

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| الجمعة | 6:07  | النّور |
|        | 12:37 | الظهر  |
|        | 3:21  | المسّر |
|        | 5:46  | الغروب |
|        | 7:07  | العشاء |

## متحف الدبابات الملكي يستقبل زواره كالمعتاد

وقال سفيان الزابري، مدير التسويق في المتحف، لوكالات الأنباء الأردنية، إن هذه الجولات تهدف إلى تعزيز الوعي بال بتاريخ العسكري وتشجيع الزوار على التعرف عن قرب على الدبابات والمقننات الفريدة التي يضمها المتحف.

عمان  
اعلن متحف الدبابات الملكي عن استقبال زواره كالمعتاد من الساعة العاشرة صباحاً وحتى السادسة مساءً للاستمتاع بالجولات والتعرف على المعروضات التاريخية والثقافية الفريدة.

# اللّيل في كنيسة المهد بقداس منتصف اللّيل يشارك بقداس منتصف اللّيل عن المملك..



بدوره، نقل الوزير الفراية تحيات وتهانىء جلالة الملك وسمو الأمير الحسين بن عبد الله على وقف الحرروض والصراعات، وتحمل مسؤولياتهم في إحلال السلام والهداية معاناة أهالي قطاع غزة وأطفاله الذين تعرضوا على مدار الأيام والأشهر والسنوات الماضية، للتوجيه والخوف وتنبيهاته لهم بعام يزخر بالمحبة والأمن والسلام. تابع ص 2

رام الله  
مندويا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، شارك وزير الداخلية مازن الفراية في قداس منتصف الليل في كنيسة المهد بمدينة بيت لحم، بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد للطوائف المسيحية التي تسير حسب التقويم الغربي.

وحضر القدس نائب الرئيس الفلسطيني حسین الشیخ، نیابة عن الرئيس محمود عیاس، وعدد من الشخصيات السياسية الفلسطينية، ورجال دین مسیحیون ومسلمون، ودبلوماسيون من مختلف أنحاء العالم.

وألقى بطريرك القدس والأردن وسائر الديار المقدسة بطريرك بيت المقدس، بطريرك القدس منتصف الليل في كنيسة القديسة كاترینا (كنيسة المهد)، دعا خالها إلى أن يعم السلام والمحبة والتسامح بين البشرية من أجل العيش بامان وسلاماً وازدهاراً، مطالباً اتباع الديانات الثلاث الجنوح نحو الإيمان والمحبة والسلام والتسامح بدل الكراهية والحق والاقتتال.

وشكر البطريرك بيت المقدس، في مستهل عظته، جلالة الملك ومندوبي الوزير الفراية على حضور هذه المناسبة العظيمة، مثمناً داعياً الجميع في العالم والمنطقة إلى العمل والحزن والولاء.

## الاحتلال يواصل سياسة الهدم في الضفة الغربية

نابلس وجين  
وفي القدس المحتلة، هدمت قوات الاحتلال منزلين في حي الصلعة في بدة جبل المكبر، من جهة أخرى، شنت قوات الاحتلال حملة مداهمات واعتقالات واسعة منزقة من الأراضي المحتلة، ضمن حملة طولية الأداء تستهدف الفلسطينيين في الضفة الغربية.

وشرعت جرافات الاحتلال، بهدم منزل الشهيد مالك سالم في بدة بزريا شمال غرب نابلس، بعد اقتحام البلدة وإغلاق مداخلها والطريق الواسع بين



## رئيس هيئة الأركان يلتقي قائد قوات الدفاع الباكستانية في إسلام آباد



عمان  
التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة، اللواء الركن يوسف أحمد الحسيني، الأربعة، قائد قوات الدفاع الباكستانية المشير عاصم منير، في مقر رئاسة الأركان الباكستانية بالعاصمة إسلام آباد.

وأكّد اللواء الركن الحسيني متانة العلاقات التي تجمع القوات المسلحة في البلدين، مشيداً بمستوى التعاون القائم، وحرصقيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية على مواصلة تعزيزه بما يحقق الرؤى والتطلعات المشتركة.

من جانبه، أكّد المشير عاصم منير حرص بلاده على توسيع آفاق التعاون العسكري مع القوات المسلحة الأردنية، خاصة في مجالات تطوير القدرات الدفاعية ورفع مستوى التنسيق المشترك.

الشراكة الاستراتيجية وتوسيع قنوات

## وزير الداخلية يتفقد الأعمال الإنسانية في جسر الملك حسين



عمان  
تفقد وزير الداخلية، مازن الفراية، صباح الخميس، تنفيذ الأعمال الإنسانية في جسر الملك حسين.

وأطلع الفراية خلال الزيارة على مستويات الإنجاز ومستويات

القدم في العمل المرتبط بخطط تطوير الجسر.

## مختصون: منع المقابلات بعد امتحان «الثانوية» يحافظ على الاستقرار النفسي للطلبة

عمان  
أكّد مختصون في المجال التربوي والنفساني والإعلامي، أن القرار الذي اتخذته هيئة الإعلام بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم والبحث العلمي بخصوص منع التصوير أو إجراء المقابلات مع طلبة الثانوية العامة قبل أو بعد الامتحانات دون الحصول على تصاريح مسبقة، ساعد في تفادي الاستقرار والتوازن النفسي لدى الطلبة وحماية خصوصياتهم، وأوضحاً في أحديهم لوكالات الأنباء الأردنية (بترا)، أن القرار يسمح في ضبط الشهد الإعلامي وتقييم رسائل إعلامية خالية من التشويه والإشاعة والعلومات غير الدقيقة التي لا تستند إلى المنهية والمسؤولية، ومنع استدراج الطلبة لإصدار تصريحات، وهو في حالة فلق وارتباك.

وقال أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون التعليمية الدكتور نواف العجارمة، إن هذا القرار يجسد المسؤولية الوطنية التي تضطلع بها وزارة التربية والتعليم في رعاية الطلبة، وخطوة استباقية ضمان أقصى درجات الامتحان التفصي لها، وبمحض صفو العملية التربوية أو تحديد لكتيريس بيئة امتحانية آمنة تضمن لأعلى معايير العدالة والنزاهة، بعيداً عن أي مؤشرات خارجية قد تذكر صفو العملية التربوية أو تحديد بها عن مسارها المنضبط.

وأكّد، أن هذا الإجراء يهدف إلى تحسين الطلبة من الضغوط النفسية المباشرة وحالات التوتر التي تفرضها الواجهة الإعلامية في حلقات درجة، بما يضمن بقاء تركيزهم ملتصقاً بالكامن على أدائهم الأكاديمي، كما تسعى الوزارة من خلاله إلى إلزامه بالطيبة، وخطوة استباقية ضمان استدراجه لاطلاق أحكام انتقامية أو تصريحات انتقامية قد تحييد عن سياقها الصحيح، أو تبني عليها تصورات لا تعكس واقع الامتحان ومجرياته الحقيقة، وأضاف العجارمة، أن القرار تونسي ضبط المشهد الإعلامي المحلي بمران الدقيقة التي غالباً ما تثير موجات من القلق والارتباك في صنوف الطلبة وذويه، قائلاً: «من شأن هذا الانقباض الإعلامي أن يبقى مرتعة التقى والبيانات محصورة في القنوات الرسمية».

