

gig Jordan

أمن حالك على البكير ... قبل ما تدفع كثير

مع gig - الأردن بخصم لغاية 15%

على البرنامج الطبي كراون عائلي بلا حدود

06-5609888

JOSAT

تابعوها على تودعها الجديد

عامومي 11390 - قمر عرب سات (بحر)



لمشاهدة الصفحات PDF



«بناء العقبة» نسعى لتقديم أفضل خدمات النقل البحري



اعتقال 9 متهمين بمهاجمة ضبط قهبا 200 كغ حشيش بالمدينة الشمالية



الحسن: قاضيه للحلائل استنفموا الجزء السفلي للفرد يوصي بعك الاعصاب

زيادة مقدارها 200 مليون دولار 500 مليار دولار مساعدات اميركية للاردن

عمان - الانباط أعلنت وزارة التخطيط والتعاون الدولي والسفارة الأميركية في عمان امس السبت ان الموازنة الأميركية خصصت للمملكة العام الحالي مبلغ 1.2 مليار دولار كحد ادنى كمساعدات اقتصادية وعسكرية بزيادة مقدارها 200 مليون دولار عن مذكرة التفاهم الموقعة بهذا الخصوص. وذكر بيان وزعته الوزارة امس السبت ان "الموازنة التي صادق عليها الرئيس الاميركي دونالد ترامب بعد ان توصل مجلسا النواب والشيوخ الاميركيان الى اتفاق حولها، خصصت مبلغ 1.2 مليار دولار مساعدات اقتصادية، ومبلغ 700 مليون دولار كدعم مباشر

التفاصيل من 13

رفع أسعار الكهرباء والبترين والديزل

التفاصيل من 2



عمان - الانباط قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية امس السبت رفع أسعار البترين أوكتان 90 لشهر نيسان المقبل إلى 780 فلساً للتر الواحد بدلاً من 760 فلساً، والبترين أوكتان 95 إلى 1005 فلسات للتر بدلاً من 985 فلساً. كما قررت اللجنة رفع سعر مادة السولار إلى 570 فلساً للتر بدلاً من 560

التفاصيل من 9

انتخاب مجلس إدارة جديد برئاسة صبيح المصري

«العربي» يوزع 40% أرباحاً نقدية على المساهمين

عمان - الانباط سياسات ضبط المالية العامة وارتفاع حواله الصادرات النفطية في ضوء تعلق أسعار النفط. وبين المصري أنه في ظل تباين الشقوق الاقتصادية عالمياً وإقليمياً، فقد تأثر القطاع المصرفي العربي بجملة من العوامل كان لها انعكاسها سواء من حيث ازدياد حدة تقلبات أسعار صرف بعض العملات العربية أو زيادة الضغوط على المحافظ الائتمانية والاستثمارية بسبب ارتفاع أسعار الفائدة أو تدني مستوى النمو الاقتصادي وما واجهه من تراجع في الطلب المحلي. وقد أدت هذه التطورات في مجملها إلى تباطؤ نمو موجبات القطاع المصرفي وانعكست على أدائه.

التفاصيل من 12

«النواب» يستكمل مناقشة «المسؤولية الطبية» 3 قوانين استدعت جلسة مشتركة لمجلس الأمة



عمان - الانباط - وليد حسني

يعقد مجلس الأمة بشقيه الأعيان والنواب صباح اليوم جلسة مشتركة برئاسة رئيس مجلس الأعيان فيصل الفاييز لتسم خلاف المجلسين على مواد لموه ثلاثة مشاريع قوانين. ويتناول الخلاف الأول حول المادة (4) من مشروع قانون التعليم العالي والبحث العلمي لسنة 2018 والمتعلقة بتشكيل أعضاء مجلس التعليم العالي حيث يصر الأعيان على العودة لنفس المادة كما وردت في مشروع القانون الأصلي كما جاءت من الحكومة ورفضاً عدة تعديلات أدخلها النواب على تلك المادة. والخلاف الثاني حول المادة (4) من البند (1) من المادة (11) من مشروع قانون الجامعات الأردنية حيث خالف الأعيان قرار النواب في هذه الفقرة وأصر على العودة لنفس المادة كما ورد في مشروع القانون التي تنص على (تشكيل لجنة الرئيس... إحصاء من منصبه بقرار من الجامعة الرسمية وقرار من المجلس بناء على تنسيب من مجلس أمناء الجامعة الخاصة) بينما كان مجلس النواب قد عدل هذه الفقرة لتصبح (إعطاء من منصبه بقرار من المجلس بناء على تنسيب من مجلس الأمناء).

