

تمتع براحة البال أثناء سفرك
لكافة أنحاء العالم
مع برنامج سفر
من مجموعة الخليج للتأمين-الأردن

JOSAT
عامودي 11390 - قمر عرب سات (بحر)

gig Jordan
06-5609888

سلط عدسة
كاميرة هاتفك
على الباركود
لترى الصفحة
كاملة

Brabus 700
WIDESTAR أجدد سيارة
AMG G63 2019 مهجلة

«السيلفي القاتل»
صورة تمني حياة
سيده أميركية

أسباب تدفعت لزيارة
مدينة ديلبان في
الصف

استجاب لمبادرة شبابية لعقد لقاء مع مجموعة من شباب محافظات المملكة الرزاز : العاصمة الجديدة ليست أكثر من مقترح أنا غير متحمس له



الأنباط - عمان
استجاب رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز لمبادرة شبابية أطلقت عبر مواقع التواصل الاجتماعي لعقد لقاء مجموعة من الشباب يمثلون مختلف محافظات المملكة مع رئيس الوزراء للحوار بشأن جميع المهوم والقضايا الوطنية والتي تشغل بال الشباب.

الرزاز وبه نهاية اللقاء الذي عقد أمس مع ٢٧ شابا وفئات يمثلون مختلف أطراف المجتمع ومؤسسات مجتمع مدني وطلاب ونشطاء ورياديين والذي استمر ٣ ساعات قرأ بيان هذا اللقاء من اللقاءات المنتشرة وينتظروا على فيسبة حثيئة مضافة تشجع الحكومة على عقد لقاءات متكررة مع قطاع الشباب في المستقبل القريب.

وأكد رئيس الوزراء ايمان الحكومة بأهمية هذه اللقاءات التي تحرس من خلالها على الاستماع لآراء الشباب وتلقاها وان الحوار يؤدي الى نتائج افضل تسهم في ترسيخ القرار.

وقال رئيس الوزراء خلال اللقاء الذي حضره وزيرة الدولة لشؤون الاعلام جمانة غنيمات ووزير الثقافة والشباب محمد ابو رحمان وامين عام ووزارة الشباب

ثابت التناهي ان الحكومة ومنذ بداية تشكيلها تدرك بان المشكلة الحقيقية التي تواجهنا جميعا هي فقدان الثقة بين الحكومات المتعاقبة والواطن - وراة نسعى لاستعادة الثقة على اسس مختلفة بعيدا عن النموذج الشكلي في الثقة

المطلقة الذي لم يعد موجودا في عالمنا الحالي ، وانما الثقة التي تتميز نتيجة التوافق على تشخيص المشاكل وطرح الحلول والاولويات . ولقد رئيس الوزراء الى ان خطاب العرش الذي القاه جلالة الملك عبيدالله الثاني في افتتاح مجلس

لجنة الرد على خطاب العرش تنتهي صياغتها النهائية

الأنباط - عمان
رؤيته للمرحلة المقبلة التي لتناول فيها مجمل الاوضاع الداخلية والخارجية الراهن، بما يصب في صالح الوطن والمواطن ولقد طمينة الى ان الخطاب رسم خارطة طريق مهمة لأولوياته، الأمر الذي يتطلب توحيد كافة الجهود للتفويض بالأداء السياسي تعزيزا لثوية جلالتهم.

ويأتي تشكيل لجنة الرد على خطاب العرش الساعي.

التفاصيل ص ٢٤

وزير المالية يوعز للمراقبين الماليين بتعزيز الرقابة المالية

الأنباط - عمان
أوعز وزير المالية الدكتور عز الدين كناكبة لدى لقائه أمس المراقبين الماليين التابعين لوزارة المالية في الوزارات والدوائر الحكومية ضرورة تعزيز الرقابة المالية والتحقق من قيام الوزارات والدوائر والمؤسسات الحكومية بتطبيق القوانين والأنظمة والتعليمات ذات العلاقة بالتدوير الماليين وبين الدكتور كناكبة أن عمل المراقبين

التفاصيل ص ٢٤

الأردن وفلسطين يجددان عقد تزويد اريحا بالكهرباء

الأنباط - عمان
برعاية رئيس الوزراء الفلسطيني رامي الحمد الله ووزيرة الطاقة والثروة المعدنية الهندسة هالة زواتي ولقد شركة الكهرباء الوطنية وشركة كهرباء القدس في مدينة رام الله، أمس اتفاقية جديدة عقد بيع الطاقة الكهربائية لفلسطين ورفع كفاءتها وواقع الانعكاسية التي حصرها رئيس سلطة الطاقة والموارد الطبيعية الفلسطيني، طاهر ملح، مدير عام شركة الكهرباء الوطنية المهندس امجد الرواشدة ورئيس مجلس إدارة شركة كهرباء القدس

فلسطينية في مراكز تدريب شركة الكهرباء الوطنية مبدية استعدادها الفلسطينية لتقديم كل التسهيلات الداعم للاشقاء الفلسطينيين ومساعدتهم في تعزيز قدراتهم في هذا المجال.

وكانت الوزيرة زواتي قد وصلت الى فلسطين صباح اليوم على رأس وفد في زيارة تلتقي خلالها عددا من المسؤولين الفلسطينيين وتقدم معهم مباحثات حول مجالات التعاون في قطاع الكهرباء والحوار الطبيعى.

ويضم الوفد، مدير عام شركة الكهرباء

الاجتماعية ورئيس مجلس إدارة الصندوق، ولقد انبجاءات اعمية الفرار وأثره على هذه الأسر التي تعتبر من اشد الأسر فقرا على مستوى المملكة، ولا تستطيع دفع استحقاق الكهرباء عليها نتيجة وفاء رب الأسرة الموهل أو الكفيل وبأحيان اخرى اجرة الكفيل عن الوفاء بمتطلبات الكفالة وراثة استحقاقات. "أن هذا الفرار في مكانه وزمانه، لأننا ندرى صعوبة اوضاع هذه الأسر، وقد تيقن الصندوق نتيجة دراسة معمقة.

التفاصيل ص ٢٣

إعفاء الدفعة الثانية من الحاصلين على قروض تأهيل مهني من صندوق المعونة

الأنباط - عمان
قررت الحكومة إعفاء الدفعة الثانية من الأسر المستفيدة من مشاريع التأهيل المهني المعمول به في صندوق المعونة الوطنية والبالغ عددها ٢٠١٤ أسر.

وقال بيان صادر عن الصندوق، أمس، إن القرار يهدف الى الوفاء بواجب الأسر الفقيرة التي تعاني من ظروف معيشية صعبة، والتي تبين عجزها عن الوفاء بدفع مستحقاتها المترتبة عليها نتيجة وفاء رب الأسرة، من جانبها أكدت وزيرة التنمية

ابو البصل يطهّن على طلبية في «بني كنانة» «الصحة»: مطاعيم المدارس آمنة

الأنباط - أربد
زار وزير التربية الدكتور عبيدالله أبو البصل أمس مستشفى اليرموك الحكومي في لواء بني كنانة لتلاشيتان على الطلبة الذين دخلوا للمستشفى اثر اصابتهم بأعراض جانبية بعد تناولهم مطاعيم.

وكان راجع المستشفى صباح الخميس نحو ٢٣ طالبا من الصف العاشر من منطقة حرتا التابعة لمدينة الكفارات في اللواء من الأعراض الجانبية لمطاعيم.

وأشارت الى ان مرضها وسلامتها وأهميتها في الوقاية من الأمراض التي يحصن ضدها وطاقت الوزارة في بيان لها أمس ان إعطاء المطاعيم يصاحبه أحيانا بعض الأعراض الجانبية الشروعية كالألم والانتفاخ في منطقة التطعيم أحيانا

وأضافت ان بعض هذه الأعراض قد ظهرت على عدد من طلبية الصف العاشر الاساسي في مدرسة حرتا الاساسية للبنين في لواء بني كنانة

وأشارت انه تم الاربعاء إعطاء مطعوم ثنائي كبار (كزاز وديفتريا) ل ١٤ طالبا في الصف العاشر الاساسي في مدرسة حرتا راجع منهم اليوم الخميس ٢٢ طالبا ممستشفى اليرموك في لواء بني كنانة

التفاصيل ص ٤٤

الاجتماعية ورئيس مجلس إدارة الصندوق، ولقد انبجاءات اعمية الفرار وأثره على هذه الأسر التي تعتبر من اشد الأسر فقرا على مستوى المملكة، ولا تستطيع دفع استحقاق الكهرباء عليها نتيجة وفاء رب الأسرة الموهل أو الكفيل وبأحيان اخرى اجرة الكفيل عن الوفاء بمتطلبات الكفالة وراثة استحقاقات. "أن هذا الفرار في مكانه وزمانه، لأننا ندرى صعوبة اوضاع هذه الأسر، وقد تيقن الصندوق نتيجة دراسة معمقة.

التفاصيل ص ٢٣

«السياحة»: معبر جابر سينعش القطاع وينقله إلى التعافي

الأنباط - عمان
أكد أمين عام وزارة السياحة والآثار عيسى قموه ان الاردن سينتهد زياده في أعداد السياح والزوار بعد فتح معبر جابر الحدودي مع سوريا قبل ايام.

وقال قموه ان كلما كانت الاوضاع السياسية في الدول المجاورة مستقرة ستتمكن العائلات على الاردن، لان أعداد السياح والزوار سيزداد، الأمر الذي ينعكس ايجابا على الاقتصاد الأردني.

وأشار الى ان فتح المعبر نقل القطاع السياسي من مرحلة المعاناة الى مرحلة التعافي، مبنيا ان الاردن الان في مرحلة تحقيق النمو الاقتصادي.

ولقد قموه الى ان السياحة الأردنية ستشهد خلال الاسابيع القادمة عودة سياح الدول الاجنبية وخاصة دول الاتحاد الأوروبي بشكل كبير، موضحا ان السياحة البيئية ستبدأ بالعودة.

وأوضح ان أعداد السياح اللبنانيين الخلفين بشكل ملموس خلال الفترة الماضية.

التفاصيل ص ٢٢

«التنمية»: توقع اتفاقيات تمول ١١ مشروعًا إنتاجيًا بـ ٦٦ ألف دينار

الأنباط - عمان
وقعت وزارة التنمية الاجتماعية امس (١١) اتفاقية مع جمعيات خيرية بدوع تمويل وصل الى (66) الف دينار لتستهدف مشاريع انتاجية وصناديق التمان ضمن خطة وسياسة الوزارة في تعزيز الانتاجية لتتخفيف من حدة مشكلتي الفقر والبطالة في المجتمعات المحلية.

وتزامن توقيع الاتفاقيات مع اليوم الدولي للتمويل على الفقر، تأكيداً على دعم الوزارة في الحد من ظاهرة الفقر والبطالة والمساهمة في رفع المستوى المعيشي للأسر الفقيرة في المجتمعات المحلية من خلال دعم الجمعيات الخيرية لاقامة مشاريع مدرة للدخل وتوفير فرص عمل.

وأكدت وزيرة التنمية الاجتماعية هبة إسحاق خلال التوقيع، أن الاتفاقيات توفر الى الشراكة الحقيقية بين القطاعين الرسمي والشخصي والتطوع المجتمعي للمساهمة في تخفيف حدة الفقر والبطالة وبنائه التامة في مكافحة الفقر والبطالة و بنائه إسحاق ان اختيار المشاريع الإنتاجية جاء بناء على عدة معايير ومن خلال إجراء دراسة للقطاعات المدعومة على أهمية استثمارية وتداول صندوق الائتمان وان لا تتجاوز بلفة معينة.

ومن جهة أخرى قدمت الوزيرة على متابعة الوزارة لهذه المشاريع ولتطويرها ومساندتها لدعم المجتمعات المحلية.

ويوجب الاتفاقيات الموافقة مع الوزارة بمول صندوق التمان و (9) مشاريع انتاجية لتجمعيات من شأنها

توفير نحو (30) فرصة عمل.

التفاصيل ص ٤٥

التفاصيل ص ٢٣

الطراونة: بعض مطالب موظفي البلديات تستوجب التحقيق بشكل عاجل

الأنباط - عمان
التقى رئيس مجلس النواب المهندس عاطف الطراونة في دار مجلس النواب أمس بعدد من رؤساء البلديات لوقوف على مطالب العاملين في بلديات المملكة.

وأكد الطراونة ان حيازة مطالب عمال البلديات لاقتناى انه التقى برئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز لبحث تلك المطالب التي تستوجب التحقيق، بعضها بشكل عاجل وأخر ربما يحتاج الى تعديل لشريعات.

