثر سهولة في الوصول إليها عند الحاجة.
- السطوح التكييف Adaptive Brightness

تعمل هذه الميزة للتغلب على ضغط سطوح الهاتف عبر التعلم من طريقة استخدام الإصمات المختلفة في الهاتف الذكي.

• البطارية الشبابة لتكثيف Adaptive battery

وهي الميزة التي تستخدم قدرات التعلم العميقة لفهم أنماط استخدام البطارية ووضع أولوية استخدام البطارية للتطبيقات الهامة.

• تطبيق App Actions يساعد في تنفيذ مهام بشكل أسرع عبر توقع خطواتك التالية وعرض المهمة التالية على هاتفك الذكي.

• نظام الملاحة الجديد، إذ حصد على الشائكة الرئيسية بخدم تهيؤات ذكية واقتراحات (تتبعين) لتعمل بنظام التشغيل "أندرويد باي 9".

هكذا تزيد عمر بطارية هاتفك على أندرويد

إعداد باسم العمليات Processes أو حالة العمليات Process Stats ضمن الخيار الذي يحمل اسم خيارات التطور Developer Options والذي يتصل من خلاله إلى قائمة التطبيقات / العمليات الجارية التي توضع مدار استخدام ذاكرة الوصول العشوائي لكل تطبيق مشهور سيؤدي الضغط على معين إلى إظهار المزيد من المعلومات التالية.

ما هي التطبيقات التي تستوم ويهاذف لتسهيلها وكيفية

بالنوع الخطوات السابقة مستخدم على التطبيقات التي مستلزات طاقة البطارية والخطوة التالية هي إيقاف تشغيلها في الخلفية، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه ما هو الخيار الذي على أساسه ستقرر التطبيقات التي ستوقفها، وذلك التي تعمل على حد لا يتغير مؤقتة.

قد تشير إلى إيقاف التطبيقات التي تستخدم معظم ذاكرة الوصول العشوائي (RAM) الخاصة بك، ولكن الطريقة التي تتبعها لتعلمت جوجل Google Services أو أي تطبيق يبدأ بجوجل لا ينبغي إيقافه بصورة حيث تعد هذه التطبيقات مهمة لتوظيف اليومية لمستخدمي هذه التطبيقات التي تتصل إلى الخلف على أو تطبيقات التواصل الاجتماعي لأنه غالباً ما تعمل هذه التطبيقات في الخلفية وتتطلب طاقة البطارية، وينبغي إيقافها.

بعض الطرق التي يمكنك من خلالها إيقاف تشغيل التطبيقات في الخلفية:

1- تحديد من استخدام 64-كروا الوصول العشوائي RAM

إذا كنت تبحث عن معلومات أكثر من مجرد استخدام البطارية مثل حجم ذاكرة الوصول العشوائي التي يستخدمها كل تطبيق أو التطبيقات التي يتو لتسهيلها، فقم هذه الحالة ستحتاج إلى تفعيل خيارات التطوير.

• كل ما عليك فعله هو فتح الإعدادات Settings

• التمرير إلى الأسفل حتى تصل إلى خيار حول الهاتف About Phone والتأكد على Build Number

• تبدأ بالضغط على Build Number بشكل مستمر لمدة مرار، قد تصل إلى سبع مرات. ستنتهي بالفعل بإخبارك بأن خيارات التطوير قد تم إتباع. قلنا أنت الآن تتعامل مع الجهاز كمتطور تطبيقات (Developer)

• اضغط على خيار التطور Developer Options الموجودة أعلى خيار حول الهاتف About Phone، والتي ستعرض لك مجموعة من الخيارات الجديدة التي ستساعدك على اكتشاف التطبيقات العاملة في الخلفية، ولكن كن حذراً مع كل خيار ستعمل عليه الشيء التالي الذي تحتاج إلى البحث عنه هو

• إيقاف على خيارات التطور Developer Options

• اضغط على العمليات Processes، والتي على التطبيق الذي تريد إيقافه

• اضغط على زر Force Stop

• اضغط على زر Force Stop

• اضغط على زر Force Stop

• اضغط على زر Force Stop

• اضغط على زر Force Stop

USB-C ومنفذ إخراج الصوت ومنفذ Gigabit Ethernet. يمكنك إضافة ما يصل إلى 10 غيغابت إيثرنت إذا اخترت ذلك.

ويتضمن الجهاز شريحة T2 من آبل، وهي شريحة ARMv8 فئة 64 بت وهي نسخة من A10 تعمل على تشغيل نظام تشغيل آبل المخصص BridgeOS 2.0، وهو أحد مشتقات Apple watch، وتوفر الرقاقة بشكل أساسي منطقة آمنة للمعاملات المشفرة، وتعالج ومقائف النظام مثل الكاميرا والتحكم في الصوت، وتسهيل التفسير وفك التشفير لحركة الأقراص SSD.

كما أن الجهاز مصنوع من الألومنيوم العتاد لتدويره بنسبة 100 في المئة، و 10 في المئة من البلاستيك العتاد لتدويره بعد الاستهلاك، وهو ما تقول آبل إنه يساعد على تقليل المعادن الكربون بنسبة 50 في المئة تقريباً، ويبدأ سعر جهاز Mac Mini الجديد من 800 دولار أميركي للشقة Core i3، ويأتي بالشقة Turbo Boost عبر رسميات Intel UHD و SSD بنسبة 128 غيغابايت.

ترهب يهاجم تويتر ويتهمها بحذف متابعيه

دبي - بوابة العربية للأخبار التقنية



شن الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، هجوماً على منصة تويتر، متهماً إياها بتقليل عدد متابعيه وحذفهم بسبب التعمير السياسي أثناء قيامها بإزالة الحسابات المزيفة والحسابات غير المرغوب فيها والحسابات المثارة من قبل روبروات الدردشة التتابية، وذلك في أحدث هجوم يشهده عدد شركات وادي السيليكون.

وقال ترامب، "لقد أزلت تويتر العديد من الأشخاص من حسابي، والأهم من ذلك أنها قامت على ما يبدو بشيء يجعل الانضمام إلى حسابي أكثر صعوبة. لقد خلصوا النمو إلى نقطة أصبحت واضحة لتعمير حمز كلى". واستخدم الرئيس الأميركي حسابيه الشخصي على تويتر ليشتم الشركة الاجتماعية بإزالة متابعيه وإثارة مسألة التعمير السياسي. وقال متحدث باسم تويتر، "ينصب تركيزنا على صحة الخدمة، ويشمل ذلك

العمل على إزالة الحسابات المزيفة لمنع السلوك الخبيث، وقد شهدت العديد من الحسابات البارزة الخلفاً في أعداد المتابعين، ولكن النتيجة هي ارتفاع الثقة بأن المتابعين لديهم هم أناس حقيقيون يشاركون". وقال الموقع مؤخراً بتشديد سياساته ضد المتابعين المزيفين، وحذف أعداد هائلة من الحسابات التي يعتقد أنها تمار من قبل روبروات الدردشة التتابية.

وجرى التهام تويتر بعد الانتخابات الأميركية في عام 2016 بتعمير العديد من الحسابات البارزة الخلفاً في أعداد المتابعين، وكذلك لشكايات من الحسابات المزيفة التي تدبرها وكالات الاستخبارات الأجنبية. والشتم الرئيس التنفيذي للشركة، جاك دورسي، في آذار/مارس بالعمل على "زيادة الصحة الجماعية، والانفتاح وأداب المحادثات العامة". فحالا إن المسؤولون

عن الشركة لم يتأثروا أو يفهموا العواطف السلبية في العالم الحقيقي لما قاموا به.

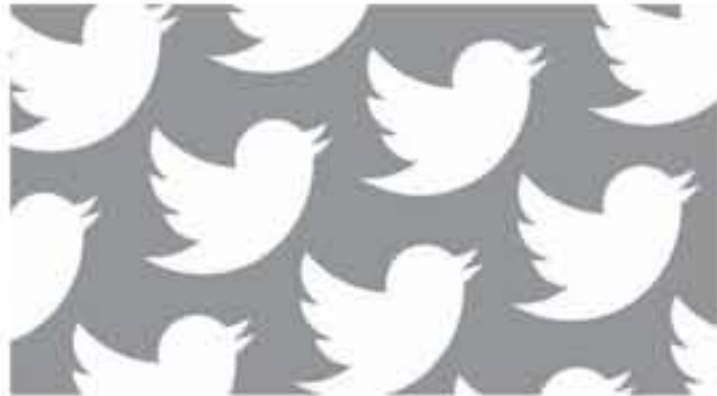
وأدى ذلك إلى خسارة تويتر لتسعة ملايين مستخدم في الفترة بين حزيران/يونيو وأيلول/سبتمبر، وذلك وفقاً لأحدث النتائج المالية لتويتر. كما عادت جهود التفتيش على ظهور التهامات بالتعمير من جانب المحققين الأميركيين الذين يقولون إنها لتهمتهم بشكل غير متناسب من أجل قمع وجهات نظرهم. وقام أعضاء الكونغرس الجمهوريون في أيلول/سبتمبر باستدعاء دورسي إلى الشهاده فيما يتعلق بطريقة استخدام تويتر لتجاوز رقعات.

وقال دورسي إن أنظمة الخصة ركزت على السهولة وليس على المصداقية، وتعرف بأنهم قاموا بتعيينه غير عائلة لحسابات لبعض أعضاء الكونغرس بسبب سلوكياتهم.

وخسر دونالد ترامب حوالي 20 ألف متابع في عملية إزالة الحسابات المزيفة في تموز/يوليو، بينما خسر سلفه باراك أوباما مليوني متابع.

تويتر ومضاعفة الحروف.. حقائق وتأثيرات

دبي - بوابة العربية للأخبار التقنية



قبل عام من الآن، طبقت تويتر ميزة زيادة الحد الأقصى لعدد الحروف إلى 280 حرفاً في التغريدات بدلاً من 140 حرفاً، في خطوة شكلت المفردين حول العالم من التعبير عن أنفسهم بسهولة عبر تغريدات واحد.

