

أبو عزاله يدعو لوضع منفعية جديدة للضرائب وأشياء هيئة مستقلة خاصة بها

مديرد تعلن اليوم تعليق الحكم الذاتي بكتالونيا

التنفط يصدد تكبد خسائر أسبوعية بفعل جني الأرباح

الرماً في اختبار صعب أمام شباب الأردن - وديري الجنوب في الكرك

منعطف حاسم في الأزمة السورية

روسيا تقترح مؤتمر لجميع السوريين



الأنباط - دمامون العمري

أعلنت السلطات في كازاخستان انطلاق جولة جديدة من المحادثات بين النظام السوري وممثلين للمعارضة يومي ٢٠ و٢١ تشرين الأول الجاري في استانة للتفاوض خصوصاً في مضمير المراهلن والأسرى. وستكون هذه الجولة التي أعلنت عنها زيارة إلى موسكو يقوم بها مبعوث الأمم المتحدة الخاص إلى سوريا ستافان دي ميستورا، السابعة من المفاوضات التي ترعاها روسيا وإيران حلفيتا دعشق وتركيا التي تدعم فصائل معارضة والتي أدت خصوصاً إلى تشكيل أربع مناطق لحفظ التوتر في سوريا. وأعلنت وزارة خارجية كازاخستان في بيان "من المقرر خلال المحادثات تأكيد أس مجموعة عمل من أجل إطلاق سراح المراهلن والأسرى ونقل الجثث والبحث عن مفقودين.

وتابع البيان أن المشاركين سيتناولون أيضاً المسائل المتعلقة بالإرهاب و"بينتون" بياناً مشتركاً حول الأعلام.

تركز محادثات السلام في استانة على المسائل العسكرية والتقنية وتتم بموازاة محادثات سياسية في جنيف وتهدف المحادثات إلى وضع حد للنزاع الذي أودى بحياة أكثر من ٣٣٠ ألف شخص وادى إلى نزوح الملايين.

من نهايةته، مع وجهة نظر لقلها مترجمة من الواسطن بوست حول اطماع دولية في سوريا. التمس مبعوث الأمم المتحدة إلى سوريا، ستيفان دي ميستورا، في موسكو، مع وزير الدفاع الروسي سيرجي شويغو في إطار جهود التوصل إلى تسوية سياسية للأزمة السورية.

في غضون ست سنوات، الأنباط. تفرد ملفها للحدث في المشهد السوري والتطورات في إطار التحضير للاستانة ٧ في ظل رؤية روسية لاقترب المشهد

غادر المهلكة في ختام زيارة رسمية الحاكم العام لأستراليا بيدي اعجابه بالارث التاريخي للأردن

عمان - الأنباط

أشاد الحاكم العام لأستراليا بيتر كوسغروف بالمنجزات الحضارية التي يكتزها متحف الأردن من آثار وشواهد على الرومة والحضارة التي تنقلنا إلى الماضي العظيم.

وقال في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) خلال زيارته لمتحف الأردن أمس الجمعة في إطار زيارته الرسمية إلى المملكة، أن هذا المتحف يسهم في إحياء المعرفة الثاقبة ليس للشعب الأردني فقط أو الزوار ولكن للبشرية جمعاء.

وبيّن أن هذا المتحف يعبر ويعرف الزائرين من كل أنحاء العالم على بدايات وثقافات الإنسان المتحضر معبراً عن شكره للمعالجة المأهولة والمحفظة الأردنية على وضع هذا المتحف الحضاري تحت تصرف واعين الجميع في العالم.

قرض اوروبي للاردن بقيمة ١٠٠ مليون يورو

عمان - الأنباط

صادقت المفوضية الأوروبية على صرف قرض بقيمة ١٠٠ مليون يورو للأردن في إطار برنامج المساعدة الماكرو مائية.

وأعلنت المفوضية وفق بيان أمس الجمعة أن القرض يأتي في إطار البرنامج الثاني للمساعدة الماكرو مائية للأردن بقيمة إجماليها ٢٠٠ مليون يورو.

أردوغان: الاكتفاء بمتابعة مأساة مسلمي أراكان لا يليق بنا

إسطنبول - وكالات

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، إن الاكتفاء بمتابعة مأساة مسلمي أراكان لا يليق بنا، إلقاء عبء اللاجئيين على بنغلادش فقط.