التفاصيل من 3

خلال رعايته لحفل اقامته «انتاج» الصراية يؤكد صحة قرار خصخصة شركة الاتصالات

عمان - الانباط - علاء علان اعتبر نائب رئيس الوزراء وزير الدولة لتتويج رئاسة الوزراء جمال الصراية قرار خصصة قطاع الاتصالات في التسهيلات سليماً وصحيحاً، قائلاً انه لو يعود به الزمان للوزراء سيقوموا باتخاذ القرار ذاته دون تراجع. جاء ذلك خلال رعاية الصراية الخميس الماضي لحفل تكريم الشركات المشاركة ضمن النجاح الأردني في معرض الاتصالات في برشلونه والذي نظمته جمعية جمعية شركات تقنية المعلومات والاتصالات «انتاج». واصاف الصراية في كلمة مفتوحة

«خطة التحفيز» تلزم وزارة الاتصالات بأتمتة 10 خدمات خلال شهر

عمان - الانباط - علاء علان نفذت وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات أمام لحد كما التواتر الاخرى لتنفيذ متطلبات خطة تحفيز النمو الاقتصادي التي يعمل نائب رئيس الوزراء وزير الدولة للشؤون الاقتصادية جعفر حسن والبروق الاقتصادي معه على الترويج لها كخطة ارضية جاءت بدعم برنامج الإصلاح المالي الحكومي لتحفيز معدلات النمو أعلى وتحفيز الدين العام وتعزيز التنافسية الاقتصاد الأردني وإشتمال الفرص وتطوير بيئة الاعمال. في شهر نيسان الحالي يتوجب على وزارة

سقوط طائرة إسرائيلية بلا طيار في جنوب لبنان

بيروت - وكالات أعلن الإعلام الحربي التابع لـ «حزب الله» اللبناني، امس السبت، سقوط طائرة إسرائيلية بلا طيار جنوب لبنان. وتلقت قناة «المنار» اللبنانية عن الإعلام الحربي ان طائرة تجسس إسرائيلية من دون طيار سقطت في قضاء «بنت جبيل».

التفاصيل من 13

دمشق - وكالات أعلنت القيادة العامة للجيش السوري سيطرتها بشكل كامل على جميع مدن وبلدات الغوطة الشرقية بريف دمشق. وأكدت القيادة امس السبت انه بعد سلسلة من المعارك والأعمال القتالية المخططة بشكل دقيق والمنفذة بتعاون وتنسيق عال بين مختلف صفوف القوات المسلحة، أجزت تشكيلات من قواتنا المسلحة عملية عسكرية سيطرت على الغوطة الشرقية. وكافة الأحياء السورية. وأضاف بيان القيادة العامة، أن الانصار في الغوطة الشرقية من شأنه تأمين طرق

الشريفة: خدمات موائى العقبة ضمن أفضل المعايير الدولية

العقبة - الانباط - خليل الغرابية أوصت دراسة سلطة النقل والتزويد وبيئة الأعمال اللوجستية موائى العقبة بضرورة تحليل نقاط القوة والضعف وإظهار التحديات التي تواجه هذا القطاع. الذي يعتبر ركيزة مهمة في البنية الاقتصادية لسلسلة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة. وشهدت الدراسة، على أهمية تقييم واقع نشاطية منظومة موائى العقبة مع الموائى المجاورة والمنافسة، داعية إلى مراجعة واقع سير العمليات اللوجستية في قطاع النقل والتزويد. وأكدت الدراسة، التي تم عرضها خلال فعاليات مؤتمر سلسلة النقل والتزويد وبيئة الأعمال اللوجستية لموائى العقبة بحضور رئيس «العقبة الاقتصادية» ناصر الشريفة ومشاركة خبراء من كل القطاعات البحرية

