

سدّد دفعات التأمين الآن من خلال اي فواتيركم مع gig - الاردن ٠٦ - ٥٦٩٨٨٨

JOSAT
تابعوها على ترمدها الجيدة
عامودي 11.390 - رقم عرب سات (بحر)

إصابة مواطنين برصاص قوات الاحتلال

غزة تصفع «صفقة القرن» بجمعة «فليسقط مؤتمر البحرين»



غزة - وكالات

أصيب عصر امس الجمعة عدد من المواطنين بالرصاص الحي والاختناق بالغاز المسيل للدموع، جراء اعتداء قوات الاحتلال الإسرائيلي على المتظاهرين السلميين المشاركين في الجمعة الـ٦ من مسيرة العودة الكبرى وكسر الحصار.

وقالت وزارة الصحة إن ١٩ مواطناً بينهم

ثمانية مسعفين وصحفي أصيبوا بجراح مختلفة في اعتداء قوات الاحتلال على المشاركين في الميادين بمخيمات العودة شرقي محافظة قطاع غزة.

وأفاد مراسلو وكالة «صفا» المتواجدين في مخيمات العودة شرقي القطاع بأن قوات الاحتلال استهدفت المتظاهرين بالرصاص الحي وقنابل الغاز عبر طائرات مسيرة ومدافع غاز مثبتة على حبات عسكرية.

التأكيد على أنه لا رفع للضرائب

وزارة التخطيط: سؤال الوزير عن الضرائب أخرج عن سياقه

الانباط - عمان

أجاب أنه ليس هناك نية لرفع الضرائب، ولضمان تحقيق ذلك تسعى الحكومة أن تعطي إيجابياتها المحلية لتعويض الجارحة وأن الضل وسيلة لذلك هو الالتزام بحماية التهرب الضريبي الذي يشكل جريمة بحق الوطن وبمبدأ بحق الغالبية العظمى من الأردنيين المتزمين بواجباتهم وفقاً لشروطه الحقوق والواجبات التي كفلها الدستور.

أوضحت وزارة التخطيط والتعاون الدولي أن زه الوزير على السؤال الذي وجه له أثناء المؤتمر الصحافي الذي عقد في رئاسة الوزراء حول إن كان هناك نية للحكومة لرفع الضرائب، قد أخرج من سياقه.

وأكدت الوزارة في بيان صحفي أن وزير التخطيط والتعاون الدولي كان قد

مصدر رسمي: مركبات «المراسم» لخدمة ضيوف الأردن الرسميين

الانباط - عمان

المركبات لا يحمل أرقاماً، كونه يستخدم بشكل محدود جداً، وأنشاء السيارات الرسمية لكبار المسؤولين من الدول الشقيقة والصديقة إلى المملكة، مؤكداً أن هذا الإجراء معمول به في كثير من الدول، ويتم معاملة المسؤولين الأردنيين في الخارج بالتساوي أثناء زيارتهم الرسمية.

وأهاب المصدر بمشاهدي مثل هذه الصور عدم كبل الانتقادات جزافاً، والتثبت من المعلومات ومن الغايات التي تستخدم لأجلها هذه المركبات، لأن اقتناء مثل هذه الأعراف الحميدة بين الدول من شأنه الإضرار بسمعتها أمام ضيوف المملكة، مؤكداً اقتناع الحكومة وتعاونها مع أي استفسار من هذا النوع في حال ورود.

أكد مصدر رسمي أن المركبات الحكومية التي تحمل لوحاتها عبارة «مراسم» تستخدم لخدمة ضيوف الأردن الرسميين من كبار المسؤولين في الدول الشقيقة والصديقة خلال زيارتهم الرسمية إلى المملكة.

وأوضح المصدر أن الصورة التي تم تداولها مركبة من هذا النوع أمام بوابة قصر العدل كانت نقل وتليس التباية العامة الفلسطينية الذي كان في زيارة عمل رسمية إلى المملكة جرى خلالها توقيع عدد من مذكرات التفاهم للتعاون بين الجانبين.

ولفت المصدر إلى أن هذا النوع من

١٨٠ مليون دينار دعم نقدي وريديات ضريبية



القطبية للمواطنين الأردنيين غير المأتمنين صحياً.

لا يتم تسديدها خلال العام نفسه ضمن بند الائتمانات السابقة ليصار إلى تسديدها على فترات والتي أبرزها لعمود التاجر العالجات

الانباط - عمان

قالت وزارة المالية انه تم اتخاذ الاجراءات المالية اللازمة لتسديد الوديات الضريبية والدعم النقدي والتي بلغت حوالي ١٨٠ مليون دينار وقد تضمن قانون الموازنة العامة مخصصات لدعم النقدي والريديات الضريبية.

واضافت في بيان أصدرته امس الجمعة أنه تم اجراء تسويات مالية لتعلم مطالبات المستودعات الطبية والمقاولين ، والتي بلغت اجمالي قيمتها حوالي ٢٥٠ مليون دينار لتدفع على عدة سنوات. وبيّنت الوزارة انه منذ عام ٢٠١٦ تم البدء بتخصيص مخصصات ضمن قانون الموازنة العامة لتسديد المتأخرات التي

الانباط - عمان

الازمات فقد ظل الاردن صامداً وبدناً نرى بؤامر مباشرة بالامل والخير بالنازاري مع جهود و اجراءات تبذل على مختلف الصعد لتحسين مستوى نمو الاقتصاد الأردني بمساعدته على تجاوز التحديات والمعوقات.

وأستدكر العموري بداية دخول الأثار السلبية الأردني بالتدفق المغلظ نتيجة الأثار السلبية لتلازمة العالمية عام ٢٠٠٩ حيث زادت الكلف وارتفعت الاسعار والسلع وزاد الدعم الحكومي من تمويل ارتفاع الحاصل.

التفاصيل ص ٥٥

نمو الصادرات وارتفاع الدخل السياحي مؤشران لتعافي الاقتصاد

العموري: الاقتصاد الأردني يسير في الاتجاه الصحيح رغم كل التحديات

الانباط - اردن

قال وزير الصناعة والتجارة والتموين الدكتور طارق العموري ان نمو الصادرات الوطنية الاردنية خلال الثلث الاول من العام الحالي بنسبة ٦ بالمئة العكس ايجابيا على الميزان التجاري وتقليص العجز بين الواردات والصادرات.

ووصف في لقاء حواري بعنوان «الاقتصاد الأردني واقع وتحديات» لقطعة اللجنة التنفيذية في مؤسسة امداد اردن بفرقة تجارة اريد امس وادارة امين سرالاستسة الهندس

مندر البطيئة هذه النتائج بالمشجعة للمعمل بشكل كبير لتحفيز الصادرات بشكل اوسع عبر الوصول الى ٩٠ شركة تصديرية لتساعدتها على زيادة صادراتها.

واضاف ان الدخل السياحي ارتفع عام ٢٠١٩ بنسبة ٦,٦ بالمئة وهو رقم مهم جدا اذا اردنا اعداد الاوقاف السياحية بواقع ٢٣ بالمئة عن العام الماضي زافه تنوع اكبر بحسينيات السياح من مختلف دول العالم.

ولفت الى ان الاردن يمر بحالة معقدة وصعبة نتيجة الظروف الاقتصادية المحيطة به بدءاً من عام ٢٠٠٩ ولغاية اليوم لكن رغم ذلك

التفاصيل ص ٤٢

الأردن يشارك باجتماعات الدورة ١٧

لمجلس الوكالة الدولية للطاقة المتجددة

أبوظبي - بتر

شارك الأردن باجتماعات الدورة ١٧ لمجلس الوكالة الدولية للطاقة المتجددة (ايرينا)، والاجتماعات التحضيرية لها واجتماع يوم (ايرينا) لتسياسات بنسخته القادمة، بوفد برئاسة السفير جمانة العمادي، مندوب المملكة الدائم لدى الوكالة، ومشاركة مندوبين المشاركين لدى الوكالة والمستشار ديانا الحدييد، وضمن الاجتماعات

الانباط - عمان

التي عقدت في العاصمة الاماراتية ابوظبي خلال الفترة من ٢٤ حتى ٢٧ من الشهر الحالي، وجهت ايرينا الدعوة للأردن للمشاركة في اجتماع يوم السياسات لعرض التفاوض الأردنية الشاذجة في مجال التفاوض للطاقة المتجددة والأسعار المنخفضة لتبرع الكفاءة التي حصل عليها مؤخرا لهذا الشارح.

وإلى الأبد، وأن أي اتفاق عليه أن يشمل وفقاً مطلقاً للبلدان، وجاء في البيان "على الحكومة أن تكفهم إن الحرائق والابتاوات المتتمة عبرة عن إرهاب بكل ما للكلمة من معنى، وعلينا الرد على الحرائق كأي هجوم إرهابي على مواطني دولة إسرائيل، ونطلب بوقف هذا الإرهاب مرة واحدة وإلى الأبد". على حد تعبيره.

يأتي ذلك في الوقت الذي قامت فيه صحيفة "يديعوت احرونوت" إن اليوم شهد اندلاع ستة حرائق في الغلاف حتى ساعات الظهر، بالإضافة لسقوط "كتاب منقح،

ضبط اعتداءات «كبيرة» على خطوط رئيسية

الانباط - عمان

مخالفة في مناطق وادي موسى والرمثا وام العمد لبيعها وبسبابة مزراع ، وبالتفصيل بينت انه وبناء على المتابعة والمعلومات المتوفرة لدى قسم حوض عمان تم لتسويق حملة أمنية في ساعة متأخرة من ليلة الخميس / الجمعة الاخير من ضبط عدد مخالفة تطهر احد الابزار في منطقة وادي المسمر وادي موسى محافظة عمان وضبط شخص يحمل عليها.