جاء ذلك في كلمة له في اللغة التاسعة لجموعته السنوية التمهاني الإسلامية النامية، التي انطلقت اليوم الجمعة في مدينة إسطنبول تحت شعار "زيادة الفرص من خلال التعاون".

الجيش يستعيد آخر بلدات سيطر عليها الأكراد بكركوك

بغداد - وكالات

فرضت القوات العراقية صباح أمس السيطرة على ناحية النون كوربي التي تقع شمالي كركوك وتصل بينها وبين مدينة أربيل (مركز إقليم كردستان). وقالت خلية الإعلام الحربي إن جهاز مكافحة الإرهاب والشرطة الاتحادية والحشد الشعبي أعادوا انتشارهم، وفرضوا الأمن والنظام في ناحية النون كوربي التابعة لمحافظة كركوك. وأضافت الخلية في بيان أن المدينة أصبحت تحت سيطرة القوات الاتحادية. وقالت مصادر إن قوات متعلقة

١٥٠٠ مستوطن يقتحمون بلدة كفل حارس ويؤدون طقوس دينية

القدس المحتلة - وكالات

أعلنت الطرقة الرئيسية المؤدية إلى وسط البلدة، ومنعت المواطنين من العودة إلى منازلهم.

وأحشد مئات المستوطنين عند مدخل كفل حارس قبل أن يقتحموا البلدة بمرافقة دوريات الاحتلال، وتوجهوا نحو مقامات البلدة لأداء طقوسهم الدينية وتكرت مصادر

محلية أن حوالي ١٥٠٠ مستوطن اقتحموا مقامات كفل حارس.

كما اعتقلت قوات الاحتلال الإسرائيلي، شاب فلسطيني من رام الله بعد أن سرق شاحنة إسرائيلية، بزعم نيته تنفيذ عملية دهن ضد جنود إسرائيلييين، في شارع موشيه ديان داخل الأراضي المحتلة.

ترهب يكسب جولة حاسمة في معركة الإصلاح الضريبي

واشنطن - وكالات

مرر مجلس الشيوخ الأمريكي بقرار ضئيل، الميزانية الفيدرالية للعام ٢٠١٨، ما يخفف الجبال أمام الإصلاح الضريبي الشير للجدل الذي طرحه الرئيس دونالد ترمب، ويتضمن خفضاً للضرائب بقيمة ١٥ تريليون دولار.

ويشكل الإجراء الجمهوري الذي تم تمريره على أساس حزبي، بادرة رمزية، لكن الأهم هو أنه يتضمن تعليمات خاصة تسمح لحزب ترمب بتمرير

خير عباس بين المصالحة مع إسرائيل أو حماس

الكابينيت عرقل «صفقة القرن» التي يخطط لها ترمب



القدس المحتلة - وكالات

أشار الرد الإسرائيلي على المصالحة الفلسطينية إلى توجه "إسرائيل"، بما يتعلق بتجديد المفاوضات والدفع بعملية التسوية مع الفلسطينيين إلى منع حصول "صفقة القرن" التي عطلت لها الإدارة الأمريكية برنامجاً دونالد ترمب، بحسب ما قال الوزيران زئيف إلكين ومفتالي بينيت وفق ما أوردت صحيفة "هاآرتس".

وجه في البيان الرسمي الذي أصدره المجلس الوزاري المصغر (الكابينيت) أن "إسرائيل لن تقاوض حكومة فلسطينية تعتمد على حماس التي تريد زوال إسرائيل" ما لم تعترف حماس بإسرائيل وتخلي عن سلاحها، وتعيد كل من جنات الجنديين هدار غولدين وأورون شاؤول، والجنديين الحيين، وقطع العلاقات بين حماس وإيران.

واستمرت الكابينيت كذلك على المسألة الفلسطينية بسبب سيطرتها الأمنية على كامل قطاع غزة ومنع تهريب الأسلحة إليه، ومواصلتها العمل على تدعيم ما أسماه الكابينيت "البنية التحتية لحماس" في الضفة الغربية المحتلة، وأن يتم تحويل الأموال إلى القطاع عن طريق السلطة الفلسطينية

وقال الوزير إلكين، الذي قاد الجانب المناهض للتفاوض مع الفلسطينيين، بحسب الصحيفة، إن "هذا القرار يضع الرئيس الفلسطيني بين خيارين، إما صفقة مع حماس وأما صفقة مع "إسرائيل". في حال اختار حماس، لن تتمكن "إسرائيل" من التفاوض معه، وفي حال اختار إسرائيل، يتمكن من التفاوض ما لم يلب الشروط التي وضعت، وفي كذا الحالتين لن تتم الصفقة التي تدفع بها أمريكا.

