

سدد دفعات التأمين الآن من خلال اي فواتيركم مع gig - الاردن

## الملك يهنئ رئيس الجزائر ورئيس وزراء بريطانيا بفوزهما بالانتخابات



**الانباط-عمان**  
 أكد جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين في تغريدته على تويتر دعمه لانتخابات الجزائر وبريطانيا، مؤكداً على العلاقات الاستراتيجية بين البلدين والشعبين الصديقين، وسيمه في تحقيق السلام وتعزيز الاستقرار في المنطقة والعالم. وأعرب جلالة الملك عن تهنئته لرئيس الوزراء البريطاني بالتوفيق في مهامه، وللشعب البريطاني بالصمود والتقدم والازدهار.

## في جمعة، «فلسطين توحدا والقدس عاصمتنا» إصابات باعتماد قوات الاحتلال على المتظاهرين شرقي القطاع



5

## ٢٠ بالمئة نسبة تراجع نشاط قطاع الالبسة والاحذية العام الحالي

**الانباط-عمان**  
 أكد نقيب تجار الالبسة والاحذية والاحذية مشير دية، ان نشاط قطاع الالبسة والاحذية تراجع تجارياً بنسبة ٢٠ بالمئة خلال العام الحالي مقارنة عما كان عليه في العام الماضي معالينا باجرايات تعديلية لا تعادل. وقال دية في تصريح ان مستوردات المملكة من الالبسة والاحذية أصبحت اليوم بالحد الأدنى من احتياجات السوق المحلية والمواطنين بفعل تخفيضات المستوردين الذي بدأ يظهر بوضوح خلال السنوات الثلاث الاخيرة بفائده زائدة في كلف التشغيل، وأوضح ان نشاط القطاع خلال العام الحالي رغم استقرار الأسعار، سار بعدة مراحل متذبذبة بحسب مواسم التسوق، حيث سجل الربع الاول تراجعاً كبيراً.

## ارتفاع عدد إصابات انفولزا الخنازير إلى ٩٠



**الانباط-عمان**  
 كشف وزير الصحة الدكتور سعد جابر، امس الجمعة، عن تخطي عدد الاصابات بانفلونزا الخنازير حاجز ٩٠ إصابة. وقال جابر ان حالات انفولزا الخنازير تزداد في المملكة، مؤكدا ضرورة أخذ

## نقيب المهندسين: توافقنا مع الحكومة على العلاوة

**الانباط-عمان**  
 صرح نقيب المهندسين محمد احمد سمارة الزعبي ان التفاوض توافقت مع الحكومة على رفع العلاوة الفنية للمهندسين العاملين في القطاع العام الى ١٤٥ اعتباراً من بداية العام المقبل. وأضاف في تصريح صحفي ان العلاوة ستشمل كافة الدرجات، وكافة المهندسين العاملين في الوزارات والمؤسسات العامة. وأشار في مسامحة ان التفاوض ستقدم مقترحة لشمس الزعبي، والذي سيتم وضعه بالتعاون مع ديوان الخدمة المدنية والذي يشمل زيادة ١٠ لكل مرتبة

## وزير المالية يجري مباحثات مع مسؤولي البنك الدولي العسقس: الأردن عمل إجراءات لتهيئة بيئة أفضل للأعمال والاستثمار

**الانباط-عمان**  
 أجرى وزير المالية الدكتور محمد العسقس في العاصمة الأمريكية واشنطن اجتماعات مع رئيس البنك الدولي، ديفيد مالبارس والعديد من مسؤولي البنك. واطلع العسقس مسؤولي البنك على الوضع الاقتصادي في الأردن بالإضافة إلى الإجراءات التي اتخذتها الحكومة مؤخراً في مجال استقرار المالية العامة والإصلاحات الهيكلية والاقتصادية التي تهدف لتحفيز الصادرات وأوضح الإجراءات التي تهدف إلى تهيئة بيئة أفضل للأعمال والاستثمار في الأردن، من خلال تقليل الكلف التشغيلية كالتعريفات والطاقات وغيرها، وذلك لإعادة توجيه الاقتصاد الوطني نحو النمو. وتحت مناقشة أعمال البنك الدولي ومؤسسة التمويل الدولية (IFC) في الأردن ومشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وسير تنفيذ مصفوفة

## بدء امتحانات الشامل اليوم

**الانباط-السلط**  
 تبدأ اليوم السبت الامتحانات النظرية لامتحان الشهادة الجامعية المتوسطة (الشامل) في دورتها الشتوية. وأكد رئيس جامعة البلقاء التطبيقية رئيس اللجنة العليا للامتحانات الدكتور عبدالله سرور الزعبي، ان الجامعة استعدت كافة الإجراءات اللازمة لتعدد الامتحانات النظرية. وقال الدكتور الزعبي ان الامتحان العملي لهذه الدورة عقد في ٣٠ تشرين الثاني الماضي.

## احتجاجا على أداء الطبقة السياسية...متظاهرو لبنان يقطعون طريقا اليوم ٥٨ لاحتجاجات لبنان.. استخدام للقوة وترقب سياسي



**بيروت-وكالات**  
 هزت التحولات السياسية إلى واجهة الأحداث في اليوم بدء من الاحتجاجات الشعبية في لبنان قبل أيام قليلة من الانتخابات النيابية المقررة التي دعا إليها رئيس الجمهورية ميشال عون. الاثنين المقبل لاختيار شخصية جديدة لتشكيل حكومة في البلاد. ويرتقب الشارع اللبناني كلمة أمين عام حزب الله حسن نصر الله خلال إعلان رئيس التيار الوطني الحر جبران باسيل عدم مشاركة كتلة النواب وقيادة السياسي بأي حكومة يتراأسها سعد الحريري. ويتعارض موقف باسيل مع موقف حليفه الأساسي، حركة أمل وحزب الله، اللذين يفضلان عودة الحريري على رأس حكومة جديدة. لكن مراقبين يقولون إن هذه المواقف متضادة بين باسيل وحلفائه، خصوصا بعد لقاء جمعه ورئيس مجلس النواب الذي عارضه باسيل بتشد.





وزير المالية يجري مباحثات مع مسؤولي البنك الدولي

# العسكس: الأردن عمل إجراءات لتهيئة بيئة أفضل للأعمال والاستثمار

الانباط-عمان

أجرى وزير المالية الدكتور محمد العسكس في العاصمة الأمريكية واشنطن اجتماعات مع رئيس البنك الدولي ديفيد ماليناس والعديد من مسؤولي البنك.

وأطلع العسكس مسؤولي البنك على الوضع الاقتصادي في الأردن، بالإضافة إلى الإجراءات التي اتخذتها الحكومة مؤخراً في مجال استقرار المالية العامة والإصلاحات الهيكلية والاقتصادية التي تهدف لتحفيز الصادرات.

وأوضح الاجراءات التي تهدف الى تهيئة بيئة أفضل للأعمال والاستثمار في الأردن من خلال تقليل الكلف التشغيلية كالغاز والطاقة وغيرها، وذلك لإعادة توجيه الاقتصاد الوطني نحو النمو.

ونمت مناقشة أعمال البنك الدولي ومؤسسة التمويل الدولية (IFC) في الأردن ومشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص، وسير تنفيذ مصفوفة الإصلاحات التي أطلقت في مؤتمر لندن كما عقد وزير المالية والتوحد المرافق اجتماعاً مع المدير التنفيذي وعميد



مجلس إدارة البنك الدولي، الدكتور مبرزا حسن، حيث تم بحث قضايا التعاون مع البنك ومشروعات القائمة. بالقابل امرب رئيس البنك الدولي ديفيد ماليناس عن أمنيته بتحقيق أداء جيد للاقتصاد الأردني وسعادته بسير

عملية الإصلاح متعلفاً لتحقيق المزيد من الإصلاحات الهيكلية خاصة في مجال الدين العام والمطابقة. يذكر ان وزير المالية الدكتور محمد العسكس يرافقه وقد رسمي من وزارة التخطيط والتعاون الدولي بالإضافة

الى مسؤولين من وزارة الخارجية الاردنية في واشنطن، متواجدين في العاصمة الامريكية للالتقاء بعدة من المسؤولين في البنك الدولي وصندوق النقد الدولي ومسؤولين من الإدارة الأمريكية.

## إغلاق طريق المهدود الغربي باتجاه المطار في العقبة

الانباط-العقبة

تحويل حركة السير إلى الإتجاه المقابل بحيث يصبح مسير المركبات باتجاهين، وسيتم وضع الحواجز الإسمنتية والشواخص الإرشادية والتحكميرية ومواد السلامة المرورية اللازمة للدلالة والإرشاد للمواطنين. ودعا الرائد الربيع المواطنين إلى ضرورة الإلتزام بالشواخص الإرشادية للطريق البديل وتوخي الحيطة والحذر والالتزام بالسرعة المقررة والتشديد بالتعليمات حفاظاً على سلامتهم وسلامة مستخدمي الطريق.

أعلنت مديرية شرطة محافظة العقبة / قسم السير عن إغلاق شارع المهدود الغربي باتجاه المطار ( من إشارة المهدود الغربي وصولاً إلى تقاطع شارع الكويت مع شارع الغاروق ) بشكل كلي وذلك لإعمال الصيانة اعتباراً من اليوم السبت.

ويبين رئيس قسم السير الرائد حسن الربيع، ان الإغلاق يأتي لإعادة صيانة وتأهيل الطريق، موضحاً أنه سيتم

## زراعة جرش تبدأ بتوزيع الفراس الحرجية مجاناً

الانباط-جرش

رقعة المساحات الخضراء في المحافظة. ودعا الرايين بالحصول على الفراس إحتضار الأوراق المطلوبة وهي ست تسجيل حديث وتحضير الموقع من حفر الجور المناسبة حيث سيتم الكشف والتأكد من قيام صاحب العلاقة بحفر الحفر وكتابة تقرير بذلك.

بدأت مديرية زراعة محافظة جرش بتوزيع الفراس الحرجية والرغوية مجاناً على المواطنين والإسكان العامة والخاصة. وأكد مدير الزراعة الدكتور عماد عباسرة في حديث ان توزيع الفراس يأتي من أجل زراعتها في موقع الترحيب وجوانب الطرق حسب التعليمات ونموذج توزيع الفراس العمول به في وزارة الزراعة، مؤكداً على ضرورة الإهتمام بها وزيادة

ويبين ان الأنواع المتوفرة لهذا العام هي سرو وكينا وواشنطنوليا وثويلا ولزاب وكروينا وديونيا ودفله وخروب مؤمنة على مشتلي فصل الحرجي وعين جملا الحرجي

## نقيب المهندسين: النقابة توافقت مع الحكومة على رفع العلاوة الفنية

الانباط-عمان



نقابة المهندسين الأردنيين  
Jordan Engineers Association

صرح نقيب المهندسين م. احمد سعارة الزعبي أن النقابة توافقت مع الحكومة على رفع العلاوة الفنية للمهندسين العاملين في القطاع العام الى 11% اعتباراً من بداية العام المقبل. وأضاف في تصريح صحفي أن العلاوة ستشتمل كافة الدرجات، وكافة المهندسين العاملين في الوزارات والمؤسسات العامة. وأشار م.سعارة ان النقابة ستقدم مقترحاً للسلطة المهنية، والذي سيتم وضعه بالتعاون مع ديوان الخدمة المدنية والذي يشمل زيادة 11% لكل

مرتبة من مراتب التأهيل المهني والتي تبدأ بمهندس ثم مهندس مشارك ومهندس محترف لتصل إلى 11% علاوة المهندس المستشار. وأوضح أنه دعا المجلس الأعلى للتأهيل والاعتماد المهني لاجتماع لتناقشة المراتب الهندسية في نظام التأهيل والاعتماد المهني ومواءمته مع العلاوات والممار المهني وكانت الهيئة المركزية في نقابة المهندسين قد وافقت على نظام التأهيل والاعتماد المهني ورهنته للهيئة العامة للمهندسين للمصادقة عليه تهيئاً لرفعها لديوان التشريع للسير بإجراءات المصادقة عليه.

## تنفيذ 350 نشاطاً متنوعاً ضمن فعاليات كفرنجة مدينة الثقافة الأردنية

الانباط-عجلون

للاطفال والشباب والشماسي ومؤسسات ومعارض متنوعة وأساس ثقافية ولقاءات ومحاورات إلى جانب الفلكلور والترات الشعبي ما ساهم في إبراز الصورة الحضارية والتاريخية والثقافية لنواء كفرنجة بخاصة والمحافظة بعامه.

تقدت الاندية والهيئات الثقافية والمدارس في محافظة عجلون 250 نشاطاً متنوعاً ضمن فعاليات كفرنجة مدينة الثقافة الأردنية لعام 2019. وقال مدير الثقافة سامر فريجات امس، ان كفرنجه مدينة الثقافة التي ساهمت في تعزيز ثقافة الإبداع والتميز والمشاركة من قبل الجميع خاصة ضمن ما يسمى بالايام الثقافية وسراخ

وأشار فريجات إلى أنه تم ضمن الفعاليات إصدار 8 مؤلفات ما بين كتب ودواوين شعر كانت ثمره جهود تفاعلت مع الحدث الأبرز وهو إعلان نواء كفرنجة مدينة للثقافة الأردنية

## انطلاق فعاليات معسكر الحسين للالعاب الصغيرة بالعقبة

الانباط-العقبة

التفكير الإبداعي والتفكير الناقد بالإضافة إلى بث روح التعاون والتربيط الإجتماعي وينتهي لديهم الحس بالمسؤولية. وأكد رئيس هيئة الاشراف في المعسكر نبيل القيام اهمية البرنامج في تقييم المراحل السابقة للمبرامج ورسم خارطة طريق للالعاب الشعبية والصغيرة لعام 2020.

انطلقت في مدينة العقبة امس الجمعة، فعاليات معسكر الحسين للشباب للالعاب الصغيرة بمشاركة 11 متطوعاً من جميع أنحاء المملكة. وبين مدير مديرية شباب العقبة فراس الشوابكة، ان برنامج المعسكر يشتمل على العديد من التدريبات النظرية والعملية بإشراف مجموعة من المديرين المختصين، ويهدف لتأهيل فوج من المديرين في ممارسة تلك الالعاب والمهارات للاستفادة منهم ليكونوا ضمن المتطوعين للعمل في معسكرات وزارة الشباب وتعليم أقرانهم من خلال الحشرات التي اكتسبوها خاصة في معسكرات الحسين للعمل والبناء لعام 2020.

وتود الى اهمية الالعاب الشعبية والصغيرة في بناء المجتمعات والى تعزيز روابط التفتيل والعمل الجماعي بين الشباب والبالغين. وعرض الدكتور أمجد النجوم وهو محاضر في مجال الألعاب الشعبية والصغيرة بعض الألعاب والمهارات الجديدة التي تسهم في تعليم الشباب مهارات إدارة الوقت ومعرفته الذات وتقديرها إضافة لتوكيد الذات واحترام الآخر مع اختلاف النوع والتوجه واليول وذلك من خلال ما يسمى بألعاب المساعدة والمشاركة.

## مجلس شورى المفتين لروسيا يمنح الوزير العضوية وسام الوحدة الروحية

موسكو-بترا

الحقة، مستذكراً زيارة جلالتهم لمجلس الافتاء والمسجد الكبير في موسكو في شهر شباط من العام الماضي.

وكان العضوية التي، خلال زيارته التي تأتي بمناسبة انتهاء عمله سفيرا للمملكة لدى روسيا، يتلج بطريرك موسكو وسائر روسيا كيريل الأول، ورئيس قسم العلاقات الكنسية الخارجية في الكنيسة الأرثوذكسية في موسكو، نقابة المطران هيلاريون، حيث جرى التأكيد على مائة العلاقات التي تجمع الأردن وروسيا وشعبهما الصديقين على مختلف الصعد.

وجرى، خلال اللقاء، تناول السياحة الدينية التي يتميز بها الأردن، والحج المسيحي خصوصا في موقع المعطس وتعزيزي العمل بين البطريركية الأرثوذكسية في موسكو والجهات المعنية في الأردن للوصول إلى اتفاقية مشتركة لتنظيم وتعزيز زيارات الحجاج المسيحيين الروس إلى الأردن، الذي هو جزء من خارطة الحج المسيحي لأنواع الكنيسة الأرثوذكسية في روسيا. وأكد المطران هيلاريون أن البطريرك كيريل الأول يكن التقدير

منح مجلس شورى المفتين لروسيا، امس الجمعة، وزير الدولة لشؤون الإعلام أمجد عودم العضوية، وسام الوحدة الروحية، تقديراً لجهوده ومساهماته في تعزيز العلاقات الأخوية، وتعميق أواصر التعاون بين مسلمي روسيا والمؤسسات الدينية في الأردن، خلال فترة عمله سفيرا للمملكة لدى روسيا الاتحادية.

وسلم رئيس مجلس الافتاء في روسيا الشيخ زاوي عين الدين الوسام للعضوية في مقر المجلس بموسكو، خلال لقاء نقل فيه العضوية تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني والحكومة الأردنية للشعب الروسي الصديق، وعلمني روسيا، مؤكداً اعتزاز الأردن بالعلاقات المتميزة التي تجمع البلدين، ورسخها جلالة الملك والرئيس الروسي فلاديمير بوتين في مختلف المجالات. وأعرب الشيخ عين الدين عن تقديره للجهود الكبيرة والمناخلة على المستوى الدولي التي يبذلها جلالة الملك لتأكيد على سماحة الإسلام وصورته ومبادئه



وأشار المطران هيلاريون لتطلع البطريرك كيريل الأول لزيارة الأردن، والالتقاء بجلالة الملك والمسؤولين الأردنيين، في إطار الحرص على تعزيز التعاون مع الأردن في كل ما يخدم العلاقات الثنائية.

والاحترام للورد الذي يقوم به جلالة الملك عبدالله الثاني لحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، والمكانة التي يحظى بها الأردن كمنموذج للعيش المشترك والتآخي في المنطقة والعالم.

## بدء امتحانات الشامل اليوم

# الزعبي:الجامعة استكملت كافة الإجراءات اللازمة

الانباط-السلط

المقبل أما الورقة الثالثة والأخيرة فتستكون يوم السبت الموافق ٢١ من الشهر الحالي.

ومن المتوقع ان يتقدم الى الامتحان (39٩١) طالبا وطالبة من (١٧) كلية جامعية متوسطة من بينهم (١٥2٨) طالبا موزعين على (٩٩) تخصصاً ضمن الخطط الدراسية القديمة التي أوقف العمل بها اعتباراً من مطلع العام الجامعي 201٧ / 20١٨ حيث سيتقدم إلى الورقة الأولى (٩٥١) طالبا وطالبة، والثانية (١١٥٣) طالبا وطالبة والثالثة (١٢2٥) طالبا وطالبة.

وسيتقدم (2٢٢) طالبا وطالبة موزعين على (٦٨) تخصصاً ضمن الخطط الدراسية الجديدة التي بدأ

تطبيقها في جميع الكليات الجامعية المتوسطة الوطنية اعتباراً من بداية العام الجامعي 20١٧ / 20١٨، حيث سيتقدم إلى الورقة الأولى (١٨٧٨) طالبا وطالبة، والثانية (2٠2٢) طالبا وطالبة والثالثة (222١) طالبا وطالبة. ومن بين الطلبة الذين سيتقدمون إلى الامتحان (2١١٥) من الطلبة المنتظمين الذين يتقدمون للامتحان لأول مرة، و(١2٢٨) معيدون سبق لهم وان تقدموا للامتحان ولم يحققوا متطلبات النجاح و(2١٠) من الطلاب والطالبات يتقدمون للامتحان لغايات رفع معدلاتهم ليتكفوا من التجسير إلى الجامعات الأردنية، و(٤١١) طالبا وطالبة ممن استنفدوا حقم بالتقدم

لإمتحان الشهادة الجامعية المتوسطة (الشامل)، بعد ان وافق مجلس عمداء جامعة البلقاء التطبيقية على منحهم فرصة استثنائية لتقديم للامتحان ولمرة واحدة فقط. أما بالنسبة للامتحان النظري فتموزع على جميع محافظات المملكة، من بينها (٩) مراكز في كليات جامعة البلقاء التطبيقية، ومركز واحد في إحدى الكليات الخاصة التي تشرف عليها الجامعة، ومركز للكليات العسكرية، ومركز في الكلية التقنية/ التطبيقية، ويسرف على الامتحان النظري حوالي (٧٥٠) مرافقاً وفتياً. وأشار الدكتور الزعبي إلى ان

امتحان الشهادة الجامعية المتوسطة للخطط الدراسية الجديدة سيمد وفقاً لمصفوفة مخرجات التعلم التي يحتاجها سوق العمل لكل تخصص، ولن يكون امتحاناً تحصيلياً في المواد التي درسها الطالب، بل سيقاس مدى اكتسابه واقتان الطلبة للمهارات والمعارف المعنوية والتخصصية والتشغيلية والعملية التطبيقية التي اكتسبها خلال دراسته، وستكون جميع الأسئلة من ضمن المهارات المعنوية للطلبة على موقع وحدة التقييم والامتحانات العامة في جامعة تصحيح الورقة الرابطة المعنى للامتحانات العملية الحوسبية وتم ادخال نتائج الامتحانات العملية جميعها إلى نظام الامتحانات.