القدس المحتلة - وكالات

دعا زعماء غالبية الأحزاب الإسرائيلية إلى "ضرورة استعادة قودا الودع في قطاع غزة قبل فوات الأوان"، رداً على استمرار سقوط البالونات الحارقة على مستوطنات "غلاف غزة".

وقال زعيم تحالف "أبيض - أزرق" بيني غانتس خلال زيارته لغلاف إن "حركة حماس تلحق على نتياهو جدول أعماله"، وأضاف أن الاتفاق على وقف البالونات واستئناف ضخ السولار وإعادة مساحة الصيد "يثبت أن حماس تلحق على نتياهو ما يفعل ولاه لا يوجد قوة روع بسبب عدم



التفاصيل ص ٤٢



سلط عدسة كاميرة هاتفك على الباركو
لترى الأخبار المحلية، في الموقع الإلكتروني

مهرجان عجلون السياحي يواصل فعالياته

الأنباط-عجلون

التي تسهم في الترويج للمحافظة وزيادة أعداد الزوار للأماكن السياحية وهي فرصة للعثور على الأسر من أجل قضاء أوقات ممتعة في العطلة، مبيّن أن فعاليات المهرجان تشتمل على عروض فنية فلكلورية ومسرحية وغنائية ومسابقات لرياضية.

واصل مهرجان عجلون السياحي الذي تنظمه مديرية السياحة في ساحات مركز الزوار فعالياته لليوم الثاني على التوالي. ودعا مساعدا محافظ عجلون محند الفوزان المواطنين بجميع فعالياتهم الى ارتداء هذه المهرجانات ومشاهدة العروض والتسوق من الحرف اليدوية التي تشتملها الجمعيات لتحتام المحافظة.

إنهاء الدورة المكثفة التأهيلية لمهندسين ومدرّبين اردنيين

الأنباط

سيتمون بدورهم بالتدريب بالمعهد الأردني الإيطالي والذين سيقام بالتعاون مع نقابة المهندسين الأردنيين في مبنى نادي المهندسين في الأردن في الرابع.

انتهت الدورة المكثفة التأهيلية الثالثة والأخيرة لمهندسين ومدرّبين اردنيين في مجال السلامة العامة والصحة المهنية وقد راقق المهندس عدنان السوايعر رئيس بيت العمال ومدير لجنة الأردن في دورتهم هذه في إيطاليا وقد قام الدكتور كريستيانا بارنو لوتشي مدير المعهد الإيطالي للسلامة العامة والصحة المهنية بتسليمهم شهادات هذه الدورة.

وسيكون المهندسون والمهندسات المتخرجون هم التواد للمدرّبين في هذا المعهد والذي سيقوم بإصدار شهادات للتخرجيين حسب أحدث المواصفات الأوروبية في هذا المجال. مما يذكر ان عدد المهندسين الأردنيين الذين شاركوا في الدورة التأهيلية الثالثة هو 11 مهندس ومدرّب ليصبح العدد الكلي للمهندسين الأردنيين الذين حصلوا على هذا التأهيل ورخصة مدرّب 3٠ مهندس ومدرّب هذا وسيجري العمل في الفترة القادمة مع نقابة المهندسين ليكون المعهد جاهزاً لاستقبال المدرّبين في شهر أيلول القادم.

والتي هذه الدورة ضمن لجنة الإيطالية المقدمة من الوكالة الإيطالية للتعاون والتنمية الدولية والداعم لمذكر التفاهم الموقعة بين المعهد الوطني للسلامة العامة والصحة المهنية CESF في مدينة بروجيا ومركز بيت العمال للتأهيل والتدريب الأردني بمشاركة وزارة التشغيل العامة وشعبة التعاون الأردنيين ونقابة المهندسين الأردنيين.

وقال المهندس السوايعر بعد انتهاء هذه الدورة بأنه بهذه الدورة يكون عدد الأردنيين والذين حصلوا على شهادة مدرّب في هذا التخصص هو 3٠ مهندس ومدرّب والذين

نمو الصادرات وارتفاع الدخل السياحي مؤشرا لتعافي الاقتصاد الجمهوري: الاقتصاد الاردني يسير في الاتجاه الصحيح رغم كل التحديات

الأنباط-أربد



الرئيس العربي فكانت المرحلة الاقصر على الاقتصاد فالتحفظ على الدخل السياحي بنسبة ١٧ بالمئة والذي يعتبر احد اهم الاعداد التي تنكسر عليها مع تدفق اعداد كبيرة من اللاجئين السوريين والقطاع الخراج المصري فاعتمدنا على المشتقات البديلة مما زاد الكلفة علينا بواقع مليار دينار نتيجة امتداده بالتلف التقليدي.

واضاف ان ازمة اللجوء السوري لمعدت عام ٢٠١٣ بعد استكمال ٤٠٠ الف سوري في حين بلغ عدد اللاجئين السوريين حتى العام ٢٠١٨ مليون و٣٠٠ الف وسيفتح استمرار خسائر شركة الكهرباء والتي ارتفعت لتتجاوز مليار اخرى بفعل مواصلة القطاع الغاز المصري علاوة على انخفاض الصادرات للغاز السويدي التقليدية الهامة لتعراق وسوريا والخليج العربي بفعل العلاقات الاسواق التي تأسست بالربيع العربي وتراجع تجارة لكرزيت التي كان يعول عليها بتحريره قطاعات هاربة بمجال النقل.

واكد الحموري ان الاقتصاد الاردني يسير في الاتجاه الصحيح رغم كل الصعوبات والارهاصات والتحديات والازمات وانه بدأ يتعافى تدريجياً وتوجه نحو الافضل نتيجة عودة التصدير للدول المجاورة علاوة على اتخاذ جملة اجراءات

قال وزير الصناعة والتجارة والتموين الدكتور طارق الحموري ان نمو الصادرات الوطنية الاردنية خلال الثلث الاول من العام الحالي بنسبة ٦ بالمئة انعكس ايجاباً على الميزان التجاري وتقليص العجز بين الواردات والصادرات.

ووصف في لقاء حواري بعنوان "الاقتصاد الاردني واقع وتحديات" نظمه اللجنة الثقافية في مؤسسة اعمار اربد بفرقة تجارة اربد امس واداره امين سر المؤسسة المهندس منذر البطاينة هذه النتائج بالمتجدة للعمل بشكل اكبر لتحفيز الصادرات بشكل اوسع عبر الوصول الى ٩٠ شركة تصديرية لمساعدتها على زيادة صادراتها.

واضاف ان الدخل السياحي ارتفع عام ٢٠١٩ بنسبة ٩,١ بالمئة وهو رقم مهم جداً إذ زادت اعداد الافواج السياحية بواقع ٢٣ بالمئة عن العام الماضي رافقه تنوع كبير بجنسيات السياح من مختلف دول العالم. ولفت الى ان الارز من بحالة معتدلة وصحية نتيجة الظروف الاقليمية المحيطة به بدءاً من عام ٢٠٠٩ ولغاية اليوم لكن رغم ذلك الازمات فقد ظل الاردن صامداً وبدناً ترى بوادر مبشرة بالتحسن والتعافي مع جهود واجراءات تبذل على مختلف الصعد لتحسين مستوى نمو الاقتصاد الاردني لمساعدته على تجاوز التحديات والمعوقات.

واستذكر الحموري بداية دخول الاقتصاد الاردني بالتلف الناتج نتيجة الاثار السلبية للازمة العالمية عام ٢٠٠٩ حيث زادت الكلفة وارتفعت الاسعار والارتفاع وزاد الدعم الحكومي لتبويض الارتفاع المحاصل وعام ٢٠١٠ بدأت اثار الازمة تظهر بشكل اكبر فالتخفيض تحويلات الاردنيين من الخارج مع انخفاض اعداد المستثمرين الاجانب. واضاف ان العام ٢٠١١ شهد بداية

مهرجان الإذاعة والتلفزيون العربي يكرم صوت الأردن الفنان العبدالات في تونس

الأنباط- وكالات

العبدالات سوف يتم تكريمه أيضا عن دولة فلسطين نظير ما قدمه خلال مسيرته الفنية وجعل القضية الفلسطينية تحتل مكانا كبيرا في مجمل أعماله الغنائية الوطنية وتخليدها بالذاكرة الشعب الفلسطيني خاصة والحرب على وجه العموم لتشكل تلك الاتصال إتصلاً للقضية الفلسطينية وتخليد لعمود الشعب الفلسطيني.