## اعتماد نماذج طلبات تملك وتأجير الأموال غير المنقولة في إقليم البتراء

وقدّر مجلس تشكيل لجنة تأجير وتملك الأموال غير المقولقة، برئاسة مفوض البناء التحتية والاستثمار، لدى مديرية الاستثمار (النافذة الاستثمارية الواحدة)، على أن يمتد دراستها وفق الأصول القانونية المعتمدة، والمفضي قدماً في تطبيق أحكام المنقولقة، والمذكورة في النظام.

وأكّد مجلس مفوضي سلطة إقليم البتراء

العمالي السياحي، في جلسته المنعقدة، اعتماد النماذج الرسمية المعدة لاستقبال طلبات تملك وتأجير الأموال غير المنقولقة، استناداً إلى نظام تأجير وتملك الأموال غير المنقولقة خارج حدود محمية البتراء الأثرية أو

## خبراء: وقف إنتهاء خدمات من أكمل 30 سنة يتيح استدامة العمل وفق الاحتياجات الفعلية للمؤسسات

عمان  
أعاد مجلس الوزراء للمرجع المختص صلاحية إنهاء خدمات موظفي القطاع العام عند إكمالهم 30 سنة خدمة أو يبلغ عدد أشراكتهم 360 في الضمان الاجتماعي، في خطوة تهدف إلى تغطية احتياجات الفعلية للموارد البشرية وفق متطلبات وضامن تحطيم القطاع العام، بما يتوافق مع أهداف ومحارب خارطة طريق تحدث القطاع العام.

ويعتبر هذا القرار في إطار جهود الحكومة لترشيق الجهاز الحكومي وضبط هيكلية الموارد البشرية بما يعزز الكفاءة المؤسسية ويفتح

التوافق بين أعداد الموظفين واحتياجات الدوائر الحكومية وبين القرار للمرجع المختص المرؤوسة في تقييم ذات الموظفين بشكل موضوعي، بما يضمن استمرار الكفاءات الضرورية للحفاظ على جودة الأداء، وتخفيف

الاعباء المالية على مؤسسة الضمان الاجتماعي، مع الالتزام بالمعايير المهنية والإدارية.

وأكّد مختصون في تطوير القطاع العام في تصريحات لوكالات الأنباء

الاردنية «بترا» أن قرار مجلس الوزراء يجسد مفهوم الترشيق بوصفه

عملية تنظيمية لا تستهدف تخفيض أعداد الموظفين بصورة مطلقة، وإنما

تحقيق التوازن بين أعدادهم ومؤهلاتهم من جهة، وحجم العمل

للعمل واحتياجات الدوائر الحكومية من جهة أخرى.

وقالت وزارة الدولة لتطوير الأداء المؤسسي السابقة، ياسرة

غوشة، إن التقادم للموظفين الذين أتموا 30 سنة خدمة هو أمر حتمي

في أي عمل حكومي، إذ يمثل نهاية مسيرة أي موظف عام، لكنها تساءلت:

متى يجب اتخاذ هذا القرار؟

وأكّدت غوشة أن القرار الأخير منح خصماً إضافياً لخطة ترشيق

الجهاز الحكومي، انسجاماً مع معايير خارطة طريق تحدث القطاع

العام، مثيرة إلى أن التقييم في القطاع العام أو إنهاء خدمات الموظفين

بات ملحاً، بموجب القرار، بالاحتياج الفعلي للموارد البشرية، وبما

يتناول مع الاستراتيجيات والمهام المنوطة بالدوائر الحكومية، وهو ما

يشكل جوهر مفهوم الترشيق

التفاصيل ص 2

## المنتخب الوطني لكرة اليد يعسكر في مصر



المنتخب الوطني لكرة اليد، عن إقامة معسكر تدريبي في إطار التحضيرات للمشاركة في البطولة الآسيوية، التي تقام في الكويت الشهرين المقبلين.

ويأتي هذا المعسكر التدريبي في إطار

اعلان اتحاد كرة اليد، عن إقامة معسكر تدريبي للمنتخب الوطني في مصر، خلال الفترة من ٣٠ الحالي وحتى ٥ الشهر

الماضي، ويسعى المنتخب الوطني لكرة اليد خلال

# مندوباً عن الملك، وزير الداخلية يشارك بقداس منتصف الليل في كنيسة المهد ببيت لحم

المسيحية والإسلامية.

وافت إلى صدوره تعزير صدور المقسيسين وتكيف الجهود لقيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية وفق حل الدولتين وبما يضمن حقوق الشعب الفلسطيني على أرضه عبر تحقيق السلام العادل والشامل في المنطقة.

وعلى هامش المشاركة في قداس منتصف الليل، التقى القرابة، في بيت لحم، نائب الرئيس الفلسطيني حسن الشيش، حيث تقل القرابة تحيات جالة الملك إلى الرئيس الفلسطيني محمود عباس.

وقدم القرابة، خلال اللقاء، التهاني للشعب الفلسطيني بمناسبة أعياد الميلاد الجديدة، مجدداً التأكيد على مواقف الأردن الثابتة في دعم القضية الفلسطينية والشعب الفلسطيني على مختلف الصعد وفي شتى المجالات.

من جهة، أعرب الشيش عن تقديره العيني للوقفات الأردنية الثابتة في دعم حقوق الشعب الفلسطيني في مختلف المحافل الدولية.

وأطلع الشيش الوزير القرابة على آخر التطورات المتعلقة بالقضية الفلسطينية، في ظل استمرار الاعتداءات والانتهاكات من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي، واعتذارات المستوطنين المفترضين بحق أبناء الشعب الفلسطيني وأرضه ومتناهاته وقدساته، مؤكداً أهمية الوصاية الهاشمية على القدس المحتلة، ووجهة الممارسات الاحتلالية الرامية إلى تغيير معالمها العربية القدس المحتلة.



رام الله

مندوباً عن جالة الملك عبد الله الثاني، شارك وزير الداخلية مازن القرابة في قداس منتصف الليل في كنيسة المهد بمدينة بيت لحم، بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد للطائفة المسيحية التي تسير حسب التقويم الغربي.

وحضر القدس نائب الرئيس الفلسطيني حسین الشيش، نائب رئيس الوزراء محمود عباس، وعد من الشخصيات السياسية الفلسطينية. ورجال دين مسيحيون ومسلمون، ودبلوماسيون من مختلف أنحاء العالم.

وأثنى بطريرك القدس والأردن وسائر كنيسة المقدسة بببر باتيسابا. عظة قداس منتصف الليل في كنيسة القديسة كاترين (كنيسة المهد)، دعا خلالها إلى أن يعم السلام والمحبة والتسامح بين البشرية من أجل العيش بأمان وسلام وازدهار، مطالباً أتباع الديانات الثلاثة الجنوبي نمو الإيمان والمحبة والسلام والتسامح بدل الكراهية والحق والقتال.