وعرض رؤساء البلديات في اللقاء الذي حضره النائب الأول لرئيس المجلس الدكتور

التفاصيل ص ٢٢

الأردن وفلسطين يجددان عقد تزويد اريحا بالكهرباء

الأنباط - عمان



برعاية رئيس الوزراء الفلسطيني رامي الحمد الله ووزيرة الطاقة والثروة المعدنية المهندسة هالة زواتي، وقعت شركة الكهرباء الوطنية وشركة كهرباء القدس في مدينة رام الله، أمس، اتفاقية تجديد عقد بيع الطاقة الكهربائية لفلسطين ورقع كتيبتها.

وقد وقع الاتفاقية التي حضرها رئيس سلطة الطاقة والموارد الطبيعية الفلسطيني، طاهر ملح، مدير عام شركة الكهرباء الوطنية المهندس امجد الرواشدة ورئيس مجلس إدارة شركة كهرباء القدس ومديرها العام المهندس هشام العمري.

وأكدت المهندسة زواتي أهمية الاتفاقية في تعزيز الشراكة الطاقية بين الأردن وفلسطين وتزويد الشبكة الفلسطينية بالطاقة الكهربائية من الشبكة الوطنية الأردنية في إطار التعاون القائم بين البلدين الشقيقين.

ويضم الوفد، مدير عام شركة الكهرباء الوطنية المهندس امجد الرواشدة، والمهندس حسن الجباري، وكان مجلس الوزراء قد وافق يوم أمس، على تجديد عقد بيع الطاقة الفلسطينية وتعقد معهم مباحثات حول مجالات التعاون في قطاع الكهرباء والموارد الطبيعية.

الجزايعة والملحق الأثري النمساوي يبحثان التعاون المشترك



الأنباط - عمان

بحث مدير عام الدفاع المدني اللواء مصطفى عبدربه الجزايعة في مكتبة أمس مع الملحق الأثري في السفارة النمساوية والذي تسلم مهامه مؤخراً العميد هراس وبحضور الملحق الأثري السابق العميد رولاند العديد من الموضوعات ذات العلاقة بحمل جهاز الدفاع المدني وسبل تعزيزها وتبادل الخبرات والتدريب والاستفادة المتبادلة في مجالات العمل والاختصاص.

وأكد اللواء الجزايعة على عمق العلاقة التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية وجمهورية النمسا والتعاون المشترك لا سيما في مجال الحماية المدنية والدفاع المدني من جهته أسد الملحق الأثري النمساوي بالمستوى المتميز لجهاز الدفاع المدني وما وصل إليه من تطور في كافة المجالات.

مؤتمر يدعو إلى تطوير مسار ذيبان السياحي

الأنباط - مأدبا

أكد المشاركون في ختام أعمال مؤتمر لواء ذيبان السياحي والترابي الأول، والذي أقيم بمدينة ذيبان، أهمية ديمومة المؤتمر مستقبلاً، وإقامة الخدمات السياحية في ذيبان مثل الفنادق والمطاعم والاستراحات ومواقف الحافلات.

من جهات رسمية وقامات علمية ومنظمات محلية، لأهمية الأماكن السياحية والترابية في لواء ذيبان، وتطلع إلى مزيد من التعاون مع هذه الجهات لتوثيق آثار ذيبان وتقديم الدعم اللازم لعميل مشاريع إنتاجية سياحية يلهمها المجتمع المحلي على أرض الواقع.

«التنمية»: توقع اتفاقيات تمول 11 مشروعاً إنتاجياً بـ 66 ألف دينار

الأنباط - عمان



وقعت وزارة التنمية الاجتماعية امس (11) اتفاقية مع جمعيات خيرية يمول تمويل وصول إلى (66) الف دينار لتسهيل مشاريع إنتاجية وصناديق الثمان ضمن خطة وسياسة الوزارة في تعزيز الانتاجية لتخفيف من حدة مشكلات الفقر والبطالة في المجتمعات المحلية.

وكان توقيع الاتفاقيات مع اليوم الدولي للقضاء على الفقر، تأكيداً على سعي الوزارة في الحد من ظاهرة الفقر والبطالة، والمساهمة في رفع المستوى المعيشي للأسر الفقيرة في المجتمعات المحلية، من خلال دعم الجمعيات الخيرية لإقامة مشاريع مدرة للدخل وتوفير فرص عمل.

وأكدت وزيرة التنمية الاجتماعية بسمة إسحاق ان اتفاقيات التمويل الاجتماعي المحلية بين القطاعين الرسمي والقطاع التطوعي المحلل بالجمعيات الخيرية، والاستغلال الأمثل للموارد المتاحة في مكافحة الفقر

انتاجية للجمعيات من شأنها توفير نحو (30) فرصة عمل.

وتشجع المشاريع ما بين الحرفي والتجاري والخدمي وأخذ بعين الاعتبار التوزيع الجغرافي وكسر التامم السابق للمشاريع الممولة.

معبية، ومن جهة اخرى شددت الوزيرة على متابعة الوزارة لهذه المشاريع وتطويرها ومساندتها لخدمة المجتمعات المحلية.

ويجوب الاتفاقيات الموقعة مع الوزارة بتمويل مستوفى الثمان و (9) مشاريع

3 إصابات في حريق بإحدى مدارس معان

الأنباط - معان

أصيب ثلاثة أشخاص بإصابات بسيطة جراء حريق نشب في جناح إحدى مدارس منطقة الشوبك، أمس.

مديرية الدفاع المدني، وأضاف المكتب الإعلامي أن كوادر الإطفاء، تمكنت من إخماد الحريق والسيطرة عليه ومنع انتشاره إلى باقي الجدران.

الرمثا: تسرب مياه عادمة في محيط مدينة الحسن الصناعية

عمان - الأنباط

تمت إخماد الإحراقات الفلوقونية الآزمة بحق المصانع بالتنسيق مع محافظ مدينة إربد لتصويب المخالفة والتخلص من إلقاء العادمة والنزاه أصحاب المصانع يربط الإسكان وشبكة الصرف الصحي التابعة لمحطة لتفية المياه العادمة داخل مدينة الحسن الصناعية.

تمت إخماد الإحراقات الفلوقونية الآزمة بحق المصانع بالتنسيق مع محافظ مدينة إربد لتصويب المخالفة والتخلص من إلقاء العادمة والنزاه أصحاب المصانع يربط الإسكان وشبكة الصرف الصحي التابعة لمحطة لتفية المياه العادمة داخل مدينة الحسن الصناعية.

«الصحة»: مطاعيم المدارس أمنة

الأنباط - عمان

وأوضحت الوزارة انه من المتوقع والمعروف طبياً ظهور بعض الاعراض الجانبية للمطاعيم والتي تحدث خلال فترة زمنية قصيرة ، لذا فإنه لا داع للخوف والقلق وحالة الارتباك عند ظهور مثل هذه الاعراض فهي طبيعية ومعروفة وتحدث مصاحبة لاخذ المعلوم ولا خطورة منها.

أكدت وزارة الصحة مأمونية المطاعيم وسلامتها وأهميتها في الوقاية من الأمراض التي يحصن ضدها.

وأشارت انه تم امس الاربعاء اعطاء معظم ثلاثي كبار (كزاز ودفتريا) ل 09 طالباً في الصف العاشر الاساسي في مدرسة حرثا رابع منهم اليوم الخميس 12 طالباً مستشفى اليرموك في لواء بني كنانة يشكون من دوخة بسيطة واجري لهم اللازم وغادروا المستشفى باستثناء أربعة طلاب دخلوا للعناية ووضعهم الصحي جميعاً جيد.

أجواء خريفية معتدلة الحرارة في أغلب مناطق المهلكة

الأنباط - عمان

تبقى الأجواء اليوم ، خريفية معتدلة الحرارة بوجه عام، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات مختلفة ووجود فرصة ضئيلة لسقوط زخات محلية خفيفة ومتفرقة من المطر خاصة في جنوب وشرق المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية خفيفة إلى معتدلة السرعة.

الحرارة غداً، مع بقاء الأجواء خريفية معتدلة الحرارة بوجه عام، وظهور بعض الغيوم على ارتفاعات مختلفة، وتكون الرياح شمالية غربية خفيفة إلى معتدلة السرعة.

لتحقيق التنمية المستدامة تأسيس مجلس الشراكة بين القطاعين العام والخاص

عمان - الأنباط

على عناصر البيئة ومكوناتها وعلى التنوع الحيوي فيها وتطويرها والتحد من التلوث، إضافة إلى إصدار نظام تصنيع واستيراد الأكياس البلاستيكية القابلة للتحلل.

اعلن وزير الزراعة ووزير البيئة المهندس ابراهيم الشماحد، عن تأسيس مجلس الشراكة بين القطاع العام ممثلاً بوزارة البيئة، والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني لتحقيق التنمية المستدامة.

وقال الدكتور محمد عبيدات، عن مفهوم الحماية القانونية للبيئة التي تبني على مفهوم تعزيز الحقوق البيئية للوصول الى العدالة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والبيئية.

افتتاح معرض الزرقاء البيئي

الأنباط - عمان

إعادة تأهيل منطقة للال الموسفات، والتحد من التلوث العشوائي للتخانات والمخلفات الصناعية في مجرى ميل الزرقاء.

متدياً عن وزير الزراعة ووزير البيئة افتتح مساعد أمين عام وزارة البيئة عيسى الشبول معرضاً بيئياً في مدينة الزرقاء تحت عنوان "البيئة في الزرقاء بين يدك" الذي نظمته إتحاد الجمعيات البيئية بالتعاون مع غرفة صناعة الزرقاء.

وتشتمل على: معرضاً بيئياً للوزارة وأن الوزارة وضعتها في سلم أولوياتها لجهة الحد من التلوث الناتج عن النشاط الصناعي والحرفي والخدمي مؤكداً أن العديد من المخلفات البيئية في طور التنفيذ والتي من أبرزها

المشاكل البيئية، وقال الزوااهرة أن هذا النشاط يتدرج في سياق الجهود التي تبذلها مؤسسات المجتمع المدني باعتباره الريفي والبيئي للجهود المبذولة من قبل الحكومة في العمل على تحسين الواقع البيئي في المملكة والتحد من المخالفات البيئية.

بإيجابية مع الإستحقاقات البيئية والجهود التي تبذلها وزارة البيئة والجهات المعنية لتحسين الواقع البيئي.

أسباب تدفكك لزيارة مدينة ديليجان في الصيف



الأنباط - رصد جمانة خنجر

ديليجان هي مدينة منتجع صحي تحيط بها الجبال والغابات المثيرة بالتواقع الثقافية والتاريخية والطبيعية والدينية في أرمينيا، وتتميز المدينة بمناخ جبال الألب الممتع مع الكثير من الأنشطة الرائعة المثالية لكافة أنواع السائحين. وفيما يلي بعض الأسباب التي تدفعك لزيارة مدينة ديليجان في الصيف.

السياحة في ديليجان

تعد ديليجان مدينة منتجع ذات مناخ معتدل تقع في الشمال الشرقي من يريفان، وتشتهر بالمناطق المحيطة المذهلة التي يطلق عليها "سويسرا الأرمينية" من قبل السكان المحليين. وذلك بسبب الوديان الشجرية الكثيفة والجبال مع المروج الألبية المحيطة بها. لذا لا عجب أن تعد مركز ممتاز للاستمتاع بروعة الأجواء في هدوء لاسيما تحبي السير على الأقدام.

زيارة دير هاجارتسين

يقع هذا الدير في الغابات العميقة على

بعد حوالي ٢٠ دقيقة بالسيارة من المدينة، وهو أحد أشهر الأماكن في أرمينيا، حيث تم بناء هذا الموقع الديني الذي تم الحفاظ عليه جيدا في القرن الثالث عشر، ويحتوي على قاعة طعام ضخمة والعديد من المشاهد الطبيعية المحيطة.

تجول عبر دير غوشافانك

يُعد هذا الموقع الديني معلما مهما آخر للمنطقة الواقعة على بُعد ١٠ دقيقة فقط بالسيارة من مدينة ديليجان في قرية غوش، مع العلم أنه لا تملك الأديرة والكنائس في أرمينيا رسوم دخول، وكذلك تحتاج فقط إلى دفع رسوم بسيطة لزيارة إحدى الغرف في هذا الدير.

مدرج ديليجان

يقع مدرج ديليجان في قلب المدينة، وهو مكان خلّاب للزيارة، حيث تم بناء المبنى على الطراز اليوناني القديم، وهو واحد من أحدث المباني في المدينة. ولعلك عند الزيارة ستمتع كثيرا بمشاهد غروب الشمس والألوان الداكنة التي ترسم لوحة فنية على جدران المسرح.