وتابع إلكين أنه في ظل الخفاق المصاحبة، والإسقاطات التي أقيمت خصيصاً لهذا الغرض، وقالت الصحيفة إن أغلب الوزراء يرون أن الجانب الفلسطيني لن يحقق هذه الشروط، ووضعت هذه الشروط بحسب الصحيفة، بعد نقاشات في جلسات الكابينيت يومي الإثنين والثلاثاء الماضيين، والتي أفضت إلى احتمال أن يحول المبعوث الأمريكي للمنطقة، جيسون غرينبلات، فرض إعادة المفاوضات بين إسرائيل والسلطة الفلسطينية، وفي هذه الحالة، يمنع قرار الكابينيت هذا الاحتمال.

الذهب يهبط مع ارتفاع الدولار بعد خطوة أمريكية صوب خفض الضرائب

واشنطن - وكالات

تراجعت عقود الذهب الأمريكية تسليم ديسمبر كانون الأول ٠.٣ بالمئة إلى ١٢٨٥.٥٠ دولار للأوقية.

وكان مجلس الشيوخ الذي سيعتمر عليه الجمهوريون صوت لصالح إجراء الميزانية في ساعة متأخرة يوم الخميس بأغلبية ٥١ صوتاً مقابل ٤٩ تقييداً ما يصل إلى ١.٥ تريليون دولار لتعجز الميزانية الاتحادية على مدى العشر سنوات المقبلة من أجل تمويل التخفيضات الضريبية المقترحة.

تحوّلت أسعار الذهب للانخفاض أمس الجمعة مع ارتفاع الدولار بعد أن وافق مجلس الشيوخ الأمريكي على خطة ميزانية للسنة المالية ٢٠١٨ ستسهل على الجمهوريين خفض النفقات. قدما في حزمة تخفيضات ضريبية دون دعم الديمقراطيين.

ونزل السعر الخوري للذهب ٠.٤ بالمئة إلى ١٢٨١.٠٦ دولار للأوقية (الأونصة) بحلول الساعة ٧:٠٠ بتوقيت جرينتش. والذهب منخفض ١.٦ بالمئة منذ بداية الأسبوع

الاحتلال يعتقل شاباً فلسطينياً يزعم نيته تنفيذ عملية دهس

1000 مستوطن يقتحمون بلدة كفل حارس ويؤدون طقوس دينية



القدس المحتلة - وكالات

اتجمعت مئات المستوطنين بحراسة من جيش الاحتلال فجر امس الجمعة بلدة كفل حارس شمال سفيت، والهاوا طقوساً دينية واحتفالات صباحية في معابنها التاريخية.

وأفاد شهود عيان أن قوة من جيش الاحتلال اقتحمت البلدة قبل منتصف الليل وأغلقت الطرقات الرئيسية المؤدية إلى وسط البلدة، ومنعت المواطنين من العودة إلى منازلهم.

واحتشد مئات المستوطنين عند مدخل كفل حارس قبل أن يتقدموا للبلدة بمرافقة موكبات الاحتلال، وتوجهوا نحو مشاطات البلدة لأداء طقوسهم الدينية وكررت مصادر محلية أن حوالي 1000 مستوطن اقتحموا مقامات كفل حارس.

كما اشتكفت قوات الاحتلال الإسرائيلي، شاب فلسطيني من رام الله، بعد أن سرق شاحنة إسرائيلية، بزعم نيته تنفيذ عملية دهس ضد جنود إسرائيليين، في شارع موشيه ديان داخل الأراضي المحتلة.

ووفقاً لصحيفة يهودوت أحريوت العبرية، فإن شاباً فلسطينياً سرق شاحنة "إسرائيلية" من مدينة حوثلون القريبة من مدينة يافا، وعثرت الشرطة الإسرائيلية على الشاحنة فجر مقترب "بيت دغان".