وشكر بطريرك باتيسابا، في مستهل عظة، جالة الملك ومندوبه الوزير القرابة على حضور هذه المناسبة العظيمة، مثمناً موقف جلالة الملك وجهوده في مساعدة الأفواه الجنوبيات والولايات.

بدوره، نقل الوزير القرابة تحيات وتهانيه قطاع غزة، ودعا المقاصل للقدس المحتلة.

وأكد في خطابه أن نور بيت لحم لن ينطفئ، وسيحيي نوراً للمحبة والتسامح والسلام، داعياً الجميع في العالم والمنطقة

إلى العمل على وقف المروء والصراعات

وأكمل القرابة، خلال مأدبة العشاء

والنذاعات، وتحمّل مسؤولياتهم في إحالة الرسمي للميلاد التي أقيمت في كنيسة دير الفرنسيسكان بعدينة بيت لحم، وشدد الوزير القرابة على دور جالة الملك المستمر في دعم الركن والتسليح لشون الكناش في الأراضي الرئاسية العليا، المسيحي الأصيل في فلسطين رمزي خوري، المقدسة كافة، بما يعكس نهج العيش المشترك بين أبناء الشعب الفلسطيني مسيحيّة في بيت لحم، ورجال دين مسلمين، الواحد، مجدداً التأكيد على أهمية الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية في فلسطين حاصم البدرور، والتي عقدت ومسؤولون سيسين، والسفير الأردني في قطاع غزة، إلى الطائف المقدسة بببر باتيسابا. عظة قداس منتصف الليل، على مدار الأيام والآشهر والسنوات الماضية، للتوجيه والخوف والحزن والويلات.

بدوره، نقل الوزير القرابة تحيات وتهانيه قطاع غزة، ودعا المقاصل للقدس المحتلة.

وأكمل القرابة، خلال مأدبة العشاء

## وزيراً الشباب والبيئة يبحثان خطة استراتيجية النظافة الوطنية

عمان

بحث وزير الشباب الدكتور رائد العودان، والبيئة الدكتور أيمن سليمان التعاون في إطار البرنامج التقني لاستراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، في ضوء خبرات اجتماع اللجنة التحضيرية المعنية بالبرنامج التقني للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧.

وقال العودان خلال الاجتماع اللقاء الذي تقدّم من خلال المديرات

برامجه البدية لها مساحة كبيرة في خطط الوزارة التي تهدف إلى رفع وعي الشباب والمرافقين بالقضايا، إلى جانب الأنشطة التطوعية وحملات النظافة التي ينفذها الشباب والشابة من المراكز الشبابية كافة، مضيفاً إن مجال البيئة يعد أحد أبرز مجالات الاهتمام لجاذزة العصرين في العمل التطوعي، إلى جانب برامج مسخرات العصرين للعمل والبناء وبرامجه صون للعمل البيئي.

وأكمل العودان أن الوزارة تضع مراقبة الشابية والرياضية بما يتماشى مع استراتيجية النظافة والحد من الإلقاء العشوائي للنفايات، من خلال تغذية الحملات التطوعية للنظافة، وإقامة البرامج التدريبية للشباب والعاملين وتغذية حملات التشجير والمساهمة في الترويج الإعلامي.

بدوره، أكد البيئة أهمية الشراكة مع وزارة الشباب في تنفيذ البرنامج التقني لاستراتيجية النظافة، مشيراً إلى أن الوزارة تعتزم ممثلة حاضنة الشباب، باعتبارهم الفئة الأكبر في المجتمع، والمحرك الأساس لمسارات التنمية المستدامة.

وأوضح سليمان، أن البرنامج يضمّن عدداً من المعايير والأهداف منها رفع مستوى الوعي وتعزيز المشاركة المجتمعية، مؤكداً أن البرنامج لا يقتصر على حملات مؤقتة أو أنشطة مرحلية، بل هو برنامج وطني متكامل.

وستبدأ الوزارة بعقد لقاءات في المحافظات تستهدف الشباب والأندية الرياضية في إطار إشراك الشباب والأندية الرياضية بمساندة الجهات والجهود الوطنية للحفاظ على النظافة سهاماً خلال إقامة الفعاليات الرياضية، وحضر الاجتماع أمن عام وزارة الشباب الدكتور مازن أبو بقر، وأمين عام وزارة البيئة الدكتور عمر عربات، وعد من مدراء الدوائر المعنية في الوزارة.

## رئيس هيئة الأركان يلتقي قائد قوات الدفاع الباكستانية في إسلام آباد



عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة للواء الركن يوسف أحمد الحسيني، الأربعاء، قائد قوات الدفاع الباكستانية المشير عاصم منير، في مقر رئاسة الأركان الباكستانية بالعاصمة إسلام آباد.

ويبحث الجانبان خلال اللقاء سبل تعزيز العلاقات الثنائية في الشؤون العسكرية والدبلوماسية، وتطويرها في مختلف المجالات، من خلال تبادل الخبرات، والتدريب، وبناء

القدرات، بما يخدم المصالح المشتركة ويعزز مستوى التعاون بين القوات المسلحة في البلدين.

كما تناول اللقاء، أهمية تطوير الشراكة الاستراتيجية، وتوسيع قنوات التواصل والتشاور العسكري، بما يسهم في دعم جهود

الراهنة التي تشهدها المنطقة.

وأكمل اللواء الركن الحسيني متابعة العلاقات العسكرية في البلدين، مشيداً بمستوى التعاون القائم، وحرص القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية على مواصلة تعزيزه بما يحقق الرؤى والطلعات المشتركة.

من جانبه، أكد المشير عاصم منير حرص بلاده على توسيع آفاق التعاون العسكري مع

## مختصون: منع المقابلات بعد امتحان «الثانوية» يحافظ على الاستقرار النفسي للطلبة

إنما وفقاً لمعايير تحديدها الجهات المعنية بهذه المهمة، وعدم السماح لجهات أو أشخاص غير ممتنعين للجهة

من التأثير على آراء ومقننات الناس وتوجيههم نحو اتجاهات قد تنسحب في تشويه الواقع.

وأضاف، أن الكثير من يجرؤون هذه المقابلات ليسوا إعلاميين أو صحفيين ويقتربون إلى الدراسة والخبرة في هذه المجال وطرق مسيرة الرسالة الاعلامية الهاامة، لذلك كانت تحدث هذه المقابلات المرتقبة أو الصوتية او حتى المكتوبة اربايات وإشاعات لعدم التأكيد أو التحقق من المعلومات أو التصريحات من الجهات المعنية والمسؤولة.

وقالت أخصائية الارشاد التربوي ومديرة دار المسنون الدكتور ايناس بيكير، إن الطلبية يعانون من صعوبات كبيرة في إدارة الغصّة الارشادية وطرق

الاتجاهات بعد امتحان الحياة، وهذا يزيد التحدّي بسبب قلق ما قبل امتحان الحياة وما بعده، وتشكيل حالة من الشك

والتي تحدث بعد تقديم الامتحان وعند مراجعة الإجابات مع المعلمين والمعلمات.