لخطط الجديدة وبإمكان الطلبة الاطلاع عليها والاستفادة منها عند التحضير للامتحان وتدعو الجامعة الطلبة إلى الاطلاع على البيانات المطبوعة على أرفهام الجلوس وخاصة الخطة الدراسية التي سيتم استخدامها في الامتحان. وهي الجديدة ام القديمة وبإلغ واحد الامتحانات في حال وجود اختلاف قبل الدخول إلى قاعة الامتحان لتتمكن من إجراء الامتحان. والوقت والحد التقييم والامتحانات العامة في الجامعة تصحيح الورقة الرابطة المعنى للامتحانات العملية الحوسبية وتم ادخال نتائج الامتحانات العملية جميعها إلى نظام الامتحانات.



التربية تؤكد على توفر شروط ومتطلبات السلامة العامة في مدارسها

السليم مع المداخن ووضعها في أماكن بعيدة عن الطلبة وعدم تكديهم بنقلها...

دعت وزارة التربية والتعليم مديرياتها في الميدان للتأكد من توفر متطلبات وشروط السلامة العامة في المدارس خلال فصل الشتاء...

إصابة 10 أشخاص بحادثي تصادم منفصلين في محافظة العاصمة



العاصمة، وفق الدفاع المدني، وأهانت إبارة الدفاع المدني في بيان أن فرق الإنقاذ والإسعاف في مديرية دفاع مدني شرق عمان وغرب عمان قدمت الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ونقلتهم إلى مستشفى البشير الحكومي، واصفة حالة جميع المصابين العامة بالمتوسطة.

أصيب عشرة أشخاص بجروح ورضوض في مختلف أنحاء الجسم امس الجمعة، بحادثي تصادم منفصلين الاول وقع بين مركبتين بمنطقة جسر النشأ، والآخر بين مركبتين في منطقة الجندوبيل في محافظة

انخفاض على درجات الحرارة والاجواء باردة

الجوي، حيث تتكاثر كميات الغيوم، وتتهيأ الفرصة تدريجيا لهطول امطار متفرقة في أنحاء مختلفة من المملكة على فترات، الرياح جنوبية شرقية الى جنوبية غربية معتدلة السرعة تشتت على فترات...

تكون الاجواء اليوم السبت باردة في اغلب المناطق وطقية في الأغوار والعبدة، مع ظهور بعض الغيوم المنخفضة، الرياح جنوبية غربية معتدلة السرعة، كما وتبقى الاجواء يومى الاحد والاثنين باردة في اغلب المناطق وطقية في الأغوار والعبدة مع ظهور بعض الغيوم المنخفضة، ومع ساعات المساء تتأثر المملكة تدريجيا بحالة ضعيفة من عدم الاستقرار

الخوالة : ثقافة إربد تحرس على توفير مساحة إبداعية على مدار العام

دورة الفن التشكيلي من إستخدام جميع الوسائط الفنية والمهارات الأساسية للرسم والتلوين والتعرف على الخامات وتقنيات الرسم المتقدمة، إضافة إلى التعرف على أساسيات النقد الفني...

قال مدير ثقافة إربد عاقل الخوالدة، إن مديرية الثقافة تحرس على تنفيذ برامج تدريبية في مجال الفنون التشكيلية والبصرية، كما تركز على توفير مساحة ابداعية على مدار العام لأبناء المحافظة مع توفير الخدمات والأدوات اللازمة لممارسة إبداعهم في بيئة مريحة ومجانية...

٢٠ بالمئة نسبة تراجع نشاط قطاع الالبسة والاحذية العام الحالي

الجمركية، وحسب دية ما زال قطاع الالبسة والاحذية يواجه الكثير من التحديات بعهدتها ارتفاع نسبة الضرائب والرسوم الجمركية التي يدفعها والتراخي في تصفيتها لا يتجاوز ٥٠ بالمئة وهي الأعلى بالنسبة، وسط تراجع القدرة الشرائية للمواطنين...



وتشار الى ان الربع الاخير من العام الحالي شهد زيادة في النشاط التجاري للقطاع رغم بدايته المتواضعة والضعيفة مدعوما بالاجراءات التحفيزية التي اتخذتها الحكومة والمتنامي قطاع تجاري، مما ان نسبة التحسن بلغت نحو ١٥ بالمئة عما كانت عليه خلال الفترة نفسها من العام الماضي...

تخوفات المستوردين والتجار من استمرار تراجع المبيعات الذي بدأ يظهر بوضوح خلال السنوات الثلاث الاخيرة يقابله زيادة في كلف التشغيل، وأوضح ان نشاط القطاع خلال العام الحالي رغم استقرار الأسعار، مدار بعدة مراحل متذبذبة حسب مواسم التسوق حيث سجل الربع الاول تراجعا كبيرا فيما شهد الربع الثاني تحسنا وزيادة في النشاط متزامنا مع عيد الفطر وبعض الاجراءات المالية الحكومية...

الانبات-عمان أكد فليب نجار الابنيسة والافهنة والاحذية تعتبر دية ان نشاط قطاع الالبسة والاحذية تراجع تجاريا بنسبة ٢٠ بالمئة خلال العام الحالي مقارنة عما كان عليه في العام الماضي، مطالبا باجراءات تحفيزية لانتعاشه...

٤٩٩ مليون سائح والدخل السياحي ٥ مليار لنهاية تشرين الثاني



وأظهرت التشرة ارتفاعا في أعداد زوار المواقع السياحية والأثرية مقارنة بالفترة ذاتها من عام ٢٠١٨، حيث بلغ في البترا ١٠١٢٠٧٠ زائرا بنسبة ارتفاع بلغت ٣٧ر١ بالمئة، وفي جرش ١١٢٠٣٢٦ زائرا بنسبة ارتفاع بلغت ٤٣ر٦ بالمئة، وفي الكرك ٤٥٣٨٨ زائرا بنسبة ارتفاع بلغت ٧٧ر٨ بالمئة، وفي وادي رم ٣٣٩٠٣٩١ زائرا بنسبة ارتفاع بلغت ٥١ر١ بالمئة، وفي العقبة ١٧٠٠١٢٧ زائرا بنسبة ارتفاع بلغت ٢٩ر١ بالمئة، وفي مادبا الحارثة ١٣٣٠٠٠ زائرا بنسبة ارتفاع بلغت ١٩ر١ بالمئة، وفي جبل سيبو ٦٦١٠٢١ زائرا بنسبة ارتفاع بلغت ١٠ر٣ بالمئة...

وتظهرت مؤشرات القطاع السياحي وفق التشرة الشهرية التي تصدرها وزارة السياحة والأثار، ارتفاع عدد سائح الفيت خلال عام ٢٠١٩ إلى ١٠١٩٠٢٩١ سائحا بنسبة ارتفاع ٧ر٨ بالمئة، وارتفاع عدد سائح المجموعات السياحية إلى ٥٠٠٠٣٨٨ سائحا بنسبة ارتفاع ٩ر١ بالمئة، مقارنة بالفترة ذاتها من عام ٢٠١٨.

الانبات-عمان ارتفع إجمالي مجموع أعداد السياح القادمين الى المملكة منذ بداية العام الحالي الى ١٠١٩٠٢٩١ سائحا وبنسبة ارتفاع ٧ر٨ بالمئة مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي، مع حفاظ ارتفاعا في أعداد الدخل السياحي لهذا العام بنسبة ٩ر١ بالمئة ليصل إلى ٤ر٩ مليار دولار، أي ما يعادل (٣٨ر٨) مليار دينار، بحسب بيانات البنك المركزي...

١٢,٧ مليار دينار إجمالي التجارة الخارجية للأردن خلال ٨ أشهر



من العام الحالي بلغ إجمالي المديونية العامة خلال الأشهر الثمانية الماضية من العام الحالي ٢٩ر٦ مليار دينار فيما بلغت نسبة المديونية العامة (الدين الداخلي والخارجي) الى الناتج المحلي الإجمالي ٩٥ر٥ بالمئة...

وحسب التقرير بلغ إجمالي المديونية العامة خلال الأشهر الثمانية الماضية من العام الحالي ٢٩ر٦ مليار دينار فيما بلغت نسبة المديونية العامة (الدين الداخلي والخارجي) الى الناتج المحلي الإجمالي ٩٥ر٥ بالمئة...

من العام الحالي بلغ إجمالي المديونية العامة خلال الأشهر الثمانية الماضية من العام الحالي ٢٩ر٦ مليار دينار فيما بلغت نسبة المديونية العامة (الدين الداخلي والخارجي) الى الناتج المحلي الإجمالي ٩٥ر٥ بالمئة...

رصد تقرير أعدته غرفة تجارة عمان أهم المؤشرات للاقتصاد الوطني خلال الأشهر الثمانية الماضية من العام الحالي، وحسب التقرير، بلغت قيمة الصادرات الوطنية خلال الأشهر الثمانية الماضية من العام الحالي ٣ر٧ مليار دينار فيما بلغت قيمة السلع المقاد تصديرها ٥٩٠ مليون دينار...

Advertisement for SSC (Social Security Corporation) regarding online services and digital payment options. It lists services like online registration and digital payments, and provides contact information.

Advertisement for the Jordanian Chamber of Commerce and Industry regarding the registration of companies. It provides information on the process and contact details for the Chamber.

Advertisement for the Ministry of Education regarding the procurement of school equipment. It lists the types of equipment needed and provides contact information for the procurement process.





سلط عدسة كاميرة هاتفك على الماركود لتري أخبار الإقتصاد، في الموقع الإلكتروني

## ٦.٦ مليارات درهم تصرفات عقارات دبي في أسبوع



بقيمة ١٧ مليون درهم في منطقة نخول، وأصدرت منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت أربع مبيعات بقيمة ٢٨ مليون درهم، لتلتها منطقة جبل علي الأولى بتسجيلها أربع مبيعات أيضاً بـ ١١ مليون درهم.

وكانت أهم مبيعات الشقق والفلل مبيعة بقيمة ١٥.٧ مليون درهم في منطقة جيمرا الأولى، لتلتها مبيعة بـ ١٢.٨ مليون درهم في منطقة مرسى دبي.

وأصدرت «مرسى دبي» المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت ٦١ مبيعة بقيمة ١١٧ مليون درهم، لتلتها منطقة «راي» الصفا، بتسجيلها ٦٠ مبيعة بـ ٨٨ مليون درهم.

**دبي - وكالات**

حققت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأعمال، في دبي، خلال الأسبوع الماضي، أكثر من ٦.٦ مليارات درهم.

وأفاد التقرير الأسبوعي للتصرفات الصادر عن دائرة الأراضي بـ ٦٨١ مبيعة بقيمة ١.٢ مليار درهم، منها ٦٦ مبيعة لأراض بقيمة ١٥٠ مليون درهم و ٦١٨ مبيعة لشقق وفلل بقيمة ٨٥٠ مليون درهم، فيما سجلت الرفوات ٥.٣ مليارات درهم.

وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة ١١٢ مليون درهم في منطقة جزر العالم، لتلتها مبيعة بـ ٨٨ مليون درهم في منطقة الكرامة، ثم مبيعة

## المركزي الأوروبي يخفض توقعاته للنمو في ٢٠٢٠

بالنسبة للعام ٢٠٢١، يتوقع المركزي الأوروبي أن تكون نسبة التضخم ١.٤، أي أقل بكثير من التوقعات الأخيرة في سبتمبر، في حين أن التوقعات المتعلقة بالنمو لم تتغير عند ٢.١٤.

وأشارت لاشاره إلى أولي علامات استقرار، الأوضاع الاقتصادية في منطقة اليورو، في صيغة متفائلة بحذر.

وخلال أول مؤتمر للسياسة النقدية، اعتبرت المديرة السابقة لصندوق النقد الدولي أن الاقتصاد الأوروبي لا يزال مهدداً بسلسلة من المخاطر، وخصوصاً الجمالية.

وقالت في مؤتمر صحافي للبيانات الاقتصادية التي أعلنها عليها تشير إلى بعض الاستقرار رغم كونها ضئيلة، وأضافت أن نمو سوق العمل والزيادات في الأجور لا تزال تدعم مرونة الاقتصاد في منطقة اليورو.



**لندن - وكالات**

البيرو إلى ١.١ على أن ترتفع إلى ١.٤ في عام ٢٠٢٢، كما أعلنت مديرة الجديدة كريستين لاغارد، كما سترتفع نسبة التضخم إلى ١.١ في عام ٢٠٢٢ بعد ١.١ متوقعة في عام ٢٠٢٠، لكنها لا تزال دون الهدف القريب من ٢٪ للمؤسسة، بحسب التوقعات الأولى في هذا الجال.

## الذهب مستقر وسط تراجع الدولار وصعود الأسهم



**ستافورة - وكالات**

استقر الذهب أمس الجمعة حيث عوض هبوط الدولار أثر الضغوط الناجمة عن تنامي الشهية للأسواق عالية المخاطر عقب تقارير عن التفاوض في مفاوضات التجارة الأمريكية الصينية، في حين سجل اليلاديوم ذروة جديدة.

وكان السعر الفوري للذهب مستقرًا عند ١٤٦٩.٩٠ دولار للأوقية، لكنه مرتفع حوالي ٠.٧ باونصة منذ بداية الأسبوع، وارتفعت عقود الذهب الأمريكية الآجلة ٠.١ باونصة إلى ١٤٧٤.٤٠ دولار.

وقال دانييل هاينس المحلل في ايه. إن زد "السوق مازالت حذرة... إلى أن تحصل على بعض المعلومات الإضافية بخصوص ما تم الاتفاق عليه، فإن المستثمرين لن يجازفوا بتكوين مراكز كبيرة في سوق الذهب."

كانت مصادر قالت إن التفاوضين الأمريكيين يعرضون خفض الرسوم القائمة على السلع الصينية بما يصل إلى ٥٠ باونصة وتعليق فرض رسوم جديدة تدخل حيز التنفيذ يوم الأحد.

وصعد اليلاديوم اثنين باونصة في المعاملات الفورية إلى ١٩٧٧.٩٨ دولار للأوقية، بعد أن سجل ذروة قياسية عند ١٩٧٩.٥٠ دولار.

وبه ظل نقص معروض، ارتفع المعدن حوالي خمسة باونصة هذا الأسبوع، مدفوعاً في الأساس بإغلاقات مناجم في المنتج الرئيسي جنوب إفريقيا.

وهبط اليلادين ٠.٧ باونصة إلى ٩٣٦.٩١ دولار للأوقية، لكنه يصعد أفضل أسبوع له منذ نهاية أغسطس وأخفضت الخطة ٠.١ باونصة إلى ١٦.٩٢ دولار، لكن المعدن يتجه لتحقيق أفضل مكاسبه الأسبوعية منذ نهاية أكتوبر تشرين الأول.

## بريطانيا.. جونسون يفوز رسمياً وأسوأ هزيمة للعمال



**لندن - وكالات**

فاز رئيس الوزراء البريطاني المحافظ بوريس جونسون، أمس الجمعة، بالأغلبية في البرلمان البريطاني، حيث سيفعل حزبه ٣٢٦ من مقاعد مجلس العموم البالغ عددها ٦٥٠، حسب النتائج الرسمية التي نشرت الجمعة.

وبعد فوز النتائج في ٦٠٠ دائرة، سيتمثل المحافظون بـ ٣٢٨ نائباً حسب أرقام نشرتها شبكة بي بي سي، وسكاي نيوز، وكالة برس أسوسييشن، ولوكد الأغلبية الكبيرة التي حصل عليها المحافظون، مما يعهد الطريق لخروج المملكة المتحدة من الاتحاد الأوروبي في ٣١ كانون الثاني/يناير المقبل.

وكان جونسون اعتبر في وقت سابق أن هذه الحكومة المحافظة حصلت على ما يبدو على تفويض جديد وقوي لإنجاز بريكت، وقال بعد أن فاز بمقعد في أوكسبريدج في هذه المرحلة يبدو أن هذه الحكومة المحافظة ثالث تنويهاً جديداً وقوي ليس لإنجاز بريكت حسب، لكن لتوحيد البلاد والنهوض بها.

إلى ذلك، أضاف، يعتقد أن هذه نتائج الانتخابات التاريخية ستمنحها الآن في هذه الحكومة الجديدة فرصة احترام الإرادة الديمقراطية للشعب البريطاني... تشير هذه البلاد للأفضل ولإطلاق إمكانات شعب هذا البلد بأكمله.

في المقابل، حتى حزب العمال المعارض بسوأ هزيمة على الإطلاق منذ الحرب العالمية الثانية، بحسب ما أكد محللون سياسيون لغربية، وعزا

معظمهم سبب الهزيمة إلى مسألة بريكت، فضلاً عن تركيز حزب المحافظين خطاباته الانتخابية على مسألة الطبية في بريطانيا، وهي مسألة شديدة الأهمية بالنسبة للعلم البريطاني، بالإضافة إلى الإزهاق والتجربة وغيرها وهي أمور تحبب الناظر البريطاني.

كما أن معظم عزا الهزيمة إلى شخصية زعيم حزب العمال البريطاني المعارض، جيريمي كوربين، غير المحببة في العديد من الأوساط الشعبية البريطانية.

وكان كوربين أعلن في وقت سابق أنه لن يقود الحزب في أي انتخابات مستقبلية في بريطانيا، وقال إن أفراد الحزب في أي حملة للانتخابات العامة المقبلة، مضياً أن الحزب الآن بحاجة لشهرة من التأمل وأنه سيؤيد الحزب في الوقت الذي يناقش فيه مستقبله.

كما أكد، بعد أن فاز بمقعد الانتخابي في شمال لندن أنه مصاب، بخيبة أمل كبير... قائلًا: «هذه قطعاً ليلة مخيبة بشدة للأمل بالنسبة لحزب العمال بالتخلي التي حصلنا عليها». واعتبر أن بريكت كان أحد أسباب نتيجة الانتخابات البريطانية.

يذكر أن تلك النتائج تعني أن لا شيء سيغير بعد اليوم طريق خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، كما تعني أن المحافظين بزعماء جونسون حققوا انتصاراً غير مسبوق منذ عهد مارغريت تاتشر، إذ إن حضيضه في مجلس العموم ارتفعت من ٢١٧ مقعداً في الانتخابات ٢٠١٧ إلى ٣٢٨ مقعداً اليوم مقابل هزيمة كبيرة من بها حزب العمال.

## برنت قرب ٦٥ دولاراً للبرميل.. أعلى مستوى في ٣ أشهر



**ستافورة - وكالات**

واصلت أسعار النفط مكاسبها أمس الجمعة، مسجلة أعلى مستوياتها في ثلاثة أشهر مع اهتزاز الولايات المتحدة والصين من حل للتنازع التجاري القائم منذ ١٨ شهراً بين أكبر اقتصادين في العالم والذي أثار تساؤلات كبيرة حيال الطلب العالمي على الخام.

وكانت العقود الآجلة لبرنت برنت في ٤٧ سنتاً بما يعادل ٦٠.٧ إلى ٦٤.١٧ دولار للبرميل، وهو أعلى مستوى منذ ٢٣ سبتمبر أيلول وزاد خام عرب تكساس الوسطي ٣١

سنتاً أو ١٠.٦ مسجلاً ٥٩.٥٢ دولار للبرميل، وهو أقوى سعر منذ ١٦ سبتمبر أيلول.