وقبما استهدفت لتويتر مواصلة توفير منصة للناس للاتصال والتبادل الأخبار والآراء، كان الغرض الأساسي هو ضمان الحفاظ على المفهوم الجوهرية لتويتر في السرعة والإيجاز.

وهذا التفكير السبوية الأولى لإطلاق هذه الميزة، كشفت تويتر عن بعض الحقائق المتعلقة بتأثير زيادة الحد الأقصى لأحرف التغريدات إلى 280 حرفاً، إذ تطورت اللغة المستخدمة في جميع أنحاء العالم في العام الماضي. وعند تحليل سبع لغات، وجدت تويتر أنه منذ مضاعفة الحد المسموح به لعدد الأحرف في التغريدات، أظهر المخربون زيادة بنسبة 50 في استخدام كلمات مثل "من فضلك" و "22" لكلمة "شكراً"، كذلك شهدت اللغة العربية زيادة

بنسبة 283 و 269 و 244 و 240 في استخدام كلمات الجراء، أو سمحت، شكراً، ومن فضلك على التوالي، كما انخفض معدل استخدام الاختصارات لصالح الكلمات المشابهة. إضافة إلى انخفاض معدل استخدام اختصارات اللغة الإنجليزية مثل كلمة "grt" بنسبة 33 و 13 و 12 لكلمة "b" و 16 لكلمة "sty" لصالح 42 لكلمة Great و 10 و 12 لكلمة Before و 21 و 22 لكلمة Sorry.

أصبح أكثر سهولة وأن تويتر لا تزال متنازلاً للإيجاز، كما بقي طول التغريدات الأكثر شيوعاً صغيراً (مع 140 حرفاً) كان 31 حرفاً باللغة الإنجليزية و 30 حرفاً باللغة العربية، ومع 28 حرفاً أصبح 33 حرفاً باللغة الإنجليزية بينما قلت 30 حرفاً باللغة العربية. وتجاوزت في السانيت نحو 19 من التغريدات باللغة الإنجليزية و 14 من التغريدات باللغة العربية الحد الأقصى المسموح به وهو 140 حرفاً، وقد عكس ذلك التحدي المتمثل في ملازمة الفكرة

في تغريدة واحد، ما أدى في كثير من الأحيان إلى تحريها لتتناسب مع الحد المسموح به.

ويعد عام من تطبيق زيادة الحد الأقصى المسموح لعدد الحروف 280 حرفاً، تصل نحو 11 من التغريدات باللغتين الإنجليزية والعربية إلى حد 280 حرفاً. كذلك أظهرت أن 12 و 18 من التغريدات باللغتين الإنجليزية والعربية على الترتيب التي أرسلت بعد زيادة الحد الأقصى لعدد الحروف إلى 280 حرفاً تخطوا 140 حرفاً.

وعلى الصعيد العالمي، شهدت منصة تويتر ارتفاع نسبة التغريدات التي تتخطى 140 حرفاً بنمو 56 وارتقاءً بنسبة 13 في عدد التغريدات التي تتجاوز 140 حرفاً، ويوضح ذلك عدم الحاجة لتبديل مزيد من الجهد لتعديل الأخطاء لتلائم التغريدات، فيما لا تزال التغريدات القصيرة تشكل القاعدة. وشهدت المنصة مزيداً من الأسئلة والمحاذرات، حيث ارتفع عدد التغريدات التي تتضمن علامة استهزاء "9" بنسبة 20، كما تلتفت التغريدات بشكل عام مزيداً من الردود.



صاروخ جديد بأسعار زهيدة لإطلاق الأقمار الصناعية الصغيرة

دبي - العربية نت

كشفت شركة Virgin Atlantic لصاروخها LauncherOne، والذي لتعد سعته 10 مرة ضعف سرعة الصوت.

ومن المقرر أن يعمل الصاروخ الفضائي الصاروخة صغيرة إلى مداراتها حول الكرة الأرضية بتكاليف مادية زهيدة. في منافسة قوية لأصغر SpaceX، إحدى شركات التدمير إيلون ماسك، ولذا لا تشتهر بصيغة "دبلي ميل" البريطانية. كما سيتم وضع LauncherOne أسفل أجنحة طائرة إيرباص A320neo من طراز بوينغ 737-800 لتعددية لهذا الغرض، اسمها Cosmic Girl. والتي ستطلق إلى ارتفاع 30,000 قدم لإطلاق الصاروخ إلى الفضاء الخارجي. ويوزن الصاروخ 28,000 كيلوغرام وما يعادل 26 سيارة

عالية صغيرة. ومن المتوقع أن تقل تكلفة المهمة المقرر أن تبدأ عام 2021، عن 10 ملايين دولار أميركي. وتتضمن التعميمات التي يتم إدخالها على الطائرة Cosmic Girl تركيب الصاروخ تحت الجناح الأيسر، بالقرب من المكان المخصص لعمل المحرك العائم على متن الطائرة. ووفقاً لمهندسي شركة Virgin Atlantic، تعد الطائرة Cosmic Girl متميزة إطلاق متتالية نظراً لتدورها على مدى ارتفاعات عالية ورحلات طويلة لئلا يجر أي طرف جوي. كذلك يشير مهندسو الشركة إلى أن هناك ميزة إضافية لهذا الأسلوب وهو أن طائرة Cosmic Girl من طراز بوينغ 737-800 يمكنها الإقلاع من معظم المطارات الدولية حول العالم.

٨ أجزاء هامة في السيارة يجب صيانتها دورياً كل ٦ أشهر

الأنباط - عمان



تعرض السيارات لضغوطات كثيرة أثناء قيادتها، وما يزيد من حدة هذه الضغوطات زيادة درجات الحرارة الشديدة في منطقتنا العربية، لذا من الهام جداً للحفاظ على السيارة من التعرض للأعطال بصيانتها الدورية، ما يزيد عمرها الافتراضي.

لكن بعض قائدي السيارات يهمل الصيانة الدورية رغم أهميتها الكبيرة، وهو ما ينتج عنه أعطالاً متعددة، لذا يجب القيام بالصيانة الدورية في مواعيدها، وتوجد أجزاء للسيارة يتم صيانتها كل شهر، وأجزاء أخرى كل ٣ أشهر، وأجزاء يتم صيانتها كل ٦ أشهر وهي ما سوف نلخص عليه الضوء في المقالة اليوم.

١- يجب فحص البطارية والتأكد من سلامة الكهرطائية والتأكد من سلامتها، حتى يتم حفظ السيارة بعيداً عن الأعطال المفاجئة.

٢- القيام بتنشيم الناصبه وأجزاء التوجيه والتعليق والمساعدتين، من الأمور الهامة التي يجب القيام بها، وتغيير الأجزاء التالفة بها.

٣- فحص سائل تابل الحركة الأوتوماتيكي والتأكد من جودته

وعدم فصله وتغييره حال انتهاء مدة صلاحيته.

٤- فحص وصلات الخراطيم الخاصة بالوقود والسوائل المختلفة، للتأكد من عدم وجود تشققات أو تسريب للسوائل.

٥- فحص الأحزمة "الاقتمة"

الخاصة بالمحرك والمولد الكهربائي "الدينامو" للتأكد من سلامتهم وعدم وجود تشققات أو قطع بهم، وتغيير التالف منهم.

٦- فحص نظام العادم بالكامل والتأكد من سلامة الوصلات وعدم وجود انسداد به.

٧- التأكد من عدم نقصان زيت مقود القيادة، وتزويده حال نقصانه، وتغييره حال رداءة جودته.

٨- التأكد من حالة الإطارات العامة وعدم وجود تشققات بها، التأكد من تاريخ صلاحيتها، تغييرها حال تلفها أو انتهاء عمرها الافتراضي.

فورد GT ٢٠١٩ تصدقنا بنسخة الكربون خفيفة الوزن التي ترضي عشاق السرعة

لاس فيغاس - وكالات

أنها تحافظ على إمكانية استخدامها بشكل يومي فهي مزودة بمزود بـ ٣ سباقات الهواة، والرايمبو، ونظام سبيك ٣ Sync الخاص بالترفيه والتعليم.

وتزيد من التسلية الرياضية المميزة حصلت نسخة الكربون من فورد GT ٢٠١٩ على لوحة عدادات مميزة وأزوار بيضاء اللون، كما أنها مزودة بمقاعد وعقود مختلفة عن الطراز الأساسي من ناحية الطرزات والألوان.

وقد استلزمنا في عرب جي تي منتج فورد عند حصوله من هذا الاصدار الكربوني

• وستبدأ باستقبال طلبات شراء العملاء الذين يحضرون لشروط صاعدة من يوم ٨ نوفمبر القادم إن شاء الله.

وكما نعلمون أعزائنا ميكانيكية يعتمد الجيل الثاني من سيارة Ford GT على محرك ايكوبوست V٨ سعة ٣.٥ لتر مع مع شاحن توربيني مزود مع فورد GT ١١٧ حصان و ٧٤٦ نيوتن-متر من عزوم الدوران، يتصل بـ فير DCT من سبع سرعات وتبلغ السرعة القصوى لهذه السيارة الرياضية الخارقة ٣١٧,٦ كم/س (٢١١ ميل/س).

لا توفر لدينا تفاصيل حول سعر نسخة الكربون هذه ولكن لنفها سيزيد بكثير عن سعر فورد GT ٢٠١٩ الأساسية الذي يبدأ من ٢٧٥,٠٠٠ دولار أمريكي أي ما يعادل مليون و ٤٩٠ ألف ريال سعودي.

أعلنت فورد خلال الأسبوع الماضي أنها ستزيد مقدار إنتاجها من السيارة الخارقة المحدودة الإنتاج فورد جي تي - Ford GT بجها الثاني سبب طلبات الشراء العالية، أما اليوم فستعقد على سيارة فورد GT ٢٠١٩ معدلة ظهرت ضمن فعاليات معرض سيمبا للسيارات المعدلة المقام حالياً في مدينة لاس فيغاس الأمريكية.

هذه النسخة من فورد GT ٢٠١٩ تتميز كونها مزودة بهيكل خارجي وإطارات مصنوعة من ألياف الكربون، مما أدى لتخفيض وزن السيارة بمقدار بلغ ١٨ كيلوغرام وهذا يعكس بشكل إيجابي بالتأكيد على أداء هذه السيارة الرياضية.