واعتقدت الصهيونية العبرية، أن الشاحنة التي سرقها الشاب الفلسطيني، كانت مملوكة لعضو في حركة "البروتستانت" التي تتخذ من حوثلون مقراً لها، وهو عضو في حركة "البروتستانت" التي تتخذ من حوثلون مقراً لها.

أردوغان: الاكتفاء بمتابعة وأساسة مسلمي أركان لا يليق بنا



إسطنبول - وكالات

قال الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، إن الاكتفاء بمتابعة أسامة مسلمي أركان لا يليق ببلدنا، كما لا يليق إلقاء عبء اللاجئين على بلدنا.

جاء ذلك، في كلمة له في القمة السنوية لمجموعة الدول الثمانية الإسلامية، التي انطلقت اليوم الجمعة في مدينة إسطنبول تحت شعار "زيادة الفرص من خلال التعاون".

وأشار أردوغان إلى أن المهج في هذا الموضوع حجم الأسياء التي من شأنها تفادها مع بنقلها إلى قوم يابوه اللاجئين من مسلمي إقليم أركان بيمامار، وأضاف أنه يتعين عليهم أن يتعلموا ليتمكنوا من إيجاد عمل في بلدانهم، كما أكد أن ذلك سيؤدي عزية ببلادنا.

وقال أردوغان، إن هناك حاجة ملحة لمجموعة الدول الثمانية الإسلامية، التي تتخذ من حوثلون مقراً لها، وهو عضو في حركة "البروتستانت" التي تتخذ من حوثلون مقراً لها.

مقتل ٢٤ مدنيا بقصف جوي على ريف دير الزور



دمشق - وكالات

قالت مصادر سورية محلية إن 24 قتيلا سقطوا، في قصف بمقاتلات تم تعرف هويتها كقصف منية الخويلد، وأحد الغارات التي نفذتها القوات السورية في محيط مدينة البوكمال السورية دير الزور الشرقي عند الحدود السورية العراقية.

وكانت قوات التحالف بقيادة الولايات المتحدة، التي تتخذ من حوثلون مقراً لها، وهو عضو في حركة "البروتستانت" التي تتخذ من حوثلون مقراً لها.

وقالت مصادر سورية محلية إن 24 قتيلا سقطوا، في قصف بمقاتلات تم تعرف هويتها كقصف منية الخويلد، وأحد الغارات التي نفذتها القوات السورية في محيط مدينة البوكمال السورية دير الزور الشرقي عند الحدود السورية العراقية.

سيطر تنظيم الدولة الإسلامية بريف دير الزور قتلوا خلال محاولتهم عبور محافظة دير الزور، في حين ذكرت الشبكة السورية لحقوق الإنسان أن نحو أربعة مدني قتلوا نتيجة قصف قوات النظام وروسيا على بلدات وقرى في المحافظة.

وأعلن النظام السوري مؤخراً أن قواته باتت تسيطر على الضفة اليمنى من نهر الفرات الغربي وشمال غرب دير الزور بدعم من الطيران الروسي.

وقالت مصادر سورية محلية إن 24 قتيلا سقطوا، في قصف بمقاتلات تم تعرف هويتها كقصف منية الخويلد، وأحد الغارات التي نفذتها القوات السورية في محيط مدينة البوكمال السورية دير الزور الشرقي عند الحدود السورية العراقية.

قتلى بتفجير في مسجد للشيعة بكابل



كابل - وكالات

قتل مراسل الجزيرة في أفغانستان عن شخص واحد أثناء صلاة المغرب امس الجمعة وأصيب آخرون في هجوم وقع داخل مسجد للشيعة عربي العاصمة كابل وقد قامت الشرطة الأفغانية بتطويق منطقة الهجوم.

مدير تدعي اليوم تعليق الحكم الذاتي بكتالونيا



مادريد - وكالات

أعلن رئيس الوزراء الإسباني ماريانو راخوي أن حكومته ستعلن تعليق الحكم الذاتي في إقليم كتالونيا، بعد اتفاق مع المعارضة على اتخاذ إجراء ضد الإقليم الذي يسعى إلى الانفصال.