المتحف الجيولوجي وعروض الفنون في ديليجان

افتتح المتحف الجيولوجي وعروض الفنون في ديليجان في عام ١٩٥٠، ويعرض المتحف الآثار التاريخية والثقافية التي تساعد الزائرين على فهم المزيد حول هذه المنطقة من البلاد، وكذلك نمط حياة وتقاليدها سكانها. فضلا عن ذلك سيتمتع عشاق الفن بجزء آخر من المتحف حيث يمكنهم الاستمتاع بأعمال الفنانين المحليين والأجانب.

حديقة ديليجان الوطنية

يجب على عشاق الطبيعة ومحبي رياضة المشي لمسافات طويلة التوجه إلى منتزه ديليجان الوطني والاستمتاع بجميع التنوع البيولوجي الفريد الذي توفره الحديقة التي تنقسم إلى ثلاث مناطق مع مجموعة من المسارات الموصولة جيدا إلى مختلف الأديرة والينابيع وبحيرات الحمية. وتوفر الحديقة أيضا بعض مسارات المشي لمسافات طويلة التي يمكن للضيوف تجربتها واكتشاف بعض الأديرة الأهل شهرة والبحيرة والغابات والينابيع

والحياة البرية المذهلة.

تعتبر رياضة المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات من الأنشطة البدنية الأكثر شعبية في المنطقة لأن المدينة نفسها صغيرة الحجم والمناطق الريفية المحيطة بها جميلة ومذهلة.

استكشاف مركز تومو

هذه المدينة هي موطن لاثنتين من المراكز التعليمية الهامة للغاية، كلية يونانيد العالمية ومركز تومو للتقنيات الإبداعية، والتي يعد مكان رائع للراغبين في تعلم صناعة الأفلام، الرسوم المتحركة، تطوير الألعاب، والعديد من المجالات الأخرى.

ولا يزال بإمكانك استكشاف المركز ومكتبيته المليئة بكتب بلغات مختلفة وأجهزة الكمبيوتر للتمكن من تصفح الويب والألعاب وغيرها من الأنشطة القيمة للاهتمام لتستمتع بالترفيه.

فضاء فترة بعد الظهر الاسترخاء في بحيرة يارز تقع بحيرة يارز على بعد ٣٠ دقيقة فقط بالسيارة من المدينة، وهي واحدة من أروع البحيرات في أرمينيا. وبالإضافة إلى قضاء فترة استرخاء في فترة ما بعد

الظهيرة مع الإعجاب بالطبيعة، يمكنك أيضا تجربة العديد من الأنشطة الممتعة حول البحيرة.

مجمع ديليجان القديم

تم إنشاء مجمع ديليجان القديم ولتشكيله عام ١٩٧٩ على يد الفنان Hovhannes Sharambeyan. وقد كان الهدف من المتحف هو تقديم تاريخ ديليجان، ونمط حياة سكانها، واهتماماتهم، فقد تم اقتراح ١٦ استوديو حيث يمكنك مشاهدة العناصر المستخدمة في الحياة اليومية بالإضافة إلى الأعمال اليدوية المصنوعة من الحريرين والفنانين في ديليجان.

الوصول إلى المدينة

يمكنك الوصول إلى ديليجان عبر سيارات الأجرة من يريفان، والتي تكلف ما يقرب من (٢٣ دولارا). وربما يمكنك التفاوض على سعر أفضل، وخاصة لرحلة الذهاب والإياب.

فضلا عن ذلك، تقدم العديد من الشركات جولات يومية من يريفان، والتي تشمل ديليجان وهاجارتسين وجوشافانك. ويمكن أن تكون هذه الجولات أرخص من أخذ سيارة أجرة.

يمكنك اكتشاف المدينة سيرا على الأقدام، وإن كنت لا تفضل هذا الخيار، يحتوي مكتب المعلومات السياحية أيضا على عدد قليل من الدراجات للإيجار إذا كنت ترغب في الذهاب أبعد قليلا. أما إذا كنت بحاجة للوصول إلى بعض الأديرة الإقليمية، فإن أفضل رهان هو التفاوض مع سيارات الأجرة.

هناك عدد قليل من فروع البنوك حيث يمكن تغيير العملة. كما تنتشر في جميع أنحاء المدينة حوالي ٧-٥ أجهزة الصراف الآلي، ومثل محلات البقالة، من الأسهل العثور عليها بالقرب من محطة الحافلات والساحة الرئيسية في المدينة.

السير إلى ديليجان في الصيف

أفضل الشهور لزيارة المدينة لتستل في الفترة من مايو إلى أكتوبر، فهي الأشهر ذات درجات الحرارة الأكثر روعة، لذلك تعد زيارة ديليجان في الصيف فرصة مميزة لزيارة الكثير من الأماكن السياحية والاستمتاع بالعديد من الأنشطة الممتعة.

(المسافر العربي)





«السيلفي القاتل»... صورة تنهي حياة سيدة أميركية

لندن - العربية نت ووكالات



لصبيحت صورة "سيلفي" يوفها سيدة أميركية، هي أم لطفلين وتبلغ من العمر 44 عاماً، حيث سقطت من الطابق الـ 27 إلى الأرض ففقدت حياتها على الفور، بينما تمكن أحد الأشخاص بالمغرب من البث من تصويرها فور شعوره بأنها لتخاطر بحياتها من أجل صورة الـ "سيلفي". وسقطت السيدة التي تدعى ساندرا مويلا من السطح الواقع في مدينة باناما بولاية فلوريدا الأميركية التي كانت قد وصلت قبل فترة قصيرة قصير، حيث كانت تحاول التقاط صورة سيلفي من شرفة شقتها وتحوّل أن تظهر النظر خلفها، فيما كان أحد عمال البناء في البني الشاؤور لها يتعر بأنها لتخاطر بنفسها وبدأ على الفور التصوير لتسقط السيدة بعد ثوان معدودة على الأرض وتلقق الحيات.

وتظهر في الفيديو صوت أحد الأشخاص وهو يتحدث إلى آخر قائلا: "إنها مجنونة، إنها لتذهب النظر إليها، النظر إليها، إنها لتسقط إلى الأسفل".

وتلقق جريدة "بلي ميور" البريطانية التي نشرت الفيديو على موقعها الإلكتروني عن مصادر الشرطة الأميركية قولها إنها تعتقد أن السيدة فقدت توازنها بسبب قوة

الرياح التي هبت باتجاهها في اللحظة التي كانت تحاول فيها ضبط الصورة بالشكل المثالي الذي ترغب به.

كما كتشفت وسائل إعلام محلية في الولايات المتحدة أن السيدة مهاجرة من إحدى مدن شمال البرتغال وكانت قبل

فترة وجيزة قد وصلت إلى ولاية فلوريدا للإقامة بها، لكنها هارت الحيات بسبب صورة الـ "سيلفي".

فيسبوك تكشف: بريد عشوائي وراء اختراق ملايين الحسابات



دبي - العربية نت ورويترز

التأثرين، وتشمل تلك المعلومات الأسماء وتفاصيل الاتصال الخاصة بهم، مثل أرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني. بينما تمكن المهاجمون من الوصول إلى مزيد من المعلومات الخاصة بـ 11 مليون مستخدم، بما في ذلك الاسم ومعلومات الاتصال، بالإضافة إلى تفاصيل أخرى ضمن ملف الشخص، مثل اسم المستخدم أو الجنس أو الموقع الجغرافي أو اللغة أو حالة العلاقة أو الدين أو المدينة الحالية أو تاريخ الميلاد أو التعليم أو العمل أو الأماكن التي قاموا بزيارتها أو الأماكن التي تم الإرسال إليهم ضمنها أو موقع الويب أو الأشخاص والصفحات التي يتابعونها إلى جانب عمليات البحث الأخيرة وأنواع الأجهزة المستخدمة للدخول إلى "فيسبوك".

نقلت صحيفة "وول ستريت جورنال" عن مصادر قولها إن شركة "فيسبوك" توصلت بصورة شبر فاطمة إلى أن اختراقاً حدث في الأونة الأخيرة لملايين الحسابات بمرء مرحلو بريد عشوائي وليس بوتة. وأكدت الصحيفة أن "فيسبوك" تعتقد أن المهاجمين لتكثروا كثررة لتسويق الرقبي.

وقالت "فيسبوك" الأسبوع الماضي إن مهاجمين سرهقوا بيانات من 29 مليون حساب باستخدام برنامج أتي انتقل من مستخدم إلى آخر. وتكثرت "فيسبوك" أن أولئك الذين يفتقون وراء الهجوم تمكنوا من الوصول إلى نوعين من المعلومات بالنسبة لـ 16 مليون من المستخدمين

نظارات تستخدم الواقع المعزز لترجمة العروض المسرحية للصر



لندن - رويترز

وقال لرويترز في المسرح الوطني في منطقة سارت بلانك بلندن "أسمع كل شيء لكنني لا أفسر كل شيء من القرة الأولى". وكان المسرح يعرض جزءاً من مسرحية "خروج الملك" ليوجين بولسكو لجموعة صغيرة من المشاهدين برونون النظارات الجديدة وأضاف هاردي "كنت أشتري النص كل مرة وأحاول متابته بكشاف. لكن نظرات الترجمة أحدثت فرها كبيراً، وطورت شركة إيسون اليابانية لتكنولوجيا النظارات التي تستخدم برنامجاً لعرض الترجمة بالترام مع أداء الممثلين، وبما طرح النظارات للإيجار في الخارج

أعطى تيم هاردي، الذي يعاني من صمم جزئي، معظم حياته وهو يتشاهد المسرحيات بكشاف في يديه ونص على رجليه حتى يستطيع متابعة ما يقال على المسرح. لكن اعتباراً من يوم الأربعاء أصبح هاردي قادراً على استخدام نظرات توتف لتقنية الواقع المعزز حتى تعرض له ترجمة لحظة بلحظة لتحوار، مما سيح له التركيز بشكل كامل على العرض المسرحي. ويصمم من الصمم الكامل منذ أن كان عمره 18 عاماً حتى خضع لعملية زراعة قوقعة في الأذن أعادت له قفله من أحجام تلك الروبوتات

تلهيحات جديدة من سامسونغ حول هاتفها القابل للطي

دبي - البوابة العربية للأخبار التقنية

التحول إلى هاتف محمول يلائم وضعه في الجيب، ومن خلال هذه الميزة، سوف يحصل المستخدمون على إمكانيات تعدد المهام ضمن الجهاز بالإضافة إلى سهولة الحمل، وشهد على أنه يجب على شركة سامسونغ لتقديم تجربة مستخدم تلي بمعاييرها. وأضاف أنه إذا كانت تجربة المستخدم لا ترضي إلى المستوى المعياري المطلوب، فإنه لا يريد تقديم هذا النوع من المنتجات وأن مثل هذا الجهاز لن يكون منتجاً للتعاين أو الحداد بخشي بعد ستة أشهر من وصوله إلى الشاؤور، كما أشار إلى أن الهاتف سوف يكون متاح على الصعيد العالمي، على عكس الهواتف الذكية مثل Galaxy Round الذي جاء بشاشة منحنية لكن تم إطلاقه بشكل حصري فقط لمستخدمي شركة الاتصالات SK Telecom في كوريا الجنوبية في

2013. وكان دي جي كوه قد تحدث في مناسبات عديدة عن الهاتف القابل للطي على مدى السنوات الثلاث الماضية، وأوضح أنه مشتتخ بأن الهاتف لطي، وأن سامسونغ تريد بشكل كبير أن تكون أول من يصدر مثل هذا الهاتف في العالم، ولكنها تحتاج إلى توفير سبب مقنع بالنسبة للمستهلكين لإبداء رشتهم في الحصول على مثل هذا الجهاز. ويبدو أن سامسونغ تواجه منافسة من شركة هواوي الصينية لاختلف هذا اللقب في حال تم تمكن العملاقة الكورية الجنوبية من توفيره في وقت قريب، وكانت الشركة قد قالت في وقت سابق إن هاتفها القابل للطي سيتم كشف النقاب عنه عام 2018، ولكنها قامت بعد ذلك بتأخير الموعد إلى

روبوت «بوسطن ديناميكس» صاحب القدرات البشرية

دبي - البوابة العربية للأخبار التقنية

تم تحديثه ليغطي ميزات جديدة، حيث يستخدم برنامج التحكم الجسم بأفكده، بما في ذلك الساقين والذراعين والجذع، من أجل تنظيم الطاقة والقوة لتفكر فوق جذع الشجرة والعفبات دون وجود تراجع في سرعة الحركة. ويستخدم Atlas، الذي يتم تشغيله بالبطارية، لتقنية الرؤية الحاسوبية لتحديد مكانه بما يتناسب مع العلامات المرئية لتفكر بطريقة دقيقة ومناسبة مع التضاريس الموجودة حوله، وكانت الشركة قد نشرت في وقت سابق من هذا العام فيديو يظهر المهارات الجديدة لروبوت Atlas و SpotMini، ويبدو تلك الفيديوهات أقرب إلى تلك الموجودة ضمن مسلسلات أفلام الخيال العلمي، حيث لتسقط الخلفات الألية البشر.