يقام صوت الأردن الفنان عمر العبدالات إلى تونس للمشاركة في مهرجان الإذاعة والتلفزيون العربي في دورته العشرين والذي ستطلق أعماله في العاصمة التونسية، ويظمه إهداء إغايات الدول العربية ليم تكريمه في حفل ختام فعاليات المهرجان. نظير ما قدمه من نجاحات خلال مسيرته الفنية محلياً وعربياً، خصوصاً وأن التكريم يأتي واتحاد إغايات الدول العربية يحتفل بمناسبة مرور ٥٠ عاماً على التأسيس، ويشارك على هامش فعاليات المهرجان أبرز نجوم الوطن العربي. ليكون صوت الأردن وصوت العربية نجم حفل إختتام فعاليات المهرجان بتقديم مجموعة من أبرز اغنياته وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٠٦/٢٠. ويذكر أن صوت العربية الفنان عمر

ضبط حفارة مخالفة واعتداءات في وادي موسى والرمثا وام العهد تسحب كميات كبيرة من المياه

الأنباط-عمان



وكذلك تم معاقبة مزرعة في منطقة الرمثا وتم ضبط بشر مخالف و المبادر بردهم واعداء الضبوطات القانونية الخاصة بالواقعة وحالة الاوراق الى الجهات القضائية المختصة لاستكمال التحقيق والمسير بالقضية حسب احكام القانون.

قالت وزارة المياه والري / سلطة المياه ان كوادرها التنفيذية العاملة وبالتعاون مع وزارة الداخلية شنت عدد من الحملات تراقبها قوات أمنية من الامن العام والدرك وقوات البادية المتكيفة ضبطت خلال الساعات القليلة الماضية عدد من الاعتداءات التي تسبب المياه بطريقة مخالفة عبر مشروعة من خلال الاعتداء على الخطوط الرئيسية ومفر بار مخالفة في مناطق وادي موسى والرمثا وام العمد تباعها وسقاية مزارع. وكذلك داهمت الحملة بمراقبة قوات الدرك والامن العام والبادية المتكيفة وكوادر شركة ميهانا وكوادر سلطة المياه إحدى المناطق الغربية من جامعة الأمراء في جنوب عمان/ وام العمد وتم ضبط اعتداء كبير يتمثل بعبث في بئر رئيسي قطر ٢ انش لمسافة نحو كيلو متر يقوم بسحب مياه الشرب من خط المياه الجوفية ويبيعها بمياه الشرب من خط رئيسي كبير لري مزارع ولعمية بركة كبيرة وببئر بلاستيكية حيث تم فصل الخط واعداد الضبوطات وحالة الاوراق للقضاء.

المالية تسدد الدعم والرديات الضريبية وتسوي متأخرات المستودعات الطبية والمقاولين

الأنباط-عمان



الحكومية من الحروفات من شركة مصفاة البترول الأردنية. كما يهدف ويهدف لتكثيف هذه الجهات من الحصول على مستحقاتها تم بالتسويق مع كل من وزارات الصحة والاشغال العامة وقضايا الضريبة والقوانين ان تقوم الحكومة بتزويدهم بكتاب يعكس واقع الحال بحيث يتضمن قيمة المتأخرات

قالت وزارة المالية انه تم اتخاذ الاجراءات المالية اللازمة لتسديد الرديات الضريبية والدعم النقدي والتي بلغت حوالي ١٨٠ مليون دينار وقد تضمن قانون الموازنة العامة مخصصات لدعم النقدي والرديات الضريبية.

واضافت في بيان أصدرته امس الجمعة أنه تم اجراء تسويات مالية لمعلم مطالبات المستودعات الطبية والقوانين، والتي بلغت اجمالي قيمتها حوالي ٢٥٠ مليون دينار تدفع على عدة سنوات. ويبت الموازنة انه منذ عام ٢٠١٦ تم البدء بتضمين مخصصات ضمن قانون الموازنة العامة لتسديد المتأخرات التي لا يتم تسديدها خلال العام نفسه ضمن بند الالتزامات السابقة ليصار الى تسويتها على فترات والتي أبرزها تعود لوقايير المعالجات الطبية للمواطنين الأردنيين غير الإمتين صحياً وايضا قيمة المطالبات المستحقة للمقاولين عن مشاريع حكومية تم تنفيذها واصبحت مستحقة بالإضافة الى سمويات بعض الاجهزة

الأردن يشارك باجتماعات الدورة ١٧ لمجلس الوكالة الدولية للطاقة المتجددة

أوبطي-بترا



والاجتماعية المتعلقة بهذا التحول. ولتضمن الاجتماعات بحث الجهود والاجازات والدعم الذي قدمته الوكالة لأعضائها خلال هذا العام إضافة الى بحث أطر عمل السياسات اللازمة لاستقطاب الاستثمارات في مصادر الطاقة المتجددة ويست آليات الاستخدام اللامركزي للطاقة المتجددة للوصول للطاقة وتحقيق التنمية المستدامة. كذلك بحث المجلس الخطط القادمة للوكالة في إطار برنامج عملها وميزانيتها

شارك الأردن باجتماعات الدورة ١٧ لمجلس الوكالة الدولية للطاقة المتجددة (إيرينا)، والاجتماعات التحضيرية لها وباجتماع يوم (إيرينا) للسياسات بتختمه العاصمة بوفد برئاسة السيد جيمع العبادي، مندوب المملكة الدائم لدى الوكالة، ومشاركة المشور المشاور لدى الوكالة المستشار ديانا العبد، وضمن الاجتماعات التي عقدت في العاصمة الاماراتية أوبطي خلال الفترة من ٢١ حتى ٢٧ من الشهر الحالي، وجهت الايرينا الدعوة للأردن للمشاركة في اجتماع يوم السياسات لعرض التجربة الأردنية الناجحة في مجال المناقصات لتأريخ الطاقة المتجددة والأسعار المنخفضة لتعريف الكهرواء التي حصل عليها مؤخرا لهذا المشاريع.

بشكل خاص نتيجة لتسوية التسهيلات المقدمة والسياسات الحكومية في مجال الطاقة المتجددة بتوجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين والدعم الحكومي. وقد وضع الأردن أهدافاً طموحة بصائر الطاقة المتجددة حيث انه يفتخر بتعزيز حصة مصادر الطاقة المتجددة في مزيج الطاقة، فيما بلغت الاستطاعة الكهروإلكتريكية المركبة لشروعات الطاقة الكهربائية من مصادر الطاقة المتجددة حتى نهاية عام ٢٠١٨ حوالي ١١٣٠ ميجاواط، كما توقع ان ترتفع الى ٢١٠٠ ميجاواط بحلول عام ٢٠٢١ مما يرفع الاستطاعة المركبة لمحطات الطاقة المتجددة الى ٢٠ بالمئة من اجمالي الطاقة الكهربائية المولدة في نفس العام. واستعرض الوفد الأردني نتائج ورقة العمل العربية التي تلتمتها وكالة (إيرينا) في المملكة خلال شهر نيسان ٢٠١٩ والتي تناولت قضايا التخطيط الأمثل وطول الأمد لإدماج الطاقة المتجددة في النظام الكهربائي للدول العربية. يشار الى ان الأردن عضو مؤسس لوكالة إيرينا ويعبر عن دعمه للوكالة ويتطلع الى استمرار التعاون الوثيق مع الوكالة والدول الأعضاء ومواصلة تبادل الخبرات للأسهام بتطوير قطاع الطاقة المتجددة.

تواصل فعاليات صيف الاردن



الانباط-محافظات

واصل مهرجان صيف الأردن فعالياته الثقافية للأسبوع الثاني في ساحة قلعة الكرك بمشاركة واسعة من عائلات الكرك. واشتملت الفعاليات على فقرات فنية متنوعة قدمتها فرقة "شباب الصحيا" لمسامر وفرقة "الكرك" لتغنون الترحيب بضيافة الفنان علاء العايطة وفرقة "العقبة" بالإضافة إلى عروض للأطفال "أدم ومشمش".

وعبر عدد من الاهالي عن تقديرهم للجهات المنظمة للفعاليات الصيفية والتي تترافق مع عطلة المدارس واثابة الفرصة لعائلات للخروج من المنازل وقضاء اوقات ممتعة مع الفن الهادف بالإضافة إلى فقرات الاطفال المختلفة. واستمرت فعاليات صيف الأردن ضمن مبادرة "أردن النخوة" للأسبوع الثاني على التوالي في ساحة ملعب عماد الدين زكي بمحافظة مادبا وسط حضور شعبي استمتع بالفقرات الفنية التي قدمت فيه واشتملت الفعاليات لتقديم عرض مسرحي لفقرات مسرح على الخشب بعنوان "أرض الوفاء". فيما أحيى المطرب الأردني توفيق الدلو ليلة فنانة قدم فيها مجموعة من الاغاني الوطنية التي تغنى بالوطن وقائد الوطن. وترافقت مع عروض لفقرات "صوت الأردن" للفنون الشعبية. وتخلل الفعاليات عددا من الانشطة استهدفت الاطفال منها الرسم على الوجود وتقديم الانساب والهدايا

اختتام معسكر مرشحات اقليم الوسط بعجلون

الانباط-عجلون

وتقابل رفيع العلم وتحتية والرياضيات الفردية بالإضافة الى المهارات الشخصية كاليحت عن الكثرة وتحديد الاتجاهات وتعلم الانساب الكشافية وعمليات الانزال الجبلية. حيث تأتي جميع هذه الفعاليات ضمن نشاطات للتجديد في العمل الكشفي. وصيرت المشاركات في المعسكر عن امتدازهن بهذه المشاركة التي تعني لهن تجربة ثمينة ما ساهم في رفع قدراتهن ومهارتهن بكل ما يتعلق بالحركة الكشافية والارشادية والتعاضد مع الطبيعة ودور الحركة الارشادية في خدمة الوطن والتجمع المحلي والتعرف على المعالم السياحية والاثريّة والدوائر الرسمية التي تقدم الخدمات من أجل المنفعة العامة.