وبينت، أن مقابلة الطالب وسؤاله عن كيفية أدائه في الامتحان ومراجعة الأسئلة تزيد من قلقه، حيث أن

الصلة العقلية والنفسية والاتساعية التي يجرؤونها، وذلك لغایات تجارية أو لتحقيق مكاسب وبيت إشعارات لا تسدل الواقعية ولا الأمانة الصحفية.

وأكمل، أن هذا القرار يتفق مع غايات النقابة في ضبط

كبيراً على المجتمعات، وتشكيل الاتجاهات والقناعات عن طريق الرسائل التي تقدمها للمسمع أو المشاهد أو

القارئ، وكثيراً ما يحدث أن هذه الرسائل غير واقعية أو ضلالة، الأمر الذي يؤدي بالضرورة إلى تشويه المعرفة

الحقية للأحداث أو تأويل هذه التصريحات لتأخذ من حيثيات أخرى تؤثر على المجتمعات والأفراد وتشكل

الصحيح، أو تبني عليها صوراً لا تعكس الواقع

الحقائق بعد حين.

وأضاف العجمارة، أن القرار الذي اتخذته هيئة الإعلام

بخصوص عدم قيام أي جهات أو منصات تعليمية بالتصوير الميداني خلال فترة امتحانات الثانوية العامة دون الحصول على تصريح مسبق من جهة

الاستناد للتجارب السابقة في اجراء المقابلات وطرح

عن صحب التكهنات التي قد تضر بمصداقية الامتحان.

تقربها الواحة الإعلامية في لحظات حرج، بما يضمنبقاء تفريحهم منصباً بالماكم على أنفاسهم

التربيه والتلجم والبحث العلمي بخصوص منع التصوير أو إلقاء المقابلات مع طبلة الثانوية العامة قبل

أو بعد امتحانات دون الحصول على تصاريح مسبقة.

يساهم في حفظ الاستقرار والتوازن النفسي لدى الطلبة

وتحفظ العجمارة، أن هذا القرار يتفق مع معايير

الاتجاهات والقناعات النافذة، وانسجاماً مع رؤية التحديث

الاقتصادي التي تتضمن قطاع التعليم ضمن القطاعات

العلية، مشدداً على حرص الحكومة على معايير المعاشرة والترفيع

## خبراء: وقف إنتهاء خدمات من أكمل 30 سنة يتيح استدامة العمل وفق الاحتياجات الفعلية للمؤسسات

عمان

أعاد مجلس الوزراء للمرجع المختص صلاحية إنهاء خدماته في خطوة تهدف إلى تدقّق الاحتياجات الفعلية للموارد البشرية وفق مرتزقها ومضمون تخطيط الموارد البشرية، بما يتوافق مع

أهداف ومحاربة خارطة طريق تحدّث القطاع العام، ويأتي هذا القرار في إطار جهود الحكومة لترشيق الجهاز الحكومي وضبطه

هذة الموارد البشرية بما يعزز الكفاءة المؤسسة وبيفاق التوازن بين أعداد الموظفين وأحتياجات الدوائر الحكومية وينبع من استقرار الفئران

في تقديم خدمات الموقفي بشكل موضوعي، بما يضمن استقرار الفئران

الحكومي من جهة أخرى، وتحقيق الأعباء المالية على مؤسسة

وأكمل مختصون في تطوير القطاع العام في تصرّحات لوكالات الأنباء الأردنية

التي تعيّن في مطلع العام ٢٠٢٣ سفارة موقفي في أي عمل حكومي، إذ يمثل نهاية مسيرة أي موظف عام، لكنها تسائلت: متى يجب اتخاذ هذا القرار؟

وأكملت غوشة أن القرار الأخير منعه خصاً إضافياً لخطة ترشيق الجهاز الحكومي، انسجاماً مع مضمون خارطة طريق تحدّث القطاع العام، مشيرين إلى أن التعيين في القطاع العام أو إنهاء خدمات الموقفيين بات محفوظاً، بموجب

القانون، بالاحتياج الفعلي للموارد البشرية، وبما يتوافق مع الاستراتيجيات

والمهام المنوطة بالدوائر الحكومية، وهو ما يشكّل جهوداً موقفي الترشيق الذي تعيّن في مطلع العام ٢٠٢٣

وأضافت أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق معايير مكتوبة وعملية ترتبط بالجاهة والفاء، وتوفّر البدائل وخطط الإحلال الوظيفي، لضمان عدم

أو شارطت إلى أن الإدارة لا تستطيع الاستغناء عن أي موظف بشكل شامل ومتواتر.

وأكمل الأمين العام السادس لجامعة المعرفة لوزارة تطوير القطاع العام، أن هذا الاستغناء يعكس مرحلة الإدارة الجديدة، التي تعيّن في تطبيق المعايير المكتوبة ووضع معايير مكتوبة وعملية ترتبط

بالمقدمة التقنية التي تعيّن في تطبيق المعايير المكتوبة، بما يضمن تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأكمل الأمين العام السادس لجامعة المعرفة لوزارة تطوير القطاع العام، أن هذا القرار لا يلغي صلاحيات الموقفيين في تطبيق المعايير المكتوبة، بما يضمن تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأضافت أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

## الطاقة النيابية تواصل مناقشة اتفاقية تعدد النحاس

عمان

وأشارت غوشة إلى أن هذا القرار يتفق مع معايير مكتوبة وعملية ترتبط بالجاهة والفاء، حتى مع تعين موقفيين جدد يتحمّلون المسؤولية والانتهاء من خبرتهم وتجاربهم.

وأضافت أن وجود نصوص قانونية تمنح المسؤولية للمؤسسة، مع التأكيد على أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة، بما يضمن تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأكملت غوشة أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأضافت أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأكملت غوشة أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأضافت أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأضافت أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

وأضافت أن تعيين في القطاع العام يقتضي تطبيق المعايير المكتوبة في القطاع العام، وبشكل شامل ومتواتر.

# متى تكون مناعة الجسم ضعيفة؟



أكثـر من ٣٠٠ مـرات فيـ السـنة. فـهـذا سـبـبـ وجـيهـ لـاستـشـارـةـ أـخـصـائـيـ أمـراضـ النـاعـةـ،ـ وـالـجـسـاسـيـةـ الـذـيـ تـعـتـدـ منـظـومـةـ النـاعـةـ،ـ أوـ سـجـحـتـ عنـ عـدـوـيـ،ـ وـالـجـسـاسـيـةـ الـذـيـ بـعـدـ الـاخـتـيـارـاتـ،ـ خـاصـيـةـ فيـ التـكـبـارـ وـكـبـ الـدـارـةـ،ـ

كشفت الدكتورة توديلا لابا مدير العام لمركز خودانوف للتحصيغ المนาخي العلامات التي تشير إلى ضعف منظومة المناخة.

وتشير الطيبة في حديث لادعة سبوتنيك إلى أن الإصابة بالأمراض المعدية ليست العلامة الوحيدة التي تشير إلى ضعف منظومة المناعة.