الروبوتات متكورين مستقلاً مرعباً لتفكر في عالم يمكن أن تتفوق فيه الروبوتات عليهم، فيما كتشيع الكثير مثل هذه الإيماعات. وكانت الشركة قد كتشفت عن روبوت أطلس الذي يبلغ طوله 1,7 متر ووزن 75 كيلوغرام في شهر نوفمبر لتشرين الثاني الماضي، ويعتقد الروبوت قدرة مشابهة في الحفاظ على توازنه حتى عندما يحاول المستخدمون دفعه، ويعتقد أطلس رؤية مجسمة من أجل البقاء، وإفها إلى جانب أجهزة استشعار متعددة لتسعه القدرة على التعامل مع الأجسام الموجودة في بيئته والتفكر عبر التضاريس الوعر. ووفقاً لشركة بوسطن ديناميكس فإن أطلس هو روبوت ذو قدرة عالية على الحركة وأنسان أتي مصمم للتعامل مع التضاريس الوعرة والخشبية، ويمكنه التسي مع فرد الأطراف القوية حرة من أجل رفع وحمل العفبات والتعامل مع البيئة من حوله، كما أنه يمتلك قدرة وقوة وتتنسيق عالي القفاد يسمح له بإجتياز المناطق شديدة الصعوبة باستخدام اليدين والقدمين واختيار الطريقة المناسبة

لتخطي التضاريس. وقالت الشركة، التي تم إطلاقها في عام 1992 بشكل منفصل من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، إن مقطع الفيديو أظهر نسخة جديدة من روبوت أطلس مصممة للعمل في الهواء الطلق وداخل المباني، وأضافت أن هذه النسخة تعمل بالطاقة الكهربائية ويتم تشغيلها هيدروليكيًا، وتعمل الشركة على تطوير روبوتات لأمل في استخدامها في مهام البحث والإنقاذ والأمان الصناعي. وأنتسجت شركة Boston Dynamics روبوتات رابعة الأرجل بأسماء مثل Spot و Wildcat و BigDog يمكنها فتح الأبواب وحمل الأعمال الثقيلة والركض بسرعة تقرب من 20 ميل في الساعة، كما أنها أجرت أبحاث حول استخدام روبوتاتها ضمن المجال العسكري، وذلك على الرغم من رفض الجيش الأمريكي استخدام منتجاتها بسبب قفله من أحجام تلك الروبوتات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 يَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ اتَّبِعُوا أَمْرًا مَعْرُوفًا نَهْيًا مُعْتَدِلًا وَارْتَبِعُوا
 سُنَّةَ اللَّهِ الْعَظِيمَةَ

نعي

ينعى رئيس هيئة الأركان المشتركة الفريق الركن محمود عبد الحليم الفريحات

وجميع منتسبي القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي

اللواء الركن طيار متقاعد

نبيل صالح إبراهيم عبابنه

الذي انتقل إلى رحمة الله تعالى يوم الخميس

الموافق 18 / 10 / 2018

تعهد الله الفقيد بواسع رحمته ورضوانه وأسكنه فسيح جناته

وآلهم ذويه وأهله جميل الصبر وحسن العزاء.

إنا لله وإنا إليه راجعون

هواوي تطلق حلول الذكاء الاصطناعي الأولى من نوعها على مستوى العالم في جينكس دبي

الأنباط - دبي

أمام دول منطقة بلطقة الشرق الأوسط الاستفادة من أفكار الذكاء الاصطناعي على الوجه الأمثل من خلال برامج مسألة لتطوير استراتيجيات وطنية للذكاء الاصطناعي ضمن خطة الإمارات في وقت تحول فيه لتقنيات الذكاء الاصطناعي إلى جزء لا يتجزأ من خطط التطوير والشوق الوطنية في المنطقة بهدف بناء اقتصادات متنوعة قائمة على المعرفة والتزام مع ما شهده لتقنيات الذكاء الاصطناعي من تطورات متعقدة، ستعود هذه التقنيات متعددة الاستخدامات مسيرة تطوير مختلف القطاعات والصناعات وستطرح فوراً جديدة للابتكار والتنمية.

في معرض تعليقه على المشاركة في مؤتمر "هواوي الشرق الأوسط" تحدث مني حمدان غرايبة، وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات - الإمارات، "تتيح لنا الاستراتيجيات في مجال الذكاء الاصطناعي فوراً واسعة آيات مستقلة الشرق إذ لتلك هذه التقنيات كافة الإمكانيات التي لتساعدنا في التغلب على العديد من التحديات التي تواجه مختلف القطاعات

استقبل المؤتمر أبرز خبراء قطاع تقنية المعلومات والاتصالات وأهم الشخصيات القيادية من الهيئات الحكومية برة مقدمتها شيد الشرق والتحدث الرسمي معالي وزير الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات العربي الهادي مني حمدان غرايبة. وتطعت "هواوي" تطعت مؤتمر الذكاء الاصطناعي بهدف مناقشة كافة الشبل القائمة

سيارة سكودا جديدة قادرة لتنافس بالتحديد نيسان جوك



برلين - وكالات
يسود أن شركة سكودا - Skoda التشيكية (تلفظ بلغتها الرسمية سكودا) تخطط ل صنع سيارة SUV جديدة كلياً لتنافس بالتحديد إحدى سيارات نيسان اليابانية . وفقاً لمعلومات غير رسمية نشرها موقع AutoExpress ، تفكر سكودا أن تنتج سيارة SUV صغيرة الحجم جديدة خلال عام من الآن لتنافس من خلال سيارة نيسان جوك - Nissan Juke بالتحديد ، ولتكون ضمن فئة أقل من شرازي - كودياك - Kodiak ، كاروك - Karoq ، سيارات سكودا الـ SUV الإنتاجية الحالية . وأضاف التقرير الغير رسمي أن منافسة نيسان جوك التي ستطلقها سكودا ستعتمد على منصة MQB الخاصة ب مجموعة فولكس فاجن الألمانية ، وستعمل بنظام دفع رباعي للجيلات ، ويرجح أن تعتمد قياسياً على محرك 3 سلندر من فولكس فاجن ، واختيارياً ب محرك 4 سلندر سعة 1.8 لتر بنزين ، أو محرك 4 سلندر سعة 1.6 لتر ديزل ، كما ستستل هذه الخيارات من الحركات ب فير اوتوماتيك مزودج التمشيق (الكتش) . سيركز الصانع التشيكي على توفير مساحة داخلية جيدة في مقصورتها ،

وساحة تخزين جيدة بالنسبة لفئة هذه السيارة القادمة لم تم صنعها بالفعل ، و إلا كانت هذه المعلومات صحيحة ستشاهد سيارة Skoda هذه قبل إنشائها العام القادم إن شاء الله . بعد الكشف عن الجيل الجديد من طراز سكودا رابيد - Skoda Rapid . أما بالنسبة ل سيارة نيسان جوك التي ذكرناها قليلاً في بداية هذا الخبر فيتوجب علينا تذكركم أن هذه السيارة اليابانية ظهرت في عام 2010 ، ومن المتوقع أن يظهر الجيل الثاني منها قريباً كموديل ل عام 2019 ، وسبق وأكد السيد Alfonso Albaisa رئيس قسم التصميم العالمي في شركة نيسان ، أن سيارة نيسان جوك 2019 ستحصل على تصميم مختلف عن شكل سيارة نيسان IMX لسيارة الكروس أوفر الاختيارية التي ظهرت العام الماضي في طوكيو ، ولن تستمد جوك 2019 تصميمها من سيارة نيسان ليف 2018 الكهربائية . مما يعني أن تصميمها سيكون مختلف عن باقي سيارات نيسان 2019 الحالية . ويرجح فريقنا ظهور نيسان جوك 2019 الشهر المقبل ضمن فعاليات معرض لوس أنجلوس للسيارات . ملاحظة ، الصور المرطفة ضمن هذا الخبر ل سيارة Skoda Vision X الاختيارية .

فيراري Purosangue التي ستتحدي لامبورجيني اوروس قد يكون شكلها هكذا

روما - وكالات
ستغير شركة فيراري الإيطالية قليلاً في أسطول سياراتها الحارقة الذي أسسه الراحل فيراري الزو في عام 1917 . لتدخل التحدي بصنع سيارة SUV ذات أداء خارق تتحدى لامبورجيني اوروس ، وسبق وأكد صانعة سيارات الأحلام أن هذه السيارة المختلفة القادمة ستحمل اسم فيراري Purosangue . وبالنسبة لم يحن وقت إطلاق سيارة فيراري Purosangue الرسمي حتى الآن ، ولكن التصميم المبدئي على موقع الاستثمار لينشر صورة تخيلية لما قد تبدو عليه سيارة فيراري SUV ، وتتحيل هذه الصورة سيارة Ferrari Purosangue التي من الخلف ويبدو لنا أن هذه التحليلات استمدت شيئاً من تصميم طراز فيراري 888 جي تي بي - Ferrari GTB 888 . وكما سبق وذكرنا سابقاً ستتميز شركة فيراري ولتتلف وتضع هذه السيارة ضمن فئة سيارات FUV - اختصار Ferrari Utility Vehicle ما يعني بلغتها العربية

تتطلب التشغيل بالتحكم وبشكل متكرر على منع النسلين من القدرة على الاختراق . اختراق ميزة الـ "التشخيص" على متن السيارة . تمتلك بعض أنواع السيارات الحديثة ميزة تسمى "منطق تشخيص على متن السيارة" والتي تسمح لمراكز الصيانة بالوصول إلى البيانات الداخلية للمركبة لتتبين مهام مثل فحص أعطاء كشافات الإضاءة أو برمجة معالج جديدة فالكها . ولكن يمكن شراء مجموعات من أدوات هذه المظاهر للاستخدام في برمجة معالج جديدة ، مما يسمح للمرضى بشرائها بسهولة واستخدامها . يجب استخدام قفل صلبة قيادة للحماية الإضافية والحرص على التعامل مع وكيل الشركة الصانعة الرسمي في صنع معالج جديد .

AMG Brabus 700 WIDESTAR أجدد سيارة AMG معدلة G63 2019



باريس - وكالات
عرضنا عليكم متابعينا الشهر الماضي نتيجة استعانة شخص يمتلك سيارة مرسيدس AMG G63 2019 ب شركة التعديل برايبوس - Brabus لكي تمتلك سيارته داخلية مميزة جداً بعد أن أنفق عليها الكثير من المال . أما اليوم فسنعرضكم أعزائنا على سيارة AMG WIDESTAR v10 Brabus أجدد سيارة مرسيدس جي 63 ام جي - AMG Mercedes Gv 2019 معدلة .

ويعا أننا تحدثنا من سيارة من تعديل برايبوس هالتيأكدت وصلت التعديلات إلى مقصورتها الداخلية التي حصلت على كسوة جديدة وتحسينات فالحركة مع شعرات عديدة تمثل شركة برايبوس . ومن اسم هذه السيارة المعدلة نعلم أن محركها الـ V8 سعة 4 لترات مع شاحن توربيني مزدوج أصبح يولد قوة 700 حصان و 950 نيوتن متر من عزم الدوران ، بدلاً من 577 حصان حصان (85 حصان أوروبي PS) و 850 نيوتن متر من عزم الدوران المتوفرة بشكل قياس في السيارة .

اللون الذي يربط به) . وبما أننا تحدثنا من سيارة من تعديل برايبوس هالتيأكدت وصلت التعديلات إلى مقصورتها الداخلية التي حصلت على كسوة جديدة وتحسينات فالحركة مع شعرات عديدة تمثل شركة برايبوس . ومن اسم هذه السيارة المعدلة نعلم أن محركها الـ V8 سعة 4 لترات مع شاحن توربيني مزدوج أصبح يولد قوة 700 حصان و 950 نيوتن متر من عزم الدوران ، بدلاً من 577 حصان (85 حصان أوروبي PS) و 850 نيوتن متر من عزم الدوران المتوفرة بشكل قياس في السيارة .