وقال إدوارد مويبا، كبير محللي السوق في أواندا، «الشهية للمخاطرة انضمت بجموح بعد أن تح ترمب إلى أنه أبرم اتفاقاً مع الصين وهو ما سيكون إيجابياً تماماً لتوقعات الطلب العالمي على الخام».

وقالت مار جريت سانج، محللة السوق لدى سي.إم.سي ماركس، إن تراجعاً في الدولار الأمريكي على خلفية صعود قوي لتجنيه الاستراتيجي ساعد أيضاً في تعزيز أسعار السلع الأولية.

وأوضحت أن حفر البئر الاستكشافي الأول في ألبوكوك رقم ٤ ستقوم به السفينة الثامنة لشركة هنتشايد، والوجود في مصر، وتوقع أن تصل إلى لبنان خلال شهر كانون الثاني ٢٠٢٠ وتأخذ مرحلة الحفر شهرين وتعرف إذا كان هناك اكتشاف أو لا، لافتة إلى أنه عالمياً نسبة التنازع تكون من أصل ٣ أبار استكشافية... وأصلت أسعار النفط مكاسبها أمس الجمعة، مسجلة أعلى

## نيكاي يسجل ذروة ١٤ شهراً بدعم مكاسب أسهم القيمة

**طوكيو - وكالات**

قفز المؤشر نيكاي الياباني إلى أعلى مستوياته في ١٤ شهراً أمس الجمعة، مدفوعاً بمكاسب في أسهم القيمة مثل البنوك وبيع الصف ببيع الأعمال حيال نمو عالمي قوي بعد أنباء إبرام اتفاق تجارة بين الولايات المتحدة والصين.

وصعد نيكاي ١٩.٥٥ ليعلق المؤشر القياسي عند ٢١.٢٢.١٠ نقطة، مسجلاً أعلى مستوياته منذ أكتوبر تشرين الأول من العام الماضي، ومحققاً أكبر مكاسبه اليومية في عشرة أشهر.

وقدم مؤشر داو جونز الأوسع نطاقاً ١٤.٥٩ إلى ١٧٩٩.٩٨ نقطة في معاملات كثيفة بلغت قيمتها ٣.١٢٢ تريليون ين (٣١.٩٨ مليار دولار)، وهو أعلى مستوى هذا العام.

وقالت مصادر إن الولايات المتحدة التفت على تعليق بعض الرسوم الجمركية على السلع الصينية وتقليص أخرى، في مقابل تعهد ببيع وزيادة مشترياتها من السلع الزراعية الأمريكية

وقال هيرويوكي أويتو، المحلل في سوميتومو ميتسوبي ثراست لإدارة الأصول، «الأسواق لم تكن تتوقع أن تخضع الولايات المتحدة الرسوم الجمركية، فإذا صدق ذلك، ستكون مفاجأة إضافية».

وهنح المستثمرون لشراء أسهم القيمة، المتحفظة قياساً إلى أسهم النمو والتكنولوجيا العالية، مراهقين على أن اتفاق تجارة أميركياً صينياً يمكن أن يحقق الاستقرار في الاقتصاد العالمي ويعيد شركات عديدة بدلاً من قلة مختار.

وارفع مؤشر قطاع البنوك ٢.٧، والتأمين ٢.٢، بعد أن طفت أسهم الشركات المالية منخفضة لفترة طويلة ببيع أسعار الفائدة السلبية.

وارفعت أسهم المجموعات المسرفية الثلاث الكبيرة في اليابان - ميتسوبيشي يوف-جيه ومجموعة سوميتومو ميتسوبي ثالية وميزوهو - أكثر من ١.٢.

## لبنان يصدر أول ترخيص للتقيب عن النفط



**بيروت - وكالات**

أعلنت وزيرة الطاقة والمياه في حكومة تصريف الأعمال اللبنانية، إصدار وتسلم أول ترخيص لتجميع شركات، تونال - إيني، - توفانك، للتقيب عن النفط والغاز في بلوك ٤، وأكد، لدى بستان، عبر حسابها على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، أمس الجمعة، أن هذا الحدث هو نتيجة الجهود المتراكمة خلال تولي الوزراء السابقين منذ العام ٢٠٠٩، وكان أهمها إصدار القوانين والمراسيم اللازمة، وإطلاق دورات التراخيص الأولى والثانية، وصولاً لتوقيع العقود بالبلوكين ٤ و٩.

وأوضحت أن حفر البئر الاستكشافي الأول في ألبوكوك رقم ٤ ستقوم به السفينة الثامنة لشركة هنتشايد، والوجود في مصر، وتوقع أن تصل إلى لبنان خلال شهر كانون الثاني ٢٠٢٠ وتأخذ مرحلة الحفر شهرين وتعرف إذا كان هناك اكتشاف أو لا، لافتة إلى أنه عالمياً نسبة التنازع تكون من أصل ٣ أبار استكشافية... وأصلت أسعار النفط مكاسبها أمس الجمعة، مسجلة أعلى

مستوياتها في ثلاثة أشهر مع اهتزاز الولايات المتحدة والصين من حل... برنت قرب ٦٥ دولاراً للبرميل.. أعلى مستوى في ٣ أشهر برنت قرب ٦٥ دولاراً للبرميل.. أعلى مستوى في ٣ أشهر مائة

وأشارت الوزيرة إلى أن ذلك العمل سيؤدي إلى الحصول على معلومات مهمة عن الشطام الجيولوجي البترولي في بحر لبنان، ما يعكس إيجابياً على باقي البلوكات، وعلى دورة التراخيص الثانية.





### الجيش الليبي يسقط طائرة تركية فوق طرابلس



طرابلس-وكالات

ويأتي هذا التصرف في إطار المرحلة الثانية من العملية العسكرية التي أطلقها الجيش الوطني الليبي لإتمام تحرير مدينة طرابلس من الميليشيات المسلحة التي تسيطر عليها من العام ٢٠١٥، وتدمير اشتباكات عنيفة بين الجيش الوطني والميليشيات في محيط العاصمة الليبية، وأhead المتحدث باسم الجيش الوطني الليبي اللواء أحمد السمراي في وقت سابق، أن قوات الجيش تقدم باتجاه قلب طرابلس، عبر المحاور كافة، وأشار المتحدث إلى أن القوات نفذت عمليات نوعية ضد الميليشيات داخل طرابلس وأكد السمراي خلال مداخلة هاتفية مع «سكاى نيوز عربية»، أن الجيش الليبي يتعامل مع القوات التركية المتواجدة في ليبيا بمساندة حكومة فايز السراج، مشيراً إلى نجاح الجيش في تدمير عشرات الطائرات التركية بالسيرة، وأعلن الجيش الليبي أن ١١ مسلحاً من ميليشيات طرابلس سلموا أنفسهم للوحدات العسكرية في محور صلاح الدين بعد منحهم الأمان.

أعلن الجيش الوطني الليبي، أمس الجمعة، عن إسقاط طائرة تركية مسيرة، دخلت مسرح العمليات ومنطقة الحفر الجوي جنوبي العاصمة طرابلس التي أطلق الجيش عملية حاسمة لتحريرها من الميليشيات المسلحة التابعة لها. في غضون ذلك وأصل الجيش الليبي تقدمه باتجاه قلب طرابلس، بعد أن سيطر على معسكر استراتيجي فيها مع بدء معركة الحسم، التي أطلقها قائد الجيش المشير خليفة حفتر، الليلة الماضية. وقال الجيش الوطني الليبي إن قواته تقدمت في محور عين زارة، ضمن معركة تحرير طرابلس من الميليشيات المسلحة والجماعات الإرهابية التي تسيطر على المدينة منذ سنوات. وتكمن الجيش الوطني الليبي من السيطرة على معسكر حمزة الاستراتيجي في مدينة طرابلس، في وقت بواصل تقدمه باتجاه وسط المدينة.

### في جمعة « فلسطين توحدا والقدس عاصمتنا» إصابات باعتماد قوات الاحتلال على المتظاهرين شرقي القطاع



غزة - وكالات

وشهدت على استمرار الوحدة في الميدان الشعبي والعسكري، مؤكدة أن كل هوى الشر لن تفرقنا وأن ما نملكه من قوة روح للعدو أكبر مما يتخيله هذا العدو الغرور المأهول، واندلعت مساء الجمعة مواجهات مع قوات الاحتلال الإسرائيلي على الحاجز الجنوبي لمدينة قنيطرة شمالي الضفة الغربية المحتلة، ما أوقع إصابات بالاختناق. وقالت مصادر محلية لمراسل وكالة «صفا»، إن جنود الاحتلال أطلقوا الغاز المسيل للدموع باتجاه الشبان وانتشروا على الشارع الرئيس قرب المدخل الجنوبي للمدينة عقب مواجهات اندلعت في

المناطق، والاختناق جراء اعتماد قوات الاحتلال على المتظاهرين وتوافد آلاف المواطنين إلى مخيمات الوحدة شرقي غزة والوسطى ورفح، استجابة لدعوة الهيئة الوطنية العليا لسيرت العودة وكسر الحصار للمشاركة في «جمعة فلسطين توحدا والقدس عاصمتنا». وقالت الهيئة في بيان لها: «سيرت العودة.. نحن من يقودها ويوجه دفتها ميمنا وشملا، تقديرا ولاحق، ولا يملك أحد أن يقدر لنا أو يراهن على تراجعنا، فإن تقدمنا انتصروا وإن تأخرنا انتفضنا إلى مربع أكثر قوة وألتر في نضالنا، والأمر بأيدينا نحن أصحاب القوة والحق».

أصيب عدد من المتظاهرين بالرصاص والاختناق بالغاز المسيل للدموع، جراء اعتماد قوات الاحتلال الإسرائيلي عصر أمس الجمعة على المتظاهرين السلميين المشاركين في الجمعة ٨١٢ لسيرت العودة وكسر الحصار السلمية شرقي قطاع غزة. وأصدرت وزارة الصحة في تصريح مقتضب وصل وكالة «صفا»، بأن طواقمها تعاملت مع خمس إصابات مختلفة جراء اعتماد قوات الاحتلال الإسرائيلي على المشاركين شرقي قطاع غزة. وأفاد مراسلو وكالة «صفا» بإصابة عدد من المتظاهرين بالرصاص المعدني خلف

أصيب عدد من المتظاهرين بالرصاص والاختناق بالغاز المسيل للدموع، جراء اعتماد قوات الاحتلال الإسرائيلي عصر أمس الجمعة على المتظاهرين السلميين المشاركين في الجمعة ٨١٢ لسيرت العودة وكسر الحصار السلمية شرقي قطاع غزة. وأصدرت وزارة الصحة في تصريح مقتضب وصل وكالة «صفا»، بأن طواقمها تعاملت مع خمس إصابات مختلفة جراء اعتماد قوات الاحتلال الإسرائيلي على المشاركين شرقي قطاع غزة. وأفاد مراسلو وكالة «صفا» بإصابة عدد من المتظاهرين بالرصاص المعدني خلف

### العراق.. إصابة متظاهرين بـ«طعنة مجهولة» في كربلاء



بغداد-وكالات

المشاهرون برحيل النخبة السياسية التي حكمت البلاد منذ عام ٢٠٠٣ وتشكيل حكومة كفاءات. ومع الاحتجاجات المستمرة، يتواصل تزايد الدم العراقي، إذ تقول جماعات حقوقية إن عدد القتلى في البلاد وصل إلى ٤١٠ قتيلاً بينهم سبعة برصاصه ميليشيات في بغداد الأسبوع الماضي.

أصيب خمسة متظاهرين عراقيين نتيجة الطعن بسكاكين، فجراس من مدينة كربلاء، وسط العراق، فيما يجري الاستعداد لمظاهرات حاشدة ضد الطبقة السياسية واستثناء الفساد، وبحسب مصادر «سكاى نيوز عربية»، فقد قام مجهولون بإضرام النار في مخزن تابع لحياض الاعتصام في حي البلدية وسط مدينة كربلاء. وكانت تقرير الأمم المتحدة استعرض الأربعة، الانتهاكات المستمرة ضد المتظاهرين، ومنها، الخلل العمق، والخطف والاعتقال العشوائي على يد جماعات مجهولة ويأتي التفسير وسط فلسفة من الاعتقالات المستهدفة والاعتقالات لتشتت صحفيين وأثارت الخوف بين المحتجين. ورغم استقالة رئيس الوزراء عادل عبد المهدي، استمرت الاحتجاجات في العاصمة بغداد ومحافظات الجنوب، حيث يطلق

### تبون.. من «ابن بار» لبوتفليقة إلى جالس على كرسيه



الجزائر-وكالات

السجن حالياً، ظل وقياً لبوتفليقة وأعلن تأييد ترشحه لولاية خامسة في الانتخابات التي كانت مقررة في ١٨ أبريل الماضي قبل إعلانها بعد اندلاع الحراك الشعبي، الذي لم يشارك فيه ولم يعلن دعمه له، قبل أن يعود إلى واجهة الأحداث ويعلن ترشحه للانتخابات الرئاسية، وتتلخ به مجموعة من الجمعيات والأحزاب السياسية الموالية لبوتفليقة وتعلن دعمها السياسي له كمرشح لرئاسة الجزائر. إلى ذلك حاول تبون طوال الحملة الانتخابية التنوير للمطلومة السياسية التي تعرض لها من طرف النظام السابق ومحيط بوتفليقة، بعد الإطاحة به من رئاسة الحكومة. كما تحدث عن مضايقات وتهديدات تعرض لها خلال توليه منصب رئيس الوزراء، ودخوله في معركة مع رجال المال والأعمال خلال محاولته مكافحة الفساد والتحول المالي، وتبني خطياً معادياً ضد فرنسا، وهي نقاط يعتقد أنها لعبت دوراً كبيراً في فوزه برئاسة الجزائر وفسحت له المجال واسعاً لدخول قصر المرادية والجلوس على كرسيه برفقه بوتفليقة.

بعد إطلاقه حملة ضد تغفل رجال المال في مؤسسات حكومية وتآمرهم في الفرزات السياسية، وانخراطه في صراع مع الكفرتل المالي الذي كان يقوده رئيس منتدى الإرسات حينها. على حد المسجون حالياً بتهم فساد. وبعد أن سلم تبون مطالبات الحكومة إلى غريمد، أحمد أويحيى، الذي يقع في

خلال فترة حكم بوتفليقة، شغل تبون وزيراً للإعلام والتجارة، لكن اسمه ارتبط بوزارة السكن والعمران التي هادها لأكثر من ٧ سنوات في حكومات مختلفة، قبل أن يعينه بوتفليقة رئيساً للحكومة في مايو ٢٠١٧ خلفاً لعبد الملك سلال، غير أنه تم استشر سوي ٨١ يوماً في هذا المنصب، لتتم إطاعته من قبل بوتفليقة والفرقة الثقلند،

فاز رئيس الحكومة الجزائرية الأسبق، عبد المجيد تبون في الجولة الأولى من الانتخابات الرئاسية التي جرت في ١٢ ديسمبر الحالي، بعد حصوله على أكثر من ٥٨٪ من إجمالي أصوات الناخبين، ليصبح بذلك الرئيس الثامن للبلاد. ويوسف تبون (٧٤ عاماً) بأنه الابن البكر، للثلاثاء السابق وأحد أهم مؤيدي وعرفي الرئيس المستقيل عبد العزيز بوتفليقة، إذ كان من أبرز وزرائه لسنوات عديدة ويشكل متواصل، رغم أن مساره السياسي بدأ قبل وصول بوتفليقة إلى سدة الحكم عام ١٩٩٩. انقلبت المسيرة الميمية لتبون عام ١٩٧٥، بعد تخرجه من المدرسة العليا للإدارة حيث عمل رئيس دائرة ثم والياً في ولايات أدرار وباتنة والسياسة وعدد من الولايات الأخرى، ليتم انتدابه من قبل الرئيس السابق ليابن زروال، كمشاعر لوزير الداخلية مكلف بالبلديات عام ١٩٩١، إلا أنه منذ وصول الرئيس عبد العزيز بوتفليقة إلى الحكم عام ١٩٩٩، ارتقى تبون إلى مصاف الوزراء.

### احتجاجا على أداء الطبقة السياسية...متظاهرو لبنان يقطعون طريقا اليوم ٥٨ لاحتجاجات لبنان.. استخدام للقوة وترقب سياسي

### اليوم ٥٨ لاحتجاجات لبنان.. استخدام للقوة وترقب سياسي



بيروت-وكالات

لبنان، في حين أن ظهور دعور صروف موزة وبشل البنك المركزي في خدمة كامل التزاماته بالعملية الصعبة يسقط الضوء على ضغوط وتبعات، تعظم مؤشرات الركود والتبوء على سحب الودائع المصرفية وتنس السلع خطر حدوث مزيد من الاضطرابات الاجتماعية. لتتبع الدولار الأمريكي لإعطاء الأولوية لسداد الدين الحكومي، قد يتحول بدرجة أكبر إلى قضية مشعونة سياسياً، وأرجح حدوث الأزمة الاقتصادية في لبنان إلى عقود من القهر الحكومي والفساد، الذي أقتل كامل البلاد بأحد أشجع أمية الدين العام في العالم وازداد الوضع المالي سوءاً في لبنان منذ أكتوبر، عندما اندلعت احتجاجات غير مسبوقة ضد الساسة الذين يتكلمون لبنان رفضاً للفساد وسوء الإدارة.