اختتمت على ارض معسكر الحسين للشباب في عجلون فعاليات معسكر المرشحات الشرائي الثاني لإقليم الوسط بمشاركة حوالي ٥٠ مرشدة ضمن معسكرات الحسين للعمل والبناء التي نظمتها وزارة الشباب. واشتملت فعاليات المعسكر على مراسم رفع العلم والصباحات والمحطات الارشادية والكشافية والاعمال التطوعية وفق منظومة القيم وتمكين المشاركات من خلال التدريب والتعارف والاعتماد على النفس والتحمل لإيجاد قيادات واعدة. كما اشتملت الفعاليات على مهارات

الثاني فعاليات صيف الأردن ضمن احتفالات الملكة بالذكري العشرين لتولي الملك عبدالله الثاني سلطانه الدستورية. واشتملت الفعاليات التي رعاه مساعد محافظ العقبة ابراهيم النجاتي بحضور رئيس مجلس المحافظة محمد الزوايدة على فقرات فنية وثقافية وعروض مسرحية للأطفال (الاولاد حارثنا). كما قدمت فرقة "الراشد" لإحياء التراث وصلات وديكات وطنية لغنت بالوطن والفالد تلاها الفنان خليل أبو عبيق وفرقة غنائية من الفن الشعبي واختمت الفنان الأردني عمر الصقار بوصلة غنائية وطنية.

وطنية وفقرات فنية وأنشطة ترفيهية للأطفال. ومسابقات دينية وثقافية. كما أقيم بازار خيري للنساء. وقدمت بعض الفرق الشعبية أماني وديكات تراثية عبرت فيها عن عمق ايمانها وولائها لوطن وقائد الوطن. كما أقيمت فصاله شعريه بهذه المناسبة الوطنية. وفي نهاية الاحتفال قدم محافظ العقبة السيدان الشكري، محافظ معان أحمد الموسوي وعدد من المسؤولين وممثلو المجتمع المدني ومجلس المحافظة والبلدية وطلبة المدارس والقطاع الشبابي في معان. واشتملت فقرات الاحتفال على أماني

السيطة إضافة إلى عرض بازار خيري للمنتجات التقليدية والشعبية أنتجتها سيدات مادبا. واحتفلت الفعاليات الشعبية في معان وضمن فعاليات "صيف الأردن" بعيد الجلوس الملكي العشرين وسط مشاركة شعبية رسمية. وحضر الاحتفال الذي أقيم في حديقة السيدان الشكري، محافظ معان أحمد الموسوي وعدد من المسؤولين وممثلو المجتمع المدني ومجلس المحافظة والبلدية وطلبة المدارس والقطاع الشبابي في معان. واشتملت فقرات الاحتفال على أماني

إصابات بحادثي تصادم في عمان والزرقاء

الانباط-عمان

التشير الحكومي وحادثهم العامة متوسطة. كما أصيب خمسة أشخاص بجروح ورضوض مختلفة إثر حادث تصادم وقع اليوم بين مركبتين في مدينة الملك عبدالله بن عبدالعزيز "مدينة الشرق". وبين مصدم بالدفاع المدني أن فرق الإسعاف قدمت الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ونقلتهم إلى مستشفى الزرقاء الحكومي. ووصفت حالتهم العامة بالتوسطة.

أصيب خمسة أشخاص بجروح ورضوض في مختلف أنحاء الجسم إثر حادث تصادم مركبتين بالقرب من المنوار السابع. وقالت إدارة الإعلام في الدفاع المدني إن فرق الإسعاف بمديرية دفاع مدني غرب عمان قامت بتقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين ونقلهم إلى مستشفى

المسرح الشمالي يجمع ما بين السوسن الاردني والياسمين التونسي

الانباط

المسرح الشمالي. مسرح الشعر. الذي رعمته قبل سنوات سواعد شبابية اردنية، ليضاهي في فضائل جرش، وتكون شاهدا على الابداع الانساني، بوقوف الفرق والمطربين والعازفين من مختلف بقاع العالم ومازالت في الذاكرة تلك الليلة للاميرة البايانية الشاعرة، والتي كانت في

الاشام، والرافدين في نفس الليلة، سيكون حضور جديد للفنانة "جهدة وهبة" ابنة البقاع العربي، التي ستقدم من روحها الهائلة، حيث "يطير الحمام" في فضاء جرش مع فصاله كلاسيكية وحديثة، وستشاركها الشاعرة "مجددة داهر" في توليفة درامية من الايقاع والتغم. ليلة اردنية خالصة، تشارك بها الفنانة والمغنية بيسان كمال وعديلهب الارين، العديلهب الاشقر، عطائه هندية، أحد أهم من غنوا الحليميات، بأحاساس العميق وثقافته الموسيقية، وأمكاناته الصوتية، وكذلك الفنان "محمد الحوري"، نجم "أراب ايدول"، والذي يمزج ما بين الغناء الفلكلوري والشعبي. ليلة الشرق الغنائية، حيث سيكون الجمهور مع فرقة اوبرا الاسكندرية، التي ستقدم مختارات من روائع الطرب العربي، ثم فرقة "أنايا النسائية" التي ستقدم تشويحات من الغناء الاردني والعربي. ليلة اردنية يشارك بها الفنان "سعد ابو تايه" الذي سيقدم مجموعة من الاغاني الشعبية والوطنية، ثم فرقة

اوتستراه، الذين يمزجون ما بين الثمات الغربية بموسيقى الجيوب، مع ايقاعات كلاسيكية، ومقامات تقليدية والمهرجان يعطي فرصة لفرق تتقدم لها تقدم موسيقى بديلة. ليلة اردنية اخرى، يشارك بها الفنان "علي حمادة" بمجموعة من الاغاني الشعبية، ثم الفنان "تحسين حماد"، ببعض الاغاني الوطنية، والفلكلورية ومن الغنائية الخاصة، وسيكون ختام الليلة مع الفنان فادي سمير "أحد الاصوات الشابة شارك مع فرقة الفصح للموسيقى العربية، ويحيد اداء الاغاني الغنائية المختلفة. ليلة استثنائية، حيث سلاطين وشيوخ الطرب "القادمين من حلب واحدة من اشهر الفرق في الشرق الاوسط، جازا ليبروا عبق الابداع في فضائل جرش، حيث الموسيقيات والفصائل الطربية، وهي اختيار موفق، وستكون امنية مليئة بمفاجآت ستقدمها على المسرح الشمالي. الفنانة المتميزة "عبير نعمة"، صاحبة "كيف لي ان اشق من حبله" وصاحبة الاءاء الشعريه لختلف اصناف الغناء العربي، وهي اضافة مهمة للمهرجان،

أجواء صيفية عادية

الانباط-عمان

أحيانا، وستراوح درجات الحرارة العظمى والصغرى في مناطق عمان اليوم، ما بين ٢٢-٢٤ درجة مئوية، وفي المناطق الشمالية ٢٠-٢٢ والمناطق الجنوبية ٢١-٢٠، وتصل العظمى في مدينة العقبة إلى ١٠ والصغرى ٢٦ درجة مئوية.

تكون الأجواء اليوم السبت، صيفية اعتيادية في أغلب مناطق المملكة وحارة في مناطق الأغوار والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات منخفضة، والرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط

الى الموظف مصطفى اسماعيل محمد جلاله

حيث أنك تغيبت عن عملك لدى شركة بتر للصناعات الهندسية لجزم مدة تزيد عن عشرة أيام متصلة وإزالت مغيب عن عملك فإن الشركة تنذرك بضرورة العودة الى العمل وذلك خلال ثلاثة أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان وعدم تكرار هذا الغياب مستقبلا وبخلاف ذلك نعتبر مفصولا عن العمل نقيفاً لنص العادة 28/هـ من قانون العمل.

شركة بتر للصناعات الهندسية

NATIONAL ELECTRIC POWER COMPANY (NEPCO)

NATIONAL ELECTRIC POWER COMPANY HEREBY ANNOUNCES THE ISSUANCE OF THE FOLLOWING TENDER:

- TENDER NO.: 13/2019
- DESCRIPTION: PROCUREMENT OF ENGINEERING, SUPPLY, INSTALLATION AND COMMISSIONING FOR NEW 132 KV OHTLs TO CONNECT HUSSAINIAH S/S 132 KV-NEW MA'AN S/S 132KV OHT
- TENDER DOCUMENT PRICE (JD): 300
- BID BOND VALUE (JD): 145 000
- CLOSING DATE: Tuesday 30/07/2019 14:00 P.M AMMAN LOCAL TIME

ELIGIBLE TENDERERS ARE INVITED TO PURCHASE THE ABOVE MENTIONED TENDER FROM THE PROCUREMENT DEPARTMENT IN NEPCO OFFICES IN SWEIFIA, BETWEEN (09:00 AM TILL 14:00 PM) AGAINST A NONREFUNDABLE PAYMENT OF THE ABOVE MENTIONED TENDER DOCUMENT VALUE, FOR NEPCO CASH DESK AGAINST A RECEIPT ATTACHED WITH THE SUBMIT OFFER.

Be noticed that NEPCO doesn't delegate anyone to deliver or receive any amounts of money or tender documents on its behalf.

BRIEF DESCRIPTION OF THE PROJECT IS AVAILABLE AT THE PROCUREMENT DEP. AND NEPCO WEBSITE.