وتعتبر هذه النسخة من Ford GT بجها الثاني أخف سيارة وزناً من هذا الطراز، وتتصل إلى أكبر قدر من تخفيف الوزن قامت فورد باستخدام مادة التيتانيوم من أجل صنع البرازي المستخدمة في الإطارات ومن أجل فتح مخارج العادم. وقامت هذه النسخة من فورد GT ٢٠١٩ التي شاركت في معرض سيمبا بالتخلي عن العديد من الأكسسوارات لتخفيف الوزن والتي تضمنت: عجلات الاكواب، منافذ تخزين خاصة بعمق السائق، وهنا نتأكد أن هذه السيارة صنعت لكي تلبى طلب عشاق السرعة على حلبات السباق، كما

هل يستحق بيك اب VelociRaptor V8 كل هذا السعر عندما أصبح بقوة سيارة خارقة

لاس فيغاس - وكالات

اشتملت التعديلات التي وفرتها هينيبي لزويد هذا البيك اب الأمريكي بـ صناديق أمامي وخلفي جديدين، ويعود من اسواء LED على صناعها الألماني، ووزن VelociRaptor V٨ نظام تعليق off-road + Stage عمل على زيادة ارتفاع مركبة البيك اب فورد F١٥٠ رابتز بمقدار ٦، وحصلت هذه المركبة على اطارات قياس ٢١ إنش محاطة بـ عجلات BF Goodrich KM-٣ قياس ٢٧ إنش مخصصة للطرق الوعرة.

ستج من طراز VelociRaptor V٨ كما أعلنت هينيبي ١٠٠ نسخة في العام، ويبدأ سعر VelociRaptor V٨ بشكل أساسي من ١٧٩,٩٥٠ دولار أمريكي، ولكن كل من يستحق هذا البيك اب المعدل من وجهة رأيكم هذا السعر ١١!

يجد الإشارة إلى أن بيك اب فورد اف ١٥٠ رابتز ٢٠١٩ الأساسي يعتمد على محرك ايكوبوست V٨ سعة ٣.٥ لتر مع شاحن توربيني مزود.

ستعقد اليوم أعزائنا على بيك اب VelociRaptor V٨ Hennessey - نسخة المعدلة من بيك اب فورد F١٥٠ رابتز ٢٠١٩، التي ستشارك ضمن فعاليات معرض سيمبا - Sema للسيارات المعدلة المقام حالياً في مدينة لاس فيغاس الأمريكية بوضع الفيديو الترفي ضمن هذا الخبر استعراض قامت به بيك اب رابتز المعدل من قبل هينيبي على مقدار خاص تتوهم Burnout - وتحرق عجلاتها.

ميكانيكياً يعتمد بيك اب VelociRaptor V٨ على محرك V٨ سعة ٥ لتر مع توربوشارج، سعة ٢.٩ لتر بوكر قوة ٧٤٨ حصان، ١٠٠٠ نيوتن هذا البيك اب المعدل من ١٠٠٠ ميل/س (١٦٠ كم/س) و ٤١٦ نيوتن، ويستطيع بيك اب رابتز المعدل من هينيبي قطع مسافة ربع المي ١٢,٢ ثانية بسرعة تصل إلى ١٥٠ كم/س (٩٣ ميل/س).

أسعار Mercedes GLE 2020 تكشف رسمياً على الشبكة العنكبوتية

ميونخ - وكالات



سبق ونشرنا تقريراً وصور ومواصفات الجيل الجديد من سيارة مرسيدس جي ال اي - Mercedes GLE ٢٠٢٠، أما اليوم فحصلنا على معلومات رسمية حول قائمة أسعار مرسيدس GLE ٢٠٢٠، سيبدأ سعر Mercedes GLE ٢٠٢٠ وفقاً للأسواق الأجنبية من ٧٠,٩٥٨ دولار أمريكي لنسخة GLE ٢٠٠d التي تعمل على الديزل، أما سعر مرسيدس GLE ١٥٠ التي تعمل بالاعتماد على محرك بنزين فيبدأ من ٧٩,٣٧٧ دولار أمريكي.

يجدر الإشارة إلى أن خيارات المحركات المتوفرة في الوقت الراهن على سيارة مرسيدس GLE ٢٠٢٠ كالتالي:

تعتمد على محرك ٤ سلندر ديزل سعة لترين بوكر قوة ٢١١ حصان (٢١٥ حصان اوروبي) PS) و ٥٠٠ نيوتن-متر من عزوم الدوران، تشتمل هذه النسخة إلى ١٠٠ كم/س في ٧,٢ ثانية، وتبلغ سرعتها القصوى ٢٢٥ كم/س (١٤٠ ميل/س).

تعتمد على محرك ٦ سلندر خطي سعة ٣ لترات مع شاحن توربيني، يأتي مع

بطارية ٤٨ واط، وتبلغ قوة هذه النسخة عندما يعمل المحرك والبطارية معاً ٣١٦ حصان (٣١٧ حصان اوروبي PS)، لتشتمل السيارة من ١٠٠ إلى ١٠٠ كم/س في ٥,٧ ثانية، وتبلغ سرعتها القصوى ٢٥٠ كم/س (١٥٥ ميل/س)، وتحتاج هذه النسخة إلى ٨,٤ لتر من البنزين لقطع مسافة ١٠٠ كم.

وقدما يتعلز بتكلفة إضافية حزم اختيارية طراز Mercedes GLE ٢٠٢٠ فهي كالتالي:

حزمة Premium package التي توفر أضواء Multibeam LED وشاحن لاسلكي وكاميرا ٣٦٠ لركن السيارة، تبلغ تكلفتها ٢,٥١٢ دولار أمريكي.

حزمة Premium Plus Package التي توفر نظام صوتي من Burmester، وسقف بانوراما، ومعطر جو للمقصورة مع نظام تصفية، بالإضافة إلى ما تقدمه الحزمة السابق ذكرها Premium package، تبلغ تكلفتها

٥,١٧٣ دولار أمريكي.

حزمة Off road package الخاصة بجعل سيارة مرسيدس GLE ١٥٠ سيارة مخصصة للقيادة على الطرق الوعرة، تبلغ تكلفتها ٢,١٦٠ دولار أمريكي.

وكما سبق وذكرنا تشتمل مرسيدس GLE من Audi، BMW X٥، و Volvo XC٩٠، و بورش كايين، و فوكس فاين طوارق، و لكرس RX، ورنج روفر سيورث.

«جاكوار» تطلق إصدار «شيكرد فلاغ» من سيارتها الرياضية F-TYPE

الأنباط - دبي

التي تركز بشكل أكبر على راحة السائق. وتشتمل الخيارات الأخرى لهذا الإصدار سلف أسود اللون بخلاف لون السيارة الأساسي في طراز الكوبيه، بالإضافة إلى مقصورة داخلية يغطي عليها جلد «لندسور» الفاخر مع مفاعد عالية الأداء، ومساند رأس مزينة بنقوش بارزة، وحواف بلون الأنثيموم الداكن لكونسول المركزي، واحتفالاً بإنجازات «جاكوار» على حلبات السباق، تم تزويد إصدار «شيكرد فلاغ» بمحطة قيادة لتحل شعار Chequered Flag مع حزام جلدي أحمر عند موقع الساعة ١٢ على محيط العجلة.

وبهذه المناسبة قال إيان كالوم، مدير التصميم لدى «جاكوار»: «تجمع سيارات «جاكوار» عموماً بين الأبعاد المثلى، والتصميم الانسيابي السيف، والمظهر الجمالية المدهشة، ويتجلى ذلك واضحاً في طراز F-TYPE

وركنا في إصدار «شيكرد فلاغ» على التفاصيل التي تميز حضور وأداء F-TYPE، وهو يشكل الاحتفال الأمثل بمرور ٧٠ عاماً على إطلاق سيارات «جاكوار» الرياضية السريعة.. وتم تحسين المظهر الخارجي المتناسق للسيارة باستخدام مجموعة الإضافات الاختيارية باللون الأسود (Black Design Pack)، والتي استغانت من عتبات الأبواب الجانبية، والعجلات الخاصة، و SVO لزيادة العمق البصري ومنح السيارة حضوراً أقوى. وتأتي السيارة بمحلات حصرية جديدة قياس ٢٠ بوصة باللون الأنثيموم اللامع مع تشطيبات باللون ألامبي، وهي تتسم بشكل جذاب مع اللون الأحمر لتكوين الكلاخ، أما المقصورة الداخلية، فيجب عليها جلد «إيسوني ويندسور» الفاخر مع درزات بلون مغاير أحمر أو سيروس، وتم تزويد

المقاعد الفاخرة عالية الأداء بخاصية التبريد والتدفئة مع مساند رأس مطبوع عليها شعار Chequered Flag.

وبدلاً من إطار الكونسول المركزي بلون الأنثيموم دلتا في سيارة F-TYPE R-Dynamic، يحظى الكونسول المركزي في إصدار «شيكرد فلاغ» بإطار مميز بلون الأنثيموم الداكن ينسجم مظهره بشكل رائع مع جلد «إيبوني ويندسور».

ويتمتع نظام الترفيه والمعلومات Touch Pro نظام الصوت Meridian، ومجموعة من خدمات الاتصال بالأجهزة، كما تم استخدام تطبيق Apple CarPlay لأول مرة في سيارة F-TYPE، مما يوزع إمكانية الوصول إلى تطبيقات الهاتف الذكية عبر شاشة قياس ١٠ بوصات تعمل بالنس.

ويأتي إصدار «شيكرد فلاغ» مزوداً بمحرك بنزين إنجنيتيوم رياضي الأسطوانات سعة ٢ لتر بقوة ٣٠٠ حصان وعزم دوران ١٠٠ نيوتن متر، أو محرك بنزين إنجنيتيوم سوبرتشارج سداسي الأسطوانات سعة ٣ لتر بقوة ٣٤٠ حصاناً وعزم دوران ١٥٠ نيوتن متر أو بقوة ٣٨٠ حصاناً وعزم دوران ١٦٠ نيوتن متر، وتوفر جميع هذه المحركات توازناً رائعاً بين الاستجابة والقوة والكفاءة، بالإضافة إلى الصوت العبق الذي يعبر عن هوية F-TYPE الرياضية.