وأكد راخوي في القمة الأوروبية في بروكسل أن إجراء التعليق ليس على دستور إسبانيا لعام 1978، وكانت التسوية في الحرب الأهلية الإسبانية الغرض من ذلك، كما أكد أن حكومته ستعلن تعليق الحكم الذاتي في إقليم كتالونيا، بعد اتفاق مع المعارضة على اتخاذ إجراء ضد الإقليم الذي يسعى إلى الانفصال.

وأكد راخوي في القمة الأوروبية في بروكسل أن إجراء التعليق ليس على دستور إسبانيا لعام 1978، وكانت التسوية في الحرب الأهلية الإسبانية الغرض من ذلك، كما أكد أن حكومته ستعلن تعليق الحكم الذاتي في إقليم كتالونيا، بعد اتفاق مع المعارضة على اتخاذ إجراء ضد الإقليم الذي يسعى إلى الانفصال.

مقتل ضابط في مدامه لـ «وكر إرهابي» غرب القاهرة



القاهرة - وكالات

قتل ضابط شرطة وأصيب آخرون من قوات الأمن في مواجهات اندلعت خلال مظاهرات إرهابية بمنطقة الأحياء الفقيرة غرب القاهرة، حسب ما ذكرت مصادر أمنية مصرية، امس الجمعة.

وقالت المصادر إن "معلومات وردت للأجهزة الأمنية ليلة باهتداء عدد من العناصر الإرهابية بمسرحه منطقة الواحات بالجيزة"، فتوجهت على أثر ذلك.

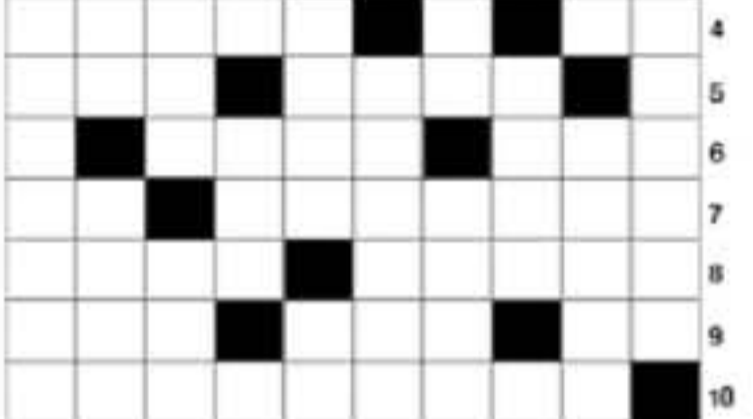
مدريد تعلن اليوم تعليق الحكم الذاتي بكتالونيا



مادريد - وكالات

أعلن رئيس الوزراء الإسباني ماريانو راخوي أن حكومته ستعلن تعليق الحكم الذاتي في إقليم كتالونيا، بعد اتفاق مع المعارضة على اتخاذ إجراء ضد الإقليم الذي يسعى إلى الانفصال.

مدير تدعي اليوم تعليق الحكم الذاتي بكتالونيا



مادريد - وكالات

أعلن رئيس الوزراء الإسباني ماريانو راخوي أن حكومته ستعلن تعليق الحكم الذاتي في إقليم كتالونيا، بعد اتفاق مع المعارضة على اتخاذ إجراء ضد الإقليم الذي يسعى إلى الانفصال.

وأكد راخوي في القمة الأوروبية في بروكسل أن إجراء التعليق ليس على دستور إسبانيا لعام 1978، وكانت التسوية في الحرب الأهلية الإسبانية الغرض من ذلك، كما أكد أن حكومته ستعلن تعليق الحكم الذاتي في إقليم كتالونيا، بعد اتفاق مع المعارضة على اتخاذ إجراء ضد الإقليم الذي يسعى إلى الانفصال.

وأكد راخوي في القمة الأوروبية في بروكسل أن إجراء التعليق ليس على دستور إسبانيا لعام 1978، وكانت التسوية في الحرب الأهلية الإسبانية الغرض من ذلك، كما أكد أن حكومته ستعلن تعليق الحكم الذاتي في إقليم كتالونيا، بعد اتفاق مع المعارضة على اتخاذ إجراء ضد الإقليم الذي يسعى إلى الانفصال.