وتشقول، «العلامة الأولى لضعف منظومة المانعة هي تكرر اصابة الشخص بالمرض. أما العلامات الأخرى فهي رد فعل شببات الحساسية، والضعف، والتعب، وسيلان في الأنف، وأحتقان الأنف، وحكمة في العيون. ونوع من الطفح الجلدي، وأحمراراً في العين. هذه إشارة من منظومة المانعة إلى وجود خلل ما فيها».

ووظقاً لها الالتهابات غير المعلجة  
وذوبات الحساسية والأنظمة الغذائية  
غير السليمة يمكن أن تؤثر سلباً  
على صحة المثانة.

وتقول، "يزداد عدد المصابين بالحساسية وكل اتصال بمعيقات الحساسية يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة. والسبب الثاني هو بغير العدوى الزمرة. فمثلاً إذا أصيب الشخص بالانفلونزا أو كوفيد، ويقيت "أنابراها" الفيروسية، أي ما يسمى بـ"العدوى المستمرة"، يمكن أن تستقر في أي خلية من خلايا الجسم. وهذه تتعجب الجسم وتترافق منظومة المناعة. كما أن نزلات البرد وانخفاض حرارة الجسم والتسمم والصيام والانفلونزا الغذائية غير السليمة

ـ كلها تعصف منظومة المتابعة .  
ووظفنا لها، يمكن استعادة مستوى  
منظومة المتابعة فقد تحت إشراف حلبي  
محظى، وتشغل "إذا مررت الشخص

## دحض أسطورة شائعة حول الأمراض النسائية الجسدية



اعلت طيبة الأعصاب الأيرلندية سوزان أوسوليفان، أن الأمراض النفسية الجسدية ليست نتيجة للسواس المرضي – وهو الشعور المزولم بالقلق بشأن احتمال الإصابة بمرض خطير أو أكثر. وتشير في حديثها إلى أن الأمراض النفسية الجسدية هي فرع من فروع الطب وعلم النفس، تدرس كيف تؤثر الأحاسيس والانفعالات في الصحة النفسية للشخص، وتتميز الأمراض النفسية الجسدية بوجود خلل في عمل الأعصاب والأنظمة الداخلية تسببيه لانبعاثات النفسية.

ووفقا لها، يحلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوما خاطئا عن الأسباب ايات ووتقاها، يحلق التعبير الشائع "كل الأمراض تبدأ من الرأس" مفهوما خاطئا عن الأسباب ايات

## كيف تسبب الأقدام المبللة مشكلات في القلب؟



يمكن أن تدخل ضمن درجة حرارة الجسم بسبب الأقدام المبللة. ما يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة وبالتالي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة. وتقول الدكتورة أناستاسيا فورميشوفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية في حديث لـ *Gazeta.Ru*. بالطبع، الأقدام المبللة وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في القلب، لأن السبب الرئيسي للمرض هو عدو فيروسية أو بكتيرية. ولكن عند اخضاع حراقة الجسم، قد يؤدي إلى اضطراب منظومة المناعة. ما يسمح بدخول مسببات المرض إلى الجسم، ونتيجة لذلك، هنا يمكن أن يتتطور التهاب الشغاف العدي. هذه أمراض التهابية في الشغاف (البطانة الداخلية للقلب) مع ترسب الكائنات الحية الدقيقة على صمامات القلب. ووفقاً للطبيبة، يمكن أن يحدث أيضاً التهاب عضلة القلب الفيروسي أو احتلال عضلة القلب الالتهابي. ويسبب العامل الفيروسي، الذي يختنق الجسم، في تلف خلايا عضلة القلب ويحدث تناول التهابي موضعياً وإطلاق عمليات المناعة الذاتية. وتقول، "الأقدام المبللة والشقوف في الجلد هي نقاط دخول للعدوى الفطرية، والتي يمكن أن تكون سبباً في التهاب عضلة القلب. كما يمكن أن يؤدي تبريد الساقين وتشنج الأوعية الدموية إلى تفاقم مسار القصور الشريانى أو الوريدي المزمن في الساقين وإثارة متلازمة الوذمة. ولتجنب مثل هذه المضاعفات في الجسم، يجب الحفاظ على

تحذير طبي من هذه المكمّلات الغذائيّة  
بسبب خطورتها



توالى مسح المكملات الغذائية التوسيع في مختلف أنحاء العالم، حيث ياتي مامكانك العثور على حبوب وأقراص لای شيء تقريباً، رغم أن الأطباء والخبراء يحذرون من مخاطر بعضها. ونقل موقع "شي هايندز" عن طبيب يدعى "شارلز" وينشر فيديوهات توعوية باستمرار على حسابه في إنستغرام وتيك توك قوله إن هناك مكملات غذائية يجب على الناس تجنبها لأنها "خطيرة بالفعل". وحسب تشارلز، فإن "فيتامين أ" و"فيتامين إيه" و"المحديد" و"البيوتين" تزيد الجسم أكثر حين تأتي مباشرة من الأطعمة التي تتناولها، وليس من المكملات الغذائية.

فَيُتَامِينُ أَيْ :

يَقُولُ تَشَارِلَزُ أَنَّ هَذَا الْفِيُتَامِينَ يَعْدُ عَلَيْنَا غَذَائِيَّاً مِمَّا لِلْحَفَاظَ عَلَى صَحَّةِ الْجَلدِ وَالرُّؤْبَةِ، لَكِنَّ الْأَفْرَادَ يَمْتَهِنُونَ الْمُكَلَّلَاتِ الْبَاسِّيَّةِ بِهِ يَسْبِحُ مَسْرَعاً، مَتَّسِيَّا "يُمْكِنُ أَنْ يَتَرَكَّمَ بِهِ جَسْمُكَ وَيَصِيبَ لَكَ الْكَبَدَ" .

الدكتور من تناول مكملات الحديد دون التوجيه المناسب. وشدد على أنه "ما لم ينصحك طبيبك على وجه التحديد بتناول الحديد، فإنه يمكن أن يلحقضرر بظلك".

**البيوتين:** قلل

مكملات البيوتين بهدف الحصول على شعر وأظافر أكثر سحة. ويقول تشارلز، "البيوتين، وهو فيتامين ب، معروف بدوره في تعزيز خصلات الشعر والأظافر الجميلة، لكن الإفراط في تناوله يؤدي إلى تحرير تنازع الاختبارات العضلية، مما يؤدي إلى التشخيص الخاطئ".

يعد  
صحة  
تناول  
تناول  
تناول  
تناول

عندما تصاب النساء ببعض الأمراض التي لا يعاني منها الرجال، مثل السكري والضغط العالٍ، فإن النساء يعانون من آثارها المبكرة والخطيرة قبل الرجال. وفي بعض الأحيان، قد تصاب النساء ببعض الأمراض التي لا يعاني منها الرجال، مثل السكري والضغط العالٍ، فإن النساء يعانون من آثارها المبكرة والخطيرة قبل الرجال.

وبالوقت نفسه، يمكن للرجال أن يدفعوا ثمناً باهظاً بسبب استجوابهم المتعارضة الأضيق، كما يضيف أوبيدا دي توريس، وهذا يمكن أن يذهب إلى ما هو أبعد من "انفلوتنزا الرجال".