انتخاب مجلس إدارة جديد برئاسة صبيح المصري

«العربي» يوزع 40% أرباحاً نقدية على المساهمين

عمان - الانباط - كاظم الجفيري تصوير محمد الرفايعة عقدت الهيئة العامة العادية لتسليم البنك العربي اجتماعها يوم الخميس بتاريخ 2018/3/29. برئاسة صبيح المصري رئيس مجلس الإدارة وبحضور أعضاء مجلس الإدارة والمدير العام التنفيذي ومساعديه بحضور أسهماء أسامة ووكالة، يشكلون حوالي 80.8% من رأس المال كما وحضر الاجتماع مراقب عام الشركات السيد رمزي نزهة الذي أعلن قانونية الاجتماع. ويهذه المناسبة أشار صبيح المصري رئيس مجلس إدارة البنك العربي إلى أن الاقتصاد العالمي شهد نمواً طاقياً خلال العام 2017 تكبرى الاقتصادات العالمية، حيث

التفاصيل من 13



مسيرة العودة...!!!

فارس شرعان

بعد ان احتدم النقاش طويلا والتهديد الاسرائيلي والفلسطيني لحركة حماس وسكان قطاع غزة لعدم تنفيذ المسيرة .. لقد فلسطينيون غزة تهددهم وقاموا مسيرة العودة على حدود القطاع ما حدا بالقوات الاسرائيلية الى مهاجمتهم بلا هوادة مما ادّى الى استشيد ١٧

فلسطيني رووا بدمائهم حقول التمح والمزروعات والنبات التي تثبتت على سياج غزة بالإضافة الى اصابة زهاء ١٥٠٠ جريح ... علاوة على الاستعدادات العسكرية التي اتخذها الجيش الصهيوني استعدادا لزيد من الاعتداءات على قطاع غزة الذي يشهد الفجارا سكانيا فيما تتقدم فيه الموارد جراء الحصار القروض عليه منذ اكثر من ١٠ سنوات

مجزرة مسيرة العودة جرت الاوضاع الانسانية في غزة وادمت القلوب وواجعت النفوس لدرجة ان العالم ضاع بالشكوى على الجريمة الاسرائيلية التي ادعت الفلسطينيين ورفضتهم ما حدا باللجنة العليا لمسيرة العودة في قطاع غزة الى تشكيل لجنة عليا للتحقيق في الجريمة الصهيونية في غزة ورفضها الى المحاكم الدولية ... ولم تقتصر هذه الشكوى على لجنة مسيرة العودة حسب وانما تحرك الامين العام للامم المتحدة مطالبا بتشكيل لجنة اممية عبر مجلس الامن الدولي للتحقيق في الانتهاكات الاسرائيلية لقطاع غزة ردا على الشكوى الفلسطينية نحو سياج غزة في اطار حق العودة في الوقت التي اعترضت فيه العديد من الدول على الاجرام الاسرائيلية في القطاع

اما رد الشعب الفلسطيني على الجريمة الاسرائيلية فتتمثل بالنداء مظاهرات ضخمة يوم السبت احتجاجا على جرائم القتل التي اوقعتها الصهيانة يوم الجمعة بالإضافة الى اصابة ١٥٠٠ فلسطيني في قطاع غزة جراء الهجمات مع الجنود الصهاينة دول اخرى عربية وعالية استنكرت الاجرام الاسرائيلية ضد الفلسطينيين وطالبت بتوفير الحماية الكافية للشعب الفلسطيني الاكمل ووقف جميع الاعتداءات الاسرائيلية عليه الشعب الفلسطيني يتنجر غضبا في الاراضي المحتلة احتجاجا على الجازر التي اقترحتها اسرائيل ردا على مسيرة العودة ويرفع هذا الشعب سوته مطالبا السلطة الفلسطينية بتقديم الدعم اللازم للشعب الفلسطيني وقلب المزيد من الدعم من دول العالم له بالإضافة الى مطالبة السلطة الفلسطينية برفع الحصار القروض على غزة وإزالة العقوبات التي فرضتها على القطاع الذي لقرضه عليه اسرائيل والادارة الامريكاه حصارا منذ اكثر من ١٠ سنوات ويرى متاضلون ان العقوبات التي فرضتها السلطة على القطاع تاتي للتحول دون تنفيذ مسيرة العودة الى حدود القطاع للمطالبة بكشف الحصار وتزويد سكان القطاع بالغاز والدواء والمواد الاساسية لتمكين القطاع من استئناف الحياة وتوفير العيش الكريم لسكانه بالإضافة الى فتح معابر القطاع وخاصة معبر رفح لتمكين ابناء القطاع من السفر لقاية العلاج والعمل والسياحة والتعليم ويؤكد ابناء القطاع اصراهم على تكرار مسيرة العودة الى حدود غزة مهما كانت الاجرام الصهيونية التي تقترها اسرائيل والاجراءات الخائفة التي تتخذها السلطة الفلسطينية !!!