وتتمتع جميع المحركات بنقل الحركة Quickshift ثنائي السرعات مع نظام دفع خلفي، أو مع خيار نظام الدفع بلك العجلات مع ديناميكيات مجموعة القيادة الذكية (Intelligent Driveline Dynamics) في الطرازات المزودة بمحرك قوة ٣٨٠ حصان.

تحسينات إضافية بالاستفادة من خصائص سيارة F-TYPE SVR، تم تحسين أداء الخدمات المستخدمة في سيارة F-TYPE R بنوعيتها الكوبيه والمكشوفة لتوفير راحة أكبر أثناء القيادة بسرعات منخفضة. وتم ذلك من خلال خفض التخميد بنسبة ٦٢ عند سرعات التخميد المنخفضة (حتى ٠,٣ متر بالثانية) مع زيادة القدرة الكلية بنسبة تصل إلى ٣٠٪.

ومن سيارة SVR أيضاً، استعارت F-TYPE R الوصلة الكروية العلوية لنظام التعليق الخلفي مع إدخال بعض التعديلات على المحور الخلفي وذراع التحكم العلوية لتعزيز قوة السيارة.

كما يتم الآن توفير كاميرا خلفية وأنظمة المساعدة في ركن السيارة كمواصفات قياسية في جميع طرازات F-TYPE

بيك اب Mercedes X Class يتحول إلى مركبة خاصة بـ هواية صيد الحيوانات

ميونخ - وكالات



من Mercedes X Class إلى منصة مرتفعة يتم الاصطفاء فوقها، لا تتوفر لفرقتنا معلومات رسمية لتكثف عن حصول هذه المركبة على تعديلات ميكانيكية، ومن الجدير بالذكر أن طراز البيك اب مرسيدس X Class تتوفر بهذه الخيارات من المحركات (محرك ديزل ٤ سلندر سعة ٢,٣ لتر مع تيربو بوكر قوة ١٦١ حصان، ومحرك ديزل ٤ سلندر سعة ٢,٤ لتر مع شاحن توربيني مزود بوكر قوة ١٨٧ حصان، محرك بنزين ٤ سلندر بوكر قوة ١٩٣ حصان، محرك ديزل V٦ بوكر قوة ٢٥١ حصان) وتتسل جميع خيارات المحركات بـ فير عادي من ست سرعات أو فير اوتوماتيك من سبع سرعات، وتعمل المركبة قياسياً بنظام دفع خلفي للمحلات أو بنظام دفع كئي للمحلات في النسخ الأعلى.

وأصبح هيكلها مطلي باللون الشجر المطفي لكي يخضع الحيوانات التجانس مع مسات بالأسود المطفي أيضاً، وزودت المركبة بالألوانية بـ إطارات مخصصة لتسير على الطرق الوعرة.

كما عمدت Gruma على تحسين أنظمة التعليق والنياب في البيك اب، وتم إضافة ألواح حماية سلبية للحفاظ على المركبة من الأسفل عند قيادتها على الطرق الصخرية الوعرة.

وتضمنت التعديلات إضافات خطافات أمامية وخلفية لعملية الفطر، وزودت المركبة من الخلف بمفص لوضع الحيوانات التي يتم اصطيادها فيه، وحصلت كئي كلاس المعدلة على منطقتي في الخلف لوضع عدة الصيد من ينادق وأسلمة فيه، وتمتلك المركبة المعدلة في الداخل جهاز لتنظيف متنقل Aquargo Pro وأضواء تيزو Utility ٨٠٠، مثلثة.

ومن الممكن أيضاً تحويل سلف هذه النسخة

وتحت مرسيدس بنز في شهر يوليو من عام ٢٠١٧ إطلاق نسختها الإنتاجية من مركبة بيك اب مرسيدس كئي كلاس - Mercedes X Class، ويعتبر هذا البيك اب نتيجة تعاون جمع بين الصانع الألماني مع العملاق الياباني نيسان، حيث استلانة مرسيدس بمركبة نيسان NP٣٠٠.

واليوم ستعقدكم على أحدث نسخة معدلة من بيك اب Mercedes X Class تم تعديل هذه المركبة من قبل شركة Gruma الألمانية، لتكون النتيجة بتحويل بيك اب مرسيدس كئي كلاس إلى مركبة خاصة بـ هواية صيد الحيوانات.

تضمنت التعديلات التي حصلت عليها مرسيدس X Class على مظهر أكثر شراسة.

اغراءات لنجوم الحسين للفوز على الفيصلي

التدريب، بالرغم من النتائج المبهمة التي يحققها الفريق ببطولة الدوري وحقق فريق الحسين إربيد في آخر 1 مواجهات انتصارات متتالية دهفته للتقدم للمركز الثالث برصيد 14 نقطة.

في المباراة المرتقبة التي تجمعها غد، في الجولة الثامنة من بطولة الدوري، ويتوي شهبوات الشوع براتب كامل للاعبين، في وقت يعيش فيه نادي الحسين إربيد أزمة مالية خانقة، دهفت لاعبيه للاحتياج من

الانباط - عمان
قدم رجل الأعمال المعروف والذ شهبوات الرئيس الأسبق لنادي الحسين إربيد وعدا للاعبين الشوق براتب شهر كامل. حال نجحوا في تحقيق الفوز على الفيصلي

ملف نعمة كاميرو
هاتفك على الأرقام
لترى أخبار الرياضة،
في موقع الأنباط



تعاون مشترك بين الفيصلي والاولمبي المصري



الانباط - عمان

المركز الثالث في البطولة العربية للأندية لكرة السلة للسيدات وذلك بعد فوزها على نادي الأمل التونسي بنتيجة 76-79 مع ختام البطولة والتي استضافتها العاصمة المصرية القاهرة. وكان نادي الفيصلي قد تأهل إلى الدور ربع النهائي من البطولة بعد احتلاله المركز الثالث في مجموعته بفوزه على النصر الإماراتي وخسارته أمام كل من الأهلي المصري والهولمتن اللبناني، وفي الدور ربع النهائي فاز ممثل كرة السلة الأردنية على المنتخب البورتوري الجزائري بنتيجة 78-75 قبل أن يخسر لقاء الدور نصف النهائي أمام الهولمتن اللبناني 71-87. كما احتل الهولمتن باللقب في أعقاب فوزه في النهائي على الأهلي المصري بنتيجة 83-87.

تم في مصر يوم اسس وعلى البطولة العربية لكرة السلة للسيدات التوقيع على بروتوكول رياضي بين النادي الاولمبي المصري ونادي شباب الفيصلي وقعه عن الجانب المصري رئيس النادي النائب طارق السيد وعن الجانب الاردني رئيس نادي الفيصلي ايمن سمواي.. ويهدف البروتوكول إلى تبادل الخبرات الرياضية والقامة المعسكرات التدريبية وغيرها علماً بأن النادي الاولمبي اسس عام 1910 ولديه 6000 رياضي بألعاب مختلفة متنسب للنادي منهم الف لاعب ولاعبة كرة سلة وكذلك نادي الفيصلي من الاندية العربية التي أسست عام 1914.. وكان فريق نادي الفيصلي قد حقق

البقعة يقسو على الصريح والسلط يتجاوز العقبة



الانباط - عمر الزعبي
محمد المنادوي

افتحت اسن الخميس مباريات الجولة الثامنة من دوري المناصير للمحترفين حيث استضاف البقعة نظيره الصريح بالمباراة التي أقيمت في ستاد عمان الدولي فيما حل السلط ضيفاً على العقبة بإشارة التي أقيمت بملعب لتطوير العقبة.

البقعة الصريح

أكرم البقعة ضيفه الصريح، عندما لعب عليه بتلاتية نظيفة، في اللقاء الذي جرى اسن على ملعب ستاد عمان الدولي. في افتتاح مباريات الاسبوع الثامن من دوري المحترفين. ولم يفتح البقعة المجال للفريق الضيف، عندما أعلن عن نواياه الهجومية مبكراً، وحصد زمام المباراة، مغلقة على خصمه جميع المنافذ التي قد تؤدي إلى مرمى الفريق الاسر الذي صعب المهمة على الصريح الذي كان يبحث عن بداية حقيقية ويواجه خصمه، الشوط الأول حمل افضلية البقعة، الذي ظهر يتوب الفريق الاقوى، عندما هدده مرمى العتامة في اكثر من مناسبة، فشدت في دخول التناكب حتى الهدفية 25، عندما نجح محمد عبدالمطلب بفتح عمدة الدفاع وتسجيل اول اهداف البقعة، ليذهب الفريق الى استراحة شوطي المباراة بأفضلية التقدم بهدف نظيف، وفي مطلع الحصه الثانيه، لم يفتح البقعة المجال للصريح بمحاولة التعديل، عندما استطاع حاتم ابو خضرة لتسجيل ثاني اهداف الفريق، مغلقا المهمة أمام الصريح في العودة بالنتيجة. وفي الدقيقة 73، اضاف البقعة هدفه الثالث، والذي يعد الافضل بين تلك الاهداف، بعد

الشوط الأول بالتعادل السلبي، بالشوط الثاني بدأ العقبة بشكل مختلف حيث فرض نفسه من خلال عدة هجمات شتى على مرمى الشعلالي دون ان يتمكن من التسجيل، السلط يدور نظم صفوفه واستطاع التسجيل بالدقيقة 75 برأسية موسى كبيرو بعد كرة عرضية مستقلة من جيحي المدفعية، شهدت الشهاب البطاقة الحمراء للاعب العقبة خلدون الخوالد، وحصل الضيف على ضربة حرة مباشرة نفذها موسى الزعبي بنجاح مغلقة الهدف الثاني بالدقيقة 88، الدقيقيةة 91 قلص العقبة الشنحية بهدف صاروخي يرمى الشعلالي، ليحلق الحكم صافرهته معلناً نهاية المباراة.