OFFERS SHOULD BE SUBMITTED TO THE SECRETARY OF THE TENDERING COMMITTEE TO THE ABOVE-MENTIONED ADDRESS AND NO OFFER WILL BE ACCEPTED AFTER THE A/M TIME INCLUDING THE REQUIRED ABOVE LISTED BID BOND.

The tender must be delivered in the form of:

- ONE ENVELOPE FOR TECHNICAL OFFER
- ONE ENVELOPE FOR FINANCIAL OFFER.
- ONE ENVELOPE FOR BID BOND.
- TENDERERS ELIGIBILITY AND QUALIFICATIONS

Nepco website: www.nepco.com.jo

MANAGING DIRECTOR

اعلان صادر عن شركة الكهرباء الوطنية المساهمة العامة

تعلن شركة الكهرباء الوطنية المساهمة العامة عن طرح العطاء التالي:

- رقم العطاء: ٢٠١٩/١٣
- موضوعه: توريد وتركيب كامل خط نقل ربط محطة تحويل الحسينة مع محطة تحويل معان الجديدة.
- شحن النسخة: ٣٠٠
- قيمة الكفالة البنكية: ١٤٥٠٠٠
- موعد الاغلاق: يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٧/٣٠ الساعة ١٤:٠٠ بعد الظهر

يمكن للمتعهدين المؤهلين الراغبين بالاشتراك في العطاء اعلان مراجعة دائرة المشتريات في شركة الكهرباء الوطنية شارع زهران - الصوبية وذلك ما بين الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة الثانية بعد الظهر وذلك للحصول على نسخة المواصفات والشروط العامة مقابل دفع المبلغ غير المسترد المبين اعلان لصندوق شركة الكهرباء الوطنية مقابل سند قبض يرفق مع العرض المقدم.

علماً بأن شركة الكهرباء الوطنية لا تفوض أحد باستلام أو تسليم أية مبالغ أو وثائق للعطاءات نيابة عنها. نبذة مختصرة عن المشروع وشروط تأهيل وكفاءات المتعهدين يمكن الحصول عليها دون مقابل من دائرة المشتريات وموقع الشركة الالكتروني.

تسلم العروض لسكرتير لجنة العطاءات حسب الموعد المحدد على العنوان المذكور اعلان ولن يتم قبول استلام أي عروض يتم تقديمها بعد موعد الاغلاق المحدد مرفق بها كفالة بنكية أو شيك مصدق بقيمة المبلغ المبين اعلان وبمفصلات متصلة وعلى النحو الآتي:

- مغلف مالي.
- مغلف فني.
- مغلف يحوي كفالة بنكية أو شيك مصدق بقيمة المبلغ المبين اعلان للدخول في العطاء.
- مغلف يحوي تأهيل مقدم العرض.

موقع الشركة الالكتروني: www.nepco.com.jo

المدير العام
المهندس أمجد الرواشدة



إصابة مواطنين برصاص قوات الاحتلال خلال مسيرة العودة غزة تصفع «صفقة القرن» بجمعة «فليسقط مؤتمر البحرين»

غزة-وكالات

أصيب عصر امس الجمعة عدد من المواطنين بالرصاص الحي والاختناق بالغاز المسيل للدموع، جراء اعتداء قوات الاحتلال الإسرائيلي على المتظاهرين السلميين المشاركين في الجمعة الـ12 من مسيرة العودة الكبرى وكسر الحصار. وقالت وزارة الصحة إن 49 مواطناً بينهم ثمانية مصعقون وصحتي، أصيبوا بجراح مختلفة في اعتداء قوات الاحتلال على المشاركين في المسيرات بمخيمات العودة شرقي محافظات قطاع غزة. وأفاد مراسلو وكالة "صفا" المتواجدين في مخيمات العودة شرقي القطاع بأن قوات الاحتلال استهدفت المتظاهرين بالرصاص الحي وقنابل الغاز عبر طائرات مسيرة ومدافع غاز مثبتة على جيبات عسكرية. وكان آلاف المواطنين تواجدوا عصر الجمعة للمشاركة في فعاليات جمعة "فليسقط مؤتمر البحرين" ضمن فعاليات مسيرة العودة الكبرى وكسر الحصار، المستمرة منذ 40 مارس الماضي على الحدود الشرقية لقطاع غزة. وجاءت المشاركة الجماهيرية استجابة لدعوة الهيئة الوطنية العليا للمسيرات التي أكدت على مواصلة المسيرات حتى تحقيق جميع أهدافها وعلى رأسها إنهاء حصار غزة واستئناف "صفقة القرن".



الزعماء وأكدت استمرار مسيرات العودة وكسر الحصار حتى الوصول إلى إنهاء الانقسام وتحقيق الوحدة الوطنية. كما أصيب عشرات المواطنين بعد ظهر امس الجمعة، خلال قمع قوات الاحتلال الإسرائيلي مسيرة مواطنة للاحتفال باليوم الوطني لبلدتها، شرق مدينة نابلس شمال الضفة الغربية المحتلة.

وأفاد شهود بأن مئات المواطنين أدوا صلاة الجمعة على الأراضي المهتدة بالحصار، للأسبوع الثاني على التوالي، ثم توجهوا بمسيرة نحو مستوطنة "ألون موريه" الهامة على أراضي البلدة. وأشاروا إلى أن جنود الاحتلال قهقوا المسيرة قبل وصولها لبلدية المستوطنة، وأطلقوا باتجاهها الرصاص المعدني المخلف بالغازات وقنابل الغاز المسيل للدموع، ورد

التي انطلقت نحو مدخل القرية المغلق للمطالبة بتحتة.

الرئاسة التونسية: الحالة الصحية للرئيس في تحسن ملحوظ

تونس-وكالات

قالت الرئاسة التونسية، امس الجمعة، إن الحالة الصحية للرئيس الباجي قايد السبسي، في تحسن ملحوظ، بعدما دخل المستشفى الخميس الماضي إثر إصابته بوعكة. وفق وكالة الأنباء الرسمية في البلاد. وذكرت المتحدثة باسم الرئاسة التونسية، أن السبسي أن رئيس الجمهورية أجرى صباح امس الجمعة، اتصالا هاتفيا مع وزير الدفاع الوطني عبد الكريم الزبيدي، واتحمان على

الوضع العام بالبلاد. وفي وقت سابق، زار رئيس الحكومة التونسية، يوسف الشاهد، السبسي، 44 عاما، في المستشفى العسكري، ودعا لوقف بت الشائعات بشأن صحته. وقالت الرئاسة التونسية في بيان نشرته على الصفحة الرسمية التابعة لها على موقع "فيسبوك"، إنه تم نقل "رئيس الجمهورية الباجي قايد السبسي" الخميس إلى المستشفى العسكري لتلقي العلاج اللازم، وحالته الآن في استقرار ويخضع للفحوصات اللازمة.

الرئيس الصيني: منطقة الخليج تقف عند مفترق طرق الحرب والسلام

أبوظبي-وكالات

تلقت وسائل الإعلام الرسمية عن الرئيس الصيني شي جين بينغ إن منطقة الخليج أصبحت الآن في وضع حساس للغاية "وتقف عند مفترق طرق الحرب والسلام".

وذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) أن الرئيس الصيني أبلغ الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش خلال لقاء على هامش قمة مجموعة العشرين في أوساكا بأن الصين تقف دائما إلى جانب السلام وتعارض الحرب.

الجزائر.. الأمن يستبق احتجاجات الجمعة الـ19 بحملة اعتقالات

الجزائر-وكالات

اعتقلت الشرطة، المنتشرة بكثافة، العديد من الأشخاص بوسط العاصمة الجزائرية، قبل بداية الاحتجاجات الأسبوعية امس الجمعة الـ19 على التوالي ضد النظام، بحسب ما أفاد مراسل وكالة فرانس برس.

لاحتجاجات اليوم، وهي "دولة مدنية لا عسكرية" و"مرحلة انتقالية تحق القطعية مع النظام قبل الانتخابات الرئاسية" لفرع على تحذيرات رئيس أركان الجيش الفريق قايد صالح الذي اعتبر ان المطالبين بقثرة انتقالية يسعون إلى "حماية الفساد من خلال تأجيل محاربهه".

وتشهدت أعداد كبيرة من قوات الأمن بالجزائر المدني والرسمي في ساحة البريد المركزي، نقطة تجمع المتظاهرين منذ بدء الاحتجاجات في 22 فبراير، وكذلك في الشوارع المجاورة لها. وأوقفت الشرطة سبعة أشخاص على الأقل، بعد فحص هوياتهم، ونجدهم من هواتفهم النقالة، في شارع حسيبة بن بوعلي. وفي شارع ديدوش مراد، أوقف رجال أمن بالجزائر المدني شابين بمحاذاة جامعة الجزائر، واقتيد الموقوفون في شاحنات الشرطة، دون أن يعرف سبب توقيفهم. وكما في الجمعة السابقة، تم اعتقال أول المتظاهرين، قبل انطلاق الاحتجاجات الكبرى بعد صلاة الجمعة (13:00 ن.غ)، خاصة القادمين من المناطق البعيدة عن العاصمة، والذين تمكنوا من الوصول إلى ساحة البريد المركزي، رغم إغلاق مداخل المدينة. ونشر ناشطون عبر مواقع التواصل الاجتماعي التسجيلات المنتشرة

ومست المتابعات القضائية في حملة "محاربة الفساد" كبار رجال الأعمال والمسؤولين السياسيين، على رأسهم رئيس الوزراء السابقين أحمد أويحيى وعبد المالك سلال، وهما رهن الحبس المؤقت، في انتظار محاكمتهم. ومنذ استقالة الرئيس عبد العزيز بوتفليقة، في 4 أبريل، تحت ضغط الشارع، وبعد تخلي الجيش عنه، يطالب المتظاهرون برحيل جوجو الفريق القديم عن السلطة، وعلى رأسهم الرئيس الانتقالي عبد القادر بن صالح، ورئيس الوزراء نور الدين بدوي. وبمجرد جرى إلغاء الانتخابات الرئاسية التي كانت مرتكبة في الرابع من يوليو، لاعتماد المرشحين، ورفض الحركة الاحتجاجية لها، باتت السلطات أمام وضع معقد، فالدستور ينص على أن يسلم رئيس الدولة الانتقالي عبد القادر بن صالح السلطة إلى رئيس جديد بحلول 9 يوليو، وهي مهلة قصيرة جدا لتنظيم انتخابات جديدة.