بين المتظاهرين، كما ابتكروا شعارات الجيش ٩ أشخاص متواجدين في المكان وخففت وكالة التصنيف الائتماني «فيتش» التصنيف لبلدان الائتماني للمرة الثالثة في عام محزنة من أنها أصبحت تتوقع أن يعقد البلد إلى إعادة هيكلة ديونه أو التخلف عن السداد. وعزت فيتش، قرارها خفض التصنيف إلى CC من CCC إلى اعتقادها أن إعادة الهيكلة أو التفرغ أصبحا «مفرجين» لقرارا للتدابير السياسية الشديدة والتبوء المرفوضة عمارة على حركة رؤوس الأموال والتخلف عن السداد في القطاع المصرفي. وأضافات وكالة التصنيف الائتماني أن ذلك سيحول تدفقات رؤوس الأموال الضرورية لتلبية المتطلبات التنويعية إلى



السيارات، واعتادوا المواطنين من الدخول إلى مكاتهم، وفي حلبا وبلدات عكار، ومدينة طرابلس شمال لبنان لتواصل الاحتجاجات أمام مؤسسات رسمية وحيوية وفي بلدان شرقي لبنان اعتمت عشرات المحتجين أمام مصرف لبنان، مردهم شعارات منددة بالسياسة المصرفية والمالية، وبضرورة تشكيل حكومة بأسرع وقت ممكن. وكان أن محتجين قطعوا صباح أمس الجمعة، طريق جبل الدين، شمال بيروت، احتجاجاً على ما وصفوه بساءة العقوبة السياسية الحاكمة. ووقع المحتجون الطريق بالاتجاهين عبر ركن السيارات وسط الطريق، وحاول الجيش اللبناني فتح الطريق ما أدى إلى وقوع تدافع

أثار غضب المحتجين الذين أعلنوا أنهم يصدون، تصعدت تحركاتهم، لكنه عاد وأخرج من كل الموقوفين بعد نحو ساعتين. وقال المحتجون إن قطع الطريق كان بهدف توجيه إشار إلى السلطة السياسية بأن أي حكومة لا تلبى مطالبات الناس سيتم إسقاطها في الشارع. وفي مؤسسة «أوجيسيو»، الرسمية للاتصالات، وقعت مشادة بين متظاهرين وموظفين تابعين للمؤسسة أثناء تظاهرة على مداخل المؤسسة، اعتراضاً على الهجر وسوء المعاملة فيها. واعتقد المواطنون بالضرر على المحتجين، مما أسفر عن سقوط بعض الجرحى وفي جوانبه شمال بيروت، أثلقت محتجون اليوم الثاني على التوالي مدخل مصلحة تسجيل

سعد الحريري كرايس مكلف لتشكيل حكومة بأغلبية بسيطة، بعد التنازلات والاتصالات التي ستوحيج في الساعات المقبلة ويرفض الشارع عودة الحريري إلى الحكم، ويطالب المتظاهرون بحكومة إنقاذ مستقلة، تساهم في إنقاذ الوضع الاقتصادي. مبادياً، تواصل الاحتجاجات في عدد من المناطق، ففي جبل الدين شمال بيروت قطع العشرات الطريق الأساسية، صباح الجمعة، لكن الجيش اللبناني أعاد فتحها بالثورة. وتحدث المتظاهرون عن استخدام الجيش للقوة المفرطة وولدت لفظات مصورة تعرض بعضهم للضرب، والركل من قبل عناصر الجيش أثناء محاولة فتح الطريق وإزالة السيارات المكونة وسط الشارع في جبل الدين. وأوقف الجيش اللبناني ٨ متظاهرين، مما

قفزت التطورات السياسية إلى واجهة الأحداث في اليوم الثامن من الاحتجاجات الشعبية في لبنان، قبل أيام قليلة من الانتخابات التمهيدية التزعة التي دعا إليها رئيس الجمهورية ميشال عون الاثنين المقبل، لاختيار شخصية جديدة لتشكيل حكومة في البلاد. ويتربف الشارع اللبناني كلمة الأمين عام حزب الله حسن نصر الله عداء إعلان رئيس الشبار الوطني الحر جبران باسيل عدم مشاركة كتلة النائبين وتبارد السياسي بأي حكومة يرأسها سعد الحريري. ويتعارض موقف باسيل مع موقف حليفه الأساسي، حركة أمل وحزب الله اللذين يفضلان عودة الحريري على رأس حكومة جديدة، لكن مرابرين يتولون إن هذه التوافق متسقة بين باسيل وحليفه، خصوصاً بعد لقاء جمعه ورئيس مجلس النواب نبيه بري الخميس وأخر بعيد عن الأضواء مع رئيس وحدة الارتباط والتنسيق في حزب الله وفي صفا بينما تحدثت بعض وسائل الإعلام عن لقاء جمعه بنصر الله في وقت سابق. ويرأسى وفدها بامسردن حكومة برئاسة الحريري المقتل من زلفى الأخير لشاركه رئيس التيار الوطني الحر فهد، وتشديد على حكومة كتلة المرابطين برئاسة، الأمر الذي عارضه باسيل بشدة. وتشير المعطيات إلى أن الاستشارات التمهيدية المزمعة المقررة يوم الاثنين ستؤدي إلى تسمية

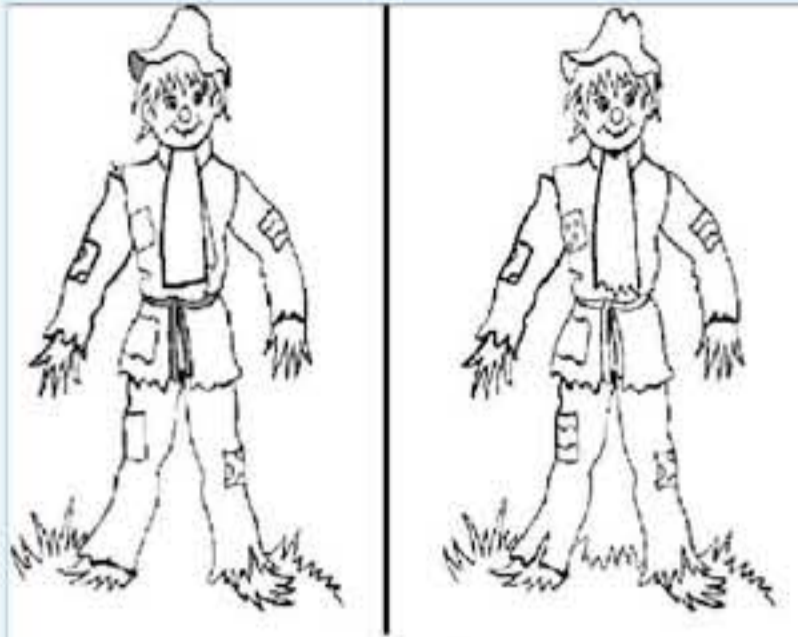


مواقيت الصلاة

- الفجر: ٥:٠١
- الشروق: ٦:٢٢
- الظهر: ١١:٣١
- العصر: ٢:١٥
- المغرب: ٤:٤٠
- العشاء: ٦:٠١



جد الفروق بين الصورتين



يوجد عشر اختلافات بين الصورتين هل تستطيع إيجادهم؟؟؟

سدوكو سهل

		6	2		
3	6			9	7
	7	9	3	5	
9	3	5	8	1	2
2	1	7	9	6	5
		2	1	6	3
1	5			2	6
			2	4	

سدوكو وسط

				7		
1	5		3	6	4	7
		3				
2	7		6		1	7
		6		3	2	8
			1	2	8	6
		2	4	5		
3						4

شركة رونزا للدعاية و الاعلان



Ronza Advertising Company

اعلانات خاصة للمحامين في العقبة

إعلان قضائي في صحيفتين معهودتين (الرأي \* الغد \* الدستور)

بأسعار مغرية

للاستفسار هاتف - ٠٧٩٠٠٩٧٥٧٦

تلفاكس: ٠٣٢٠٣٣٠٨٨

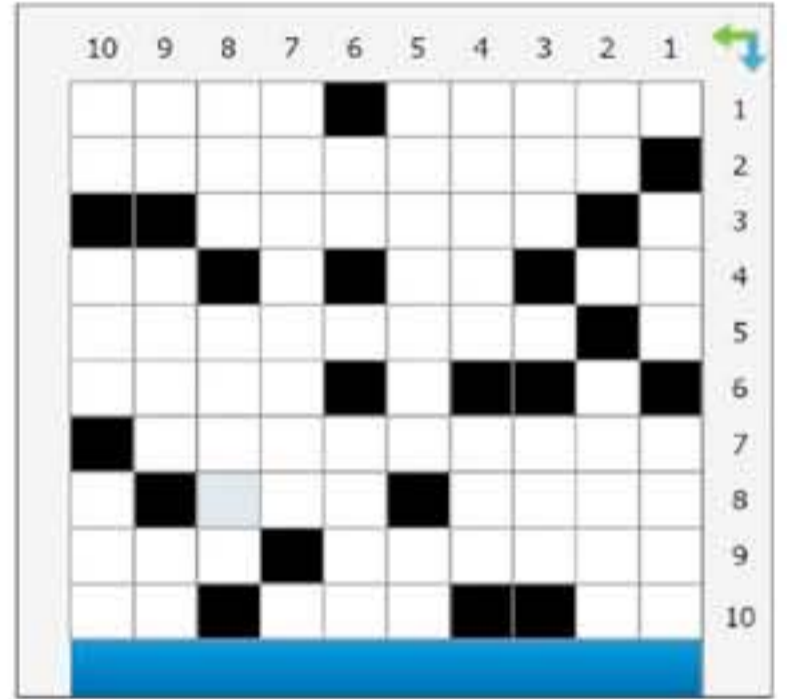
هاتف: ٠٦-٥٢٠٠١٠٠

العنوان - شارع الشيبلية / مقابل مطعم المهندس / عمارة رقم ١٢ / الطابق الرابع

جدول رحلات شركة جت

اسم الطائرة	التوقيت	اسم الطائرة
وقد الرحلة		وقد الرحلة
العقبة - العمونية	يوما	العقبة - العمونية
7:00 AM	يوما	7:00 AM
9:00 AM	يوما	9:00 AM
11:00AM	يوما	11:00AM
14:00 PM	يوما	14:00 PM
16:00 PM	يوما	16:00 PM
18:00 PM	يوما	18:00 PM
العقبة - طبربور	يوما	طبربور - العقبة
8:00AM	يوما	7:30 AM
10:00AM	يوما	10:00 AM
12:00PM	يوما	12:00PM
14:30PM	يوما	14:30 PM
17:00PM	يوما	17:00 PM
19:00PM	يوما	19:00PM
العقبة - الشبعا	يوما	الشبعا - العقبة
8:00AM	يوما	8:00AM
10:00AM	يوما	10:30AM
12:00PM	يوما	12:30PM
14:30PM	يوما	15:00PM
17:00PM	يوما	17:30PM
18:30PM	يوما	19:00PM
العقبة - الزرقاء	يوما	الزرقاء - العقبة
8:00AM	يوما	7:30AM
9:30AM	يوما	9:00AM
11:00AM	يوما	11:00AM
15:00PM	يوما	14:30PM
17:00PM	يوما	16:00PM
19:00PM	يوما	18:00PM
العقبة - اربد	يوما	اربد - العقبة
8:30AM	يوما	8:30AM
12:00PM	يوما	12:00PM
15:30PM	يوما	15:30PM
العقبة - الشبعا - VIP	يوما	الشبعا - العقبة - VIP
8:30AM	يوما	8:30AM
15:30PM	يوما	15:30PM
العقبة - اربد - الشبعا	يوما	الشبعا - اربد - العقبة
6:15AM	يوما	6:30AM
6:45AM	يوما	8:00AM
7:15AM	يوما	14:45PM
8:15AM	يوما	16:30PM
15:00PM	يوما	17:30PM
16:45PM	يوما	18:30PM
18:30PM	يوما	18:30PM
طبربور - اربد	يوما	اربد - طبربور
6:15AM	يوما	6:30AM
6:30AM	يوما	7:00AM
6:45AM	يوما	
7:00AM	يوما	

رقم الطوارئ 911



رأسي

- ١- لتقسيم أشعل
- ٢- متشابهان - لتبيع والشراء
- ٣- اثنان قديم - مدينة عربية على المحيط الهادسي
- ٤- أول بلد عربي عرف الطباعة - نظير
- ٥- بحرف عينه
- ٦- مشاهير - ذلول أهل وسهل ومرحبا
- ٧- المشغولون
- ٨- حيوان يحك أذنه بأذنه - نقتت
- ٩- متشابهان - أعد نجوم السماء - حرب
- ١٠- أداة لاقوية لاصصبة - هال

أفتي

- ١- ساعدت وأصغلت - انتهاء وتوقف
- ٢- أول من استخدم الاسفلت في تعبيد الطرق
- ٣- من مواليد فرطاح ومن أعظم القادة العسكريين في التاريخ
- ٤- بحر - لتتمريف - في الفم
- ٥- تعفر صيفا لاستخراج معدن ثمين
- ٦- أحد ملوك فرنسا
- ٧- مشرع الديناميت
- ٨- متفاته لعمل جليل - نظير بوقه وعنان
- ٩- أوامر ما بعد العطر - زيت سبب الحروب
- ١٠- ضرب وطرق - للتكور - لوضع عليه الأشياء

حكم

- لا يفوز بمبارك الحياة الأقوي أو الأسرع ولكن إن عاجلا أو آجلا الذي يفوز هو من يعتقد أنه يستطيع.
- كائني اجلس على حيز الموت وكان الحياة حبة صغيرة وردية أنتواها كي لا أفقد حيز الفكرة. الدقة شرط من شروط الكتابة واختزال الحياة إلى مائة خالصة، منزلق إلى الكذب.
- ما أصعب الأشياء التي تفكر فيها في تلك المساحة بين الحياة والموت. دوله لا حياة له هو اعتراف لي بذلك لا حياة له لأنه لا يملكه ليتسنى أستطيع الحصول عليه لأهديه له.
- الأمل في داخلي لا زال ينبض على.
- حسن علاقتك برب العمل وكى تذازل مصاعب الحياة حسن علاقتك بربك.
- الحياة يكل ما فيها تقف دائما على حد الوسطية بين اتزان المعنى وعدل وقلم.
- أحمل روحى على راحتى وألقى بها في مهاوى الردى فإما حياة تسر الصديق وأما مات يفيط العدا.
- حيث الحياة مفتاح وقلبي أبواب متفرقة لا أريد لسواك أن يعثر متفرقة لا أريد لسواك أن يعثر على.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

سبب الظروف التعريف يبدو أن هذا كالحج السيطر من جديد. لا يجب أن يتنازل اليأس والاحباط، إنما بإعادة التفكير في النهج يتبع. قد يكون مجرد التراجع ويمكن جعل العسكرة في تشويق الحسود والتحكيم الاجراءات الثمانية. إذا لم يكن هذا هو الوضع، فتذكر ان مختلف الرحلة غايتك في حد ذاته.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

يتبين حاليا أن جميع أشكال التعاون ففاته لأن أهدافك تتوافق وتتزامن مع أهداف من حولك. افهم فرصة كونك معمم بالصحة والحيوية وخلق ذلك وهم في المرحلة الأولى وانجاز الأعمال الخاصة بالفريق. الآن أيضا تجري التنازلات الخاصة بطريقة متناغمة وشرعة.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

سوف تواجه اليوم بعض التوافق التي ستشترك في سرور. ومن المهم أن لا تفقد الثقة في قدراتك. أنت تعلم القدرة على كثير هذه الظروف. إذا كنت تواجه مشاكل في العمل فذلك، حاول ان لا تفقد السيطرة والتحكم. أفضل طريقة لحل المشاكل التامة. فالتنازلات توضع أمثما بحيث تلعب منها. يمكنك اعتماد هذه الأوقات الصعبة أحيانا لتسعين فوائده.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

لا داعي لتقوية إذا كنت على إظهار التعريف الملمعة. ستكتسب أيضا في حياتك الخاصات. ومع هذه الحالة، يجب عليك الدفاع عن وجهة نظرك. لا تفقد التركيز على الهدف الحقيقي، حتى مع وجود الخلافات صعبة. يمكنك التعبد على أي مشكلة صعبة بالارتقاء. فالحرارة ليست متناهية - لا يجب أن تحارب جانبا كفى القوة.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

أنت تشعر أن الطاقة الموجهة بداخلك قد تتجسر في أي وقت. ولأخلاق هذا ليس شعورا جيدا. لا تستسلم للتراجع الذي قد يجعلك تخرج كل الناس بداخلك. لأنك قد تعادي المحيطين بك وتخرجهم دون قصد. حاول أن تجد السلام الداخلي وأن تكون أكثر لفتها للاخريين.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

سوف تواجه اليوم بعض التوافق التي ستشترك في سرور. ومن المهم أن لا تفقد الثقة في قدراتك. أنت تعلم القدرة على كثير هذه الظروف. إذا كنت تواجه مشاكل في العمل فذلك، حاول ان لا تفقد السيطرة والتحكم. أفضل طريقة لحل المشاكل التامة. فالتنازلات توضع أمثما بحيث تلعب منها. يمكنك اعتماد هذه الأوقات الصعبة أحيانا لتسعين فوائده.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

أنت تشعر أن الطاقة الموجهة بداخلك قد تتجسر في أي وقت. ولأخلاق هذا ليس شعورا جيدا. لا تستسلم للتراجع الذي قد يجعلك تخرج كل الناس بداخلك. لأنك قد تعادي المحيطين بك وتخرجهم دون قصد. حاول أن تجد السلام الداخلي وأن تكون أكثر لفتها للاخريين.

**السرور (٢١ من شهر ١٠)**

سوف تواجه اليوم بعض التوافق التي ستشترك في سرور. ومن المهم أن لا تفقد الثقة في قدراتك. أنت تعلم القدرة على كثير هذه الظروف. إذا كنت تواجه مشاكل في العمل فذلك، حاول ان لا تفقد السيطرة والتحكم. أفضل طريقة لحل المشاكل التامة. فالتنازلات توضع أمثما بحيث تلعب منها. يمكنك اعتماد هذه الأوقات الصعبة أحيانا لتسعين فوائده.



# كيف تستمتع بزيارة ميونخ في فصل الشتاء.. ١٠ طرق لتقع في حب عاصمة بافاريا



## الأنباط - رصد جمانة خنفر

ميونخ جميلة في أي وقت من العام، مع ما تنتع به من الجمرات الساحرة والعالم التاريخي الرائع، جنباً إلى جنب مع الجمال الطبيعي للحدائق المهيبة لتل من السكان المحليين والزائرين. وتشتهر ميونخ في جميع أنحاء العالم بفضل مهرجان أكتوبر، ولا يقتصر الأمر على ذلك فحسب بل هناك الكثير من سبل الاستمتاع بالثقافة في ميونخ في فصل الشتاء.

تتمتع ميونخ بموقع مثالي بالقرب من نهر استريا، ولا يستغرق الأمر سوى رحلة قصيرة للوصول إلى جبال الألب البافارية والعديد من العجائب الطبيعية الأخرى في المنطقة.

كيفية الوصول إلى ميونخ

ترتبط مدينة ميونخ جيداً بالمدن الأخرى داخل ألمانيا عن طريق الخطوط فائقة السرعة والحافلة والطريق السريع (Autobahn). كما أن لديها اتصال دولي جيد بالطيران والقطار. يمكنك الوصول بسهولة إلى ميونخ من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا وآسيا وشرق أوروبا مختلفة. كما أن فرانكفورت وزيوريخ هما مطارات دولية أخرى يمكن الوصول إليها على متن القطارات عالية السرعة في ألمانيا في حوالي ٢.٥ ساعة.

التقل في جميع أنحاء ميونخ مريح للغاية بسبب وسائل النقل العام المحظوظ لها بشكل جيد. هناك المترو المتكرر والقطارات المحلية

والحافلات والترام. وإن لم تكن الأمر، هناك أيضاً سيارات الأجرة التي هي آمنة للسيدات منفرداً أيضاً.

### ميونخ في فصل الشتاء

ما يجب القيام به في ميونخ في فصل الشتاء معظم المساحين يفضلون السفر إلى أوروبا خلال فصل الصيف، ومع ذلك، هناك العديد من الأسباب لزيارة أوروبا في غير موسمها، فقط ما عليك هو أن تكون مستعد للطقس لأنه يمكن أن يكون بارداً وفي بعض الأحيان مملاً. ولحسن الحظ، لدى ميونخ الكثير من الخيارات لتشجيع زيارتك والسفر إلى ميونخ في فصل الشتاء مما يعني أنك ستستمتع ببعض الأمور الرائعة مثل أسواق عيد الميلاد، وغيرها من الأنشطة الخارجية لإمتاعك أثناء إقامتك.

### زيارة المتاحف في ميونخ

يوجد في ميونخ بعض المتاحف عالية الجودة التي تستحق الزيارة، وهذا يعني أنه يمكنك قضاء بعض الوقت في الداخل. المتحف الألماني ومتحف بافاريا وعالم بي أم دبليو هي الأكثر شعبية. هناك أيضاً متحف الأتباع الفردي الذي لا تحتاج إلى أن تكون طفلاً للاستمتاع به! جميع المتاحف في ميونخ متصلة جيداً بوسائل النقل العام ويمكن أن تكون خياراً جيداً خلال أشهر الشتاء.

ركوب الترام عيد الميلاد خلال زيارة ميونخ في فصل الشتاء

هل ترغب في استكشاف المدينة خلال موسم الأعياد وتلك لا ترغب في التجول؟ ترام عيد

الميلاد على الطراز القديم هو أفضل وسيلة لاستكشاف زينة وأسواق عيد الميلاد.

قم بزيارة كنيسة بطرس وبرجها ميونخ هي مدينة الكنائس الرائعة، وأشهرها كنيسة بطرس وبرجها الذي يمكنك تسلقه، كما تتميز بالهيكل المرتفع الوحيد في وسط مدينة ميونخ. فقط كن مستعداً للانتظار، حيث قد يكون هناك عادة قائمة انتظار طويلة لتسلق البرج، ولكن مع بعض الصبر واللياقة البدنية، ستتمكن من تجربة هذا المنظر المذهل لميونيخ في فصل الشتاء.

تم بناء الكنيسة في القرن الحادي عشر، ثم أعيد بناؤها عدة مرات بعد ذلك، ومن الداخل يمكنك الاستمتاع بمشاهدة لوحات جدارية كبيرة على السقف تمتد على طول الصحن بأكثر من ١٠٠٠ لوحة.

كتشف جمال الحديقة الإنجليزية

صعد الحديقة الإنجليزية على مساحة ٣٧٠ هكتار، وهي تنتمي إلى واحد من أكبر الحدائق العامة في العالم، حيث تمتد من وسط المدينة إلى الشمال الشرقي، وبفضل المساحات الخضراء وعدد من مسارات المشي، هذا هو المكان الذي يقضي فيه السكان المحليون أوقات فراغهم ويمثل أيضاً مكاناً مثالياً للاستمتاع بالنزهة في فصل الشتاء.