مقتل ضابط في مدامه لـ «وكر إرهابي» غرب القاهرة



القاهرة - وكالات

قتل ضابط شرطة وأصيب آخرون من قوات الأمن في مواجهات اندلعت خلال مظاهرات إرهابية بمنطقة الأحياء الفقيرة غرب القاهرة، حسب ما ذكرت مصادر أمنية مصرية، امس الجمعة.

وقالت المصادر إن "معلومات وردت للأجهزة الأمنية ليلة باهتداء عدد من العناصر الإرهابية بمسرحه منطقة الواحات بالجيزة"، فتوجهت على أثر ذلك.

جدول رحلات شركة جت



جدول رحلات شركة جت

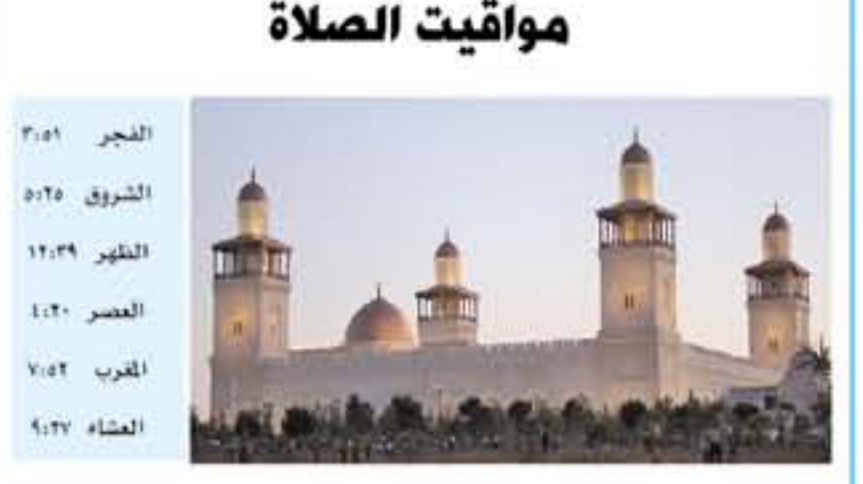
Table with columns for destination, departure time, and arrival time. Destinations include London, Paris, Rome, etc.

رقم الطوارئ 911



رقم الطوارئ 911

مواقيت الصلاة



مواقيت الصلاة

Table with columns for prayer times (Fajr, Dhuhr, Asr, Maghrib, Isha) and dates for the month of Ramadan.

جدول رحلات شركة جت

Table with columns for destination, departure time, and arrival time. Destinations include London, Paris, Rome, etc.

رقم الطوارئ 911



رقم الطوارئ 911

A collection of small informational icons and text boxes related to health, safety, and community services, including topics like COVID-19, mental health, and social support.

رغم إزعاج المدير والزملاء: هكذا تتمتع بالسعادة خلال ساعات العمل!

الرسائل والرد عليها ثم التواصل مع العملاء ونقاش مومع مع أحد الزملاء. وهنا ينصح الخبراء بتغيير هذا الروتين كلما أمكن، إذ أن التغيير من العوامل المهمة لتحفيز الخ وزيادة التركيز في العمل.

4- اتمد عن كل ما يشتت ذهنك، هل جربت غلق هاتفك الذكي تماماً لمدة ساعة وإغلاق برنامج تلبية الرسائل الإلكترونية والتركيز على مهمة محددة في تلك الساعة؟ ربما يساعدك هذا في إنهاء عمك مبكراً.

5- لا تهمل أوقات الاستراحة، يحتاج الخ للراحة كل ١٠ دقائق، خاصة في الوظائف التي تتطلب درجات عالية من التركيز. ومن الخطأ الاعتقاد بأن هذه الاستراحات القصيرة مضطربة للوقت، إذ أنها تزيد من التركيز ودرجة الإنتاج.

6- تعلم التعامل مع المدير "دائم الصراع" الخلاصات مع الزملاء والرؤساء. من أكثر التفصيصات خلال ساعات العمل، والمدير دائم الصراع ليس بالأمر النادر، وهنا ينصح الخبراء

وقالاً لجنة "فوكوس" الألمانية، بالالتزام بالهدوء التام لاسيماً وأن هذا الصراع يعني أن المدير نفسه يشعر بالإحباط أو غير قادر على أداء الواجبات الملقاة على عاتقه. والأفضل في هذه الحالات عدم أخذ الأمر بشكل شخصي والانتظار حتى نهياً الأمور ومناقشة المسألة بهدوء مع المدير.