تركيا تقصف مواقع للجيش السوري قرب إدلب

استنبول ووكالات

أعلنت وزارة الدفاع التركية، امس الجمعة، قصف مواقع تابعة للجيش السوري، ردا على قيامه بقصف نقاط المراقبة التركية بإدلب، يوم الخميس. وكانت وزارة الدفاع التركية قد أعلنت مقتل أحد جنودها، في ضربة مدفعية شنتها قوات حكومية سورية بمحافظة إدلب بشمال غرب البلاد. وأصابت الضربة مركز مراقبة تركي، وتم تسجيل أول حالة وفاة تركية في هجوم الحكومة السورية منذ شن هجوم لاستعادة إدلب في أبريل.

وأوردت الوزارة، في وقت متأخر من يوم الخميس، أن ثلاثة جنود أصيبوا أيضا في الهجوم وتم إجلاؤهم من سوريا. وقالت الوزارة إن أنقرة حذرت من الرد "بأشد المقويات". وتشمل القوات التركية 12 مركز مراقبة في إدلب، كجزء من اتفاقية وقف التصعيد التي أبرمت مع روسيا وإيران في سبتمبر 2017. والنهار وقف إطلاق النار الذي تفاوضت عليه تركيا العام الماضي، التي تدعم جماعات مقاتلة في سوريا، وروسيا، التي تدعم الرئيس بشار الأسد، وسط الهجوم الحكومي.



هجوم غير مسبوق على ننتياهو من زعماء الأحزاب الإسرائيلية بسبب غزة

القدس المحتلة - وكالات

دعا زعماء غالبية الأحزاب الإسرائيلية إلى "ضرورة استعادة قوة السرد في قطاع غزة قبل قوات الأون"، ردا على استمرار سقوط الباليونات الحارقة على مستوطنات "غلاف غزة". وقال زعيم تحالف "أبيض - أزرق" بيني غانتس خلال إضرابه للغلاف إن "حركة حماس تملئ على ننتياهو جدول أعماله". وأضاف أن الاتفاق على وقف الباليونات واستئناف ضح السولار وإعادة مساحة الصيد "يثبت أن حماس تملئ على ننتياهو ما يفعل وأنه لا يوجد قوة دفع بسبب عدم وجود رد قوي على الأحداث". وذكر غانتس أنه "يتوجب مهاجمة غزة بقوة وتشديد تصفيات جسدية ومهاجمة القطاع طوال الوقت، حتى عودة الردع والهدوء، وبعدما القيام بتسوية سياسية".

سبوتود، قال رئيس الوزراء الأسبق ايهود باراك، الذي أعلن هذا الأسبوع عن عودته للحياة السياسية وتشكيله حزبا جديدا، إن ننتياهو توصل بعد مئات



الغلاف في بيان لهم ظهر اليوم حكومة الاحتلال إلى إنهاء ظاهرة الباليونات الحارقة مرة واحدة وإلى الأبد، وأن أي اتفاق عليه أن يشمل مطلقا لباليونات. وجاء في البيان "على الحكومة أن تفهم أن الحرائق والباليونات المتفجرة عبارة عن إرهاب بكل ما للكلمة من معنى، وعلمنا الرد على الحرائق كأي هجوم إرهابي على مواطني دولة إسرائيل، ونطلب بوقف هذا الإرهاب مرة واحدة وإلى الأبد". على حد تعبيره. يأتي ذلك في الوقت الذي قالت فيه صحيفة "يديעות اخرونوت" إن اليوم شهد المداع ستة حرائق في الغلاف حتى ساعات الظهر بالإضافة لسقوط "كتاب مطبخ". ويستخدم شبان طائرات ورقية وباليونات كوسيلة لإيصال شعلة حارقة إلى المستوطنات الإسرائيلية المحيطة بالفقاع، ضمن أدوات المقاومة الشعبية التي تصاعدت مع انطلاق مسيرات العودة وكسر الحصار في 3 مارس 2018، ردا على اعتداء قوات الاحتلال على القسرات السامية.

تحول إلى دعوى بين حماس، داعيا إلى حل طويل الأمد مع غزة، لكنه قال إن الاتفاق المذكور "لا يساوي البحر الذي كتب به". أما القيادي في تحالف "أبيض - أزرق"، قائد الأركان الأسبق غايي أشكنازي، فقد اتتياهو إلى الذهاب إلى غلاف غزة والخطر في عيون السكان لمعرفة مدى الغارة التي يوجهونها. وفي السياق دعا رؤساء مجالس

هوك: سفن إيرانية تنقل متفجرات وتهدد الملاحة

واشنطن-وكالات

قال المبعوث الأميركي الخاص لإيران براين هوندا امس الجمعة، إن بلاده حصلت على أدلة تشير بأن السفن الإيرانية تنقل متفجرات في البحر وتقوم بتهديد الملاحة في الخليج.

وأوضح هوك في مؤتمر صحفي أن التحقيقات الأميركية أثبتت تورط إيران في الهجمات على السفن في خليج عمان. وذكر هوندا الأميركي أن هناك أدلة بأن الناقلات الإيرانية تنقل بعض المواد المتفجرة في البحر. وأوضح أن الهجمات التي وقعت خلال

هيومن رايتس ووتش تتهم دمشق بـ«استغلال» المساعدات الدولية

واشنطن-وكالات

الهدمت منظمة "هيومن رايتس ووتش" الحقوقية امس الجمعة، الحكومة السورية باستغلال المعونات الإنسانية ومساعدات إعادة الإعمار، محذرة الجهات الفاعلة في المجال الإنساني من خطر المشاركة في انتهاكات حقوق الإنسان. وبعد ثلثي سنوات من النزاع، قالت الحكومة لسيطرة على نحو مئتين في المئة من مساحة البلاد، وتسعى لإطلاق عملية إعادة إعمار ما دمته الحرب. وفي تقرير بعنوان "نظام مفشوش، سياسات الحكومة السورية لاستغلال المساعدات الإنسانية وتحويل إعادة الإعمار"، أوردت منظمة هيومن رايتس ووتش، ومقرها نيويورك، أن "الحكومة السورية تستغل المعونات الإنسانية،

ومساعدات إعادة الإعمار... وحشت، في تقريرها التولدت من 41 صفحة" المانحين والمستثمرين على تغيير عماراتهم في مجال المساعدات والاستثمار لضمان أن أي تمويل يقدمونه إلى سوريا يمزج حقوق السوريين". وقالت مديرة قسم الشرق الأوسط بالإنابة في هيومن رايتس ووتش، ما فقه، "رغم تظاهرها الجيد، تستخدم سياسات المساعدات وإعادة الإعمار التي تنميها الحكومة السورية لمعالجة من تعتبرهم معارضين، وكأفاد مؤيديها. واعتبرت أن "الإطار الذي تستخدمه الحكومة السورية للمساعدات بقوض حقوق الإنسان، وينبغي للمانحين ضمان عدم التواطؤ في الانتهاكات الحقوقية التي ترتكبها". ويفصل التقرير الذي يستند إلى

مقابلات مع موظفي إغاثة ومانحين وخبراء ومستثمرين، كيف أن المنظمات الإنسانية العاملة في سوريا "تجبر على قبول مطالب الحكومة"، خفية من فنان قدرتها على الوصول إلى الفئات المستهدفة أو متعا من العمل. وبحسب التقرير، فإن الحكومة "تفيد وصول المنظمات الإنسانية إلى المجتمعات التي تحتاج المساعدات أو يزعم أنها تلتقي بالمساعدات، وتوافق بشكل انتقالي على مشاريع المساعدات، وتعرض شروطها على المشاركة مع الجهات الفاعلة المحلية التي تخضع لتدقيق أمثي. ونقل التقرير عن موظفي إغاثة ومسؤولين تنفيذيين أنه "إذا علمت الحكومة أن مشاريعهم تشمل حماية حقوق الإنسان، فإنها ترفض قبولها أكثر، وتضع وصول الموظفين، بل وتهدد