ويقول، ينبع الرجال استجابة أضعف ويكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعديد من أنواع المرضان مقارنة بالنساء، وهذا لأن الاستجابة المناعية الأضعف يعني أن مسربات الأمراض قادرة على إصابة الرجال لفترة أطول مما ينبع الفيروسات أو البكتيريا مزيداً من الوقت للتلعب جينات الخلايا التي تصيبها، وهذا يساعد على انتشار العدوى عبر أجسام الرجال، ولكنه يزيد أيضاً من خطر كثاف الخلايا بسرعة خارج نطاق السيطرة والتحول إلى

الحيوانات المنوية)، بينما تضر النساء كميات كبيرة من ببixin. وذلك بشكل أساسى البناء جهازهن التناسلى. وعلى تقييض من ذلك، يبدو أن هرمون التستوستيرون ينشط دهاعمات المنوية. ربما لأنه يحرك الأنشطة، مثل بناء عضلات التي تحطّب الطائفة.

ناقشت العلامة، لعلود من الزمن، ما إذا كانت ظاهرة "الانفلونزا الرجالية" التي تعيّر عن ضعف مناعة الذكور مقارنة بالإناث، حقيقة أم لا. وفي كتاب جديد يعنون "كيف تحافظ على صحتك"، تقول خبيرة التغذية جينا هوب إن "الأدلة تظهر أن جهاز المناعة الأنثوي أقوى من جهاز المناعة الذكري"، وتشير إلى أن الأمر يرجع إلى الهرمونات، حيث تنبئ الهرمونات الجنسية الأنثوية، البروجسترون والاستروجين، إلى دعم جهاز المناعة، في حين أن هرمون التستوستيرون الذكري يمكن أن يضعف المناعة، ولنم تسلّط الضوء على دور هرمون الاستروجين في مناعة الإناث من قبل علامة المناعة في جامعة جورج هوبكينز في بالتيمور، ميريلاند. وقاموا بإصابة خلايا من بعثات أنوف الرجال والنساء بفيروس الانفلونزا الشان، قبل إضافة الشكل الأكثر شيوعاً من هرمون الاستروجين لدى النساء، والذي يسمى "استراديوول"، إلى جميع الخلايا.

وهي الخلايا لدى النساء، أدى هرمون الاستروجين إلى انخفاض كبير في مستويات فيروس الانفلونزا. لكن مستويات الفيروس في خلايا الرجال خللت دون تغيير، حسماً آفادات المجلة الأمريكية لعلم فسيولوجيا الرئة الخلوية والجزيئية.

وينتظر كلًا الجنسين "استراديوول"، حيث يوجد بكميات

### لماذا ينامون في الأماكن في كل مكان في العالم؟

تُنام أنساننا، مثل أجيادنا، للتغيرات المرتبطة بالعمر، فإذا بحثت لها فعلاً مع مرور الوقت، وكيف يمكن العطالة على ساحتها بشكل جديد؟

كشف الباحث أن ناجي السن يفضل بطيئة من المينا الصالحة التي تحيط بالعاج البني الناعم، الذي يمحى اللب في المركب وتكون المينا من خيوط هشة متجمدة على شكل قوس تفاعل مع الفضف الأنسان تبدو برققة.

ويشكل العاج الموجود تحت المينا معظم ناجي الأنسان وجدرها، ويكون من الكولاجين والمادن والماء والبروتينات، كما يحتوي اللب على أوعية دموية وأعصاب تواصل مع باقي أجزاء الجسم.

ويوجد في معدن العاج والكولاجين ألياف صغيرة متراجعة تتشكل بواسطة خلايا متخصصة تسمى الخلايا السنية التي تنتقل حول اللب بمجرد أن تتشكل أنساننا بالكامل.

كيف تغير أنساننا مع تقدمنا في السن؟

يسبب عدم قدرتها على التجد، تصبح أنساننا هشة وعرضة للكسر، خاصة تلك التي تحتوي على خطوط متفرقة أو حشوات كبيرة.

ومع مرور الوقت، يرق المعدن الخارجى للمينا ليكشف عن العاج المتم نسبياً، الذي يصبح داكناً مع تقدمنا في العمر.

ويصبح العاج داكناً لأن سبب الكولاجين ينصلب وينكمش، ويمثل الماء الموجود في الألياف والماء.

وتملا جزيئات الطعام والشراب الموجات الدقيقة وخطوط الشفون المدققة المرتبطة بالعمر والتي تتدنى إلى أعلى وأسفل المينا لتغيرها وتبصها.

وهيما يلي سبع نماذج تجلب تراجع الأنسان.

«تجربة الأنسان»

«تجربة استخدام أنسانك لفتح العين»

«تجربة تحسين الأطعمة الصالحة»

«تجربة بالاستسماح بين الأنسان»

إذا كنت تعتقد الأشياء أو الشواهد، فيبني مرضه.

ويكون دعم عملية ناجي من خلال استبدال الأنسان المقودة بالجسوس أو الفرسات أو أطعمة الأنسان.

الحافظ على المينا

قلل من فقدان المينا وعاج الأنسان ذات شعارات ناعمة ومعاجين أنسان جيدة.

ويمكن بعض معاجين الأنسان المبصنة أن تكون كاشطة، مما قد يؤدي إلى خسارة وتأكل أسطع الأنسان.

كما يبني الماء من الماء على العاج أو العاج على الماء (مثل الماء أو خل التفاح أو الماء) (مثل الماء أو خل التفاح أو الماء) (مثل الماء أو خل التفاح أو الماء) (مثل الماء أو خل التفاح أو الماء).

تعزيز العاب

بعد العاب مما تعزز عملية النسخ والنسخ والتحدد.

لكن نوعية وكمية العاب لدينا تختلف بسبب التغيرات المرتبطة بالعمر في الماء العادي، وكذلك بعض الأدوية المسوسة لعلاج الأمراض المزمنة مثل الافتتاح والارتفاع ضغط الدم.

تحدد إلى طبيتك حول خيارات الأدوية المتاحة لتحسين العاب أو إدارة مرض الارتفاع لمنع تناولها.

علاج أمراض اللثة

من الناحية الجمالية، يؤدي علاج أمراض اللثة إلى تقليل التكاثر اللثوي (الحسارها) الذي يكشف عادة جذور الأنسان الداكنة نسبياً.

### لماذا ترثى الأنسان "الموت الأسود"؟ والآليات المترتبة

ربطت دراسة جديدة بين جامعة الطاعون الثانية المعروفة باسم الموت الأسود، والغيرات في الميكروبات الجيوبوافية البشرية.

وكشفت تجربة الدراسة أن الموت الأسود ربما ساهم في جتنا للوجات السريعة اليوم.

وأدت جامعة الطاعون الثانية في منتصف القرن الرابع عشر إلى مقتل ما يصل إلى ٦٠٠ من سكان أوروبا.

وتبينت أن الموت الأسود قد انتشار إلى تورمات كبيرة ومؤذنة تمس العدلية الفخري والرقبة والأذن والفخذ.