واشنطن-وكالات

التأخير عن موعد العمل والتواصلات والخلافات مع الزملاء وتضارب المواعيد... مشاكل عديدة يعرفها كل شخص يعمل بشكل يومي، وكلها تؤثر على الساعات الطويلة التي نقضيها في مكان العمل. بعض النصائح يمكنها أن تساعد في تحسين الساعات التي نقضيها داخل الشركة أو التصنع أو الستشفي وغيرها من أماكن العمل.

1- لا تعمل إلا عندما تحقق ساعة العمل، تسبب الهاتف الذكي في ضياع الخطة الفاصل بين ساعات العمل والوقت الشخصي. فكثير من الموظفين يتابعوا رسائل العمل في المنزل أو في وسائل التواصل، ومنهم من يتجزأ بعض الأمور ويجري الصالات هاتفية بعملاء على سبيل المثال خارج أوقات العمل الرسمية. وهنا

ينصح الخبراء وقالاً لجنة "بريفيت" الألمانية، بالالتزام ببناء مهام العمل في وقت الدوام فقط. 2- قائمة المهام: عدم الانتهاء من مهمة معينة في العمل، كقول بأن يؤرق ليلتك وقلبك مع الأسرة خارج العمل، لذا من المفيد تسجيل كافة الواجبات التي يتعين إنجازها بشكل يومي

وأسيوي وشهري، إذ أن تنظيم المهام ومعرفة حجم الشئسي منها، كقول بتقليل الضغط العصبي. 3- حاول قتل الروتين، يعمل الكثيرون وفقاً لخطة ثابتة كل يوم إذ يبدأ العمل بقراءة



٧ نصائح لاختيار إضاءة غرفة النوم

بيروت-وكالات

تلعب الإضاءة المناسبة دور هام في إبراز جمالية الديكور في المنزل، بالإضافة إلى أنها توفر الراحة للعينين، وتمتلك الإضاءة في غرف النوم أهمية خاصة لما يجب أن توفره من أجواء رومانسية تعطي شعور بالحب والدفء العائلي.

ومن الضروري أن يتم اختيار الإضاءة في غرف النوم على أسس صحيحة، لذلك أورد موقع هوز، أهم المعايير التي يجب مراعاتها لتحقيق الهدف المرجو منها.

١- حجم الغرفة

قبل كل شيء يجب مراعاة حجم الغرفة قبل اختيار المصباح التي سيتم تركيبها. فكلما كان حجم الغرفة أكبر احتاجت إلى عدد أكثر وأحجام أكبر من المصابيح كما يجب مراعاة أن تغطي هذا المصباح كافة زوايا الغرفة بشكل متساوي دون أن تظهر أماكن معتممة فيها.

٢- ديكور الغرفة

يجب أن تتناسب المصباح والألوان التي تشعها مع المفهوم العام المستخدم لديكور الغرفة، بحيث تحقق السجم كامل معها دون أن تبدو مجرد مصادر للضوء لا تعمل أية تاجية جمالية.

٣- الإضاءة على عدة مستويات

الأخرى، كاستخدام مصابيح صغيرة موزعة خلف السرير، أو تشكيل مصابيح على شكل شعوع لتدلي من السقف.

٤- خيارات الإضاءة المتعددة

من الضروري توفير خيارات متعددة للإضاءة الشوية والمتوسطة والخافتة في غرف النوم يستخدم كل منها بحسب الوقت والحالة النفسية لمستخدمها.

٦- دمج المصابيح مع ديكور الغرفة يمكن أن يتم دمج المصابيح داخل قطع

لا يجب أن تقتصر إضاءة الغرفة على مصابيح علوية تلعب الضوء في كامل أنحاء الغرفة، بل يمكن لدعيمها بعدة مستويات للإضاءة على ارتفاعات مختلفة تحقق التوازن المطلوب للضوء في الغرفة.