العقبة السلط

فاز السلط على ضيفه العقبة بنتيجة 2-0، بهذه النتيجة رفع السلط رصيده الشكلي الى 11، فيما تجسد رصيده العقبة عند انقضاء، بدأت المباراة بخوف واضح للفريقين حيث ثابت الخرس، واعتمد الطرفون على اللعب بوسط الميدان بالأضافة لاغلاق المنافذ التي تؤدي الى المرمى، بعد منتصف الشوط تحرر المهاجمين حيث تحركات مهاجمي صاحب الارض ماركوس ومايكل كانت ان تفتتح شريط الاهداف بالمقابل قاد هجوم الضيوف المحترف جيحي الذي ظهر باواخر الشوط الاول من خلال تحركات الهك دفعات الحوث العقباوي، ليتهي

لعة جماعية متقنة، حيث استطاع الفريق بعرضه دهيبة، قبل ان يبدها حارس الصريح، ليعود لاعب البقعة بضمها داخل منطقة الجزاء، ويشتتها المرافع برأسه خارج المنطقة، لتجد الهدم لاعب البقعة خضر الحاج، الذي استغل وقوف العتامة في الزاوية اليمنى، وتيسد كرة بالتسعين في الزاوية المقابلة، ليضيق الهدف الثالث، والذي قضى على آمال الصريح، واعطى البقعة ثلاث نقاط ثمينة، في المباراة التي شهدت في ربعها الاخير، طرد المدافع عماد بطاينة من جانب الصريح، ورفع البقعة رصيده بهذا الفوز إلى 10 نقاط، ليتقدم للمركز السادس، فيما تجسد رصيده الصريح عند 6 نقاط، مستقراً بالمركز التاسع.

معالي مدربا لفريق دار الدواء



الانباط - عمان

تعاقدت إدارة نادي دار الدواء مع المدرب إيهاب معالي، لتولي القيادة الفنية لفريق الكرة في النادي التي جانيه بسم أبو زروق "مدرب عام"، ومازن عبيد "مدرب حراس مرمى"، من جهة اخرى أعلن أيمن عطيات، أمين سر النادي، عن تحديد يوم الأحد المقبل، موعداً لانطلاق تدريبات الفريق ومواصلة إبرام التعاقدات مع عدد من اللاعبين المميزين، بما يعزز من تحقيق أهداف المرحلة المقبلة، وكان دار الدواء توج بقيادة إيهاب معالي، بتتلا لدوري أندية الدرجة الثانية، حيث صعد معه قبل موسمين تصاف أندية الدرجة الأولى، ويعتبر معالي من المدربين المحترفين، حيث عمل ضمن الجهاز التدريبي للوحدات لمدة موسمين.

منافسات دوري كرة اليد تختتم غدا



الانباط - عمان

نقطة، وبقيت له مباراة واحدة تجتمع مع فريق بريموت التسونة، في الوقت الذي رفع فيه فريق القوقازي رصيده إلى 11 نقطة، محتكماً بمباراته في منافسات الدوري، بينما تمركز فريق كفرسوم بالمركز الثالث برصيد 9 نقاط. وتحتّم منافسات الدوري يوم غد من خلال الهامة مبارياتين، حيث تشهد صالة الأميرة سمية بمدينة الحسين للشباب اللقاء الذي يجمع بين فريقي فريق بريموت التسونة ونتيجة 31-25 في اللقاء الذي أقيم في صالة الأمير محمد بمدينة الزرقاء. الثلثة تمكن أيضا من الفوز باللقب، بعد أن حل في المركز الأول برصيد 12

لا يكذب بعد مضي 7 جولات، فهاضتا يتصدر دون أي خسارة، ويمتلك أرقاماً على أرض الواقع تدل على قدراته، وأضاف اليعقوبي، "الوحدات يعاني من غيابات تعبير وكالز مهمة بالفريق، إلا أن قلتي ببقية اللاعبين عالية وكبيرة، وقادرون على سد هذه الغيابات، وأكمل، "عندما تشتد لاعبين سوزن حمزة السرمور ويزن تلجي وعبيدة السمرية وسلم عبيد، يكون الأمر ليس سهلاً، لكن أقولها بكل ثقة أن الوحدات دائماً بمن حضر".

قمة مرتقبة بين الجزيرة والوحدات

الانباط - عمان

الأوجه بين الأهمية، فقدم الفوز أمر سيده بعضاً من فرص احتفاله باللقب، وفي حال الفوز فإنه سيفصل الفارق مع المتصدر إلى 5 نقاط ويعيش بالتالي أماله أكثر في المنافسة. صفوف الجزيرة مكتملة قبل المباراة، حيث لا يعاني من أي غيابات، بعكس فريق الوحدات الذي سيفتقد حمزة السرمور للإيقاف ويزن تلجي وسلم عبيد للاصابة، فيما لم تضح بعد إمكانية مشاركة عبيدة السمرية.

من متغيرات قد تحدث في فهد الايام، حيث ان الفوز، يعزز من طموحاته في الحفاظ على الصدارة لشوط فترة مكنة، خصوصاً وان الفوز على منافس كالوحدات يساعده بذلك. ويمتلك الجزيرة سجل مميز هذا الموسم، حيث حقق 6 انتصارات وتعادل في مباراة واحدة، حيث يعيش فترة جيدة على العكس من منافسة الذي ما زال بعيداً عن المستوى الحظي رغم النتائج الايجابية الاخيرة، حيث يحتل المركز الخامس بـ 11 نقطة، ويظهر إلى هذه

يترقب عشاق الكرة اليوم قمة مباريات الاسبوع الثامن، والتي تجمع المتصدر الجزيرة، مع فريق التسونة المنافسة للوحدات، في الساعة السادسة والنصف على ملعب ستاد عمان الدولي، في لقاء يعتبر مهم للفريقين، لما يحمل من اهداف وبغير من مواقف في سلم الترتيب، ويبحث الجزيرة المتصدر برصيد 19 نقطة عن الفوز، لما يسدده الفرصة بالإستعداد بالصدارة، خوفاً

لقاء القمة صراع بين المدرستين السورية والتونسية

الانباط - عمان

واللاعبون عازمون على تقديم مباراة كبيرة رغم الأزمة المالية التي يمر بها والتي ألفت بظلالها على النادي، وفي العسكر الآخر اعتبر التونسي قيس اليعقوبي، المدير الفني للوحدات، المباراة أنها لا تختلف كثيراً عن باقي المباريات، "لا تملك من أهمية المباراة، لكن ما أصدده أنها غير حاسمة، فالفائز فيها لا يضمن لقب الدوري، والخاسر كذلك لا يفقد نهائيًا حظوته في المنافسة، فهو قد تزيد الحظوظ أو تقلصها"، وتابع، "الجزيرة فريق قوي ومتمثل، وسلم ترتب الفرق

مستوى عال، لهذا نحن نتمركز جيداً أننا سنواجه فريقاً قوياً، وتابع، "فرق يجمع الوحدات وجزيرة والفيصلي وشباب الأردن، عادة لا تتأثر بأي غيابات، كونها تمتلك بدلاء مميزين.. وأوضح محروس، "مباراتنا مع الوحدات ليست حاسمة، فهي مباراة كأي مباراة أخرى، لكن الفوز فيها على حامل اللقب سيرفع المتنويات، ويوسع فارق النقاط.. وأكمل، "نسعى لتحقيق الفوز على الوحدات، بهدف الحفاظ على الصدارة بفارق مريح.

تعد مباراة اليوم المهمة امتحاناً قوياً بين المدرستين الشريقتين السورية والمتلة بصدر الجزيرة السوري لزار محروس والتونسية التي يمثلها التونسي قيس اليعقوبي فمن يتجح بإختيار تلك العقبة الصعبة حيث يقول محروس أن الغيابات المتعددة بصحوف فريق الوحدات، لن تدفعهم لاستهال المباراة فالوحدات يفي الوحدات، فريق يمتلك ذكاء بدلاء قوياً، وجميع لاعبيه على

فرق الدرجة الاولى تحشد الصفوف استعداداً للدوري

الانباط - عمان

الادبية التنافس، في ظل الصلطات التي يمرتها جميع الأندية مع لاعبين متميزين مشيراً إلى أنه تعاقد مع مجموعة من اللاعبين المحليين، بالتناظر لخلق ملف الاستحقاقات خلال الاسبوع المقبل. بدوره توقع مدرب السرحان بشار بني ياسين أن يشهد الدوري المقبل إثارة وندية بحثاً عن بطاقتي الصعود تصاف اندية المحترفين، متنبهاً أن يكون فريقه احد الفائزين بالصعود.

الديوي، فيما لا تزال اندية البرموك والشمسية والحرسى والظفرة وشباب الحسين تبحث عن حسم هوية المدرب وإبرم العديد من الأندية صفقات مع لاعبين، حيث نجحت أغلبها في استقطاب مجموعة من اللاعبين، استعداداً للمباشرة في التدريبات خلال الشهر الحالي. وأكد مدرب فريق كفرسوم هشام عبد التعم أن الدوري سيشهد سراعاً قوياً بين

مدربين ولاعبين، حيث تلقى نادي عمان مع المدرب ابراهيم حملي، ونادي كفرسوم مع المدرب هشام عبدالتعم، ونادي الكرمل مع المدرب عثمان الحسان، ونادي دار الدواء مع المدرب إيهاب معالي، ونادي السرحان مع المدرب بشار بني ياسين، ونادي الوحدة مع المدرب خالد بويهد، ونادي سحاب مع المدرب محمد الحارمة، والحداد الرمثا مع المدرب محمود الخب ونادي بلعمنا مع المدرب خالد

تشهد أندية الدرجة الأولى لكرة القدم نشاطاً ملحوظاً، استعداداً لمنافسات الدوري الذي ينطلق نهاية شهر شباط المقبل، وتشعلت الأندية في إبرام تعاقدات مع مدربين ولاعبين استعداداً للمنافسة على صفوف فريقين من أصل أربعة عشر فريقاً تصاف أندية المحترفين، وتعاقدت أغلب الأندية في الايام الاخيرة مع

الوحدات في قرعة ملحق دوري ابطال آسيا

الانباط - عمان

الذي سيجري في 26 الجاري بالعاصمة الماليزية كوالالمبور. ولتقام مباريات الملحق خلال ايام 12 و 14 فبراير (شباط) 2019، وفي حالة الخفاق للوحدات بالتأهل وإختيار