وتم توثيق تداعيات حدوث الوهابات الجيوبوافية هذا جيداً، لكن دراسة حديثة من ولاية بنسيلفانيا وجامعة أديلايد تأكيدياً جديداً على ارث الموت الأسود وتأثرت إلى أنه قد يكون مرتبطة بجينا للوجات السريعة اليوم، بسبب التغيرات الجاسية في النظام الغذائي والنظافة خلال تلك الفترة.

وكشف تحليل الوجات السريعة أن الميكروبات المترتبة الموجودة في أجفاننا أفراداً آخرين، وكذلك استهلاك الألياف.

وقالوا أن كل هذه العوامل تغير الأنظمة الفيروسية، مثل الوجات السريعة. وربما تكون الأحداث العالمية، مثل الموت الأسود، قد أدت إلى هبة هذه البكتيريا.

ويعتقد أن التغيرات في النظام الغذائي والنظافة في جميع أنحاء العالم التي شهدت انتشاراً على الميكروبيوم المعمول لدينا، وهو مجموع الكائنات الحية الدقيقة، وعوالمها من البكتيريا، موجودة في أجفاننا.

ومن المعروف أن هذا الخليط داخل الجسم مرتبطة بصحبة الماء والقلب والدماغ، ولكن يمكن أن يرتبط أيضاً ب أمراض معينة.

وقالت البروفيسورة لورا وبريش، من ولاية بنسيلفانيا، ترتبط الميكروبيوم الحديثة بمجموعة واسعة من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وضعف الصحة العقلية.

إن الكشف عن أصول هذه المجتمعات الميكروبية قد يساعد على فهم هذه الأمراض وإدارتها.

وقامت لورا وبريش، من ٢٢٥ شخصاً، بـ٢٧ موقعها آخر في إنجلترا واستكتلند، نحو ٢٠٠٠ قبل الميلاد إلى ١٨٥ بعد الميلاد.

ويعتبر شخص العينات حددوا ٩٤١ نوعاً ميكروبياً في مجتمعات مختلفة من البكتيريا، وسيطر على أحدهما جنس "المكور العقدي" (Streptococcus)، وهو شاندة.

في أجزاء الأطعمة المعاصرة، والآخر سبب عليه جنس Methanobrevibacter، الذي يعتبر الآن منقرضاً إلى حد كبير لدى الأشخاص الأصحاء.

# علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطل في الصحة



ويفسر العلماء أن النوم الإضافي، في

عملة نهاية الأسبوع يمكن أن ينعكس من

خطير الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية.

ويتصدر العاج كأفضل من خل الليمون

أيام العطل نهاية الأسبوع، انخفاض لديهم

يومياً.

ويذكر أن دراسات سابقة أظهرت

أن ساعدة أو ساعتين إضافتين من النوم

في بذلة نهاية الأسبوع يمكن أن تمنع

قلة النوم في أيام العطل، إزداد لديهم

ويفسر العلماء أن النوم الإضافي، في

عملة نهاية الأسبوع يمكن أن ينعكس من

خطير الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية.

وتشير صحيفة Daily Mail إلى

أنباحثين من جامعة تانججيان الطبية

الصينية، تابعوا حالة ٣١٠ شخص

في تجديد كثيف تأثير دروات النوم في

السمنة والافتتاب.

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً، ولكننا نجد أن النساء

الصينيات ينامون في أيام العطل،

ويقول "لدينا تجربة ملهمة من

الطب الصيني تقول إن النوم المفتوح

يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية

الدموية، وهذا ينطبق على النساء في

الصين، حيث ينصحون النساء بـ٣٠

دقيقة يومياً



## الله في الآخرة

الله في الآخرة

ظهور الوذمة نتيجة احتباس الماء في الجسم لأسباب مختلفة، بدءاً من التعب وفقد حياة غير سمح وانتهاءً باضطرابات خطيرة في عمل القلب وأجهزة الجسم.

ووفقاً للدكتورة كاميليا تابيبياً أخصائية القلب النساء

والطب الوقائي ومكافحة الشظوخة، يمكن أن تظهر الوذمة

بسبب اضطرابات عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز البولي

والقعد الليمفاوية والسماء والجهاز الهضمي.

وتقول في مقابلة مع Gazeta.Ru، “تظهر الوذمة

غالباً بسبب التصور الوريدي وأمراض القلب، انتفاخ الأوردة

(الدوالي)، وأمراض القلب التي تتسبب عدم انتفاخ ضفاف

القلب بالدرجة المطلوبة. وبحلول المساء، يزداد تورم الساقين

بسبب تصور الوريدي، وقد يكون مصحوباً بضعف أو عدم انتفاخ

ضفافات القلب أو ضيق في التنفس حتى أثناء الراحة أو عند

بذل جهد يدنى بسيمداً”.

ووفقاً لها، يمكن أن تظهر الوذمة بسبب أمراض الكلى في

الصباح وتحتفي في المساء. ولكن في حالة وجود اضطرابات

حادية في عمل الكلى يمكن أن تبقى طوال اليوم. وتكون مصحوبة

عادةً بتشنج الجلد وجفونه.

وتقول، “أما في حالة أمراض الجهاز المخاطي، فتظهر

الوذمة بسبب اضطرابات تدفق الدم، غالباً ما تظهر على

الأطراف، ويزداد التورم في المساء ويختفي عملياً في الصباح أو

بعد الراحة.

وتشير أمراض الجهاز الهضمي، مثل تكثيف الكبد، احتباس

السوائل في الجسم، بالإضافة إلى ذلك، لا ينبع الكبد مما يمكن

من البروتين، مما يؤدي إلى احتباس مسوقة الدم الضروري

“فقدان الدم التناصحي الغروي” (المسؤول عن الاحتفاظ

بالماء في جسمى الدم)، وعند عدم الاحتفاظ بالسوائل في

جسمى الدم، كما يحصل في حالة تليف الكبد، احتباس

والسائلين والخدودين والبطن بصورة خاصة”.

وتشير الطبيبة إلى أن اضطرابات القدد الصماء وخاصة

قصور الغدة الدرقية، يسبب تضخم وآلام في الوجه، الذي

يمكن أن يزداد ويشترط في الجسم بأكمله. وتساهم مشكلات

الغدة الدرقية عادةً أمراض معيزة، الناعم والضعف الشديد

وفقدان الذاكرة وضررها.

## كثير تنتهي مشاكل العالم في الكبد

قالت عيادة العظام في جونديتشينج بأنها يمكن

مواجهة مشكلة العظام في الكبد من خلال المراقبة على

ممارسة الرياضة والتنفس.

وأوضحت العيادة أن ممارسة الرياضة تعمل على تحفيز عملية امتصاص الماء والعضلات، وبالتالي تمنع الماء

والعضلات بالثبات والاستقرار، ويزداد أداء الماء ونقل خطر

السقوط والاصابة يكسر، فضلاً عن إبطاء عملية ترقق

العظام وفقدان كثافتها.

وللاستفادة من الرياضة يتبع الجميع بين رياضات قوة

التحمل مثل المشي، ولا سيما باستخدام الصما وركوب الدراجة

والهواية والسباحة، وتمارين تقوية العضلات، مع مراعاة

ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن مرتين أسبوعياً لمدة ساعتين

إلى ساعتين ونصف في فترة الواحدة.