وقد تم تصميم الحديقة في عام ١٧٩٢، مثل منتزه ريفي إنجليزي مع مناظر خلابة للمدينة وعدد كبير من مسارات السير وركوب الدراجات.

هناك العديد من المعالم السياحية داخل

الحديقة، مع وجود معبد يوناني يبلغ ارتفاعه ١٥ متراً، ويحافظ ذلك، يمكنك أيضاً زيارة المتحف الياباني أو البرج الصيني.

استرخ في الساونا خلال زيارة ميونخ في فصل الشتاء

الشتاء هو الوقت المثالي لتدليل جسمك في حمامات المياه الساخنة مع التدليك بالزيوت العطرية. وتوفر الحمامات المختلفة في ميونخ حمامات داخلية بالمياه المعدنية الحرارية وتجارب ساونا، ويمكن أن يكون خياراً مثالياً للزوجات للاسترخاء وقضاء بعض الوقت الممتع أثناء رحلة إلى ميونخ في فصل الشتاء.

استمتع بالتصوير والفلاش

يجب عليك بالتأكيد زيارة قصر ريزينغزيرنر العبير، وهو المقر الرسمي للوك ودوقات بافاريا، حيث يمثل متحف Antiquarium السابق هناك مكاناً رائعاً للزيارة، مع التماثيل الكلاسيكية واللوحات الجدارية التي لا تنتهي، بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الاستمتاع بالديكورات الداخلية بغض النظر عن حالة الطقس.

ومن المعالم البارزة الأخرى قصر ديمينيورغ، تقني الصكك بعدم زيارته عندما تكون في ميونخ في فصل الشتاء. خاصة أنه خلال فصل الشتاء، يتم إغراق جناحه المذهلة، لذلك سيفوتك الكثير من فرص الاستمتاع ومشاهد الجمال هناك.

هناك معلم سياحي وتاريخي آخر يمكنك زيارته من ميونخ في رحلة ليوم واحد، وهي قلعة دوشلانتاين المذهلة، والتي غالباً ما

تعتبر واحدة من أجمل الفلاح في ألمانيا، ويقع هذا العصر الذي يعود إلى القرن ١٩ على قمة تلبية الانحدار فوق قرية هوهينشوانجاو بالقرب من فوسن في جنوب غرب بافاريا. ويمكنك الذهاب إلى هناك بالسيارة أو القطار.

أسواق عيد الميلاد

تبدأ أسواق عيد الميلاد في ميونخ في أماكن مختلفة في جميع أنحاء المدينة. بعض هذه الأسواق تاريخية ولديها متاجر تلبه الأكواخ الخشبية التي تصنع الحرف الخشبية والزخارف والأطباق التقليدية والمشروبات. تشمل الأسواق التي لا بد من زيارتها سوق عيد الميلاد على طراز العصور الوسطى في Odeonsplatz وTheresienwiese والسوق في Karlsplatz.

تناول الطعام في ميونخ

نظراً لتعودها مدينة عالمية، يمكنك العثور على جميع المأكولات المختلفة في جميع أنحاء العالم في ميونخ، بما في ذلك المأكولات الصينية والتايلاندية والكسبكية والإنجليزية والبحر الأبيض المتوسط وما إلى ذلك، ويختلف ذلك خلال فصل الشتاء، يمكنك تذوق بعض الأطباق الشهية، حيث سجد الكثير من الأكلات في جميع أنحاء المدينة والتي تبقي الشتاء المحمسة واللوز بالترايبيل وغيرها من التمسرات والمواكف العطرية بالشوكولاتة.

انظر لميونيخ من أعلى

لا توجد طريقة أفضل لتجربة ميونخ

من رؤيتها من الأعلى، فعلى ارتفاع ٢٥١ متراً، يوفر البرج الأثري بعضاً من أفضل المناظر على ميونخ في فصل الشتاء. تقع منصة الرهابة على بعد ١٩٠ متر. في يوم صاف، يمكنك رؤية كل الطريق إلى جبال الألب.

ويقع البرج في الحديقة الأولمبية، التي تبنت لأول مرة في ١٩٧٢، ويمكن الوصول إلى الحديقة في حوالي نصف ساعة من وسط المدينة بواسطة وسائل النقل العام، فتن مستعداً لعائلة الانتظار لزيارة البرج، والذي يعد واحداً من أكثر التجارب شعبية في ميونخ في فصل الشتاء أو في أي موسم آخر، أيضاً.

هناك المزيد من الأحياء التي يمكن رؤيتها في الحديقة الأولمبية، فإذا كنت هناك في يوم مشمس، فمن الجدير الاستمتاع بمناظرها الخضراء في أحد الجمرات العديدة، يمكنك أيضاً زيارة استاد الأثري.

ميدان مارينباتز

لن تتمكن من رؤية كل ما في ميونخ في فصل الشتاء، دون زيارة ميدان مارينباتز الشهير، والذي يعد الساحة الرئيسية في المدينة منذ عام ١٦٥٨، والمعالم الرئيسية في هذا الميدان هي قاعة المدينة الرائعة، كما لعب ميدان مارينباتز المشهور دوراً مهماً في تاريخ ميونخ، فهو مكان رائع أقيم فيه العديد من الأسواق والبضائع القديمة، ويعد مكاناً رائعاً للزيارة والتنزه مع قضاء وقت ممتع ما بين أجمل المعالم والأماكن الساحرة التي لا تحصى.

المسافر العربي







## أبل تسعى لدعم تبادل بيانات أجهزتها بمجرد التلامس

ديبي - البوابة العربية للأخبار التقنية



كشفت برامتا اختراع تقدمت بهما أبل إلى مكتب براءات الاختراع الأمريكي أن الشركة تسعى إلى تطوير طريقة تسمح لأجهزتها المحمولة بنقل البيانات بين بعضها البعض من طريق التلامس، وذلك على غرار ما توفره بعض الأجهزة والخدمات في السوق.

ووفقاً لسبرامتا الاختراع فإن أبل ستسمح بمشاركة البيانات بين أجهزة مثل آيفون وآيباد، وذلك على نحو أكثر كفاءة وأماناً. وتصف برامتا الاختراع الأولى كيفية تمكين الأجهزة من اكتشاف بعضها البعض.

وتقول أبل في طلب براءة الاختراع الأولى: "مع استخدام الأجهزة الإلكترونية المحمولة مثل الهواتف الذكية، وأجهزة الحاسوب اللوحية، والأجهزة الذكية القابلة للارتداء، التي أصبح جزءاً لا يتجزأ من الحياة المعاصرة، فمن المتوقع أن يصبح التفاعل من جهاز إلى جهاز امتداداً رقمياً سلساً

للاتصالات المخصصة بين الأشخاص، سعى لتبادل بيانات أجهزتها بالتلامس وأوضح الشركة أنه يمكن للأجهزة بدء التشغيل باستخدام "بروتوكول اكتشاف وإقامة اتصال" للعثور على بعضها البعض بصورة آمنة، والاتصال ببعضها، ويمكنها بعد ذلك التبدل إلى نظام نطاق تردد أعلى لتبادل البيانات فعلياً.

وأشارت أبل إلى أن تقنيات تبادل البيانات بين الأجهزة تعتمد حالياً على بروتوكول إقامة الاتصال القائم على تقنية (البلوتوث المنخفض الطاقة) BLE. ومع ذلك فإن هذا البروتوكول يعاني من بعض البطء في إقامة الاتصال، ويُعتقد أن الشركة تسعى إلى استخدام مستشعرات ومرسلات بصرية كبديل عن BLE، وهو ما أشارت إليه الشركة في طلبها.

برامتا الاختراع الأخرى، إذ قالت: "يمكن أن يشمل الجهاز الإلكتروني على نظام الاتصالات بصرية في الفضاء الحر لنقل البيانات أو استقبالها أو تبادلها لاستقبال مع جهاز إلكتروني آخر". وأضافت: "مع ذلك، يعتمد نظام الاتصال البصري في الفضاء الحر الاتصالي بصورة استثنائية على المحاذاة الدقيقة للأجهزة المتصلة".

كما يُعتقد أن هاتين البرامتين تمثلان جزءاً من جهود أبل الواضحة للاستفادة من كيفية امتلاك المستخدمين أكثر من جهاز، خاصة أن أحدث إصدار من هواتف آيفون 11، وآيفون 11 برو، وآيفون 11 برو ماكس، تحتوي جميعها رقاقة (أبل يو) Apple U1 التي يُتوقع استخدامها لأغراض مماثلة.

وتستخدم رقاقة U1 تقنية Ultra Wideband لتتواصل مع أجهزة أخرى، وتعرف موقع الجهاز وتوجيهه، بالإضافة إلى مكان وجود الأجهزة الأخرى، وحتى الآن لا تُستخدم هذه التقنيات إلا من قبل شركة أبل لتحسين تقنية AirDrop.

## تخلص من المزعجين على إنستغرام بهذه الطريقة!

ديبي - البوابة العربية للأخبار التقنية

- 1- إخفاء منشورات محددة: في الكثير من الأحيان قد تظهر لك في الصفحة الرئيسية على إنستغرام أحد المنشورات التي لا ترغب في رؤيتها مرة أخرى أثناء تصفحك خلال اليوم، ويمكنك التخلص منها بتابع الخطوات التالية:
  - بمجرد تحديد المنشور الذي تريد إخفاءه في صفحك الرئيسية، ستري أعلى اليمين علامة التفاعل التي تعبرك عدة خيارات اضغط عليها.
  - ستظهر لك قائمة بها عدة خيارات في الجزء السفلي من الشاشة، اضغط على خيار (إخفاء) Mute.
  - اضغط على خيار (إخفاء المنشورات) Mute Posts.
  - 2- إخفاء النص:
    - انتقل إلى حسابك على إنستغرام.
    - ابحث في دوائر النص من الحساب الذي تريد إخفاءه.
    - اضغط مع الاستمرار عليه لإدخال تون سيظهر لك خيار (إخفاء) Mute.
    - سيظهر لك خياران الأول (إخفاء قصة) Mute Story، والثاني (إخفاء النص ومشاركات) Mute Story and Posts. وهذا الخيار سيساعدك في إخفاء جميع قصص هذا الحساب ومشاركاته أيضاً، إذ كنت ترغب في ذلك.
    - ملاحظة: عند استخدامك ميزة (إخفاء) Mute مع حساب ما ستظل قادراً على عرض الملف الشخصي للشخص الذي تم إخفاؤه، والحصول على إشعارات بشأن التفاعلات أو المشاركات التي يشار إليها فيها، كما أن الحسابات التي استخدمت معها هذه الميزة لن تكون على علم بذلك.
    - يمكنك في أي وقت إعادتها لإعادة ظهور منشورات وقصص هذا الحساب على صفحك الرئيسية مرة أخرى.

- 3- إخفاء الحسابات:
  - انتقل إلى حسابك على إنستغرام.
  - ابحث في دوائر النص من الحساب الذي تريد إخفاءه.
  - اضغط مع الاستمرار عليه لإدخال تون سيظهر لك خيار (إخفاء) Mute.
  - سيظهر لك خياران الأول (إخفاء قصة) Mute Story، والثاني (إخفاء النص ومشاركات) Mute Story and Posts. وهذا الخيار سيساعدك في إخفاء جميع قصص هذا الحساب ومشاركاته أيضاً، إذ كنت ترغب في ذلك.
  - ملاحظة: عند استخدامك ميزة (إخفاء) Mute مع حساب ما ستظل قادراً على عرض الملف الشخصي للشخص الذي تم إخفاؤه، والحصول على إشعارات بشأن التفاعلات أو المشاركات التي يشار إليها فيها، كما أن الحسابات التي استخدمت معها هذه الميزة لن تكون على علم بذلك.
  - يمكنك في أي وقت إعادتها لإعادة ظهور منشورات وقصص هذا الحساب على صفحك الرئيسية مرة أخرى.

## خبر سار لمستخدمي تويتر.. دقة الصور تزيد 4 أضعاف

ديبي - البوابة العربية للأخبار التقنية



رفعت تويتر من حدودها لأحجام الصور، حيث زادت الدقة أربعة أضعاف من نحو 1 ميجابايت إلى 16 ميجابايت. ومن شأن ذلك أن يتيح للمستخدمين تكبير الصور بشكل أفضل إذا كانت الشاشة كبيرة بما يكفي للاستفادة من التفاصيل الجديدة الممكنة.

وعادة ما تظل تويتر من جودة الصور لتوفير المساحة، لكن هذا على وشك التغيير ابتداءً من اليوم، حيث أعلن مبرمج تويتر نولان أوبراين Nolan O'Brien عن التغيير في سلسلة تفريدات، وتطبيق التغيير على الصور التي تم تحميلها من خلال نسخة الويب من موقع تويتر فقط.

وذكرت تويتر في بيان، "يشاهد الأشخاص ويتفاعلون بشكل أكبر مع التفريدات التي تحتوي على ملفات صوتية وفيديوية وصور، والدقة الجديدة تعني أن الناس يمكنهم فعل كل ذلك من دون الاضطرار إلى التخصيص بمودة ما يشاركونه".

مطالبة أم مزيفة، وقد يبدو التغيير في دقة الصور تحسباً بسيطاً، لكنه قد يكون مهماً، إذ قد يتجاهل المستخدم العديد من الصور ذات الدقة المنخفضة، كما يمكن لكل

بيكسل أن يسبب عندما تريد الفوص في منظر طبيعي جميل، أو فحص صورة منتج مسربة لمحاولة معرفة ما إذا كانت حقيقية أم مزيفة.

وبحسب ما في عام 2019، ستزيد تويتر أيضاً من حجم صور الملف الشخصي التي تقتصر اليوم على دقة 100x100 بيكسل، وبدأ أوبراين سلسلة تفريداته مع صورة بدقة 1200x800 بيكسل لأوراق الخريف الحمراء، وقال إنه بالرغم من أن هذا الحجم كان ممكناً في وقت سابق، إلا أن تويتر تحافظ الآن على التفاصيل التي كان يمكن أن تكبر من قبل.

الحفاظ على الخصوصية. وجرى تشفير صورة أوبراين JPEG على سبيل المثال باستخدام تقنية الضغط Guetzli من غوغل. وهي تقنية الاستخدام لكنها تقلص أحجام الملفات مقارنة بصور JPEG النموذجية.

ومثلما كان من قبل، فإن تفتتت تويتر بالبيانات الوصفية مثل بيانات Exif، بحيث لن يكون من الممكن رؤية بيانات مثل الكاميرا التي التقطت الصورة أو إعدادات الكاميرا المحددة، وهذا شيء جيد للحفاظ على الخصوصية.

وستستمر عملية تحويل أشياء مثل

## هاتف جديد من «نوكيا».. والسعر مفاجأة!



الثوي بتاريخ 13 شباط/فبراير، وناكرة وصول عشوائي (رام) بسعة 1 جيجابايت، وذاكرة تخزين داخلية بسعة 16 جيجابايت مع إمكانية التوسعة حتى 64 جيجابايت عن طريق بطاقات الذاكرة الخارجية من نوع (مايكرو إس دي) microSD.

ويتملك "نوكيا سي" كاميرا أمامية بدقة 5 ميجابكسل مع فلاش LED، كما أن الكاميرا الخلفية تقدم بدقة ذاتها. ويملك الهاتف بالإصدار "باي 9" من نظام التشغيل "أندرويد" التابع لشركة "غوغل"، ويدعم الجهاز شريعتي SIM، وهو يستوي على بطارية بسعة 2,500 ميلي أمبير/ساعة.

أعلنت شركة "إتش إم دي، HMD عن هاتف "نوكيا" جديد من فئة هواتف "أندرويد هو إيديشن، Android Go Edition، وهو "نوكيا سي"، Nokia C.1 الذي لا يتجاوز سعره 99 دولاراً أمريكياً.

ويقدم "نوكيا سي" - الذي استهدف به الشركة الأسواق الناشئة - شاشة من نوع IPS بقياس 5.45 بوصة وبدقة 1800x1080 بكسل، وهو يأتي بطيعة زجاجية سميكة لحماية الشاشة من الخدوش.

ويحتوي الهاتف على معالج رياضي

## ما علاقة خرائط غوغل بإنارة الشوارع؟

ديبي - البوابة العربية للأخبار التقنية



ووفقاً للموقع، فإن الميزة الجديدة سوف تعرض الشوارع حسب مستوى الإنارة، فهناك الإنارة الجديدة، والضعيفة، وهذه الشوارع الجديدة بالإضافة إلى خيار يوضح للمستخدم أن التطبيق لم يحصل على أي معلومات تخص إنارة الشارع، كما سيكون هناك مؤشر يوضح مدى سطوع الإنارة.

فيسا لم ينتشر XDA Developers التي تعطي شاشة للميزة الجديدة، ولا يُعلم بعد متى سوف تتوفر الميزة، كما لا يُعلم ما إذا كانت حصرية لمناطق محددة من العالم، ومع ذلك، فإن هذه الميزة قد تكون من المزايا التي يجب بها، خاصةً في يوم زيارة مناطق جديدة خلال الليل.

كشفت الشركة الهندسية لتطبيقات الخرائط التابع لغوغل أن الشركة تعمل على اختيار ميزة تسمح للمستخدمين بمعرفة الشوارع إنارة جيداً من خلال تطبيق الخرائط مباشرة.

في التفاصيل، فإن موقع XDA Developers التقني، إنه وجد في تحليل ملف APK الخاص بالتطبيق أن خرائط غوغل تعتبر طبقة إنارة جديدة تعرض الشوارع إنارة خلال الليل، واكتشف الموقع هذه الميزة في النسخة التجريبية ذات الرقم 10,310,000 من تطبيق الخرائط.

## هذه قائمة الهواتف التي ستُحرم من «واتساب» في 2020



Motorola Droid X، و G Epic X، وبالنسبة لمستخدمي "واتساب"، الذين ثبتوا التطبيق على جهاز هديم، فقد ذكرت الشركة أن بعض الميزات قد تتوقف عن العمل في أي وقت، ولن يتمكن المستخدمون بعد الآن من إنشاء حسابات جديدة أو التحقق من الحسابات الحالية.

كما أن الأخبار السيئة تعال مستخدمين هواتف، ويتدور فون، Windows Phone أيضاً، حيث تقول "واتساب" على موقعها على الويب، إنها ستتوقف من دعم هذه النسخة اعتباراً من 31 ديسمبر 2019.

وتوصي "واتساب" المستخدمين الذين يرغبون في متاملة استخدام الخدمة بالحصول على جهاز يعمل بنظام أندرويد 10.0، على الأقل أو هاتف آيفون بنظام التشغيل أي أو إس iOS 9 أو أعلى.

الشائكة الخاصة بها المحددة أن الأجهزة التي تعمل بالنسخة لتفعيل أقدم من "أندرويد 2.3.7" أو "أي أو إس iOS 8"، ستفقد إمكانية الوصول إلى "واتساب" اعتباراً من الأول من شهر فبراير 2020، وبمضي أكثر، إذ كان لدى المستخدم هاتف iPhone 1، أو إصدار أقدم، أو جهاز أندرويد صادر قبل عام 2011 (مثل Google Nexus One أو Samsung Galaxy S)، فمن غير المحتمل أن تتمكن من تثبيت "واتساب" من متجر "أب ستور" أو متجر "غوغل بلاي".

وتشمل الأجهزة البارزة التي لنقد دعم "واتساب" أجهزة "آيفون" الأقدم من iPhone 6، وجميع أجهزة Microsoft Lumia و HP Elite الذكية وجميع هواتف "أندرويد" الذكية التي تم إطلاقها في عام 2010 أو ما قبله، مثل Samsung

أعلنت شركة "واتساب" المملوكة لشركة "فيسبوك" عن توفيق تطييعها للتراسل من الحمل على ملايين الأجهزة المحمولة القديمة على مستوى العالم العام المقبل، حيث أوقفت الشركة دعمها لثل هذه الهواتف المماثلة بإصدارات قديمة من أندرويد و iOS و Windows Phone.

في ظل وجود أكثر من مليار مستخدم عبر 180 دولة، فإن "واتساب" يعد أحد أكثر أنظمة المراسلة شعبية في العالم، لكن في العام القادم، يمكن للملايين من هؤلاء أن يجدوا أنفسهم معزولين، مع إعلان الشركة أنها ستتوقف قريباً عن دعم هواتف "أندرويد" و"أي أو إس" القديمة.