بثوان ودون مفتاح.. طرق يستخدمها الهاكرز لسرقة السيارات

التيابح هو عبارة عن جهاز يتضمن نظاماً إلكترونيًا يحوي شعرات مغناطيسية ويغلف الدوائر الكهربائية عن بعد . وعلى الرغم من أن إشارة مغناطيسية السيارة عادة لا يمكنها الوصول إلى السيارة من داخل منزل المالك ، إلا أن الجرمين الذين يستخدمون جهاز Relay ، يمكنهم تعزيز الإشارة من مغناطيس السيارة عن بعد ، ويتم تقليد الإشارة الإلكترونية بدقة ، مما يؤدي إلى فتح أبواب السيارة وقيام الناص بتشغيلها بسهولة . ويمكن التصدي لهذه الطريقة بتعديل إشارة مفتاح السيارة "فوب" للتحكم عن بعد في حالة عدم استخدام السيارة أو حفظه داخل صندوق أو درج محكم الغلق لا تفتح منه الإشارة .

ومحاولة التأكد من سلامة الإطارات سواء على جانب الطريق أو في ساحة الانتظار ، مما يعطي الفرصة للصوص لمحاقلته والانتفاض على مفود السيارة والاطلاق بها . وعند التحقق من ضغط الهواء في الإطارات يجب إغلاق جميع الأبواب ، أو التوجه إلى أقرب محطة خدمة لخصص الإطارات هناك مع إغلاق الأبواب أيضا .

ويعتقد العديد من السيارات لغنايات الاتصال عن بعد ، غالباً بدون معرفة المسائق ، حيث تتداخل العديد من التطبيقات مع تقنيات الترميز ، وعلى الرغم من أن هذا يمكن أن يكون مفيداً لأولئك الذين لديهم سيارات متصلة بالإنترنت ، فهو يعني أنه إذا تم تشغيل الخادم بشكل خاطئ أو إذا أمكن تغييره بشكل متعمد ، يمكن للمسلحين تحديد مواقع السيارات القريبة وتشغيلها لسرقتها . يجب مراجعة كافة تجهيزات السيارة وتقنياتها والتطبيقات المتاحة فيها والمتصلة بشبكة الإنترنت مع استقفاة المعلومات مباشرة من وكيل الشركة الصانعة الرسمي .

ويعتقد العديد من السيارات لغنايات الاتصال عن بعد ، غالباً بدون معرفة المسائق ، حيث تتداخل العديد من التطبيقات مع تقنيات الترميز ، وعلى الرغم من أن هذا يمكن أن يكون مفيداً لأولئك الذين لديهم سيارات متصلة بالإنترنت ، فهو يعني أنه إذا تم تشغيل الخادم بشكل خاطئ أو إذا أمكن تغييره بشكل متعمد ، يمكن للمسلحين تحديد مواقع السيارات القريبة وتشغيلها لسرقتها . يجب مراجعة كافة تجهيزات السيارة وتقنياتها والتطبيقات المتاحة فيها والمتصلة بشبكة الإنترنت مع استقفاة المعلومات مباشرة من وكيل الشركة الصانعة الرسمي .

تفاصيل مهمة تكشف عن ما تم فعله من أجل إنتاج سيارات بورش تايبكان 2020



لخطوط بورش لإنتاج أكثر من 20 ألف نسخة من طراز تايبكان سنوياً .

بمطافة تكفيها لشحن مسافة 400 كم باستخدام شاحن 800 فولت .

إلى أن سيارة Porsche Taycan 2020 ستحتاج إلى 15 دقيقة ليتم شحنها

مشتمل سيارة بورش تايبكان 2020 القادمة النسخة الإنتاجية من بورش ميشن إي - Porsche Mission E الاختيارية ، وبالاعتماد على معلومات رسمية سابقة ستزيد قوة سيارة تايبكان 2020 القادمة عن 200 حصان (147 كيلووات) . وستحصل على هذه القوة من خلال بطاريات ليثيوم أيون - Lithium ion batteries إنتاج سيارات معدومة الإنبعاثات . كما أعلن السيد Albrecht Reimold الذي يشغل منصب عضو في المجلس التنفيذي المسؤول عن الإنتاج والخدمات اللوجستية لدى بورش ، "ستكون شركة بورش أول شركة تصنع سيارات في العالم تستخدم أنظمة النقل بدون سائق في عملية إنتاج السيارات . ضمن توفير أفكار جديدة في عملية إنتاج السيارات" .

ويعتد عن هذه التفاصيل الجديدة وليس هذا فحسب ما قامت به الشركة الألمانية ، حيث أنها لبني شيء تحت مسمى "a factory within a factory" - ما يعني بلغتنا العربية مصنع داخل مصنع - لتبني مصنع خاص ب سيارات إنتاجية كهربائية بالكامل داخل مصنعها الكبير في Zuffenhausen حيث سيتم إنتاج سيارات معدومة الإنبعاثات . كما أعلن السيد Albrecht Reimold الذي يشغل منصب عضو في المجلس التنفيذي المسؤول عن الإنتاج والخدمات اللوجستية لدى بورش ، "ستكون شركة بورش أول شركة تصنع سيارات في العالم تستخدم أنظمة النقل بدون سائق في عملية إنتاج السيارات . ضمن توفير أفكار جديدة في عملية إنتاج السيارات" .

سبق وأخبرناكم أعزائنا أن بورش تايبكان - Porsche Taycan ستكون أول سيارة كهربائية إنتاجية من الصانع الألماني بورش ، واليوم حصل فريقنا على تفاصيل مهمة تكلف عن ما تم فعله من أجل إنتاج سيارات بورش تايبكان 2020 . وفقاً لأجند تفاصيل توفرت لدينا قامت شركة بورش الألمانية باستثمار شروة بلغت 6 مليار يورو أي ما يعادل تقريباً 6.91 مليار دولار أمريكي أو 26 مليار ريال سعودي ، من أجل إنتاج سيارات بورش تايبكان 2020 . وقامت شركة بورش بتعيين أكثر من 1200 موظف جديد لديها في مصنعها ليتموا بتجميع أول سيارة كهربائية في أسطولها .

ملف خاصة كاميرو
هاتفك على الراكوذ
لتزي أخبار الرياضة
في تولى الإلكتروني

فوزان للمدفعية والوسطى في طائرة الجيش

الأنباط - عمان

فاز فريق سلاح المدفعية على فريق سلاح الجو ١-٣ في المباراة التي أقيمت أمس في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب في إطار منافسات دوري الخوات المسجلة لشعبة الطائرة.

كما حقق فريق المنطقة العسكرية الوسطى الفوز على فريق المنطقة العسكرية الشرقية ٢-٠. وتواصل مباريات البطولة يوم الأحد المقبل حيث يلتقي عند التاسعة والنصف صباحاً في صالة قصر الرياضة بمدينة

الحسين للشباب. فريق المنطقة العسكرية الشمالية مع فريق سلاح الجو، وفي العاشرة والنصف يلتقي فريق المنطقة العسكرية الشرقية مع فريق المنطقة العسكرية الجنوبية. يشار إلى أن البطولة تعام بتنظيم من الاتحاد الرياضي العسكري.

ذات راس يفرق في شط العقبة بثلاثية نظيفة

الأنباط - عمر الزعبي

عاد نادي شباب العقبة إلى سكة الإنسصاصات، بعدما تغلب على مستضيفه ذات راس 3-٠ في اللقاء الذي جمع الفريقين أمس على ملعب الملك عبدالله الثاني في القويسمة، في افتتاح مباريات الأسبوع السادس لدوري المحترفين.

ذات راس كان أول متهديدين، من طريق شريف النوايسة، عندما توغل داخل منطقة الجزاء وسدد ولكن كرتة وجدت الأسمر لها بالمرصاد، الفرصة التي استغلها لاعبي شباب العقبة الذين استيقظوا من غفوتهم، وبخسوا عن التهديد لرمى الخصم.

وسجلت لعقبة فرصة التسجيل عن طريق عيسى السليمان الذي تسلم كرة على مشارف منطقة الجزاء، سددها أرضية قوية، حولها حارس ذات راس حيدر الجعافرة، لركنية.

وقبل نهاية الشوط الأول، وفي الوقت بدل الضائع، استمع مهاجم شباب العقبة ماركوس متابعة كرة عرضية، وسددها مباشرة في الشباك، معلنا هدف التقدم للضيوف.

في الحصة الثانية، حافظ شباب العقبة على أفضليته، وبحث عن هدف يعزز النتيجة ويضمن النقاط الثلاث، ومن هجمة منقطة تبادل فيها العنسي والموسوي الكرة، سمر الأخير داخل منطقة الجزاء لتجد الليبيري ماركوس



لضعبها في الشباك دون عشاء، معلنا الهدف الثاني بالعقبة "٤٩". التسخالي مايكل هوت على نفسه فرصة تسجيل الهدف الثالث لشباب العقبة، حيث انغمر بالمرسى وسدد

لكن تألق الجعافرة حال دون ذلك، ليعود مايكل من جديد واستمر الكرة العرضية المرسلة من السياج، ليدهكها يخدمه داخل الشباك بالعقبة "٦٦" معلنا الهدف الثالث لشباب العقبة.

بعدما اكتسب العقبة بالثلاثية، ورضح ذات راس للخسارة، ليرفع شباب العقبة رصيده إلى "٦". نقاط، فيما بقي رصيده ذات راس متوقفاً عند ٣ نقاط.

ختم المشاركة الاردنية في اولمبياد الشباب بهيدالية وحيدة



الأنباط - عمان

أنهى لاعب منتخبنا الوطني للكاراتيه، عبدالله حماد، مشاركة الرياضة الاردنية بالمناسبة الثالثة من دورة الألعاب الأولمبية للشباب والتي تستضيفها العاصمة الأرجنتينية بوينس آيريس، وخاض حماد منافسات وزن تحت ٦١ كغم حيث استهل مشواره بالفوز على اللاعب الأرجنتيني رودريجو بيلفو بنتيجة ١-٠. وفي مباراته الثانية خسر أمام اللاعب الكولومبي فيسيل فاهيك بنتيجة ٠-١ قبل أن تعادل في مباراته الثالثة أمام السعودي

محمد العمسيري. وعلى ضوء هذه النتائج لم يتمكن اللاعب عبدالله حماد من التأهل إلى الدور نصف النهائي بعد احتلاله المركز الثالث في مجموعته وبخروج "حماد" من المنافسة يكون الفريق الأردني المكون من ١٣ لاعبا ولاعبة من ست رياضات هي التايكواندو وألعاب القوى والسياحة والفرسبة والكرايه وكرة السلة ٣X٣ قد أنهى مشاركته في أولمبياد بوينس آيريس برصيد ميدالية واحدة كانت من معدن البرونز خلفها لاعب المنتخب الوطني لتايكواندو زيد مصطفي.

ختم دورة المدربين الاسيوية



الأنباط - عمان

اختتمت في اتحاد كرة القدم دورة المدربين الاسيوية للمستوى الثاني بإشراف المحاضر نهاد صوفار ومساعدة صالح دفس، والتي أقيمت على فترتين صباحية ومسائية في فندق سوني جارد، وشاهد بها اللاعبون الدوليون المشاركين، وسلم المدير الفني لاتحاد كرة القدم الدكتور بلخسن مالحوش الشهادات على المشاركين بالدورة، الذي أكد خلال حديثه في حفل الختام أن اللاعبين السابقين ومن خدموا كرة القدم الاردنية لهم الدعم الكامل كواصلة مشوارهم في عالم كرة القدم.

وكما هو متعارف عليه بالدول المتقدمة حيث الاهتمام الكبير باللاعبين المحترفين، واتساع الفرص لهم بالدخول في عالم التدريب من خلال ترشيحهم للدورات ولتطويرهم وهم في بداية مسيرتهم التدريبية بعد مرحلة اللعب، وشارك بالدورة: محمود شلباية، حاتم علف، أحمد هائل، عامر ديب، علاء مطاوعة، محمد منير، مصطفى شحادة، مؤيد أبو كشك، بشار بتي ياسين، عمدي سعيد، محمد الحارمة، شروق الشاذلي، ابة المحالي، اشراج حياصات، زينة بيثرو، سما حريسات، الاء أبو قشة.