مواقيت الصلاة

الفجر: ٢:٥٠
 الشروق: ٥:٢٥
 الظهر: ١٢:٢٨
 العصر: ٤:١٨
 المغرب: ٧:٥٠
 العشاء: ٩:٢٥



جد الفروق بين الصورتين



سدوكو سهل

	2	3	
1			4
3			2
	1	4	

سدوكو وسط

5				7	3
	4				
		1		4	8
3	0		9		3
			8		
2	6	1		3	
			5		
8	5				4

شركة رونزا للدعاية و الاعلان



اعلانات خاصة للمحامين في العقبة

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

بأسعار مغرية

للاستفسار هاتف - ٠٧٩٠٠٩٧٥٧٦

تلفاكس: ٠٣٢٠٣٣٠٨٨

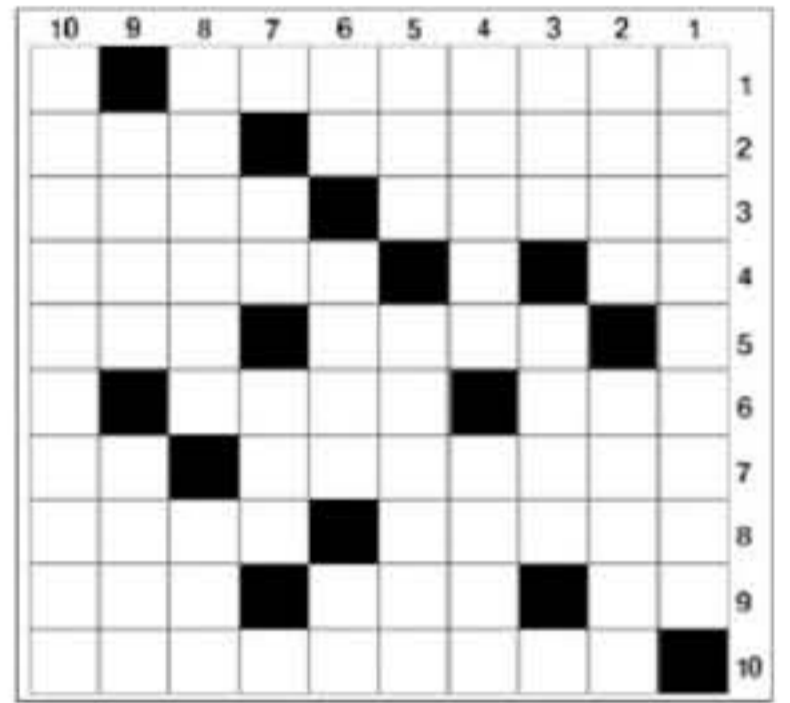
هاتف: ٠٦-٥٢٠٠١٠٠

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

جدول رحلات شركة جت

اسم الطائرة	التوقيت	اسم الطائرة
وقد الرحلة العمودي - العمودي	يوميا	7:00 AM
7:00 AM	يوميا	9:00 AM
9:00 AM	يوميا	11:00 AM
11:00 AM	يوميا	14:00 PM
14:00 PM	يوميا	16:00 PM
16:00 PM	يوميا	18:00 PM
18:00 PM	يوميا	ظهير - الطيب
ظهير - الطيب	يوميا	7:30 AM
7:30 AM	يوميا	10:00 AM
10:00 AM	يوميا	12:00 PM
12:00 PM	يوميا	14:30 PM
14:30 PM	يوميا	17:00 PM
17:00 PM	يوميا	18:30 PM
18:30 PM	يوميا	8:30 AM
8:30 AM	يوميا	10:00 AM
10:00 AM	يوميا	12:30 PM
12:30 PM	يوميا	15:00 PM
15:00 PM	يوميا	17:00 PM
17:00 PM	يوميا	19:00 PM
19:00 PM	يوميا	8:00 AM
8:00 AM	يوميا	10:30 AM
10:30 AM	يوميا	12:30 PM
12:30 PM	يوميا	15:00 PM
15:00 PM	يوميا	17:30 PM
17:30 PM	يوميا	19:00 PM
19:00 PM	يوميا	7:30 AM
7:30 AM	يوميا	9:00 AM
9:00 AM	يوميا	11:00 AM
11:00 AM	يوميا	14:30 PM
14:30 PM	يوميا	16:00 PM
16:00 PM	يوميا	18:00 PM
18:00 PM	يوميا	8:30 AM
8:30 AM	يوميا	12:00 PM
12:00 PM	يوميا	15:30 PM
15:30 PM	يوميا	8:30 AM
8:30 AM	يوميا	10:30 AM
10:30 AM	يوميا	16:30 PM
16:30 PM	يوميا	17:30 PM
17:30 PM	يوميا	18:30 PM
18:30 PM	يوميا	ظهير - أريد
ظهير - أريد	يوميا	6:30 AM
6:30 AM	يوميا	7:00 AM
7:00 AM	يوميا	7:00 AM
7:00 AM	يوميا	7:00 AM

رقم الطوارئ 911



أفتي:
 ١- معتل كومبيدي لتفزيون وسينمائي ومسرحي لبناني - ٢- من الأزهار - ٣- بلدة لبنانية يقضاه البترون - مدينة اميركية عاصمة أوريغون - ٤- من أعضاء الجسم - مصارعة الشيران بالأجنبية - ٥- كلمة بمعنى - التي متى - مطر نسبة الريح التي داخل البيت - ٦- أبو الجنس البشري - عائلة موسيقي مجري راحل - ٧- أسوأها - إحسان - ٨- مدينة عراقية - اسم آخر لشهر أيار - ٩- متشابهان - أحرف متشابهة - عمري - ١٠- فيلسوف سيني قديم

عمودي:

١- رئيس اميركي سابق - ٢- من الأعداء - مرها فرنسي شهد معارك ملاحنة خلال الحرب العالمية الثانية - ٣- صور - من الحيوانات - ٤- نيران متقدة - بالغ الثين - ٥- نسيج خشن من الكتان - الصوت الجاهل العالي - ٦- من الحبوب - عظام بالية - حرف صلف - ٧- عائلة ابيات فرنسي راحل - اسم لصاروخ حربي روسي الصنع - ٨- نبي الفرس الأقدمين ومصطلح دينائهم الأولى - طيب - ٩- عائلة رئيس حكومة انكليزي سابق - بلدة لبنانية في عكار - ١٠- شاعر فلسطيني عاش في بيروت

حكم

- لا يفوز بمبارك الحياة الأقوي أو الأسرع ولكن إن عاجلا أو آجلا الذي يفوز هو من يعتقد أنه يستطيع.
- كأنني أجلس على حيز الموت وكان الحياة حبة صغيرة وردية أنتاؤها كي لا أفقد حيز الفكرة. الدقة شرط من شروط الكتابة واختزال الحياة إلى مائة خالصة، منزلق إلى الكذب.
- ما أصعب الأشياء التي تفكر فيها في تلك المساحة بين الحياة والموت. دوله لا حياة له هو اعتراف لي بذلك لا حياة له لأنه لا يملكه ليبتشي أستطيع الحصول عليه لأهديه له.
- الأمل في داخلي لا زال ينيض على.
- حسن علاقتك برب العمل وكى تذلل مصاعب الحياة حسن علاقتك بربك.
- الحياة يكل ما فيها تقف دائما على حد الوسطية بين اتزان المعنى وضد من حب وكره وحق وباطل وعدل وظلم.
- أحمل روعي على راحتي وألقي بها في مهاوي الردى فإما حياة تسر الصديق وإما مآتم يغيظ العدا.
- حيث الحياة مفتاح وقلبي أبواب متفرقة لا أريد لسواك أن يعثر متفرقة لا أريد لسواك أن يعثر على.

السرطان (١٢ شهر)

السرطان متسامح جدا لجميع العلاقات الشخصية. سواء كانت جديدة أو قديمة. سوف تجد عمليات التواصل مع من حولك مهمة وغاية لأفكارك الخاصة. لكن يجب ألا تفكر في الزمراة التي يجدها لك هؤلاء المعارف. وحاول التماسك أيضا على المستوى العاطفي والاحترافي. سوف تكون مدة الاستقامة والتسامح قصيرة.

السرطان (١٢ شهر)

لقد وصلت إلى حافة سد في الوقت الحالي ويبدو أن لا شيء يحفز تقدمنا وأنت على وشك الاستسلام. ستر من هذه الأوقات اخترايا لثورة إبداعية وسوف يتضح لك فريزا أهمية المعنى فها في حقلك. ستنفذ سوف تجد الطلاقة اللازمة للاستمرار وسوف النظر من الطرائق. يجب أن تتلقى منها بمرءة بما ذلك بأكدا مرة أخرى بمبتكرو مختلف.

السرطان (١٢ شهر)

الوقت تواتر لنا كنت فهدا على اظهار العرفه المبدية. ستكتسب أيضا في حيلتك الخاصة. ومع هذه الحالة يجب عليك الدفاع عن وجهة نظرك. لا تفقد التركيز على الهدف الحقيقي. حتى مع وجود الخلافات صعبة. يمكنك التغلب على أي مشكلة صعبة بالرأفة. فالحرارة ليست منافسة - لا يجب أن تحارب جانبا كئي القوي.

السرطان (١٢ شهر)

أنت تشعر أن الطاقة الموجهة بداخلك قد لتجرب في أي وقت ولأحظ هذا ليس شعورا جيدا. لا تستسلم للمضغ الذي قد يجعلك تخرج كل شيء بداخلك لأنك قد تعادي المحيطين بك وتخرجهم دون قصد. حاول أن تجد السلام الداخلي وأن تكون أكثر لطفها للآخرين.