## سيارة مرسيدس EQA ٢٠٢١ القادمة تظهر في صور تجسسية



التجسس، يتم نشر الصور من قبل موقع motor.

من المفترض أن تعتمد سيارة الكروس أوفر الكهربائية الصغيرة في الحجم القادمة من شركة مرسيدس بنز على شاسيس MFA II الذي سيتم استخدامه أيضاً على سيارة GLA ٢٠٢١. ويرجع فريقنا أن يكون تصميم هذه السيارة الكهربائية القادمة شبيهاً بشيفيتها الأكبر مرسيدس EQC ٢٠٢٠ مع ملامح مستمدة من نسخها الاختيارية التي ظهرت ضمن فعاليات معرض فرانكفورت للسيارات في عام ٢٠١٧. وكما ذكرنا قبل أكثر من سنتين اعتمدت سيارة EQA نسختها الاختيارية على محركين كهربائيين يصدر من عليهما قوة ٢٨ حصان (٢٧٢ حصان أوروبي PS) تحصل عليها من بطارية بقوة ٦٠ كيلو واط. وتتمتع هذه السيارة بالتأكيد على نظام دفع كلي للضمان، وتتمتع من قطع مسافة تصل إلى ٤٠٠ كم بالمشحونة الكهربائية الواحدة. وبعيداً عن حديثنا الشغوب بسيارة مرسيدس EQA ٢٠٢١ الجديدة القادمة نود تذكيركم بقرار رسمي اتخذته شركة مرسيدس بنز بإقالة ١٠ آلاف موظف يعمل لديها بحلول عام ٢٠٢٢ لأسباب مستبعدة مهمة سبق وتحدث عنها فريقنا.

### ديي - حرب جي تي

حصلنا اليوم على مجموعة من الصور التجسسية لسيارة مرسيدس EQA ٢٠٢١ القادمة بنسخة تجريبية مختلفة أسفل التموهيات التي تصحب ملامح هذه السيارة الأثابتة الكهربائية. وهذه ليست أول مرة نتحدث بها عن سيارة مرسيدس اي كيو ايه - Mercedes EQA، التي تشتمل من مرسيدس GLA موديل ٢٠٢١ الجديدة التي تنتظر إطلاقها أيضاً في فرنسا، والولايات المتحدة، ونيجيكا، والدومينيكا، وسنغافورة، وأجه تحديثات مختلفة من بينها الأثر الذي تركته كل من الإقتضات القصوى ودرجات الحرارة المتباينة والأنظمة الغذائية المختلفة على أجسامهم. وكان من بينها التسمم الغذائي المتكرر، ودرجات الحرارة المنخفضة وحتى الحاجة لحزوز إضافي من الأكسجين أثناء التأقلم مع غشيان المرتفعات في محطات معينة من هذه الرحلة.

## بعثة «الرحلة البرية الأخيرة» تصل إلى معمل لاند روفر في سلوفاكيا وتتعرف شخصياً على ديفندر الجديدة



ديي - الأنباط

الحرارة التي تصل إلى ٢٠ تحت الصفر وارتفاعات تبلغ أكثر من ٥٠٠٠ متر فوق مستوى سطح البحر، وقد قطعت سيارة «أكسفورد» هذه المسافة بحملتها وانقذت. وكان الترحيب الذي حظينا به لا يصدق من لاجالاند إلى الشيبث، ومن تركمانستان إلى صربيا. بعثة «الرحلة البرية الأخيرة» اختيارياً القوة والحظوة وكأي بعثة كبرى، لا سيما إن كانت تقع الكثير من الحدود الدولية بسيارة قديمة كهذه، لم تكن بعثة «الرحلة البرية الأخيرة» خالية من المتاعب، ومن بين الحوادث التي لا تنسى فيها العطل الميكانيكي الضخم الذي واجهته حين سقطت المحملة الخلفية لسيارة «أكسفورد»، فيما كان أليكس وذات

البعثة نسخة خاصة من سيارة ديفندر الجديدة باسم «أكسفورد وكامبريدج» ليستخدموها في رحلتهم الأخيرة إلى خط النهاية في مسار هيلتون بارك في لندن، وذلك على بعد أمتار من خط نهاية «بعثة الرحلة البرية الأولى» التي أقيمت في عام ١٩٥٦. وأيضاً أليكس فاندلا، «كانت هذه الرحلة كانت مقصدة بالإشارة والتعبير من الصمود والتهوية، ولا أسعد الآن كم مرت بسرعة الأشهر الثمانية عشر التي استغرقها التخطيط لهذه الرحلة لتصل بنا إلى هنا سائرين، حتى الآن لقد تمكننا من قيادة هذه السيارة التي يبلغ عمرها ٦٤ عاماً مرة أخرى إلى الكثير من الأجزاء الثابتة والمعلقة في العالم، عابرين من الرياح الموسمية المدارية، ودرجات

ووصلت بعثة «الرحلة البرية الأخيرة» التي تسير على غلى بعثة أكسفورد وكامبريدج للشرق الأقصى ١٩٥٥ بالاحتفاء العاكس من سنغافورة إلى لندن في زيارة تسمى «جاكوار لاند روفر» في مدينة نيترا في جمهورية التشيك. وتعرف فريق البعثة هناك على سيارة ديفندر الجديدة. أحدث سيارات لاند روفر، والتي التقت بنسخة أقدم منها هي سيارة «أكسفورد» لاند روفر سيريس ١. وكان بانتظار فريق البعثة في نيترا رئيس الوزراء السلوفاكي بيتر بيليفيريتس، إلى جانب غرايث مكليسون، المدير التنفيذي للتصنيع في جاكوار لاند روفر. كما أتبع لفريق التحول في المرافق المتطورة في نيترا، حيث شاهدوا سيارات ديفندر الجديدة أثناء تصنيعها. وقال قائد البعثة: «تمنينا دائماً أن نزر مدينة نيترا كجزء من رحلتنا للتعرف على مركز تصنيع سيارة ديفندر الجديدة، وكان بانتظارنا خير استقبال من قبل فريق «جاكوار لاند روفر» في نيترا، ليكون بداية مميزة لتطريق العمود إلى لندن... وستتبلج مجموعة من مائتي سيارة لاند روفر من مختلف أنحاء المملكة المتحدة وأوروبا في بعثة «الرحلة البرية الأخيرة» في مدينة فونكستون في المملكة المتحدة. وبعد ذلك سيُبعث فريق

## جاكوار تحسّن سيارة الفائزة بالجوائز باستخدام المعارف المكتسبة من حلبات السباقات

تطبيق هذه المعارف الدقيقة، المكتسبة من التنافس على حلبات السباق، في سيارات العملاء لتحسين تجربة القيادة بالنسبة لهم بشكل أكبر. لتزود التحسينات الجديدة أنظمة التحكم بمجموعة نقل الحركة لتزويد الكفاءة وتتيح لسائق سيارة I-PACE قطع مسافات أكبر بشحنة واحدة دون أي تغيير في أجهزة السيارة - إنه مثال حي على سيارة تتسّن كلما تقدمت في السن. وتعتبر سيارة I-PACE ذات الدفع الخلفي أول سيارة كهربائية من جاكوار تعمل على البطارية بالكامل وتتمتع بمدى يصل حتى ١٧٠ كم (١٠٦ ميل) بشحنة واحدة لبطاريتها الليثيوم بقوة ٩٠ كيلو واط ساعي (بمسب الاختيار القيادة العالية الواحد للمركبات الخفيفة WLTP). لا يغير التحديث الجديد من الرقم الرسمي لمدى السيارة، ولكن الطاقة الهامشية المكتسبة بفضل تحليل بيانات بطولتي eTROPHY ستتيح للعملاء الوصول إلى تحسين يصل إلى ٨٪. وفق كيفية الاستخدام - ما يمكن أن يساوي ٢٠ كيلومتراً (أو ١٢ ميلاً) من القيادة في الظروف الواقعية.



الميلون كيلومتر (٥٠ مليون ميل) في مختلف أنحاء العالم، وتم تدقيق كل العوامل التي تؤثر على أداء السيارة وذلك لتحسين أداء مثالي لكل أنظمة السيارة وزيادة الكفاءة إلى أقصى الحدود. وقسال مستشرفين سولكتر، صممتنا هندسة سيارة I-PACE، صممتنا بفضل بطولتي جاكوار I-PACE eTROPHY على كمية هائلة من البيانات لتقوم بتحليلها، ويتم الآن

تقدم جاكوار هذا العام لأصحاب سيارة I-PACE هدية أصياء مبتكرة تتألف من تحديث جديد مجاني للسيارة الكهربائية بالكامل الفائزة بعدة جوائز. ومن شأن هذا التحديث أن يوفر مدى إضافياً للسيارة في العالم الواقعي، حيث قام المهندسون بتطبيق البيانات التقنية المتقدمة المجمعة من بطولتي eTROPHY I-PACE لتسببات لتحسين إدارة أنظمة البطارية والحرارة والدفع الكلي، وذلك من أجل تحسين كامل مجموعة نقل الحركة الكهربائية بالكامل. ودخلت جاكوار التاريخ عام ٢٠١٨ مع تأسيسها لبطولتي I-PACE eTROPHY، أول بطولتي سباقات بولندية قائمة على الإنتاج للسيارات الكهربائية، ممزجة بذلك التزامها بالبيانات الكهربائية، فيما تزيد من خبراتها التقنية لتطوير السيارات الكهربائية المتخصصة لسباقات في المستقبل، كجزء من رسالة «سباق الابتكار» الخاصة بها. وتضع هذه

## سيارة تويوتا الرياضية الصغيرة الجديدة تشوقنا بهذا العرض



تويوتا غازو ريسينغ - يوم الأحد القادم ١٥ ديسمبر الجاري

إن شاء الله. وكما ذكرنا في خبر سابق نمازالت المواصفات الميكانيكية لسيارة تويوتا الرياضية الصغيرة الجديدة غامضة ولتصرف وأخيراً الموعد الرسمي لظهور هذه السيارة. نحن نتحدث في هذا الخبر عن سيارة تويوتا GR باريس النسخة الحصرية الرياضية الجديدة القادمة، ويظهر لنا الفيديو الذي نشر على موقع يوتيوب استعراض هذه السيارة بنسخها التجريبية بقيادة رئيس المبيعات GRMN القديمة التي يصدر من محركها الأربعة سلندر سعة ١.٨ لتر مع سوبرشارجيد قوة ٢٠٩ حصان و ٢٥٠ تونن متر من عزم الدوران. وتكتنا متأكدين أن هذه السيارة القادمة ستتمتع على نظام دفع كلي للمحركات، وستمتلك أرقام أداء أعلى من سيارة باريس GRMN القديمة التي يصدر من محركها الأربعة سلندر سعة ١.٨ لتر مع سوبرشارجيد قوة ٢٠٩ حصان و ٢٥٠ تونن متر من عزم الدوران. وستحصل سيارة تويوتا الرياضية الصغيرة الجديدة على سمات رياضية هجومية صممتها لتضمن صادمين أصاصي وعفسي مختلفين وفتحات تويوية أكبر مع جنوط خاصة.

### ديي - حرب جي تي

ستعرض عليكم اليوم أعزائنا تقرير حول ثاني فيديو تنويري لسيارة تويوتا الرياضية الصغيرة الجديدة القادمة، ليزداد لنا الحساس ولتصرف وأخيراً الموعد الرسمي لظهور هذه السيارة. نحن نتحدث في هذا الخبر عن سيارة تويوتا GR باريس النسخة الحصرية الرياضية الجديدة القادمة، ويظهر لنا الفيديو الذي نشر على موقع يوتيوب استعراض هذه السيارة بنسخها التجريبية بقيادة رئيس المبيعات GRMN القديمة التي يصدر من محركها الأربعة سلندر سعة ١.٨ لتر مع سوبرشارجيد قوة ٢٠٩ حصان و ٢٥٠ تونن متر من عزم الدوران. وتكتنا متأكدين أن هذه السيارة القادمة ستتمتع على نظام دفع كلي للمحركات، وستمتلك أرقام أداء أعلى من سيارة باريس GRMN القديمة التي يصدر من محركها الأربعة سلندر سعة ١.٨ لتر مع سوبرشارجيد قوة ٢٠٩ حصان و ٢٥٠ تونن متر من عزم الدوران. وستحصل سيارة تويوتا الرياضية الصغيرة الجديدة على سمات رياضية هجومية صممتها لتضمن صادمين أصاصي وعفسي مختلفين وفتحات تويوية أكبر مع جنوط خاصة.

## سيارة BMW iE الجديدة: مستقبل متعة القيادة للعلامة الفائقة

المزودة بمحرك احتراق، ويضمن توصيل العلامة التجارية في سيارة BMW الأداء الفائق والكفاءة العالية إلى مستويات استثنائية. ويتضمن الجيل الخامس من تقنية BMW eDrive أيضاً بطارية جهد عالي بتصميم حديث وتميز بأحدث تقنيات خلايا البطارية. تتميز بطارية الجهد العالي التي طورت لسيارة BMW iE بالتصميم المسطح وكثافة الطاقة التي يبلغ وزنها حوالي ٥٥٠ كيلوغرام وتحتوي على طاقة قدرها حوالي ٨٠ كيلو واط ساعي. وهذا ما يمنح سيارة BMW iE مدى قيادة يصل إلى ٦٠٠ كيلومتر تقريباً. يبدأ إنتاج سيارة BMW iE بالكامل ابتداءً من عام ٢٠٢١، وسيتم إطلاقها في أسواق السيارات العالمية. وسيتم تصنيع الطراز الجديد في مصنع الرئيس لشركة في ميونخ، حيث تضم قائمة السيارات الأخرى التي سيتم إنتاجها سيارة Series eBMW Sedan، ومحرك احتراق تقليدي ومحرك هجين مزود ببطارية وسيارة Series eBMW Touring، ووحدة دفع تقليدية. ومن عام ٢٠٢٠ أيضاً مع محرك هجين مزود ببطارية، سيتم إنتاج طراز Series eBMW Coupé، وطراز Coupé BMW M1 (معدل استهلاك الوقود: ٩.٣-١٠.٠ لتر/١٠٠ كم، معدل انبعاث ثاني أكسيد الكربون: ٢٧-

العام من تقنية BMW eDrive، والتي تتضمن أيضاً أحدث الابتكارات في مجال خلايا البطارية. فإن طراز BMW iE يضع معاييراً جديدة في الأداء الرياضي، حيث يصل مدى القيادة إلى حوالي ٦٠٠ كيلومتر. الجيل الخامس من تقنية BMW eDrive من أجل الارتقاء بمستويات الديناميكية والكفاءة ومدى القيادة. تجمع تقنية الدفع في طراز BMW iE معايير جديدة من حيث كثافة الطاقة والكفاءة ومدى القيادة أثناء القيادة من دون إشطاق السمات الكربونية، وقد تم تطوير المحرك الكهربائي والأجزاء الإلكترونية. ووحدة الشحن وبطارية الجهد العالي بشكل كلي. وتشكل هذه الأجزاء معاً تقنية الجيل الخامس من وحدة الطاقة الكهربائية في السيارات، BMW eDrive، والتي تحدثت من خلالها مجموعة BMW مزدياً من الطراز في مجال القيادة بالاعتماد على الطاقة الكهربائية. ابتداءً من عام ٢٠٢٠، سيتم تقديم الجيل الخامس من تقنية BMW eDrive في طراز BMW iX، ثم في طراز BMW iNEXT، وطراز BMW iX. ويوفر المحرك الكهربائي الخلف لسيارة BMW iE أقصى إنتاج وقدره حوالي ٣٩٠ كيلو واط / ٥٣٠ حصان، ليصل إلى مستوى محرك V٨ ضمن طرازات BMW الحالية

تتوزع علامة BMW ضمن الفئة المتوسطة الفاخرة إلى جانب طرازات BMW Series Coupé، Series BMW، Convertible، Gran Coupé، جنب إلى جنب مع BMW، مثل على الصفات التي تؤكد على متعة القيادة التي تتسبب بها العلامة. وتقوم طرازات BMW iE، ويجمع أول طراز يعمل بشكل كلي، وبالطاقة الكهربائية ضمن الفئة المتوسطة الفاخرة من مجموعة BMW، بين دوافع قيادة القيادة والتصميم الرياضي الأيقوني والجمالية والفخامة. وتتوزع في سيارة Series eBMW Gran Coupé بأربعة أبواب مع إمكانية التقلد من دون الإقلاق، وهذا يشر بصبر جديد من متعة القيادة. يتم العمل على تشكيل مستقبل التنقل الكهربائي من خلال الجيل الخامس من تقنية BMW eDrive، والتي ستدمجها طراز BMW iX، الذي سيتم إنتاجه اعتباراً من عام ٢٠٢٠ فصاعداً، حيث سيكون الطراز الرابع لهذه التقنية على أنه طراز BMW iNEXT، ويقتل الجيل

ديي - الأنباط



ملف خاصة كبيرة  
هاتفك على البركود  
لترى أخبار الرياضة  
في تولى الإلكتروني



## كلوب يواصل مشواره مع ليفربول

لندن - وكالات

أعلن نادي ليفربول الإنجليزي، أمس الجمعة، نجاحه في تجديد عقد صديقه الألماني يورجن كلوب، وتلحق الحساب الرسمي لليفربول، على

بأنني في بيتي. هذه لحظة رائعة لي أن أستمر في العمل هنا، يذكر أن يورجن كلوب يفوز بـ 15 لقباً مع ليفربول منذ 2015، وتوج معه في الفوز بلقبين دوري أبطال أوروبا والسوبر الأوروبي خلال العام الحالي.

موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، فدييو لكلوب يعلن خلاله التجديد مع الريدز حتى صيف 2024. وقال كلوب «التجديد حتى عام 2024، خبر جيد للجميع، وسنستمر في العمل معاً». وأضاف «أنا أعمل في فريق رائع وأشعر معه بالحماس».

## منتخب الناشئات يواجه لبنان في بطولة غرب اسيا



الأنباط - عمان

مشواره في بطولة غرب اسيا، والقيمت الحصة التدريبية الصباحية على ملعب البولو في مدينة الحسين للشباب بقيادة المدرب عز الدين شويح، استعداداً لمواجهة لبنان عند الساعة مساء اليوم السبت على ثلث التعديلات في الجهاز الفني على الثنائي الاستثنائي للاعبات عبد العزيزة عبد الله، التي جالبت بعض الجمل المثيرة ورسوم التجميل المتكسب لقاء مقبول، بدورها، اشرفت لاعبة ستار النسوي على بعض الاسيرات التي تحقت بالاعتماد، مؤكدة أن جميعهن يتابعن

بصحة جيدة وجاهزات للمشاركة في المباراة القادمة، يذكر أن لبنان يتصدر ترتيب الفرق بـ 3 نقاط، بعد فوزه على نظيره الفلسطيني 6-0، فيما حل منتخبنا ثانياً الى جانب سوريا بنقطة واحدة، وفلسطين ثانياً الى جانب العراق. وكان منتخبنا قد تعادل مع نظيره السوري دون أهداف، في المباراة التي جرت أمس الأول على ملعب البولو، ضمن افتتاح مشواره في البطولة وحساب نفس البطولة، حقق لبنان فوزاً على نظيره الفلسطيني 6-0، ليتصدر الترتيب 3

بمخوض منتخبنا الوطني للناشئات 15 مباراة التارية ضمن بطولة غرب اسيا عندما يواجه نظيره اللبناني عند الساعة مساء اليوم السبت على ملعب البولو فيما يسبق اللقاء لمواجهة فلسطين وسوريا عند الثالثة مساءً. وكان منتخبنا قد أجرى تدريبات استثنائية، أمس الجمعة على مباراته التي جمعته أمام الأول مع سوريا والتي بالتعادل 0-0، ضمن افتتاح

## الامير علي يلتقي الرئيس الفلسطيني



الأنباط - عمان

الفلسطيني محمود عباس بحضور اللواء جبريل الرجوب رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ومدير عام الصندوق القومي الفلسطيني ومزي خوري، وسفير فلسطين لدى الأردن عطا الله خيرى.