مواجهة صعبة للوحدات والاهلي.. والحسين يستضيف شباب الاردن

الأنباط-عمان

تقام اليوم مباراتان من العيار الثقيل، عندما يواجه الوحدات الاهلي في الساعة الخامسة على ملعب الملك عبدالله في القويسمة، ويستقبل الحسين شباب الاردن في ملعب الأمير حسن في اربد عند الساعة السابعة والنصف مساءً، ضمن مباريات الأسبوع السادس لدوري

المحترفين. ويستعد الوحدات لمواجهة الاهلي بعد عودة لاعبي المنتخب، سعيد مرجان وعبيدة السمارنة وصالح راتب وبيها فيصل ومحمد الشانسا ويحتجب عن لقاء الوحدات الثلاثي يزن تلجي وسليم عبيد بسبب الإصابة وحزمة التدريبات بسبب الإيقاف، حيث تعد لمواجهة مهمة

للوحدات وفي رصيده (لقناط)، حيث يتطلع الفريق لتحصد انتصاره الأول بعد مغادرة الجديد التونسي الجعوبوي. والاهلي لن يكون خصم سهلا أمام الوحدات، خصوصا بعد النتائج الإيجابية الاخيرة التي حققها، بقيادة عيسى الترتك، حيث يمتلك نفس رصيد الوحدات بفارق الأهداف.

يدوره يدخل الحسين إرشد المباراة، منتقلا بفوز حسين في الجولة الماضية، على شباب العقبة "١-٠"، جعله يتقدم للمركز السادس برصيد "٦" نقاط، ويبحث شباب الاردن عن الفوز، نظراً لأهمية المباراة، التي تمكنه من التيقض على الصدارة ولو بشكل مؤقت، حيث يحتل المركز الثاني برصيد "١٣" نقطة.

منتخب الشباب يلتقي فيتنام في بداية المشوار الاسيوي

الأنباط - عمان

يبدأ منتخبنا الوطني للشباب 1٩ عاماً مشواره في نهائيات بطولة كأس اسيا للشباب في اندونيسيا عندما يواجه منتخب فيتنام عند الساعة الثانية عشرة من ظهر اليوم، وذلك في انطلاق النهائيات الاسيوية وكان منتخبنا قد صعد من تدريبه خلال الايام الماضية في الشيخين البيدي والشنبي. حيث ركز الجهاز الفني على أهمية إيجاد التوازن في الحالتين الدفاعية والهجومية وكيفية

التسجيل من كافة الزوايا واستغلال الفرص. من جهته أكد مدرب المنتخب احمد عبد القادر على جاهزية المنتخب لمواجهة فيتنام المهمة اليوم في المظلة بطولة كأس اسيا. جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الخاص بالبطولة والذي عقد أمس بحضور مدربي المنتخبين الاربعاء عن المجموعة الثالثة، وسدد عبدالقادر ابو حديته على أهمية هذا الشوط من البطولة مستقبلاً، حيث تعتبر المراد الأساس للنتائج الأولى.

وحول مواجهة فيتنام، قال: "كرة القدم الفيتنامية تطورت كثيراً في الآونة الأخيرة، سنبحث عن الفوز فقط أمامهم لتجنب المخاطر في أي حسابات تقنية نحن في غنى عنها لعمير إلى الدور التالي، نحن نستمتع كثيراً ونتمنى لهم وللفرق الأخرى حظاً طيباً في البطولة". وتابع: "قوة الأسماء الشويرة في المجموعة لا تسمح بالفرط، في أي لحظة كذلك الأمر بالنسبة للثلاث منتخبين الأخرى، سنلعب ٣ مباريات نهائية بالنسبة لنا".

وعسىما جاء في الاجتماع التأسيسي فإن منتخبنا سيرتدي المزي الأبيض في جميع مبارياته أمام كل من فيتنام وكوريا الجنوبية وأخيراً استراليا إلى ذلك، قرر الجهاز الفني منح اللاعبين راحة من أي جهد بدني كبير في التدريبات. وذلك تجنب أي طارئ وإعطائهم أكبر وقت ممكن للتركيز على اللعب والابتعاد عن الضغوط النفسية أو أي كوتر ممكن أن يعكس سلباً على الأداء وقت المباراة، يذكر أن المنتخب الاسترالي سيلهفي نظيره الكوري الجنوبي اليوم عن منافسات نفس المجموعة.

البشارات في صدارة بطولة شعبان للفروسية

الأنباط - عمان

اعتلى الفارس الخضرم هاني البشارت صدارة اليوم الأول من بطولة مجموعة شعبان الدولية للفروسية (أرن لانيجر) والوهلة لتواهي المجموعة السابعة في الترافة والتي أقيمت أمس على ميدان نادي الجواد العربي بمشاركة الثمان هاني بشارت وفارس من هولندا وفرسان ست دول عربية مشاركة بحضور رئيس نادي الجواد العربي ابراهيم بشارت ومديرة التسويق بمجموعة شعبان علاء حمدي، ويتنظم من اتحاد الفروسية

التي الأزدي ونادي الجواد العربي وجاءت نتائج يوم أمس كما يلي: فئة ارتفاع ١١٠-١٠٠سم دولي الأول، عسليسي اسو حسوسو من الأردن عسلي الجواد(السسانسندر) بزم من ٢٣:٥٥ثانية،ثاني طارق الزوان من الاردن على الجواد(بيترزم) بزم من ٢١:١١ثانية. فئة ١١٠سم دولي الأول قاسم ساسي من اليمن على الجواد (متالي روز) بزم من ٢٣:٥٥ثانية،ثاني فارس الهبادي من الاردن على الجواد(دولكتنا) بزم من ٢٣:٥٥ثانية،الثالث،محمود الفار

من الاردن على الجواد(اميكس اس) بزم من ٢٥:٤٩ثانية. فئة ١٠٠-١١٠سم محلي الأول،محمود ابو حسوسو من الاردن على الجواد(جوسليال) بزم من ٢٢:١٢ ثانية،الثاني،مصعب القنجيبي من الحراق على الجواد(كيخال الهدف) بزم من ٢٣:٥٢ثانية،الثالث،يكي الجيف من هولندا على الجواد (لاو مارلن) بزم من ٢٠:١٤ ثانية وخملاً واحد،الرابع،راسي شاهين من سوريا على الجواد (اسولتس) بزم من ١١:١٠ثانية وخملاً الخامس،فارس الثابلي من الاردن

على الجواد(كسي) بزم من ٢٢:٥٧ثانية ٢٠ خملاً. فئة ارتفاع ١٢٠سم الأول،الكبيان هاني بشارت من الاردن على الجواد(النماندر)بزم من ١٩:٢١ ثانية الثاني اعدي ابو حمدان من الاردن على الجواد(فوري)بزم من ٢٠:٠٧ثانية الثالث،الحسوع كيبالي من الاردن على الجواد(وميتكا) بزم من ٢١:٠٥ثانيةالرابع سند الحسن من الاردن على الجواد(الونو) بزم من ٢١:٢٢ثانيةالخامس،سازة العرموطي من الاردن على الجواد(هسند) بزم من ٢١:٢٦ثانية.

الاصابة تبعد نجم الوحدات عبيد



الأنباط - عمان

تعرض لاعب فريق الوحدات سليم عبيد، لخشع في مخسروف الركبة اليسرى بحسب ما أظهرته صورة الرنين المغناطيسي التي أجراها اللاعب، الذي تعرض للإصابة خلال مشاركته في المباراة الودية الأخيرة ودون استهانة بغيرات المنتخبين كافة، وخاصة المنتخب الضيف الذي شهدت بلاده تطوراً لافتاً في لعبة كرة القدم على مستوى منتخبات الرجال والنساء.

العلاج سواء بالتنظير أو بإجراء عملية جراحية وفي خضم ذلك ستدعم عدة شبابه وكان فريق الوحدات قد واصل تدريباته بمشاركة خماسي المنتخب الذي عاد إلى عمان وهم صالح راتب وعبيد مرجان وعبيدة السمرية وبيها فيصل ومحمد الهالبا، فيما ينتظر أن يكون للدافع السوري هادي البحري قد التحق بتدريبات الفريق أمس، ويخوض الوحدات اليوم مواجهة منتشرة أمام الأهلي في الدوري الكروي.

منتخب الانسات الى هانوي للمشاركة في التصفيات الاسيوية

الأنباط - عمان

لتوجه إلى هانوي صباح غد مساء منتخب السيدات 1٩ لكرة القدم، للمشاركة بالدور الأول من التصفيات الاسيوية، التي تعام خلال الفترة من 2٨-٢٤ الجاري بمشاركة منتخبات الاردن، ماليزيا، سنغافورة، وفيتنام الدرجة الخامسة. ويلتقي المنتخب في اول مبارياته التي ستقام على ملاعب YFTC Field Vietnam نظيره السنغافوري يوم الاربعاء المقبل

عند الساعة ١١ صباحاً بتوقيت الاردن، ويواجه ماليزيا يوم ٢٦ عند العاشرة صباحاً، في حين سيختم مشاركته بمواجه فيتنام الجنسية عند الواحدة ظهر يوم ٢٨ الحالي. وتضم بعثة المنتخب المدرب منير ابو عطش، مدرب الحراس سمير رحال، مدير المنتخب بشير خير، المشرفة الادارية سوسن الحسناسين، مدربة اللياقة البدنية شيبتاز حبرون، الدكتور نزار بشارتوي، المانعة سجي ابا زيد، المسؤولة الاعلامية عبير النهار، ومسؤول الشؤاوم محمد علاونة التي

جانب ٢٢ لاعبة وعن: أمل البليارد، نور الفايز، ماما عواد، رانيا حبري، نسليم اسليم، نسليم ابوري، جنى ابوغوش، زين المظفر، نالا البوعوش، رند البستجي، سوزان ابووقري، اناس الجماعين، جنى العيساوي، زينة حازم، راما ابووطير، مندار العتامة، سبأ الصقور، راما حامد، علا حامد، روند كساب، جين البعوش، واللايعين روزيهان قريح وديانا صبح والثالث ستلتحقان بصغوف المنتخب هناك لوجودهن حالياً خارج البلاد. وبالعودة إلى الاستعدادات، التي

أبيدال ينصح رابيو بعد إغراءات سان جيرمان



باريس - وكالات

البلجراتا بتدعيم حلف وسط الفريق، حيث يُعد على رأس قائمة المطلوبين، وقالت الصحيفة، إن أبيدال أوصى رابيو، بالصبر، حتى يتأثر كانون ثان المقبل، ليصبح لاعباً حراً، ويمكنه التوقيع لأي فريق، وينتهي عقد رابيو مع سان جيرمان في الموسم الحالي، وسيكون هامزاً على التوقيع مع أي فريق محتمل، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، وكانت تقارير صحيفة، قد أكدت أن رابيو رفض عرضاً من نادي الفرنسي، من أجل التوقيع على عقد جديد.

وجه الفرنسي إيريك أبيدال، السكرتير الفني لبرشلونة الإسباني، نصيحة لمواطنه أبريان رابيو، نجم باريس سان جيرمان، والمطلوب بقوة في الفريق الكتالوني، وذكرت صحيفة «مونديو ديبورتيفو»، أن رابيو يرفض التمديد لفريق الفرنسي حتى الآن، رغم محاولة إيمراله بمكافأة تجديد تصل إلى 8 ملايين يورو، وراتب سنوي يبلغ 7.2 مليون يورو، وتبسط رابيو بالانتقال لصفوف برشلونة، خلال الفترة المقبلة، في ظل اهتمام

نجم إيطاليا الصاعد يوضح موقفه من كبار أوروبا

روما - وكالات

فحوراً، لأن ذلك يعني أنني أصعب بشكل جيد"، واستمرت، "تكن في هذه اللحظة لا أفكر في ذلك، كل ما يحدث لي يفضل نادي كالكاري وإملاكي، الذين دائماً ما يقدمون لي يد العون، حتى زملائي في المنتخب، بمساعدة لهم أعطوني الفرصة للتعبير عن نفسي بشكل أفضل"، وكانت تقارير صحيفة، قد كشفت مؤخراً، عن اهتمام كل من روما، ويوفنتوس، وميلان، و إنتر ميلان، وأرسنال، يضم صاحب 21 عاماً،

عبر نجم كالكاري ومنتخب إيطاليا، نيكولو باريزا، اليوم الخميس، عن سعادته باهتمام عدد من كبار أوروبا، بالحصول على خدماته، وعن سوق الانتقالات المقبلة، قال باريزا، في تصريحات نقلتها شبكة "سبورت ميدياست"، "لا أفكر في ذلك، لا سيما خلال الموسم، أفكر فقط في كالكاري، وأن تقوم بعمل جيد، ثم سنرى بعد ذلك"، وأضاف، "أنا سعيد باهتمام الأندية الكبيرة، إنه أمر يجعلني

بايرن ميونخ يأمل في تصحيح المسار

برلين - وكالات

الأناشي الذي قال الهزيمة أمام هولندا، وفرنسا في دوري الأمم الأوروبي، ولكن الأمل لا يخبو من الأندية الجديدة للنادي البافاري، فقد تعافى ديفيد ألابا وبيروم بوليتش وليون جوريتشكا من الإصابة، وباتوا جاهزين لعودة بعد تعافيه من تمرق في أريطة الكاحل، واستنى الجناح الهولندي المخضرم أريين روبين من الأجزاء المحيطة ببايرن حالياً، وقال روبين لجله كيكو، "علينا في النادي أن نحقق بالهدوء والتدريج عن الأمور التي نحتاج إلى تطوير، إذا فكرنا وتوقرنا كثيراً سنذهب في الاتجاه الخاطئ، نحتاج إلى الفوز وحينا نستعير الأمل"، ويتولى برولو لاباتا تدريج هولنديون، حيث اكتسب المدرب 12 مرة من قبل مع بايرن، ويتطلع لتحقيق الفوز اليوم السبت من أجل تقدم فريقه صاحب المركز التاسع إلى أحد المراكز المؤهلة للمطولات الأوروبيةين.