الملحق سينتقل للمشاركة في كأس الاتحاد الآسيوي. ويتواجد عن جانب الوحدات كل من، الريان والفرافة من قطر، القوة الجوية العراقي، النصر المنعودي، النصر

يمثل نادي الوحدات الأردن في ملحق بطولة دوري ابطال آسيا لكرة القدم عن غرب القارة، وذلك خلال سحب القرعة

التي سيجري في 26 الجاري بالعاصمة الماليزية كوالالمبور. ولتقام مباريات الملحق خلال ايام 12 و 14 فبراير (شباط) 2019، وفي حالة الخفاق للوحدات بالتأهل وإختيار

الذي سيجري في 26 الجاري بالعاصمة الماليزية كوالالمبور. ولتقام مباريات الملحق خلال ايام 12 و 14 فبراير (شباط) 2019، وفي حالة الخفاق للوحدات بالتأهل وإختيار

صحف إسبانيا تهتم برعب برشلونة ونجاح فينيسيوس وابتسامة هيلسي

مدريد - وكالات



“موندو ديبورتيفو” جاء العثوان “رعب وانتصار”، وأضاف: “برشلونة قدم مباراة سيئة بلاعبين الصنف الثاني ولكنه فاز على ثيونيسا بهدف

ركزت الصحف الإسبانية الصادرة على مباريات نهاب دور الـ 21 كأس ملك إسبانيا، التي فاز بها ريال مدريد على مقلية باربعة أهداف مقابل لا شيء، وانتصار برشلونه على ثيونيسا بهدف نظيف، وعشونت صحيفة “ماركا”، “فينيسيوس يرفع الروح المعنوية”، وثابعت: “اللاعب البرازيلي كان رائعاً منذ بداية المباراة، بشريما وأسيديو وأودريوزولا وكريستو جونزاليس هم من سجلوا الأهداف الأربعة، والأخير أحرز أول هدف له مع الفريق الأول”، وأبرزت الصحيفة أن هذا الفوز هو الأول للفريق خارج قواعده منذ شهر أغسطس، وعلقت على فوز برشلونه: “لنيجلت يتقد برشلونه.. سجل هذا في الدقائق الأخيرة أمام ثيونيسا”، وأشارت لانسحاب واهاويل نادال من بطولة باريس بسبب الإصابة ليمنح صنادرة التتصنيف العالم لكوميسي ديوكوفيتش، وعلى خلاف صحيفة

الشيخ سلمان يؤكد وحدة القرار الآسيوي



الأنباط - خاص

والإستماع إلى مرئياتها ومقترحاتها الرامية إلى الإرتقاء بمسيرة الكرة الآسيوية على كافة المستويات، ووجه آل خليفة الشكر إلى اتحات الشرق على مشاركتها الفعالة في اجتماع الجمعية العمومية للإتحاد الآسيوي الذي عقد في كوالالمبور مبينا أن الاجتماع شكل دليلا جديدا على مدى الوحدة والتضام التي تسود أسرة الكرة الآسيوية، وجدد رئيس الإتحاد الآسيوي لكرة القدم خلال اللقاء استعراض أوجه تطوير لعبة كرة القدم في القارة الآسيوية بصفة عامة ومنطقة شرق آسيا على وجه الخصوص بالإضافة إلى بحث سبل تفعيل التعاون بين الإتحاد الآسيوي والاتحادات شرق آسيا للتفويض بمختلف أركان المنظمة الكروية في المنطقة.

التقى الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة ورئيس الإتحاد الآسيوي لكرة القدم النائب الأول لرئيس الإتحاد الآسيوي لكرة القدم صباح حسن في العاصمة الماليزية كوالالمبور مع رؤساء ومسؤولي إتحادات دول منطقة شرق آسيا وذلك بحضور عدد من المسؤولين في الإتحاد الآسيوي لكرة القدم. وتم خلال اللقاء استعراض أوجه تطوير لعبة كرة القدم في القارة الآسيوية بصفة عامة ومنطقة شرق آسيا على وجه الخصوص بالإضافة إلى بحث سبل تفعيل التعاون بين الإتحاد الآسيوي والاتحادات شرق آسيا للتفويض بمختلف أركان المنظمة الكروية في المنطقة.

لامبارد سعيد رغم الخسارة من تشيلسي

لندن - وكالات

سعيداً، لقد تناقنا معهم بشكل جيد، أنا فخور بلاعبى فريقي. من جانبه، أشاد جيانفرانكو زولا، مساعد مدرب تشيلسي، بالخصم ديري كاونتي قائلا: “لقد كانت مباراة صعبة، وديربي كاونتي كان فريقاً ممتازاً، لقد نسيت لنا في المزيد من المشاكل، دفاعنا لم يكن جيداً كما كان”. وتابع “جاري كاهيل يلعب للمرة الأولى منذ فترة، كنت أظن أن جاري وكريستيان سبوكان أفضل في الشوط الأول، سيطرنا في أول 10-15 دقيقة، ولكن بعد ذلك أصبحت المباراة 2-0 لكل فريق، كنا محظوظين في بعض الفرص”.

أبدى فرانك لامبارد، مدرب ديربي كاونتي، سعادته رغم الخسارة من تشيلسي بنتيجة 3-2 في دور الـ 16 من كأس الرابطة الإنجليزية. وقال فرانك لامبارد في تصريحات صحفية بعد المباراة: “بعد المباراة تحدثت مع لاعبي وموظفي تشيلسي، لقد قالوا لي إننا فريق جيد”. وأضاف نجم تشيلسي السابق: “أعتقد أننا كنا نستحق الحصول على الشعار على أقل تقدير، لكني لست متزججاً على الإطلاق، ما حدث في المباراة يجعلني

صفقة تبادلية منتظرة بين ريال مدريد ويوفنتوس

عواصم - وكالات

النادي في نهاية الموسم المقبل، مشيرة إلى أن الصفقة التبادلية مع ريال مدريد بالضماع مارسيلو ليوينغوس، قد تكون الحل. وتابعت الصحيفة أنه رغم حصول مارسيلو، ظهور أيسر ريال مدريد على أكثر من 10 ملايين يورو كراتب سنوي، إلا أنه ذلك لن يكون مشكلة أو عائق أمام السيدة العجوز، خصوصا أن الراتب الكبير لم يوقف صفقة البرتغالي كريستيانو رونالدو، الذي يحصل حالياً على 30 مليون يورو كراتب سنوي، وكان رونالدو رشح لضمه ماسيبيانو أيجري مارسيلو للانضمام إلى صفوف السيدة العجوز في الفترة المقبلة.

يبدو أن يوفنتوس سيوجه لإبرام صفقة تبادلية مع ريال مدريد خلال الفترة المقبلة، حسب ما ذكره تقرير إيطالي، وأكدت صحيفة “لوموند سبور” أن مفاوضات يوفنتوس مع البرازيلي أليكس ساندرو، ظهور أيسر الفريق لتجديد صفه وصلت إلى طريق مسدود، موضحة أنه يرغب في الحصول على أكثر من 5 ملايين يورو، في حين أن راتبه الحالي 2.8 مليون يورو. وأضافت أن ساندرو سيتهي عقد مع اليانكوفيتش عام 2020 المقبل، ومن الممكن أن يرحل مجاناً عن

سانشو يرشح موهبة السيتي لروسيا دورتهوند

عواصم - وكالات



يعتبر دورتموند الفريق الوحيد الذي يضمن للحصول على خدمات سانجو، وانسا يحظى اللاعب أيضا باهتمام ريال مدريد.

يضمن نادي موزوسيا دورتموند للحصول على خدمات الشاب براهم دياز، لاعب مانشستر سيتي صاحب الـ 19 عاماً، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وأكدت صحيفة “مترو” الإنجليزية أن دورتموند قام بسؤال لاعبه جادون سانشيز عن مستوى زميله السابق في مانشستر سيتي، فيما أشاد سانجو بموهبة دياز ونقل من النادي الألماني الإسراع بالتعاقد معه، ويتبنى عقد دياز مع مانشستر سيتي بنهاية الموسم الجاري، ويبحث اللاعب عن فرصة اللعب بشكل أساسي خارج الفريق الإنجليزي، بعد فشله في الحصول على فرصة من بيب جوارديولا. وأشارت الصحيفة إلى أن لانسلي مان سيتي يظلون لقب “ميسي الصغير” على دياز، لقدرته الهجومية الكبيرة في وسط اللعب، وإمكانياته العالية في اختراق دفاع الخصم، ولا

خماسية ليفركوزن الأبرز في صحف ألمانيا

برلين - وكالات



لكننا كنا نعلم بأننا نواجه منافساً صعباً، وهذا ما رأيناه طوال دقائق اللقاء”، وأكد الدولي الألماني، في ختام تصريحاته، حاجة فريقه لضمه النحات الـ 3 عند مواجهة فولفسبورج، السبت المقبل، في الجولة العاشرة من البوندسليجا.