التقى سمو الامير علي بن الحسين ولي العهد مع الرئيس الفلسطيني محمود عباس في عمان، بحضور اللواء جبريل الرجوب رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ومدير عام الصندوق القومي الفلسطيني ومزي خوري، وسفير فلسطين لدى الأردن عطا الله خيرى.

## ختم دورة اللياقة البدنية الدولية



الأنباط - عمان

وأكاديمية الاتحاد، محمد جتو، أحمد السمطري وصفي الزويديين، أحمد طلبة، إبراهيم السفار، أمجد طاهر، لؤي العمايرة، أسامة فتحى، محمد الحارسة، فراس المحلو، إبراهيم حفي، خالد نصر، فهد معمر، اشرف شحات، صابر الزريقي، بلال اخلاوي، أسامة الوحي، إحسان شتوي، بدران الشهران، علاء مطاوعة، مظفر معمر، على ملاعب البولو في مدينة الحسين للشباب، وشارك بالدورة 31 مدرباً من أندية الاحتراف والتسوية، الى جانب بعض مدربي المنتخبات الوطنية.

اختتمت يوم أمس الجمعة فعاليات دورة اللياقة البدنية الدولية FIFA في مقر اتحاد كرة القدم، بإشراف المحاضر الدولي كريم مالوش - مدرب اللياقة للمنتخب الوطني والقيمت المورة على مدار 5 أيام، واشتملت على محاضرات نظرية في مقر اتحاد الكرة، وعملية على ملاعب البولو في مدينة الحسين للشباب، وشارك بالدورة 31 مدرباً من أندية الاحتراف والتسوية، الى جانب بعض مدربي المنتخبات الوطنية.

## اتحاد غرب اسيا يعتهد اجندة نشاطاته



الأنباط - عمان

جده سمو الأمير علي بن الحسين التأكيد على مواصلة الاتحاد غرب اسيا لكرة القدم، ورافاً، لتحقيق أهدافه وترجمة رسائله الرئيسية التي تركز على مبادئ واضحة وعملية تعنى بتطوير كرة القدم بكافة مكوناتها، وبمختلف أساليبها على الاحداث الإقليم، وترأس سموه مساء الخميس اجتماع اللجنة التنفيذية الرابع والعشرين للاتحاد والذي عقد في عمان، ورحب في بدايته بأعضاء اللجنة، وشارك فوز المنتخب البحريني بطلب بطولة كأس الخليج الـ 11، وبطلب بطولة الاتحاد غرب اسيا التاسعة للرجال، كما تم لتعاهد للاتحادات الأعضاء مع برامج ونشاطات، ورافاً، وشكرها على استضافتها لبطولات الاتحاد والمشاركة بها، ومور ذلك في دعم مخططاته واستراتيجيةه الشاملة منذ تأسيسه، وهو ما انعكس إيجاباً عليها وساعد في إظهار نتائجها على أرض الواقع من خلال ما جسده العديد من الفعاليات والأحداث، وأقيم الاجتماع بحضور الأعضاء جبريل الرجوب (فلسطين)، ريمون (لبنان)، إبراهيم التميمي (السعودية)، صلاح الشناوي وفهد الهملان (الكويت)، الشيخ حمد العمري (سلطنة عمان)، حميد الشيباني (البحرين)، راشد الزعابي (الإمارات)، أحمد الوبيضي (قطر)، وجرى الاتفاق خلال الاجتماع على استحداث ثلاثة مقاعد جديدة في اللجنة التنفيذية للاتحاد، وتخصيصها للتغلب التنسوي، وتم الاتفاق على اختيار

الأعضاء مع الاتحاد الذي يسهم بشكل واضح بتطوير كرة القدم في المنطقة ويدعم مخططاته الهادفة للتطوير والتي تتناول الاهتمام بالشباب الفني والإداري، قبل أن يبدأ بعرض جدول أعمال الاجتماع، وصادقت اللجنة التنفيذية على أجندة بطولات اتحاد غرب اسيا لعام 2020، والاتحادات المنتخبة لها، سواء تلك المخصصة للذكور والفتيات وبيطولات الرجال، والاعتماد على اللاعبين الناشئين، والتفكير في التسوية، والشباب التي يستلزمها الاتحاد الفتياني، أو المخصصة للإناث، التي تشمل على بطولة الناشئات الثانية - الأردن، بطولة الشابات الثانية - البحرين، بطولة أندية السيدات، بطولة الناشئات الثالثة، بطولة الفتيات الثالثة المقررة في الإمارات إضافة إلى بطولتي الخماسي والشاملية لكلا الجنسين، وناقش المجتمعون بشكل مفصل البطولات

التي لم يتحدد بعد الاحداث مستقبلة لها، وشددوا على ضرورة تعديدها بما يضمن ذاتها وبمهمة الأجدد، كما صادقت اللجنة على تقارير البطولات التي أقيمت في عام 2019، وهي: السابعة للناشئين، التاسعة للرجال، الأولى للشباب والأولى لأندية السيدات، وإلى جانب ذلك، تمت الموافقة على البيانات المالية للاتحاد عن عام 2018، والاطلاع على الوضع المالي وميزان المراجعة لغاية 30 تشرين الثاني 2019، وعلى المساريف المتعلقة ببطولة الرجال التاسعة وبالبطولات المقدموعة من قبل الاتحاد الدولي، وكذلك على الاستراتيجية التنسوية للاتحاد، وجرى الاطلاع والمناقشة على كتاب الاتحاد الكويتي بتسمية على حسين الططري تضواً في اللجنة التنفيذية بدلاً من الدكتور محمد العفي، وعلى كتاب الاتحاد السعودي بتسمية فهد درايح تضواً في لجنة الاستئناف والاطلاع على تعديلات النظام الأساسي للاتحاد غرب اسيا والمصادقة على لائحة الانضباط، وناقشت اللجنة التنفيذية أيضاً الاجتماعات الخاصة بالاتحاد غرب اسيا والتي تشمل على عقد اجتماع نقاشية موضوع الفعالية الاجتماعية، وآخر يخص الجوانب التحكيمية، وتم الاطلاع على آخر المستجدات المتعلقة باللجنة التنسوية للاتحاد غرب اسيا وبرامجها، وأطلقت اللجنة على تفاصيل الدورة التي ينظمها الاتحاد الدولي للحكام الإناث بالتعاون الإماراتي والتي دعا الاتحاد الإماراتي الاتحادات غرب اسيا للمشاركة بها من متعلق التعاون المشترك بين الطرفين.

## التعمري يتالق امام اشبيلية الاسباني

الأنباط - عمان



من جديد عاد لاعب منتخبنا الوطني لكرة القدم النجم موسى التعمري لتتالق مع فريقه الفيصري ابويل خلال مشاركته في اللقاء الذي قيم مساء الخميس أمام فريق اشبيلية الاسباني في دوري المجموعات الاوروبي حيث لعب مباراة كبيرة في المباراة التي

انتهت بفوز فريقه بهدف دون مقابل. علماً بان الفريق الفيصري كان قد ضمن تأهله الى الدور الثاني منذ الجولة الاولى الا انه كسب احترام جمهوره بعد الأداء الكبير الذي قدمه امام بطل أوروبا السابق واحد اعرق الفرق الاسبانية بعد ان قدم التعمري لسان جميلة وكان بحق احد أبرز نجوم المباراة.

## لاعبنا هندي طموح بلا حدود

الأنباط - عمان



من الأشخاص المحمدي وشجعوني على لعب هذه الرياضة لأنها تناسب قدراتي البدنية، قبل ذلك كنت قد لعبت الكثير من الرياضات المختلفة منها رفع الأثقال والملاكمة وبناء الأجسام ولكن رأيت أن دفع الكرة الحديدية هي التي تناسبني أكثر وأدركت أنني بمقدوري تحقيق الإنجازات فيها، هناك الكثير من الأشخاص الذين شجعوني على ممارسة رياضة دفع الكرة الحديدية وساعموا في تطور مستواي لا سيما عائلتي أمي وأبي وأخوتي جميعهم كانوا يريدون مساري جدهم لكي أدرّب بتركيز كما أن لمدربي محمد الحراسيس والذي وقف دائماً بجانبني في الوقت الذي كنت أفكر في ترك الرياضة فهذا الشخص معني

في كل مرة تفتحن يديه على الكرة الحديدية يسمن إلى دهاها لا يبعد لحظة فالإصرار الذي يمتلكه هائل وهذا ما جعله يحطم الرقم العالمي في مناسبتين ووقفت زميني مستشار، لاعب المنتخب الوطني البارز في رياضة دفع الكرة الحديدية، أحمد هندي، نجح مؤخراً في إحراز ذهبية بطولة العالم وكان ذلك بعد تعديده لرقمه العالمي وبلغ 12.17م ارتداهل مباشرة إلى دورة الألعاب الأولمبية الشتوية وتكامل سلسلة من الإنجازات والأرقام المميزة في مسيرته يقول هندي بدأت في ممارسة رياضة دفع الكرة الحديدية عام 2016 حيث أن الكثير

وأفانعي بشهورة مواصلة الرياضة وجلب الإنجازات، المحمدي تكلمت من التأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية الشتوية (طوكيو 2020) بعد الفوز بالذهبية في بطولة العالم

## الصيفي من السالمية الى القادسية



الأنباط - عمان

خدماته سواء داخل أو خارج الكويت، وسات الصيفي، شافي الراجحين من السالية إلى القادسية بعد الفلسطيني عدي الدباغ الذي غادر قلعة السعوي بنفس الطريقة وانتقل إلى القادسية تمهيداً لتجديد رفته الصيفي في قلعة الأصفر الشتوية ومن المنتظر أن يلتحق الصيفي بتدريبات كتيبة بني فاس، المتوجين بلقب كأس السوبر الحالي.

المن لاعب منتخبنا الوطني السابق عدي الصيفي ارتباطه مع فريق السالية حيث أنجزت إدارة القادسية الكويتي، تعاقداً مع لاعباً بعد فتح عقد اللاعب مع الرقيب وجاء الضمام لاعبنا السنوي السابق ككتيبة بني فاس، بعد سلسلة من المفاوضات وسط محاولات أندية أخرى للحصول على



# برشلونة والريال في اختباران عسيران

## لفتة إنسانية للنجم صلاح



لندن - وكالات

وحضر الزيارة النجم المصري محمد صلاح وزميله السنغالي ساديو ماني واليهندي فيرجيل فان دايك بالإضافة إلى المدرب يورجن كلوب. ومنح لاعبو ليفربول الأبطال عبداً من الهدايا، كما تم التقاط معهم بعض الصور التذكارية. يذكر أن ليفربول العديد من لاعبي ليفربول وأعضاء الجهاز الفني قاموا بزيارة إلى أحد مستشفيات الأطفال المصابين بالأورام، للاحتفال معهم بأعياد الكريسماس.

ظهر لاعبو ليفربول الإنجليزي في لفتة إنسانية مميزة، أمس الأول الخميس، على هامش الاحتفال بأعياد الكريسماس، ووفقاً لموقع الرسمي للريدز، فإن العديد من لاعبي ليفربول وأعضاء الجهاز الفني قاموا بزيارة إلى أحد مستشفيات الأطفال المصابين بالأورام، للاحتفال معهم بأعياد الكريسماس.

## جاتوزو حزين على نابولي



روما - وكالات

الفريق والعودة لمركز نوري أبطال أوروبا، نحن بحاجة إلى العمل جيد، والعودة بالنشاط والخروج من هذه الفترة الصعبة، وتابع جينارو أهر محيط أن نرى نابولي في هذا المكان بحلول ترتيب بطولة الدوري، هذا الفريق لديه ما يلزم للتواجد في المربع الذهبي، الفريق على دراية بالوقوف القوي ولريد أن تظهر بشكل جيد، لقد تم تشجيعي.. وواصل، لا أخاف من شيء، أعرف أنني سأعمل مع مجموعة محترفة وأتسنى الحصول على نتائج، نحن بحاجة إلى الفوز بالبارتين المقبلتين لنا قبل فترة التوقف الدولي..

حدد جينارو جاتوزو، المدير الفني الجديد لنابولي، أهدافه الأولى عقب توليه المهمة الفنية لتفريق الحنوب الإيطالي خلفاً لخبرته السابق كارلو أنشيلوتي، وأعلن نادي نابولي إقانة أنشيلوتي فيما قرر النادي تعيين جاتوزو بدلاً منه، في وقت سابق، وقال جاتوزو في تصريحات أبرزها الحساب الرسمي للنادي، أنشيلوتي بمثابة الأب بالنسبة لي، إنه دائماً قريب مني ويدعمني، لقد فاز بالكثير، وأنا لا يزال لدي الكثير لإثباته.. وأضاف، هدفنا الآن هو تمويض النشاط التي فهدنا

## راكيتيتش لن يترك البرشا



مدرين - وكالات

مؤخراً في التشكيل الأساسي لبلوجرانا أمام بوروسيا دورتموند وأتشكو مدريد وريال مايوركا وأتس ميلان، وسأهم المستوى الجيد لراكيتيتش في تغير نظرة المدرب إرنستو فالنيري نحو، حيث إنه بات ضمن حساباته ضمن التشكيل الأساسي، كما تم سحبه من الميركاتو، واستجاب راقيتيتش لرغبة برشلونة وقرر البقاء حول استمراره مع برشلونة عقب الميركاتو الشتوي، وأشارت إلى أن وضع النجم الكرواتي على مقاعد البدلاء في معظم المباريات مطلع هذا الموسم، جعل راقيتيتش يدرس خيار المغادرة في يناير، كأول خيار، وسأترك راقيتيتش

أكد تقرير صحفي إسباني، أمس الجمعة، أن الكرواتي إيفان راقيتيتش، لاعب وسط برشلونة، استجاب لتغير موقف النادي نحو مؤخراً، وقرر صرف النشط عن عروض الرحيل، ووفقاً لصحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن موندريال الأدبية وستكون مبرراته التامة في حصول استمراره مع برشلونة عقب الميركاتو الشتوي، وأشارت إلى أن وضع النجم الكرواتي على مقاعد البدلاء في معظم المباريات مطلع هذا الموسم، جعل راقيتيتش يدرس خيار المغادرة في يناير، كأول خيار، وسأترك راقيتيتش

مستأبنا عندما تأتي الفرق الكبرى، وستعين على زين الدين زيدان مدرب الريال إيجاء ظهير أيسر لخوض المباراة خاصة وأن فيرناند ميندي موقوف كما أن مازيلو مصاب، وانضم المراهيبي للفائمة الحاليين من الريال والتي تضم كل من إيدرين هازارد وماركو أسينسيو وتوكاس فاستيز، ورغم الغيابات الكثيرة في صفوف الريال إلا أن الفريق يضم عروضا جيدة في المسافة، ويتعين على كاسيميرو، لاعب خط الوسط المدافع، لتفادي الحصول على أي بطاقات حتى لا يغيب عن مباراة برشلونة المقبلة، وازدادت فرص السناني رودريجو وفينيسيوس جوتيرز لحجز مكان أساسي في تشكيلة الفريق بعدما سجل كل منهما أمام كلوب بروج في المباراة التي انتهت بفوز الريال 4 / 1، وقال زيدان، «يصبحون سعداء عندما يحصلون على فرصة لتسجيل الأهداف، ولكن الشيء الأكثر أهمية أنهما يقدمان عروضاً جيدة.. وستطلع ألتشكو مدريد، بعدما قلب على لوكوموتيف موسكو 2 / 0 صفر وحجز مقعداً في دور الستة عشر بدوري أبطال أوروبا، لتحقيق أول فوز له بالدوري بعد غياب ثلاث مباريات عندما يواجه أوساسونا.



متساويا وأكثر تعقيداً، وسجل ميس، الفائز بجائزة الكرة الذهبية ست مرات، 4 أهداف فقط في عشر زيارات لخصم سوسيداد، ووفقاً لتعايبوره فإن هذا يعد شيئاً ضعيفاً بالنسبة له. في المقابل، سيكون ريال مدريد، الذي تغلب على كلوب بروج البلجيكي في دوري أبطال أوروبا، على موعد مع مباراة صعبة أمام فالنسيا، الذي تأهل أيضا لدور 16 بدوري أبطال أوروبا، وتصبح جماهير فالنسيا أجواء صاخبة في ملعب

وريال مدريد، وقال ميس إنه يعتقد أن الدوري أصبح متقارباً للغاية، خاصة مع صعود منافسين مثل ريال سوسيداد، وتابع، «كل شيء أصبح متقارباً للغاية، إنهم يتكلمون منذ عدة سنوات ولا نحظنا أن هناك قدر أكبر من الشاوة، وهو أمر يزيد من صعوبة خوض المباريات خارج الأرض». وأضاف، «الشرق أصبحنا أكثر أهدى على أرضها لانهم يعرفون أن أهدافهم لن تتحقق إلا إذا حققوا نتائج جيدة على أرضهم، هذا يجعل كل شيء

# اتلانتا المنتعش امام بولومنيا ونابولي يتحفز



روما - وكالات

لقدور ذاته، خلال مباراة باير ليفركوزن الأثاني التي انتهت بفوز الفريق الإيطالي 2 - 0. وقال نابولي على جينكس البلجيكي 4 - 1، ليتأهل لدور 16 بعد حصوله على المركز الثاني خلف ليفركوزن، ورغم ذلك تمت إقالة مدربه كارلو أنشيلوتي وتعيين جاتوزو خلفاً له. وأصبح من غير الواضح أن تسوي إقالة أنشيلوتي إلى تحسين العلاقة المتوترة بين الفريق ومالكه أوريليو دي لورينسي، خاصة مع توقعات بتغيير في أسلوب الفريق.

وسيكون أول اختبار لجاتوزو على أرضه اليوم السبت أمام بارما، بينما يتتقدم اختيار آخر أمام ساموئل في الأسبوع التالي. قبل المدخول في فترة الراحة الشتوية، وتنتكمل مباريات الجولة بواجهة تجمع برتيا مع ليتشي، ومباراة المديرين بين جنوي وسامبوريا، حيث تخشى الفرق الأربع المذكورة من الهبوط للدرجة الثانية وكان إستر ميلان متصدر الترتيب بـ 28 نقطة، هو الفريق الإيطالي الوحيد

أدى تألق أتلانتا وتأهله بطريقة مثيرة إلى نمن نهائي دوري أبطال أوروبا، وإقالة نابولي لمدربه كارلو أنشيلوتي، إلى إشارة الجدل في الكرة الإيطالية هذا الأسبوع واحتفت جماهير أتلانتا في مدينة بيرجامو حتى وقت متأخر بعد الفوز 3 - 0 على شاختار الأوكراني، ليتأهل الفريق الإيطالي للدور الإقصائية في مشاركته الأولى بدوري الأبطال، وكرت تقارير صحفية إيطالية أن حوالي 600 متشجع لأتلانتا ساندوا الفريق في مدينة خاركييف الأوكرانية، ومن المرجح أن تحضر جماهير تفوق ذلك العدد خلال لقاء الفريق مع مضيفه بولونيا غد الأحد، وقال أليخاندرو جوميز قائد الفريق، «عاجز عن الكلام، هذا إنجاز رائع شيء سيبقى في تاريخ كرة القدم وهذا النادي، سوف نتذكر هذا إلى الأبد.. وجسأت عيارات الشاه والندم مع من الحارس جيانلويجي بوفون، والذي حافظ على نظافة شباك بوفونتس، التأهل بالفعل

# نشوة أوروبا تدفع بايرن للتألق

حتى يوم الأحد أمام فولفسبورج بإمكاني لايزرنيج الذي تسدر الدوري مطلع موسم، العودة لتصدره على الأقل منذ 21 ساعة في حال فوزه على فورتونا دورتموند، صاحب المركز الثالث من الشاه، وفاز لايزرنيج بأخر 5 مباريات بالنموي، وسجل الفريق 22 هدفاً في تلك المباريات، ولم يخسر الفريق في آخر 9 مباريات في كافة المسابقات، ولكن لثرت جوتيرز ناجحاً، كما لم يكن راصياً بشكل كامل عن آخر ظهور للفريق بعد التعادل (0-0) مع ليون الفرنسي في دوري أبطال أوروبا.