تعود اليونسلجيا وسقط تضارب في الأجواء حيث يتطلع بايرن لموقع البطل الألماني لأنها كونه في الدوري ويتلقى بايرن ميونخ تحت قيادة مدربه ليكو كوفاتش مع ضيفه فولفسبورج في المرحلة الثامنة من اليونسلجيا وفي اليوم ذاته يخرج دورتموند تحت قيادة مدربه لوسيان فايز، تواجها تشوتجارث وفنسل بايرن في تحقيق الفوز في آخر 1 مباريات له على مستوى جميع المسابقات كما لم يفز الفريق في آخر 2 مباريات في اليونسلجيا، وهو السيناريو الذي لم يواجهه الفريق منذ 2015، ويحتل حالياً المركز السادس بجداول ترتيب الدوري الألماني، وعلى ما يبدو فإن فترة التوقف الدولي لم تساهم في عودة الثقة للاعبين بايرن، حيث كان مانويل نوير وماثيس هوميلز وتوماس مولر من بين لاعبي المنتخب

الجابر: السعودية جاهزة لاستضافة بطولة آسيا



الرياض - وكالات

نجم "الأخضر" السابق، إن السعودية لتحط لاستضافة بطولة 2027، وليس نسخة 2023، ممتيماً أن الوقت ضيق فيما يتعلق بتظيم البطولة القادمة، ولقد أتى إلى بلاده بالثقة مستمداً على سعيد اللجنة التأسيسية، من الآن، ومن جهة أخرى، كشف الجابر أيضاً عن رغبته في المناقشة، على خطوبة المكتب التنفيذي للاتحاد السعودي لكرة القدم (فيفا)، حيث قال، "في البداية لا بد أن أحصل على عضوية المكتب التنفيذي للاتحاد الآسيوي، ثم المدخل في عضوية المكتب التنفيذي لثيقاً".

أعلن سامي الجابر، المستشار العام لهيئة الرياضة السعودية، عن تخطيط بلاده لاستضافة نهائيات كأس آسيا لكرة القدم 2027، وأشار الجابر، في تصريحات تلفزيونية، إلى أن السعودية ستبدأ حملة استضافة كأس آسيا، في يناير/كانون ثان المقبل، على هامش نسخة 2019 التي ستقام في الإمارات، وأكد أن ملف استضافة بطولة 2019 كان جاهزاً، لولا مواجهة الاتحادات الكرهة بعض الصعوبات مع جهات حكومية، أدت لانسحاب الطلب، وأوضح

برشلونة يخشى توجه اشبيلية والريال يستضيف ليفانتي

مدريد - وكالات



معاً يعني أن جيرارد بيكه سيكون وحيداً في حشد الدفاع بجانب كليمونت لينجت، ويخوض برشلونة 2 مباريات كبرى في غضون ثمانية أيام حيث يلاقي أيضا إنتر ميلان في دوري أبطال أوروبا قبل خوضه مباراة الكلاسيكو أمام ريال مدريد في 28 أكتوبر/ تشرين أول الجاري، وقبل المباراة سيتسلم النجم الأرجنتيني ليونيل

يتموجه إشبيلية مستصداً الدوري الإسباني لكرة، إلى إقليم كتالونيا للاقعة برشلونة أملاً في الفوز على ملعب كاسب نو، بدلاً من اللعب تحت إدارة ماسين، إشبيلية تحت قيادة مدربه بابلو ماسين، الموسم بشكل رائع وحصد 16 نقطة من أول 8 مباريات ليتصدر جدول ترتيب الدوري الإسباني بفارق نقطة واحدة عن برشلونة قبل مواجهتهما المرتقبة، علماً بأن الفريق الكتالوني لم يذق طعم الانتصار في آخر 1 مباريات له باللجيا، وقال كايو، "لا يمكن أن نذهب إلى هناك والخوف يتعمد لأنه إذا هُزمنا فذلك سيهدد تدميرنا"، وأضاف، "علينا أن نثق بأنفسنا وفي طريقة لعبنا، لذا نحن لا نخشى برشلونة، نحن نحترمه بكل تأكيد بما أنه واحد من أفضل فرق العالم"، وختم كايو بالفوز، "الدفاع البحت على ملعب كاسب نو ليس خياراً، بالنسبة لنا لأننا نستحسن بشية 90٪ في تلك الحالة"، ويعد ليفانتي برشلونة من مشاكل في الدفاع في ظل إصابة صامويل أومتيتي وتوماس هيرمايلين

نجمي منتخب فرنسا يعيشان ظروف متناقضة

لندن - وكالات



بالنسبة لكاشي، بسبب المشاكل الفنية التي عانى منها الفريق ككل تحت إدارة كوش، وصادت الأنباء إلى مجازيها في الموسم الحالي تحت لواء المدرب الجديد ماوريسيو ساري الذي ينتهج طريقة لعب تشاس هدرات كاشي الذي بات يتضح يدور أكبر من الناحية الهجومية، عود كاشي إلى سابق ناهه أيضاً بسبب شتمة

نتجه الأبطال في القمة التركية بين تشيلسي ومانشيستر يونايتد، ضمن منافسات الجولة التاسعة من الدوري الإنجليزي لكرة القدم، إلى لاعبين اثنين يعيشان ظروفًا متناقضة وسبق لهما أن التقيا قبل أيام ضمن صفوف منتخب بلادهما اللاعبين هما جيورج كاشي ويول يوجيا، حيث يأمل كل منهما في قيادة فريقه للفوز في مباراة السبت الأولي كي يثبت أنه بالفعل رقم صعب في "البريميير ليج" بفضل مجهوده الذي يكاد لا يتغير موسم اليماد، والثاني كي يسكن الأمل التي تتكبد مستواه وتقول إن هناك مفاجئة في تقديره سقوط نجم كاشي في سماء الدوري الإنجليزي الممتاز، يعد بمثابة واحدة من القصص المروية الجميلة التي يشتمع الجميع بقراءتها، هذا اللاعب شديد الخجل، تحول إلى نجم لا يتقن له عبار، والذي يتابعه جندا، يعلم أهمية وجود اللاعب الفرنسي في حلف وسط تشيلسي والمنتخب الفرنسي، وهاد كاشي فريقه السابق ليستر سيتي لإحراز لقب الدوري الإنجليزي الممتاز بشكل مفاجئ في موسم 2016-2017، ورحل في الموسم التالي إلى تشيلسي وكوز الأمر ذاته بقيادة المدرب الإيطالي أنطونيو كوش، ليتم اختياره أفضل لاعب في الموسم، لكن الموسم الماضي شهد انخفاضاً طفيفاً على المستوى الفردي

الدفاعية منها قبل الهجومية، كانت صاحب الانتماء الطفولية، يميل للابتعاد عن الأضواء، عكس زميله في المنتخب الفرنسي يول يوجيا الذي يعيش ظروفًا مختلفة تماماً في مانشستر يونايتد، وشن النقاد هجوماً شرساً على يوجيا في الفترة الأخيرة، وقال البعض إن لاعب يوفنتوس السابق الذي كلف خزينة النادي 89 مليون جنيه إسترليني يفقد للامكانيات التي تحولته إلى نجم عالمي، كما دخل في خلافات حادة مع المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو الذي سحب منه مهمة القائد الثاني في الفريق، يقوم يوجيا بدور مختلف قليلاً عن دور كاشي في حلف الوسط، حيث يميل للتمسك في صناعة اللعب والتقدم على حدود منطقة الجزاء للاستفادة من الكرات الموجهة له والتسديد نحو المرمى، لكن فاعليته الحقيقية لا تظهر إلا في أوقات ضارة، عكس الحالة التي شخر عليها عندما خاص 1 موسم ناجحة في يوفنتوس يترك يوجيا أنه محتال بالتألق أمام تشيلسي، خصوصاً في مواجهة مواطنه الذي يخلف منه الأضواء دون قصد، علماً بأنه دائماً ما يشيد بكاشي ووصول الأمر إلى ترشيحه للفوز بالكرة الذهبية هذا العام، بيد أن شخصية يوجيا الصاخبة، ترفض أن يكون اللاعب في المرة الثانية، فهل يبدأ اللاعب في "استمراره ببيع" أم يبقى كاشي الرقم الصعب والأكتر أهمية في البريميير ليج؟

صحف إنجلترا تتشغل بإلغاء بيع كرة القدم

لندن - وكالات

فحالات في عنوان، "إلغاء بيع ويمبلي" محسنة "الاتحاد الإنجليزي يتعرض للهزيمة بعدما سحب خان عرض 60 مليون جنيه إسترليني"، وسارت "ديلي إنكيريسر" على ذات النهج بعنوان، "كرة القدم ستبقى في بيئنا"، وأضافت "خان يرسم الثقة فيما يتعلق بعرض شراء ويمبلي"، وذكرت في خبر آخر أن مدرب أرسنال السابق (أرسين فينجر) لكفي "عالمًا من العروض"، من ناحيتها، اختارت صحيفة "ميرور" التركيز على الشراخ لاعبي مانشستر يونايتد من الانتقادات الموجهة إليهم من نجوم الفريق السابقين، وذلك من خلال عنوان

النصب تركيز العنوانين الرياضية بالصحف الإنجليزية، على انسحاب رجل الأعمال شاهيد خان، من صفقة شراء ملعب ويمبلي، وخرجت صحيفة "الجارديان" بعنوان "لا صفقة"، وقالت إن "خان أغنى ببيع ويمبلي النسبية للانسحابات والتي كانت ستبلغ ثلثها 60 مليون جنيه إسترليني"، فيما نشرت صحيفة "فيرجرف" عنواناً مشابهاً، وقالت، "مالك فونتا يصبح العرض بعد حملة الاتحاد الإنجليزي لبيع بيت كرة القدم"، أما صحيفة "ديلي ميل"

يقول "الحرس"، دخل فريق مانشستر يونايتد ليفربول في منافسة قوية، من أجل الظفر بخدمة صفة مميزة من أندوهون هولندي، خلال الفترة المقبلة وذكرت صحيفة "دا سن"، أن مانشستر يونايتد ليفربول، يتابعان عن قرب، الشب شتيف بيرجويين، مهاجم نادي أندوهون، البالغ من العمر 21 عاماً، ولطقت الصحيفة، إلى أن أندوهون يرفض التخلي عن بيرجويين، وجدد عقد اللاعب حتى 2022، بعد محاولات إيطالية لضمه في الصيف الماضي، وقالت صحيفة "تيلجراف"، إن مانشستر يونايتد ليفربول أرسلوا بعض الكشافين، قرابة

صحف إسبانيا تتشغل بخطوة أسينسيو وعودة نيمار

مدريد - وكالات



وأوضحت الصحيفة، معادة غرفة خلع الملابس في الفريق الكتالوني، حال عودة نيمار، كذلك الجمهور الذي أدرك بأن اللاعب البرازيلي اعترف بالخطأ وورع في العودة، وجاءت نسبة تصويت الجمهور على موافقتهم لعودة نيمار 61 بالمئة،

اختارت الصحف الإسبانية، الصادرة بالتعليقات على إمكانية عودة نيمار لصفوف برشلونة، بجانب تحضيرات ريال مدريد لزيارة ليفانتي مع عودة الالبيين، وخرجت صحيفة ماركيا بعنوان "أسينسيو وخطوة للأمام"، واتبعت "خيتال BBA" للمشاركة أمام ليفانتي في اليجا، أسينسيو داخل الصلاة الرياضية، وصل قد يلمس، ويتزيمتا بنجم للفران الجماعي"، وفي الأعلى، تحدثت الصحيفة، عن المباراة القوية التي ستعقد بين برشلونة وإشبيلية، وأبرزت مشاركة جوتيل ميسي وإيفر بائيجا، اللذين لم يشاركة في المباراتين مؤخرًا، وعلقت "أفضل مع رقم 10"، وعلى خلاف صحيفة مونديو ديبورتيفو، جاء العنوان "الموافقة على نيمار".