يخطف ماركو رويس هدف الفوز من ركلة جزاء، وقال رويس، في تصريحات أزرها الموقع الرسمي لناديه، “من الرائع أن أسدد ركلة الجزاء التي أسهمت في عبورنا للفور الثاني، فبنهاية اليوم مقلنا هدفاً”، وأضاف: “لم نقدم أفضل مباراة لنا،

عليه” اعترف ماركو رويس، نجم بوروسيا دورتموند، بسوء مستوى فريقه، رغم الفوز على يونيون برلين (2-3)، أمس الأربعاء، في الدور الثاني من كأس ألمانيا، واحتاج دورتموند لحرس شوطين إضافيين، بعد التعادل (2-2) في الوقت الأصلي، قبل أن

تلوحت عناوين صحف ألمانيا الصادرة، حيث اهتم بعضها بتصبح بايرن ميونخ لشارد، كما أشارت إلى المعاد التي يعيها ريال مدريد الإسباني، بدون نجمة السانجو كريستيانو رونالدو، وحمل غلاف صحيفة “Sport Bild” عنواناً جاء فيه “بايرن يتعلم من أخطائه”، وذلك بعدما نجح الفريق البافاري في بدء سلسلة انتصارات متتالية منذ 1 مباريات، ليخرج بها من كبوته أما صحيفة “EXPRESS Dusseldorf” فحمل غلافها عنواناً، جاء فيه “باير يحطم جلادياغ”، وذلك بعدما نجح باير ليفركوزن في ذلك حصون بوروسيا ومولنجلادياغ (3-0)، الأربعاء، في كأس ألمانيا، بينما اهتمت صحيفة “Die Welt” بالتمراغ الذي تركه كريستيانو رونالدو مع مريد، يعنون “مع لدغة”، مع صورة لتتبع البرتغالي، حيث أكدت أن رونالدو أثبت أنه استعمر جيد ليوفنتوس، ويسال مدريد يسكي

برج العرب يستضيف نهائي أبطال افريقيا اليوم

القاهرة - وكالات



على العقبوس - أيمن محمود الوسطى، فوشيس كويلاني - فرانك كوم - شيلان الشملاي - محمد أمين الشكيتي - سعد بغير الهجوم، يوسف الهلالي - أنس البدرى - بلال الماجري - آدم الرجايب - طه ياسين الخنيس - هيثم الجويني.

التونس، وجاءت قائمة الترشح كالتالي، حراسة المرمى: معز بن شريفية - رامي الجيريدى - علي الجميل الدفاع: سامح النورالي - إيهاب المجازكي - أيمن بن محمد - خليل شعام - حسين الربيع - علي الشاشي - شمس الدين العداوي - محمد

جيدة في برج العرب، قائمة الترشح لقيادة الأهل فيما أعلن معين الشيباني المدير الفني للفريق الترشح التونسي قائمة فريقه لمواجهة المرتقبة - حيث غادر الفريق تونس صباح اليوم على متن طائرة خاصة، وفقاً ما أعلنه موقع “كرة”

يلتقى فريق الأهلي مع الترشح التونسي باستاد برج العرب في نهاب نهائي دوري أبطال أفريقيا، وأعلن الفرنسي تيريس كارتيرون المدير الفني للأهلي قائمة تضم 24 لاعباً وهم: شريف إكرامي ومحمد الشناوي وعلي لطفى، وأحمد فتحي ومحمد هاني وساليف كويلاني وسعد سمير وإيمن أشرف وصبري رحيل وحسام عاشور وعمر السولية، وحسام محمد وأكرم توفيق وكريم ليدفيد وإسلام محارب، وصلاح محسن ومروان محسن وأحمد حمودة، ووليد سليمان وميدو جابر وأحمد حمدي ووليد آزارو. الأهلي يدخل معسكر استعداداً للترشي ويدخل الأهلي معسكر مقلق بالإستشرية، استعداداً لخوض مواجهة المرتقبة التي يتطلع فيها بطل مصر لتحقيق نتيجة جيدة لتنهيه مهيته في لقاء العودة يوم 9 نوفمبر المقبل باستاد رانس، ويمول الأهلي على خبرات لاعبيه الكبار في لقاء الذهاب أمثال وليد سليمان وأحمد فتحي وحسام عاشور ومهم وليد آزارو وسعد سمير وساليف كويلاني لتحقيق نتيجة

قمة أرسنال وليفربول تسرق الأضواء في جولة البريميرليج

لندن - وكالات

هز المهاجم روميلو لوكاكو الشمالي، والذي سيسعى لتوضيح حد لابتعاذه عن التسجيل في آخر 9 مباريات جميع المسابقات، ويحجب يونايته في المركز الثامن بعد بداية سيئة هذا الموسم لكنه عزز ثقته بفوز مهم يوم الأحد على إيفرتون الذي يأمل في التنازلة على أرضه ضد برايتون، ويجب على مهاجمي ليفربول من سلفا العتور على وسيلة لإيقاف المهاجم المثالي جلين موراي الذي أحرز ستة من 11 هدفاً لبرايون هذا الموسم ويحتل الفريق المركز 11 متأهراً بتقلع عن إيفرتون، ويأسي وولفرهامبتون مانشستر سيتي الترتيب بعدما خسر في آخر مباراتين بعد البداية الرائعة ويستضيف لوتنهام هولشبر يوم السبت، ويلعب وست هام

توليه المظولية ضد رحيل الفرنسي أرسين فينجر، ونأقلم أرسنال سريعاً مع أسلوب المدرب الإسباني وتوقفت مسيرته بالانتصار في 11 مباراة متتالية بعد ذلك بجميع المسابقات بالتعادل 2-2 مع كريستال بالاس الأحد الماضي، لكن ليفربول يتباهى بعودة مهاجمه محمد صلاح للتسجيل بينما يتشج إيمري شعفاء السجل الحافل من اللاعبين على مشكلة عضلية، وكان أساء فيتاليتي، نجسا على منافسي بورنموت بقيادة المدرب إيدي هاري، إذ لم يخسر الفريق على أرضه حتى الآن هذا الموسم ويستل المركز السادس وجاءت هزيمته الأخيرة على أرضه في أبريل/ نيسان أمام مانشستر يونايتد الذي يحمل ضيفا عليه يوم السبت، وشهدت تلك مواجهة

قطع أرسنال بقيادة المدرب أوتافي إيمري، مشواراً طويلاً منذ هزيمته في أول مباراتين في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم هذا الموسم، ويخوض اختباراً كبيراً لإمكانياته يوم السبت المقبل، عندما يستضيف ليفربول، صاحب السجل الحافل من الهزائم، ولم يقف فريق المدرب بورجون كلوب الذي يحتل المركز الثاني متأخراً ببارق الأهداف، عن مانشستر سيتي حامل اللقب، تقاطع سوى أمام المتصدر ولتشيلسي في أول 10 مباريات إذ يسع لقبه الأول في دوري الأضواء منذ 1990، ولغلب سيتي وتشيلسي على أرسنال في أول مباراتين لإيمري مع الجانز، بعد



سفارة الإمارات لدى الأردن تحتفل بمناسبة يوم العلم



بمسبب ما حققته الدولة من تطور وإنجازات عظيمة خلال فترة وجيزة في كافة المجالات والميادين عز نظيرها، بفضل الشجاعات والرعائية الكريمة المستمرة لأصحاب السمو الشيوخ حكام الإمارات -حفظهم الله- بحيث أضحت دولة الإمارات العربية المتحدة مبعث فخراً ليس لأبنائها فقط بل لكل شقيق وصديق.

تعلمت قيم الولاء والوطنية والمسؤولية والأمانة، وأن علم الدولة يعتبر رمزاً لاستقلال وسيادة الدولة في كل مكان وزمان. كما أشار الشايفم بالأصصال آل مالك، بأن أبناء الإمارات اليوم فخورين وثنائهم أسس معاني العز والعمالة والوفاء عندما يرون علم بلادهم شامخاً في المناسبات الإقليمية والدولية، وذلك

محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة ورئيس مجلس الوزراء حاكم دبي من كل عام وبالتزامن من ذكرى تولى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - مقاليد الحكم في الثالث من شهر نوفمبر. مؤكداً بأن مناسبة يوم العلم مناسبة مهمة وعزيزة على الجميع كونها

والجنس ونائب المحقق العسكري المقدم عبدالله المزروعى ومدير المقيم الإماراتي الأردني فلاحين السورين بمنطقة صريجيب المشهود وفريق الأمانة الإماراتي ومواطني دولة الإمارات العربية المتحدة بالأردن. وقال الشايفم بأعمال السفارة آل مالك، ان مناسبة "يوم العلم" مناسبة وطنية تقام بتوجيهات صاحب السمو الشيخ

احتفلت سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة بالملكة الأردنية الهاشمية بهذه المناسبة العزيرة والعالية بالتزامن مع الجهات والدوائر والوزارات الاتحادية بالدولة يوم أمس. وقام سعادة فيصل احمد آل مالك الشايفم بأعمال سفارة الدولة برفق العلم في تمام الساعة 11 صباحاً وسط أجواء احتفالية حضرها كبار السفارة الدبلوماسية

الانباط-عمان

في إطار احتفالات دولة الإمارات العربية المتحدة، وشاء على توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، ومن مطلق المشاركة في مناسبة الحملة الوطنية "يوم العلم"،

نصائح لمرضى ضغط الدم المرتفع هايو كليك



قلل الشقوق قدر الامكان وعارن الثقبان الصحية للتكيف مع الضغوط، مثل استرخاء العضلات أو التنفس بعمق، أيضاً من المفيد الحصول على قدر كبير من النوم.

مرة واحدة في اليوم للشاة من جميع الأصابع والرجال ممن تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، ومرتين في اليوم للرجال البالغة أعمارهم 65 عاماً أو أقل.

واقب ضغط الدم في المنزل تساعد مراقبة ضغط الدم بالترتيب على متابعة ضغط الدم عن كثب، وتعرفة مدى فاعلية الدواء كما ياتيهم ويأبه الطبيب بأية مضاعفات محتملة. وفي حالة السيطرة على ضغط الدم، فقد لتما زيارة الطبيب مرات أقل، إذ كنت تراقب ضغط الدم في المنزل.

لا تأخذن يعمل الشيخ على أصابة جدران الأوعية الدموية ويسرع من عالية الصاب، الشرايين، إذ كنت من المنحطين، فاطلب من الطبيب مساعدتك على الإفلاج. اصعل على إدارة الضغوط

الانباط - وكالات

السوديوم التي تحويها. حاول لتقليل كمية الملح المتضاف للطعام بالتدريج وامتنع عن اضافته عند الطبخ أو بعدد كما ان بعض الأذنة تعد مصدراً عالياً للسوديوم بشكلها الطبيعي مثل اللحوم. حاول تجنب الحلويات والحجوزات الضفك لها الملح. يفضل الامتناع عن تناول الحللات والزيتون والأجيدان الملحة كونها عالية جداً بالسوديوم والأملاح

حافظ على وزن صحي للجسم إذ كنت تعاني من الوزن الزائد، فإن فقد 5 أرطال (2.3 كجم) فقط يخفض من ضغط الدم.