وفيما يتتعد بايرن عن بوروسيا مونشنجلادباخ، التصدر، بفارق 7 نقاط، فإنه يتتعد عن بوروسيا دورلموند، صاحب المركز الثالث، بفارق نقطتين، ويحل دورتموند، شيئاً قليلاً على مايرز، بعدما بدأ أن الفريق عاد لتتواءم في المباريات الأخيرة، ويعود للفشل في ذلك للخطيئة الهجومية التي يبدو أن اللاعبين ألقوا بها لوسين فاخر بتجربتها، وبما أن مونشنجلادباخ لن يلعب في الدوري

أول فريق ألماني يحقق الفوز في مباراته الست بدور المجموعات بالأساق، ويأمل الملايون والتسوفون أن يكون الفوز الذي تحقق أعاد النظة للاعبين قبل خوض المباريات الثلاث الأخيرة في الدوري قبل العطلة الشتوية، أمام فيردر بريمن، اليوم السبت وفرايبورج الأربعاء المقبل، وأمام فولفسبورج يوم 21 من الشهر الجاري، وقال ماتويو نوبير قائد الفريق إنه يجب على الفريق أن يبدل قسارى جندة للفوز بالمباريات الثلاث المقبلة في محاولة للعودة لطريق الانتصارات من بطولة الدوري التي أصبحت مخدعة، وسيرب بايرن ميونخ في أن يتفادي إهدار الفرص أمام بريمن خصوصاً أن الفريق دفع ثمن الفرص الضائعة في آخر مباراتين بالدوري، ومع ذلك يمكن لبيرن أن يكتب النكتة بعدما تمكن الفريق من تعويض

ميونخ - وكالات

يرأمل فريق بايرن ميونخ في استغلال الإنجاز التاريخي الذي حققه في دوري أبطال أوروبا ككرة عندما يستضيف فريق فيردر بريمن مساء اليوم السبت في الجولة 18 من الدوري الألماني (بوندسليجا)، ويتعلق بايرن للعودة إلى طريق الانتصارات في الدوري بعد الخسارة في آخر مباراتين بنتيجة (0-2) أمام باير ليفركوزن وبوروسيا مونشنجلادباخ على الترتيب، حيث يسعى للدخول في المربع الذهبي بعدما تراجع للمركز السابع بفارق 7 نقاط عن التصدر.

# انتفاضة فاردي تدعم حظوظ ليستر سيتي



لندن - وكالات

من سباق المنافسة على اللقب وكان مول ميرسون، المحلل بشبكة «سكاي سبورتنج»، من بين الكثير من الخبراء الذين شعروا بموقفهم وقال، «أعتقد أننا كنا نتعامل بعدم احترام مع ليستر مؤخراً، علينا الانتباه إليه الآن.. لو ذهب إلى استاد الاتحاد وحقق الفوز (على مانشستر سيتي)، سنبداً المنافسة، لأنه سيتمتع ليفربول، والعالم الآخر في صالح ليستر، هو الجدول الصعب للبرفرون في ظل الإصابات، وخروج المشاهير ميان لوفرين مصاباً من مواجهة ساوثهامبتون، يوم الثلاثاء، ليختم إلى الحاليين جويل ماثيب وفالينيو، ونشر ليفربول سائلاً إلى دور الستة عشر بدوري الأبطال، لكنه سيخوض مباراة في دور الثمانية كأس رابطة الأندية الإنجليزية، فيل أن يسافر إلى الدوحة للمشاركة في مونديال الأندية وستكون مبرراته التامة في حصول استمراره مع برشلونة عقب الميركاتو الشتوي، وأشارت إلى أن وضع النجم الكرواتي على مقاعد البدلاء في معظم المباريات مطلع هذا الموسم، جعل راقيتيتش يدرس خيار المغادرة في يناير، كأول خيار، وسأترك راقيتيتش

لورينتي، صاحب المركز قبل الأخير، سيختمه من المتوقع أن يخوض المباراة الثانية، تحت قيادة دكان فيرجسون المدرب المؤقت، الذي تولى المسؤولية بعد إقالة ماركو سيلفا، وفي الأسبوع التالي، قال ماتويو باجريني مدرب وست هام يونايتد، إنه لا يشعر بالقلق بشأن ضراخ الهبوط، لكن لو خسر أمام مستأجره ساتهامتون صاحب المركز 16، سترتاجع إلى منطقة الخطر، وأحرز ليستر 40 هدفاً خلال انتصاراته الثمانية على التوالي، واعتزت شبكته ثلاث مرات فقط والفوز على

بيد أن توقعات ما قبل بداية الموسم، بشأن صعود ثنائي على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، كانت صحيحة، لكن التغيير الوحيد هو أن ليستر سيتي وليس مانشستر سيتي يتأهلن ليفربول، ولو فاز ليستر على ضيفه نورويتش سيتي، ستتفر مساء اليوم السبت، سيعد الفريق سادسة التصارات في الدوري إلى تسع مباريات متتالية، وستقدم تسع نقاط على فريق المدرب بيت جوارديولا، حامل اللقب، ومن المتوقع أن يخوض ليفربول مواجهة سهلة ضد والشور، باستاد أليفلد، اليوم السبت أيضا، ليعزز سجله الحالي من الهزيمة إلى 21 مباراة، لكن لو فاز ليستر سيحافظ على تأخره بفارق ثماني نقاط عن فريق المدرب يورجن كلوب، وفي الوقت ذاته، ربما يهني مانشستر سيتي الأسبوع وهو يأخذ بمناقشة 18 نقطة عن ليفربول، أو خسر أمام مستأجره أرسنال يوم غد الأحد، وروما يتفارق لتسليح صاحب المركز الرابع في الدوري، ولو تلقى على بورنثون التراجع، اليوم السبت، وسيهني مانشستر يونايتد، صاحب المركز الخامس إلى مواصلة صعوده، يوم





# إرشادات لتجنب اكتئاب الشتاء

## للشباب والبنات.. احذروا فخ التمر



**الإنباط - عمان**

هناك فرق بين التمدد والتتمدد، فالأول يكون توجيهياً بشيء لأصدقائك لتقادي العمود، والثاني هو فعل مؤذي للتسوية الأخرى، ولكن هذا الفرق قد لا يكون واضحاً للجميع، فيسعون في فخ التتمدد.

أوضح الدكتور إبراهيم الذي في كتابه «الحكم في العمالات» وكان إيجابياً، أنه لا بد من الصبر حتى لا يتحول التمدد مؤذياً للأصدقاء.

**أدب التمدد**

- عدم التمدد أمام الآخرين، حتى لو كان ذلك هدفاً وموضوعياً، فلا يجب أن يكون في حضور الآخرين، لأن هذا التمدد أمام الأصدقاء قد يدفع بالآخرين إلى التمدد وعدم تلبية التمدد.
- الإنصات، التمدد هو حالة تكوين، وكلما كانت دقيقة، أصبحت بلا حيز أو تعصب، ولا إضرام، ويجب أن يتكلم التمدد بالهدوء والإنصات، بحيث لا يكون تلقائياً للأخريين، أو مبنياً على تحيزات شخصية.
- اجتمع الإيجابيين إلى السلبين، يمكن البدء بالإيجابي، ثم تنتهي بالسلب، وهذه الطريقة تكون قد جعلت من الإيجابيات مدخلاً سهلاً للتمدد.
- الانتكاش إلى الإيجابي، قد يكون السلبى لدى بعض الأشخاص أكثر من الإيجابي، ولكن مع التركيز على إيجابيات الشخص، قد تتجهه إلى اكتساب المزيد من الصفات الإيجابية.

• فرصة للدفاع عن النفس، حتى لو كوّنت عن شخص صورة سلبية، فلا تتجمل بالحكم عليه، استمع إليه أولاً، ابدع من نفسه ومواقفه.

• لا تثق في الثواب، قبل أن تعطي في نفسك، احترم ثوابا الطرف الآخر، ولا تحاسبه على أوابه.

• تكن رسالتك التمددية واضحة، لا تتعامل على حساب الخطأ، والكلام غير المتناسب ليس أسلوباً جيداً في التمدد، فإذ وجدت تجاوزاً أو خطأ غير سليم، فإذك، انتكاش الفعل دون التجاوز في حق الطرف الآخر.

• عدم التكميل بمكالمات، أي عدم الإزاحة، في التمدد، فإذا انتكشت صديقا لفعل غير محمى، وتخالفت عن نفس الفعل من صديق آخر، فسكون ذلك، غير موضوعي.

• لا تفتح النقاش القديمة، يجب عدم ذكر الماضي عند الانتكاش، لأن صفحاتنا انطوت، وحتى لا نتقل على كامل الطرف الذي نتكلمه، فبما في تجاهل لذلك له.

• لا تتسدى العمود، كوكنا تلقائياً، هذا لا يعني تعصبا العمود، والأخطاء وتبع الزلات، لأن ذلك قد يخلق أصدقاء بدلا من الأصدقاء، كما أن كثرة الانتكاش قد تتسدى في حالة التمدد، فإذك من جميع أصدقائك، فتكثر الضغوط النفسية عليك.

• في النهاية لابد من عدم السخرية أو انتكاش ملامح أو جسم أي من أصدقائك، حتى لا تتحول التتمدد.

### الخطوات العلاجية

يجب من هذا التساؤل الدكتور فهد بن عبد الله المنصور، استشاري الطب النفسي، حيث يقول: يُعدّ اكتئاب الشتاء من الأمراض التي تثير الحزن لدى فالجلوس بجوار نافذة مشرقة، أو الخروج للتشمس خلال اليوم، في سبيل التعرض لأشعة أكبر من أشعة الشمس، يساعد على تحسين الحالة المزاجية.

وفي بعض الأوقات يصعب الحصول على قدر من أشعة الشمس كافٍ لتحسين المزاج، نظراً للحالات الجوية التي قد تحجب الضوء عنّا في مثل هذا الوقت من السنة، وفي هذه الحالة يمكن اللجوء لأجهزة المحاكاة، وهي صناديق ضوئية تمتد ضوءاً اصطناعياً يزيد إشراقه أكثر من أجهزة الضوء العادية بنحو 20 مرة.

### الإنباط - عمان

يبحث الباحث في أشهر الشتاء من الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD)، وهو نوع من الاكتئاب، شائع في هذا الوقت من العام، يبدأ في الخريف ويستمر طوال الشتاء، حيث يتوافق حدوثه مع انخفاض ساعات النهار، وانخفاض درجات الحرارة، قلة ضوء النهار، والاختلاف من أعراض مختلفة، مثل الشعور بالإنعاج، واستنزاف الطاقة، والاضطراب النوم، وهذه الأعراض تختلف مدتها وشدها بشكل كبير من شخص لآخر.

**الخطوات العلاجية**

يجب من هذا التساؤل الدكتور فهد بن عبد الله المنصور، استشاري الطب النفسي، حيث يقول: يُعدّ اكتئاب الشتاء من الأمراض التي تثير الحزن لدى فالجلوس بجوار نافذة مشرقة، أو الخروج للتشمس خلال اليوم، في سبيل التعرض لأشعة أكبر من أشعة الشمس، يساعد على تحسين الحالة المزاجية.

وفي بعض الأوقات يصعب الحصول على قدر من أشعة الشمس كافٍ لتحسين المزاج، نظراً للحالات الجوية التي قد تحجب الضوء عنّا في مثل هذا الوقت من السنة، وفي هذه الحالة يمكن اللجوء لأجهزة المحاكاة، وهي صناديق ضوئية تمتد ضوءاً اصطناعياً يزيد إشراقه أكثر من أجهزة الضوء العادية بنحو 20 مرة.



## هذه الصفات ابتعدي عنها



### الإنباط - عمان

أن تكون المرءة هي جنس الرجل بالطبع هذا هو سراد كل زوج من العيش مع زوجته، ولكن الزوجية عن هض أو بدون قد تحمل من الصفات ما يجعل الرجل ينفر من العيش معها وربما أدى بعضها لهدم عش الزوجية، السلوكية توضح لنا بعضاً من هذه الصفات مؤكدة بأن الرجل بطبعه لا يحب مشاركة الزوجة المتسلطة، وهي المرأة التي تنصف بقوة الشخصية التي تجعل منها امرأة لا تثق في قدرات زوجها بأن لديه القدرة على إيراد البيت واتخاذ القرارات الصائبة، ولا شك أن ممارسة السلوك السلطوي للقرات من الزمن يهدد الزوجية أوثقها، وربما تكون صاحبة صوت عالٍ ويعد الزوج صموية في التعامل معها.

التكبر صفة لطالما وصفت المرأة بها في الحديث وإن كان جدياً أو فكاهة، لذا توضح دكتور ميسون أن الزوجية الكثيرة هي المرءة التي تنصف بأنها كثيرة الشكوى، تثق من الأحوال المادية وقلقة اهتمام الزوج بها، وقلقة المواعيد، وسرعان ما يتحول الأمر لديها إلى اتهام الزوج بأنه سبب كل مشاكلها وتكدها، فهذه الزوجة من أهم عوامل تهوى الزوج إلى تكوين صداقات خارج البيت والجلوس في المقاهي هرباً من نكد الزوجية.

وتسترس ميسون، أما المرءة المتعدي فتعطي لديها أي مرونة في التفكير، وأماماً لتصر على أنها صبح ولا تحلمي أبداً، وتحاول إقناع الزوج بوجهة نظرها فقط، ويعد الزوج صموية في

أصابع يدها تثق في محفلة زوجها، والتهافت الخاص به، وتوهم أصدقاء من وحي خيالها تناسب هواها، وهناك من الزوجات تزود غيرتها حتى من والده زوجها وأختها.

إهمال المرءة لنفسها هي وصية في حلقها حتى وإن لم تكن متزوجة، فما بالنا أن تكون زوجة وأماً، وتقول دكتور ميسون في ذلك «المرءة إذا أهملت زوجها دائماً يبتعد عن هذا الاهتمام خارج المنزل، وقد يقع هزيمة لمرءة أخرى تحوش ما ينقص هذا الزوج، كما لا يطيق الرجل إهمال الزوجة لنفسها

التفاهم مع هذه الزوجة، ويتلصق الحديث معها لعمه التام بأن الحوار لن يجدي نفعاً معها مطلقاً، ويبدأ الخرس الزوجي يسيطر على عش الزوجية.

أما الغيرة فهزم حتمية وجودها وربما تهوى كثير من الرجال روية الغيرة في عين زوجته إلا أن دكتور ميسون توضح كيف تدمر المرأة الغيرة بيتها بغيرتها، فقد تصل بغيرتها إلى الغيرة الفاتنة والرجل بطبعه يرفض جملة وتفصيلاً هذا النوع من الزوجات، لأنها ببساطة تشكل في

## أهمية الصديق المقرب في حياتك



**الإنباط - عمان**

لصديق المقرب دور كبير في حياة الإنسان بوجه عام، وخاصة في مرحلة المراهقة، فهو قائم الأستمرار ورفيق المقامات وشريك الاهتمامات والهوايات وهو الناصر وقت الأزمات وفي فترات الحزن والاكتئاب، هذه الكلمات ليست إنشائية، ولكنها من أهم نتائج دراسة أسترالية حديثة.

وأكدت نتائج الدراسة التي أجرتها منسقة Australia، أن المراهقين الذين لديهم صديق مقرب واحد على الأقل، هم أكثر قدرة على التنفص من التوتر من الذين لا يتمتعون بميزة وجود صديق مقرب في حياتهم.

تتمت الدراسة حياة حوالي عشرة آلاف طفل منذ عام 2001، وأسألت عن الأصدقاء والحياة المدرسية وصحتهم النفسية، وتبين للباحثين أن المراهقين في سن 16 و17 عاماً، والذين لديهم صديق مقرب، كانوا أكثر مرونة في مواجهة التوتر وضغوطات الحياة والإرهاق، ويتشارك المراهقون مع أصدقائهم المفضلين عدداً من خصائص الأصيل في عديديتهم، مثل العسائر الرياضية، والنتائج السبية في الاختبارات، أو انهيار الأستود، أو عرض أو وفاة أحد أفراد الأسرة، أو التمرن للتتمدد والتعدي.

صديقه المقرب يحميك من التوتر فأثارت النتائج إلى أن 81٪ من المراهقين محل الدراسة، والذين اشتهروا مرونة نفسية في مواجهة الضغوط، لديهم على الأقل صديق واحد مقرب، بينما كان 11٪

لديهم قدرة أقل على تحمل ظروف الحياة والتوتر، هؤلاء لم يكن لديهم أي أصدقاء مقربين.

وأكدت الدراسة أيضاً أنه كلما كانت تواصل دائم بينهم، كانوا أقوى في مواجهة ضغوط الحياة، وتشير الأبحاث إلى أن قدرة الشخص على التصمود أمام الضغوط الحياتية، تحدها مجموعة متنوعة من العوامل، وتشمل هذه الخصائص الجيولوجية والنفسية الفردية والملاقات مع الأسرة والأقران، فضلاً عن التأثيرات البيئية، مثل تلك الموجودة في المدرسة والمجتمع.

طلبت الدراسة من المراهقين تقييم أنفسهم في عشرة جوانب مختلفة من المرونة النفسية والتعامل تجاه الضغوط، بما في ذلك قدرتهم على التكيف مع التغيير، ومدى قدرتهم على تحقيق الأهداف، على الرغم من العقبات، وما إلى ذلك من أمور قد تسبب التوتر للمراهق.

ولاحظ الباحثون أن المراهقين الشباب لديهم درجات أعلى بكثير من القدرة على التحمل مقارنة بالبنات، وجاءت النتائج على النحو التالي:

- 41٪ من الشباب مغالبي 27٪ من البنات قالوا إنه لم يتم إيجاباتهم بسهولة بسبب الضغط.
- 73٪ من الشباب مغالبي 45٪ من البنات قالوا إنهم يستطيعون التعامل مع المشاعر الحزينة.
- 67٪ من الشباب مغالبي 58٪ من البنات أنهم قادرين باستمرار على التعامل مع أي حدث.

## كيف تتخلصين من كثرة التفكير؟



### الإنباط - عمان

لا يُمكن القول إن تخفيض كثرة التفكير مشكلة مرضية، فقد تكون هذه الحالة عابرة ناتجة من نمط المراهقة لا تتكاسد كبيرة في حياتها، ويسبب الدكتور أميرة حيرابير، الخبيرة النفسية أن هناك حالات تصل إلى مرحلة الوسواس القهري التي تستدعي تدخل الطبيب النفسي لوصف أدوية تُحزّن الدماغ على التكيف من التفكير، حيث تؤثر كثرة التفكير على جميع نواحي الحياة، لأنها تُسبب القلق وعدم التركيز وقلّة النوم، وهذه الأسباب كلها من شأنها التأثير على الدراسة والعمل وحتى العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وتكثر التفكير أسباب يسهل ملاحقتها.

- الخوف من الفشل، والرغبة في الوصول إلى الطريق المناسبة لتفكير أهدافها وعلوماتها.
- معاناة المراهقة من عادات سلبية أو محاولتها لتخطيها بحياتها تصبح أفضل يجعلها تفكر بشكل مستمر.
- تعرض المراهقة لازمة ما تتطلب اتخاذ قرارات هامة، ومعمرية.

الصغيرة، فهي ليست ذات أهمية، لأنها تزيد التفكير وهي لا تستحق كل هذا العناء.

عدم الكبت والنجوح عنما بداخله أمر مهم لتقليل من التفكير أيضاً، ويمكن الاستمارة بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء لذلك، أو الكتابة على الورق لتتسبر عنما بداخل الشخص.

لجتمعا بالتأكيد سوف تشعر بالفرح والخير.

الخروج مع الأصدقاء أو العائلة، ممارسة الرياضة، لأنها تساعد على إخراج الطاقة السلبية من الجسم، وهذا يُخفف القلق كما يُساعد على النوم، عدم الاهتمام بجميع المواقف التي تُسرّبها المراهقة، وإهمال الأمور

الانشغال بأمر مفضلة كعمل المراهقة توجيه تفكيرها نحو الأمور الإيجابية، مثل قراءة الكتب، والأفضل البحث عن روايات تُدخّل البهجة للقلب، خاصة إذا تراءقت مُشكلة كثرة التفكير مع الحزن والاكئاب.

الانشغاط في العمل التطوعي إن أمكن، فمتدا تقدم المراهقة المساعدة