لماذا تسمى الأعاصير بأسماء نسائية.. وما أول إعصار سُمي باسم رجل؟



الأنباط - وكالات

بدأ موسم الأعاصير يحتاج العالم، وشهدت الكرة الأرضية عدداً من العواصف الشديدة في الربع الأخير من 2018، بدءاً بإعصار «فلورنس» الذي ضرب الساحل الشرقي لأمريكا، ثم إعصار «جاي» في اليابان، وانتهاءً بإعصار «مايكيل» بأمريكا أيضاً، ولكن من أكثر الأمور حيرة لبعض هواة الطقس تسمية هذه الأعاصير، ولماذا البعض منها يحمل أسماء أنثوية فيما تطلق أسماء الذكور على القسم الأخرى فقد سمعنا فيما مضى عن إعصار إرما، هاريز، كاترينا، ساندري، إيرين وبوب، فإلى أي أساس تكون التسمية؟

إطلاق أسماء أعاصير على الأعاصير، واختارت الأرصاد أسماء مؤنثة، لأن الإعصار باللغة الإنجليزية مؤنث، وكان ذلك مع ولادة الإعصار الأنثوي «أليس»، هير أن المنظمات النسائية في ذلك الوقت اعترضت على الأمر، لذلك في عام 1979 عدلت لجنة الأسماء لتشمل أسماء للذكور والإناث، واعتمدت مصالحة الأرصاد الدولية هذه الأسماء وأطلق اسم ذكر «بوب» للفترة الأولى على إعصار في المحيط الأطلسي.

قائمة أسماء الأعاصير هي قائمة محددة سلفاً، ومرتبطة أبجدياً باللغة الإنجليزية، فمن يتشكل إعصار يتم تسميته بحسب ترتيبه في القائمة، وتضم هذه القائمة نحو 170، وتستخدم قائمة محددة كل عام، على أن تتكرر كل 6 أعوام، أما إذا كان الإعصار مدنياً لدرجة كبيرة وكان عدد الوفيات التي سببها عالياً يتم اعتبار اسم ذلك الإعصار مشروطاً، ويتم شطبه من القائمة واستبداله

باسم آخر من الجنس نفسه وبالحرف الأول ذاته للاسم المشطوب، وذلك للحفاظ على التسلسل الأبجدي للقائمة. هل أسماء الأعاصير الإناث أهد فتناً من تلك التي تحمل أسماء ذكور؟ اعتقد كثير من الناس بأن الإعصار الذي يحمل اسم أنثى أقل خطراً من نظيره الذي يحمل اسم ذكر، ولذلك كانوا لا يتخذون التدابير الوقائية اللازمة، وهذا الأمر ليس له أساس من الصحة. وكان لباحثين في جامعة «نيوي» رأي آخر، فقد توصلوا إلى أن أعاصير المحيط الأطلسي التي حملت أسماء إناث كانت أهد فتناً، وتبنيست بسهولة عدد من القتلى أكثر من 6 مرات عن تلك التي حملت أسماء ذكور. وفي المقابل فإنه استناداً إلى تحليل أعاصير المحيط الأطلسي بين عامي 1950 و 2012 تبين للباحثين بأن أسماء الأعاصير الأقل شدة تم نقل طرفاً في قدرتها التدميرية، سواء حملت أسماء أنثوية أو ذكورية.

مشاهد أقرب للخيال.. تعرفوا إلى أجمل جسور المشاة في العالم



من بين أجمل في العالم، وهو جسر «كارل الرابع»، الموجود في مدينة «براغ» عاصمة جمهورية التشيك، الذي كان قد بُني مكان جسر «جوهيت»، الذي دمرته الفيضانات في العام 1342، ويعتبر جسر «كارل الرابع»، الجسر الأقدم في مدينة «براغ» حيث تم البدء في بنائه بأمر من الملك «كارل الرابع»، الذي سُمي باسمه - خلال العام 1357، وانتهى تشييده بعد خمسة أعوام خلال العام 1107.



أجمل الجسور في العاصمة الفرنسية باريس حيث يوجد بجانبه عدة تماثيل من البرونز لشخصيات أسطورية قديمة.

جسر «سوكوي»، الصين من الغرب وجسوره، تضي معكم مع جسر ساحر آخر، ولكن هذه المرة يقع في الشرق، وتحديدًا في مدينة «لجيانغ» في الصين، وهو جسر «سوكوي»، الذي يصل طوله إلى 55 مترًا وعرضه إلى 3 أمتار. وكان قد بني خلال القرن الثامن عشر في العام 1727، التي تصادف العام الثاني من حكم الإمبراطور الصيني «كيان لونغ»، ويعتبر هذا الجسر من أقدم وأهم الجسور في البلاد، حيث يزوره آلاف السياح كل عام، ويقع في منتزة «جايدي سيرينغ»، الذي يحتوي على معالم وبنائات تاريخية لا تقل أهمية بدورها عن الجسر نفسه، كما أن الجسر بُني وسط الطبيعة الساحرة المحيطة بالمنزة.

جسر «الكساندر الثالث»، روسيا جسر «الكساندر الثالث»، الذي يربط بين الدائرة السابعة والثامنة في العاصمة الفرنسية باريس، ويقع على نهر «السين»، الشهير، وكان قد تم الانتهاء من بنائه مع بداية القرن العشرين الماضي تمامًا، أي خلال العام 1900، حيث كان الهدف من تشييده أن يكون رمزًا للعلاقات الفرنسية الروسية حينها، وُسِّي بأleksandr الثالث، نسبة إلى آخر إمبراطور روسيا، وبعد واحدًا من



الأسفلية الشعبية وجذبًا للسياح في سان فرانسيسكو..

جسر «البرج»، بريطانيا هذا الجسر التاريخي «جسر البرج» الذي تم بناؤه في الفترة ما بين 1889 و 1894 على نهر «التايمز»، الشهير في العاصمة البريطانية لندن، أصبح رمزاً مهماً وبارزاً من رموز المملكة المتحدة كلها، ومن أهم المعالم السياحية في لندن وهو عبارة عن جسر يجمع خصائص الجسور المتحركة والجسور المعلقة في الوقت نفسه، ويقع بالقرب من برج لندن الذي يحمل هذا الجسر اسمه، وهو من المعالم الأكثر زيارة في القارة الأوروبية والعالم أيضاً.



لغتنا كتب عنها الشعراء، ولطالما كانت وجهة التصويرين الفوتوغرافيين، الذين يبريدون الشغاف صور مذهلة، ولطالما أيضاً كانت في كوار الأفلام السينمائية، متعاذ مدهشة تسرق العين والأفئدة، إنها «جسور المشاة»، التي أصبح بعضها رمزاً للبلدان التي توجد فيها بمختلف أرجاء العالم، ومفصلاً مهماً للسياح من كل مكان، وذلك لجمال بناؤها الذي يعطى غالباً على مشاهد لا تُنسَى، أو للفضح التي رواها التاريخ مشهده، سترخص عليكم أجمل جسور المشاة في العالم.

جسر «غولدن غيت»، أميركا ستيماً لتحقيقنا هذا مع جسر «غولدن غيت The Golden Gate»، أو «البوابة الذهبية»، الذي يقع في مدينة «سان فرانسيسكو»، على الساحل الغربي للولايات المتحدة الأمريكية، وهو جسر بُني في العقود الأولى من القرن العشرين الماضي، وتحديداً خلال العام 1927، ويعتبر الجسر أحد أشهر وأطول الجسور المعلقة في العالم، حيث يبلغ طوله 2800 مترًا، كما أنه تحول إلى معلم سياحياً لحيثيقنا هذا مع جسر «Gate»، أو «البوابة الذهبية»، الذي يقع في مدينة «سان فرانسيسكو»، على الساحل الغربي للولايات المتحدة الأمريكية، وهو جسر بُني في العقود الأولى من القرن العشرين الماضي، وتحديداً خلال العام 1927، ويعتبر الجسر أحد أشهر وأطول الجسور المعلقة في العالم، حيث يبلغ طوله 2800 مترًا، كما أنه تحول إلى معلم سياحياً

جسر «راكوتز»، ألمانيا في شرق ألمانيا، في بلدة «غابلز»، يقع جسر «راكوتز»، الذي يتوسط حديقة «كروسلو»، الذي يشبه أجمل العصور التي قد تخيلها عن الجسور القديمة التي تتوسط الطبيعة، والتي كوهنة الأولى يبدو بأنه لوحة بألوان زيتية، أو صورة فنية هاربة من قسيده شعر، وتنتشر صورة كثيراً في العالم بسبب المشهد الساحر الذي يتركه العكاس مشوهة على النهر حيث تحيل للفرع أنه قرص دائر.

جسر «كيرستيوش»، جنوب إفريقيا الجسرة الإفريقية السمرراء، لها حصتها أيضاً في قائمة أجمل جسور المشاة في العالم، حيث وجهنا الثانية ستكون صوب مدينة «كابيت تاون» في جنوب إفريقيا، حيث يوجد جسر «كيرستيوش»، في الحديقة النباتية الوطنية، وقد تزامن بناء الجسر مع بناء الحديقة نفسها خلال العام 1913، لحماية الحياة النباتية في البلاد، وخصوصاً النباتات المتوطنة والأصلية لهذه المنطقة، ويقود الجسر الزوار لاكتشاف أرجاء الحديقة التي فازت بعدد جوائز عالية.

جسر «ريالتو»، إيطاليا تعود إلى الغرب وتحديدًا إلى أرض الشعر والموسيقى والرسم، إلى إيطاليا،

قضم الأظفار إشارة إلى معاناة طفلك



كثيراً ما يكون سبباً في مشاكل أو اضطرابات نفسية لدى الأطفال، ويتسبب في تلفها، ولتحسين من الحالة، يجب أن يكون طبيب الأطفال وطرق العلاج بعد ذلك.

- 1 - الأسباب
- 1-1 - قد كان حساساً يكره سهولة من أي مشكلة تصادفه، أو بكم صغينة.
- 2 - قد كان غير صبور، ومن النوع العلق الذي يكذب عن النقد والتوبيخ.
- 3 - قد أحس بحاجة للتشاط، وسأهده على التخلص من الضغوط المحيطة به.
- 4 - لا تعلمية يختزن أحاسيسه التي تؤدي للانفجار.
- 5 - لاحظ الأيام التي يكثر فيها قضم طفلك لأظفاره، حتى تعرف الظروف المحيطة.
- 6 - أصبر، عليه فتستوفد من العادة بالتدريب الجيد، وقد يستغرق الأمر سنوات.

التنويم الإيحائي لتغيير العادات والثقة في النفس



شخص متعلِّب الإرادة وقابل للتلاعب به ويعتقد، بينما الحقيقة أن الشخص الذي يعيش هذه التجربة هو شخص واع لما يحدث، ولا يمكنه أن يتسوّف عند اعتياده وتغييره، ولن يُجْحَ الأذى بنفسه أو بغيره.

طرق استخدام التنويم الإيحائي:

- 1- تعلّم أسلوب التنويم الذاتي.
- 2- التعاون مع ممارس مرحّص. ويكون ذلك لتغيير العديد من السلوكيات غير المرغوب فيها، كالتخلص من التدخين أو العادات السيئة في الأكل، ورفع الثقة بالنفس، والسيطرة على المشاعر، والتخلص من الضغط المتراكم بسبب نوعية الحياة الصحية والسريرة.
- خطوات لرفع الثقة بالنفس، اجلس في مكان مريح (كرسي أو سرير)، تغمض عينيك وتركيز لمدة خمس دقائق، أشعري بجسدك يسترخي ويستريح.

كثيراً ما تكون هذه التصرفات لا بسيطة من 1-4 دقائق. يمكنك أن تعيد هذه الخطوات في اليوم التالي أو بعد عدة أيام. سوف تشعرين بتغير واضح في تلك بنفسك في الأيام والأسابيع التالية.