## أهمية الكالسيوم

وأكملت عيادة العظام أن التقنية السليمة تلعب دوراً كبيراً

في إبطاء عملية ترقق العظام وفقدان كثافتها، مشيرة إلى

أنه يتضمن لهذا الفرس إمداد الجسم بالكالسيوم المهم لصحة

العظام، والذي تتمثل مساعدةه الفعالة في البن ومنتجاته

الألبان والغضروف والغضروف العضلي والبروكلين.

كما يتضمن إمداد الجسم بفيتامين د، “لذلك فإنه يساعد

الجسم على امتصاص الكالسيوم، وهذا يزيد من تقوية العظام

لأشعة الشمس على نحو حكاف، حيث تختفي أشعة الشمس الجعة

على إنتاج هذا الفيتامين، كما يمكن أيضاً من الجلو إلى المكملات

الغذائية المحتوية على فيتامين د، “تحت إشراف الطبيب

## طعاماً يعتمد على الكبد

يؤثر العقم على نحو 18 مليون من الأزواج في جميع أنحاء

العالم ويمكن أن يكون له أسباب مختلفة. وفي نحو 11%

من الحالات، تكون المشكلة ناجمة عن فشل المبيضين في إفراز

الويوميات.

وليس فقط دراسة جديدة أجراها علماء في جامعة لندن

بالصين، الضوء على سبب أساسي جديد قد يشرح حالة العقم

هذه عند النساء.

وتم تحديد التغيرات في جين معين يسمى Eif1enif1

كمحرك تشكيل في البشريين تجعل العمل فيه مستحيلاً.

واكتشف العلماء أن تغير الجينين الذين يسببون مشكلة في

خلال الويوميات لمنع المبيضين من إفراز الويوميات بالانتظام.

ومن دون إفراز الويوميات (عملية الإياغة) لا يمكن أن

يحدث الإخصاب، وعلى وجه التحديد، يؤثر التضليل

للحضم التنوبي على عمل الميتوكوندريا (قضية حلوة)

مزدوجة الشفاء تواجه لدى معظم الكائنات حقيقة التنوبي

داخل خلايا البويضة – “القول” التي تحول الوقود إلى طاقة.

ولما حدثه من التناقض قال البروفيسور كيميكوي كي من

جامعة سينيغافور في الصين، والذي ساعد في قيادة الدراسة

إن العلاقة بين Eif1enif1 والميتوكوندريا لم يتم تحدیدها

من قبل، ومن التناوية الطبيعية، تغير مشكلة إنتاج طلاق

الويوميات باسم قصور المبيض الأولي وقصور المبيض المبكر.

وتشير هذه المصطلحات إلى حقيقة أن المشكلة تحدث قبل

التحول الجيني الذي توقف فيه الإياغة بشكل طبيعى.

وهي عام 2019، سادت علماء مسيغافور مفهوماً من التغيرات

الميتوكوندريا، وكان لديهم جميعاً تغيرات في الجين Eif1enif1.

وقام الفريق بإعادة إنتاج هذه التغيرات الجينية في المشردين

لمرأة عدي قاتي، وهي عدي قاتي، وهي عدي قاتي، وهي عدي قاتي.

وسمحوا لفتشنر بالنمو وقادوا حضورها بالغيرات التي تم

يتم تحويل حضورها التنوبي. وبحلول منتصف العاشر

لليتوكوندريا في البويضات التي تم

يتم تضليلها، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

وتحتاج الميتوكوندريا إلى مقدار من التغيرات

لتحقيق التناقض، فإنها تدخل خلايا البويضات.

</

## مذكرة تعاون بين «صناعة إربد» و«تجارة درعا»



الأعمال في البلدين، بما يسهم في تنشيط الحركة الاقتصادية ورفع تنافسية المنتجات الوطنية.

وشهد على أن الغرفة ستواصل جهودها لتعزيز الشراكات الاقتصادية التي تخدم القطاع الصناعي والاستثماري في البلدين.

من جانبه، قال الرفاعي إن الاتفاقية تشمل خطوة عملية لتعزيز العلاقات الاقتصادية بين

الجانبين، وفتح شراكات حقيقة بين رجال الاقتصاد، وببناء شراكات حقيقة بين رجال

الاعمال، بما يسهم في دعم الاقتصادين وتعزيز فرص النمو المشترك.

وافتتح الطرفان على متابعة تنفيذ بنود

المذكرة عبر قنوات اتصال دائمة، وتشكيل فرق عمل مشتركة لدراسة الفرص المتاحة، بما يضمن

تحقيق الأهداف المرجوة وتعزيز التعاون بين

الجانبين

إربد

ووقع رئيساً غرفة صناعة إربد هاني أبو حسان، وغرفة صناعة وتجارة درعاً نشأت الرفاعي، مذكرة تعاون لتعزيز التعاون الصناعي

والتجاري والاستثماري بين الجانبين.

وشهدت المذكرة إلى تشجيع التعاون بين

رجال الاعمال والمستثمرين في الأردن والغرفتين، حرص

جامعة اليرموك وإيمانها بأهمية المشاريع

والقطاعات الصناعية والاستثمارية،

وتحفيز التدريب العلمي ودعم البنية

التحتية في الكلية.

وأكملت تأكيد رئيس الجامعة الدكتور

ريا الباطينية، خلال استقبالها الوفد، حرص

جامعة اليرموك وإيمانها بأهمية المشاريع

التي تمولها الحكومة الأمريكية في تطوير

برامج الجامعة ودعم العمل المؤسسي

وبيات التعليم، بما يدعم تطوير نظام

التعليم في الأردن بشكل عام وبرامجه اعداد

المعلمين بشكل خاص.

وأشارت إلى تأمين كلية العلوم التربوية

في الاستفادة من هذه الفرص وخاصة في

مشروع «أساس» الذي تعلم عليه الكلية

بالشراكة مع مجلس البحوث والابدالات

الدوليةIREX وجامعة «فاندربيلت»

الأمريكية بدعم من السفارة الأمريكية.

من تهئه، فمن ميرزا، مدير جامعة

اليرموك في تنفيذ المشاريع الدولية من خلال

كوادرها الأكاديمية والإدارية المتقدمة

وطبلتها الذين اثبتوها كفاءتهم وقدرتهم على

الانخراط بهذه المشاريع والاستفادة منها

وتطبيق مخرجاتها على أرض الواقع.

وجال الوفد في مرفاق كلية العلوم

التربيوية وحضر عدداً من المحاضرات

الدراسية المشوّبة بالبرنامـج.

بدوره، أعرب عميد الكلية الدكتور هاني

عيبيات، عن اهتمـاز كلية العـلوم التـربـوية

بـهـذه الشـراـكـةـ وـهـذـهـ الـاـجـيـالـ الـمـهـنـيـةـ

وـتـطـبـيـرـ الـمـهـنـيـةـ الـمـهـنـيـةـ

وـتـطـبـيـرـ الـمـهـن