٤- تصاميم مبتكرة حول الأسرة تتوسع في الآونة الأخيرة تصاميم مصابيح الإضاءة التي يمكن استخدامها في غرفة النوم، ويفضل الابتعاد عن النمط التقليدي للمصباح التي توضع على الطاولة لإضاءة السرير بالعديد من التصاميم المبتكرة

جامعة تشترط على طلابها إنقاص الوزن ليحصلوا على درجات نهائية

الصين-وكالات

تشجع جامعة صينية طلابها على خسارة أوزانهم والتمتع بصحة جيدة وصوم وظل سليمين من خلال برنامج خاص لإنقاص الوزن ويشترط الحصول على درجات عالية بناء على مقدار الوزن الذي خسره الطالب خلال رحلة البرنامج المحددة، في محاولة جديدة وغريبة لم تشاهد من قبل.

لعاجلة السنة داخل الحرم الجامعي.

وقدر محاضر بجامعة الزراعة في مدينة نانجينغ بمقاطعة جيانسو الصينية تطبيق برنامج لإنقاص الوزن بعد أن علم أن معظم طلابه البدناء لا يمارسون الرياضة لأنهم يعتقدون أنها غير مجدية ولا فائدة منها. من هنا، قرر المحاضر تشو كوانفو تنفيذ هذه الفكرة

لتشجيعهم وتحفيزهم على الحصول على درجات عالية امتثالاً إلى شكل أجسامهم أكثر من أناتهم وتحصيلهم العلمي، وأثار إلى أن ١٦٠ من درجات الطلاب ستكون مبنية على مقدار الوزن الذي خسره والسرعات الحرارية التي فقدتها طوال مدة البرنامج المحددة فيما تقتصر ١١٠ على النشاط والمستوى الدراسي.

وأشارت إدارة الجامعة إلى أن الطلاب الذين انضموا إلى البرنامج خسروا على الأقل ١٧ من أوزانهم الحقيقية بنهاية الفصل الدراسي بهدف الحصول على الدرجات النهائية. بحسب صحيفة "ساوت تشين مورنينغ بوست". وأوضحت الإدارة أن شروط قبول الطلاب في الانضمام إلى برنامج التخسيس الجامعي الخضوع

أولاً إلى إجراء فحص طبي لثلاثة الطلاب الذين تتعدى نسبة الدهون في أجسامهم ٢٠٪ ومؤشر كتلة الجسم لتجاوز ٢٨، بعدما يلتزم بنظام صارم لإنقاص الوزن، يشتمل على تمرينات رياضية مكثفة وأنشطة حركية وتغيير جذري في نظامه الغذائي. ويتضمن برنامج التخسيس على تمرينات

ليالقة ٣ مرات أسبوعياً لمدة ١٠ دقيقة، من ضمنها الترقصاء وصعود الدرج والبلانك والركض على جهاز المشي الكهربائي، بالإضافة إلى التزام الطلاب بنظامهم الغذائي وتسجيل عدد السعرات الحرارية التي يتناولونها يومياً والتقاط صور لوجباتهم اليومية على مجموعة المرشحة الخاص بالبرنامج في وي تشارك عرضها على انصائي تقنية.



مجموعة الخليج للتأمين zig

السفر

برنامج تأمين سفر المتكامل في دول أوروبا والشرق الأوسط وكافة أنحاء العالم

برنامج تأمين سفر المتكامل بالدرجات التالية:

- جميع أنحاء العالم بدرجتين ذهبية وفضية
- أوروبا / الشنغن
- دول الشرق الأوسط

حيث يتم تغطية:

- النفقات الطبية ومنها:
 - الحالات الطارئة وأية مصاريف تتبع لها داخل المستشفيات خارج بلد الإقامة
 - الإخلاء الطبي الطارئ
 - العناية السنية الطارئة
 - إعادة الجنمان إلى بلد الإقامة
 - تكاليف تأمين مرافق للأطفال المعولين
- بالإضافة إلى مميزات أخرى:

يخضع هذا البرنامج لشروط وأحكام واستثناءات عقد التأمين المعتمد لدى شركة الشرق العربي للتأمين.

الفرع الرئيسي | جبل عمان | شارع عبدالمنعم رياض | ص.ب 213590 عمان 11121 الأردن | هاتف: +962 6 5654350 | فاكس: +962 6 5654351

مركز الصوفية | تلاج العلي | ماركا | العبدلي | النبادر | إربد | السلط | العقبة

A MEMBER OF THE GULF INSURANCE GROUP | www.gulfinsgroup.com | www.zig.com.jo