زد معدل النشاط البدني لتتسلم خفض ضغط الدم والسيطرة على وزنته واعمل على ممارسة نشاط بدني مدة 30 دقيقة على الأقل يومياً.

تجنب تناول الكحوليات حتى وإن كنت بحالة صحية جيدة، يمكن للكحوليات رفع ضغط الدم، ولكن إذا اخترت شرب الكحوليات، فيجب الاعتدال في ذلك بالنسبة لكبار السن الأصحاء، يتم تناولها

بغضن الشطر عن الأدوية التي يصفها الطبيب لعلاج ضغط الدم المرتفع (hypertension) ستحتاج لتغييرات بنمط الحياة من أجل خفض ضغط الدم، ويمكن أن يوصي الطبيب بتغييرات عدد في نمط الحياة وتشمل ما يلي:

تناول الأطعمة الصحية: جرب الأطعمة الغذائية الصحية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم، والتي تحتوي على فواكه وخضراوات وحبوب كاملة ومنتجات ألبان قليلة الدهون، واحصل على كمية كافية من البوتاسيوم، والتي تساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع والسيطرة عليه، وقلل من تناول الدهون المتبعة والدعون الكلية.

قلل استخدام الملح في النظام الغذائي لديك: يحدد ممرضن الضغط لتقليل كمية السوديوم قدر الامكان وذلك بالطرق عدة طرق مثل: تجنب اللحوم والأغذية المصنعة والمحفوظة بالأصالح، والتدقيق على البطاقة الغذائية لفرقة بالوقت التي يتم شراؤها والتأكد من نسبة يساعد على إبقاء الاكتئاب تحت السيطرة.

أعراض الاكتئاب ونصائح لمنع الانتكاسة بعد العلاج

الانباط - وكالات

المعالجات القائمة على اليقظة، يقظة الشخص قد تساعد على أن يصبح مدركاً لأنماط التفكير السلبي وتطوير الوسائل للتعامل معها. وقد أثبتت دراسة أن ممارسة اليقظة ثلاث مرات في الأسبوع يمكن أن تقلل الانتكاسة الاكتئاب بأكثر من 50 في المئة خلال العام.

تجنب الأصدقاء وأفراد العائلة، إن إطلاع الأصدقاء وأفراد العائلة للاكتئاب إلى الإرشادات التحذيرية، قد يساعد على الحفاظ نوية الاكتئاب في وقت مبكر. الاستعداد للانتكاسة، حتى إن لم تعد أعراض الاكتئاب مرة ثانية، فقد يكون من الجدي أن يقوم الشخص بإعداد خطة ليعمل بها بسرعة فور ظهور الإرشادات التحذيرية، بإمكان الطبيب تقديم المساعدة بهذا الشأن.

معالجة الانتكاسة والتأقلم معها عندما تعود أعراض الاكتئاب المقلقة أثناء المعالجة، فقد يعني ذلك أن أساليب العلاج الحالية غير ناجحة كما يجب. وقد يصعب الطبيب تغيير أسلوب العلاج أو زيادة جرعات الدواء، الأمر الذي قد يساعد على إبقاء الاكتئاب تحت السيطرة.

الاكتئاب مرض وليس عيباً شخصياً بالإنسان، وقابل للعلاج جيداً، وحوالي 80 إلى 90 في المئة من المصابين، سوف يستجيبون بشكل جيد إلى الوصفة الطبية التي ينصح بها الطبيب.

تكون مخاطر عودة الاكتئاب أعلى عندما تكون النوبة السابقة شديدة جداً، أو عند وجود حالات أخرى مصاحبة مثل اضطراب القلق واضطراب الشخصية. والخبر الجيد هو أن الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب، يمكن أن يحسنوا توقعاتهم على المدى الطويل، بأخذ الخطوات اللازمة لمنع أو معالجة كل نوبة جديدة يمكن أن تظهر.

الاستراتيجيات الوقائية التالية قد تساعد على منع عودة الاكتئاب مرة أخرى،

متابعة العلاج: إنهاء الوصفة الطبية بالكامل، قد يقلل بشكل كبير مخاطر الانتكاسة. وقد يكون ذلك مهماً، تحديداً خلال السنة أشهر الحرجة بعد أن يبدأ العلاج.

كبح الطموح أحياناً مفيد



أحياناً يأخذ مساراً خاطئاً نتيجة للتجارب السابقة أو عوامل التشبث مثل الحرمان العاطفي في الطفولة بسبب إهمال الوالدين، أو التفرقة في معاملة الأبناء أو غياب أحد الوالدين. تحديد الأولويات وحتى تأخذ المشاعر مسارها الطبيعي، تعدد حبرابر ثلاث طرق يجب اتباعها، 1- على كل شخص أن يحدد أولوياته وأهدافه. 2- أن يكتب قائمة بأهم 10 أشياء في الحياة طبقاً لأولوياتها. وتسهيل الأمور أكثر عليه أن يحدد بالترتيب أولويات الأشياء الأتية. الحب، الإحساس بالأمان، الصحة. 3- تحديد الأهداف ورسم الطريق للوصول إليها.

الطموح... قيمة كبيرة تدفع صاحبها إلى التفوق والتبوغ. ولكن عندما يتحول إلى نيار جارف بلا حدود أو غاية يتوقف عندها، يصبح سلاحاً خطيراً يسد كل لحظة سعادة عندما لا يقع الإنسان بكل ما حققه وأن كل ما وصل إليه مجرد نقطة قضي بحر أحلامه اللانهائية! الطموح... هو الذي يملك كل مقومات النجاح ومع هذا يشعر بأن ما يملكه لا يكفي، وأن هناك جزءاً ناقصاً حتى لتتمل الدائرة. وعادة ما يظن أن المجتمع يمكن أن يتسامح مع فكرة عدم الرضا عن النفس والطموح الزائد، خاصة في فترة المراهقة أو بدايات الشباب.

أهمية حبرابر استشاري علم النفس أكدت أن الإنسان بالظفرة يتطلع إلى ما لا يملك. لكن المشكلة أن هذه الرغبة قد تملك عقله ومشاعره إلى درجة المرض، فتفسد عليه الاستمتاع بالحظة التي يعيشها وتغفده الإحساس بنمط ما يملك، وتغفل اللحظة النفسمية "أميرة حبرابر" إن أكبر إحساس بالطموح هو الرغبة في تحقيق الذات والرضا عن النفس، وهذا شيء طبيعي ومقبول، ولكنه

الطموح... قيمة كبيرة تدفع صاحبها إلى التفوق والتبوغ. ولكن عندما يتحول إلى نيار جارف بلا حدود أو غاية يتوقف عندها، يصبح سلاحاً خطيراً يسد كل لحظة سعادة عندما لا يقع الإنسان بكل ما حققه وأن كل ما وصل إليه مجرد نقطة قضي بحر أحلامه اللانهائية! الطموح... هو الذي يملك كل مقومات النجاح ومع هذا يشعر بأن ما يملكه لا يكفي، وأن هناك جزءاً ناقصاً حتى لتتمل الدائرة. وعادة ما يظن أن المجتمع يمكن أن يتسامح مع فكرة عدم الرضا عن النفس والطموح الزائد، خاصة في فترة المراهقة أو بدايات الشباب. أهمية حبرابر استشاري علم النفس أكدت أن الإنسان بالظفرة يتطلع إلى ما لا يملك. لكن المشكلة أن هذه الرغبة قد تملك عقله ومشاعره إلى درجة المرض، فتفسد عليه الاستمتاع بالحظة التي يعيشها وتغفده الإحساس بنمط ما يملك، وتغفل اللحظة النفسمية "أميرة حبرابر" إن أكبر إحساس بالطموح هو الرغبة في تحقيق الذات والرضا عن النفس، وهذا شيء طبيعي ومقبول، ولكنه

نصائح لجلب الطاقة الإيجابية



المعاطفة الإيجابية التي لتكتسبها لتسلك القدرة على مواجهة ضمانة الحياة والفضاء على الطاقة السلبية. مشاهدة البحر، الجلوس أمام البحر يجعل حالة من الهدوء والسلام وتطهير الذات حتى لو كان مجرد بحر صغير.

الشيء في الطبيعة، طريقة سهلة وسريعة للتخلص من الطاقة السلبية التي تحيط بك، فاقس في الطبيعة له العديد من الفوائد الذهنة كالإفلاج من التوتر والتعور بالانعاش والطاقة الإيجابية من خلال عناصر الطبيعة الكاملة المليئة بذررات الأكسجين، وهذه

بالهدوء والراحة عندما تكونين في وسط الطبيعة والهواء العليل النقي. المتحدث مع الذات، يجب أن تدريسي عقلك على التفكير بشكل إيجابي، وأيضاً تحويل الفكر السلبي إلى أفكار إيجابية، والتحدث مع نفسك وجعلها إيجابية.

الانباط - وكالات

امتصاصك تجلب لك السعادة خلال اليوم، لذلك عليك أن تبدأي يومك بإبتسامة مشرقة لجلب الطاقة الإيجابية، كما أن الضيق والحزن سيصلان على الشعور بعدم الرضا، والطاقة السلبية تؤدي إلى امتصاص طاقة الجسم والروح. وأثبتت الدراسات أن الإجهاد الذهني والتوتر العقلي يؤديان إلى ضعف توريد الدم إلى القلب وعدم وصوله إليه بشكل كاف، وأن المواقف للعب دوراً مهماً في وظائف أنظمة الجسم التي تؤثر على الصحة بشكل عام. لذلك يجب على المرأة التخلص من الطاقات السلبية، والتسلخ بالطاقة الإيجابية، مثل الحب، والهدوء، وعمل الخير للجميع، وعليك بالرضا عن نفسك وتطوويرها نحو الأفضل من خلال التعور الإيجابي والتباع النصائح التالية.

التأمل: أثبتت الدراسات الأخيرة أن المخ يتغير مع مرور الزمن، لذلك فالتأمل يجعل عقلك ومسألة. لتعطير وتيسخير البيت بالأعشاب، يساعدك ذلك على التخلص من الطاقة السلبية الموجودة، لأن هذه الأعشاب تقوم بإطلاق أيونات سالبة وذرات الأكسجين، مما يجعلك تشعرين