ويدات بالانتظار في شمال وشرق سورية وفي باديتها الحادية للحدود مع العراق.

هذا من جانب ومن جانب اخر ما يعزز عدم التقاطع بالانحساب الامريكى القريب من سوريا ان ترامب ذاته وضع اهدافا لقواته في سوريا منها: القضاء على داعش، وتحجيم التمرد الايراني، وحماية حلفاء واشنطن ومنهم الاكراد و اسرائيل . وما يعززها ايضا، ما نقل عن مستشاري ترامب للامن القومي أنهم ايقنوا بضرورة الإبقاء على أعداد قليلة لعلمان على الأقل تامين المزيد من الكاسب، وشعاع أن لا تحول سوريا لقاعدة إيرانية.

الرفقة ودير الزور، ذلك ان الانحساب يعني ترك الأكراد قلعة سائفة بين هكي تركيا الساعية للقضاء عليهم في شمال سوريا والتقدم الجغري في مناطقهم على طول الحدود السورية الشمالية، وسولا الى مناطق شرق نهر الفرات، ووجود القوات الأمريكية يضمن عدم تجرد تركيا على مزيد من أراضي الأكراد.

وايضا، يتناقض التصريح مع حلفاء الولايات المتحدة في المنطقة من العرب والخليجيين تحديدا، الذين يرون في إيران خطرا كبيرا، ويتلقون واشنطن على أنها ضامن لتلك التمرد وقد عدوا من أجل ذلك وغيره الكثير من الاتفاقيات أغلقوا فيها لفتيات لضمان أن تكون الادارة الأمريكية في صلبهم.



ترامب ليس صادقا حبال سوريا.. لماذا؟

لا يمكن الخلاص موقف الرئيس الامريكى دونالد ترامب بالانحساب الثريب والنهاى من الاراضي السورية على محمل الجدل، وذلك لعدة أسباب منها:

info@alanbat.net

Abweni7@yahoo.com

بشرتنا تفقد إشراقها من دون هذه العناصر

الحماية أيضاً من الإصابة بسرطان الجلد. نجد السيلينيوم في الفطر، والأسماك، ولحم الغنم، والجمبري، ولحم البقر المطبوخ، ولحم السمك، والخضار، وسمك السردين، والسلمون، وأنواع المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل.

مضادات الأكسدة لصحة خلايا البشرة
تغلب مضادات الأكسدة دوراً بارزاً في الوقاية من مخاطر الجذبيات الحرة وإبطاء مفعولها، وهي تتواجد في العديد من أنواع الأطعمة وأبرزها الخضار والفاكهة الملونة مثل التوت، والطماطم، والشمش، والبطيخ، والسبانخ، والبطاطا الحلوة، والفلل الأخضر، والفاصوليا.

أنزيم يحارب الجذبيات الحرة
يقوم جسمنا بتصنيع مضاد Coenzyme Q10، ولكن إنتاج هذا الأنزيم ينخفض مع تقدمنا بالسن. يلعب هذا الأنزيم دوراً أساسياً في إنتاج الطاقة الضرورية لعمل الخلايا، ونجده في بعض أنواع الأسماك ومنها السلمون، والتونا، بالإضافة إلى الدماغ والحيوب الكافية كما أن استعمال مستحضرات غذائية بالبشرة تحتوي في تركيبها على أنزيم CoQ10 يساعد على تليين التعاضد وإخفاء علامات شيخوخة البشرة.

بأمر القضاء الأميركي: القهوة تسبب السرطان ويجب التحذير

لوس أنجلوس - وكالات

تم يصدر العلماء بعد حكماً قاطعاً حول ما إذا كانت القهوة جيدة أو سيئة للبشر. لكن قاضياً في كاليفورنيا فعل ذلك فقد قال إنه يتعين على باقي القوهة في الولاية التحذير من أنها قد تسبب السرطان.

السبب في ذلك مادة كيميائية تنتج في عملية تحميص القهوه، وهي مادة مسرطنة معروفة وكانت سبباً رئيسياً في صراع قانوني استمر لمدة 8 سنوات بين منظمة صهيرة غير ربحية وكبرى شركات القهوه.

مجلس تعليم وأبحاث المواد السامة آراء من هذه الشركات إزالة مادة "الأكريلاميد" من منتجاتهم - ثمناً فعل صنّاع رقائق البطاطس عندما رفعت دعوى ضددهم منذ سنوات - أو كتابة تحذير على العبوات.

وقال الشامون على صناعة القهوه، إن مستوى لقيادة الكيميائية في القهوه غير ضار، وإن أي مخاطر تنبؤ عليها اللوات. إلا أن إيهيو بيور، وهو قاضي المحكمة العليا في لوس أنجلوس، قال يوم الأربعاء الماضي إن صنّاع القهوه لم يقدموا أسباباً موقوفة للمحكمة من أجل تعزيز حجتهم.

وكتب في نص الحكم: "في حين قدم المدعي أدلة على أن استهلاك القهوه يزيد من خطر حدوث ضرر على الأجنة، والترضع، والأطفال، والكلاب، شهد خبراء طبيين وعلماء أوبئة بأنه ليس للمدعي عليهم حجة. لقد فشلوا في تقديم أي إثبات لزامهم بأن استهلاك القهوه يورث هائلة لصحة الإنسان."



معتقدات خاطئة عن النوم.. أبرزها عدد ساعاته الـ 8

دبي - وكالات

شخص إلى آخر، فالأفراد جمعاً مختلفون، وتعد الثماني ساعات من النوم هي متوسط الساعات التي يحتاجها الإنسان ولكن من الممكن أن تقل أو تزيد على حسب احتياج كل شخص.

ويمكن تحديد عدد ساعات النوم التي يحتاجها كل شخص بواسطة متابعة الشخص لنفسه وقدرته على أن يستيقظ نشيطاً ومنتعها طوال اليوم.

2 - الإفراط في النوم ضار من منظور أن القدر الكافي من النوم هو أمر فردي يختلف من شخص لآخر، فإن الإفراط في النوم قد يكون مثالياً لبعض الناس وبالتالي لا يمكن اعتماد أن النوم لساعات طويلة أمر ضار.

3 - التدرب على تقليل عدد ساعات النوم بعض الناس يحتاجون بشكل طبيعي إلى النوم لساعات أقل من الآخرين، وهذا أمر وراثي إلى حد كبير، لكن بالنسبة لمن يحتاج أجسامهم إلى عدد ساعات أطول من النوم فإن التدرب على تقليل النوم أمر ضار جداً لصحتهم.

ومن المرجح أن يؤثر الحصول على ساعات نوم أقل مما نحتاجه - سلباً على الأداء والمزاج، كما يرتبط الحرمان الجزئي الطويل من النوم بزيادة مخاطر الإصابة بعدد من الأمراض بما في ذلك أمراض القلب و#الاكتئاب و#السكري و#السنسة.

4 - النوم على أسرة متفتحة يعني توتر العلاقة الزوجية كثير من الناس يعمون بنوم أفضل بجوار شريك حياتهم، لكن 50% من اضطرابات النوم يسببها شريك حياتهم، لذا يفضل أخرون النوم بفردهم.

وهذا الأمر لن يؤثر سلباً على حد قول ستانلي، على علاقتكم بشركاه حياتكم بل على العكس قد يحسنها، لأنه من خلال النوم بشكل أفضل ستكون أكثر سعادة وأقل توتراً وإرهاقاً وإستياء من شريك حياتكم.

5 - نوم في عتمة نهاية الأسبوع يملن كثير من الناس أنه بإمكانه تعويض ما فاتته من النوم الجيد خلال الأسبوع بالتوم لساعات طويلة في عطلة نهاية الأسبوع. لكنه أمر غير صحي حسب الدراسات لأنه يحدث اضطراباً في نمط النوم ويعملك شديداً غير نشيط صباح بداية الأسبوع وتشتت المشككة.

6 - الشخير أثناء النوم أمر مزعج لكنه غير مقلق كثير من الناس رجالاً ونساءً يهدسون صوتاً اضطرابياً في نمط النوم ويعملك شديداً غير نشيط صباح بداية الأسبوع وتشتت المشككة.