السرطان (١٢ شهر)

سوف تواجه اليوم بعض التوافق التي ستشترك إلى حفر. ومن المهم أن لا تفقد الثقة في قدراتك. أنت تعلم الدورة من كثير هذه الظروف. إن كنت تواجه مشاكل في العمل فكل ذلك. حاول أن لا تفقد السيطرة والثقة. أفضل طريقة لحل المشاكل التامة. فتتفقد الوضع أمثما بحيث تلعب منها. يمكنك استخدام هذه الأوقات الصعبة أحيانا لتجرب مهاراتك.

السرطان (١٢ شهر)

سوف تحصل على السكينة والصفاء الذهني. اللذان طلة بحث عنهما. من خلال تلك الفترة الداخلية. فأنت تلعب منك الثقة والتزامه. سوف يخلق منك. استغفانك المحزون أو زملائك بالعمل المساعدة والمعون. فلا تتأخر عن تقديم المساعدة قدر الامكان. كون الانشغال عن نفسك التحليل أهدافك.

السرطان (١٢ شهر)

سبب الظروف التغيير يبدو أن هدفك خارج السيطرة من جديد. لا يجب أن يتفكك اليأس والاحباط. ابدأ بإعادة التفكير في الواقع. يتمعن. قد يكون مجرد التراجع ويمكن جعل الخسارة في تحقيق الحدود والتحكم الاجراءات التامة. إن لم يكن هذا هو الوضع. فتذكر أن مختلف الرحلة غايتك. في حد ذاته.

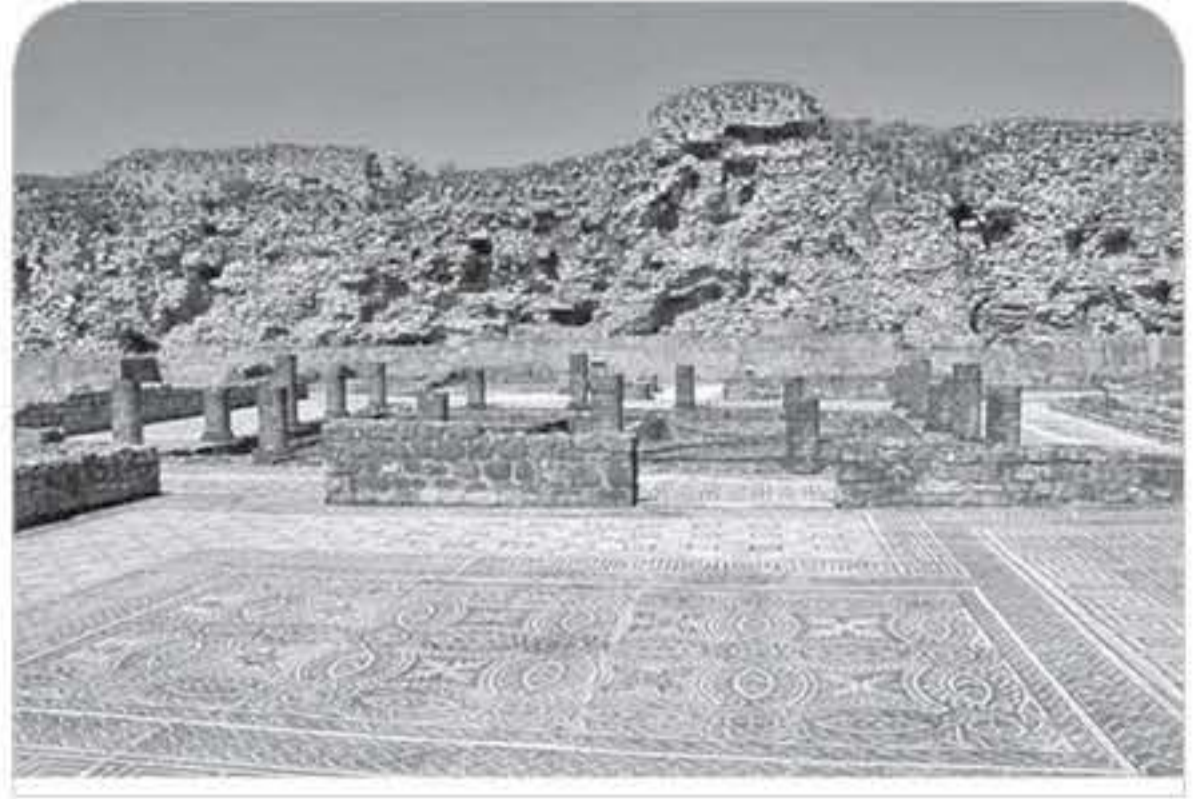
السرطان (١٢ شهر)

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

السرطان (١٢ شهر)

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

السياحة في كويمبرا البرتغال وأجمل أماكن الزيارة للمسافرين



الأنباط-دوجانة الحصان

باعتبارها ثالث أكبر مدينة ما بين مدن السياحة في البرتغال، تتمتع مدينة كويمبرا التي تقع على بعد حوالي ساعة ونصف جنوب بورتو، والتي تعود للقرن الوسطى، بالكثير من النقاء والسحر، وهي مكان ترحيب للمسافرين من كافة أنحاء العالم، وفي حين تتمتع المدينة بالعلاقة النابضة بالحياة بفضل عدد الطلاب، يمكنك أيضاً أن تشعر بسحر العالم القديم بين أركان هذه المدينة البرتغالية الجميلة التي تعد واحدة من أقدم المدن في أوروبا حيث لا يزال بإمكانك رؤية العديد من الكنائس القديمة والشوارع المرصوفة بالحصى في المدينة القديمة.

تقع كويمبرا في منتصف الطريق بين لشبونة وبورتو، وهذا يجعلها وجهة مثالية بين المدينتين الرئيسيتين، حيث يتوقف المطار السريع الذي يربط لشبونة وبورتو في كويمبرا، ولا يبعد أكثر من ساعة ونصف عن أي من المدينتين، وهذا يعني أن كويمبرا مثالية للزوار الذين يعتمدون على وسائل النقل العام، وبمجرد الوصول إلى كويمبرا، يعد المركز التاريخي مضموناً ويمكن استكشافه بسهولة سيراً على الأقدام.

تقع كويمبرا على ضفاف نهر مونديجو، وتشتهر هذه المدينة التي تعود للقرن الوسطى بجامعة سبورا، وهي واحدة من أقدم الجامعات في أوروبا والأقدم في البرتغال، وبالفعل يجب أن تكون هذه المدينة التاريخية ضمن قائمتك عند زيارة البرتغال سواء كنت من محبي الهندسة المعمارية أو اكتشاف التاريخ.

كويمبرا هي مدينة ودية للغاية، حيث تضم المدينة مزيجاً من السكان المحليين والطلاب من جميع أنحاء العالم، كما أن المدينة مدمجة بدرجة كافية بحيث يمكنك إما زيارة المدينة في رحلة ليوم واحد أو الإقامة ليلة واحدة.

الأماكن السياحية في كويمبرا البرتغال

جامعة كويمبرا

افتتحت جامعة كويمبرا أبوابها في عام 1190، وقد اشتهرت بكونها ثاني أقدم جامعة في العالم، وقد تخرج منها العديد من الأكاديميين المشهور لهم وطنياً وعالمياً، ومن بين هؤلاء زيكا أفونسو، أحد المعلمين الرئيسيين للثورة الديمقراطية في عام 1974.

وعلى الرغم من ارتباطها الحوي بالماضي، إلا أن الجامعة في الوقت الحاضر تمتاز بأجواء دولية مع طلاب من 70 جنسية مختلفة يأتون للدراسة في واحدة من أكثر مراكز التعليم المرموقة مع ثاني أهم مكاتب في البلاد.

ويحتوي الحرم الجامعي على العديد من المباني التاريخية والكنائس وحديقة نباتية تحتوي على أكثر من 13 هكتار من الحدائق التي تحتوي على مجموعة من الأزهار فريدة من نوعها لتكثيف وتعزيز الحفاظ على التنوع البيولوجي.

كما ذكرنا، توجد العديد من الكنائس في الحرم الجامعي، لكن الكنيسة المعروفة هي Sé Velha de Coimbra (الكنائس القديمة)، حيث تضم الكاتدرائية الشهيرة التي تعود إلى القرن الثاني عشر آثاراً على طراز عصر النهضة على الواجهة الشمالية وأديرة قوطية وبنايا الكنيسة التي تم تدميرها سابقاً.

وسط المدينة عند السير في وسط المدينة من المرجح أن تصادف شارع Rua Ferreira Borges، وهو شارع المشاة الرئيسي في وسط مدينة كويمبرا، حيث يمكنك التجول والتسوق مع تناول الطعام، وإلى الشمال من الشارع الرئيسي، ستجد دير سانتا كروز، حيث يحتوي الجزء الداخلي من الدير على أزوتيجو، وهو البلاط المزجج باللؤلؤين الأزرق والأبيض، وهو ممتلئ على جانبي الكنيسة ويحكي قصة تاريخ البرتغال.

الحدائق النباتية

تعد الحدائق النباتية في كويمبرا التي تبلغ مساحتها 13 هكتاراً واحدة من أكبر

حدائق البرتغال، وقد تم إنشاؤها في عام 1772 بغرض الدراسات الطبية، وتتميز حتى يومنا هذا بمجموعة من النباتات الرائعة من مزارع الخيزران إلى العديد من أصناف الزهور الرائعة.

الحديقة مفتوحة يومياً من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 7.30 مساءً، وتعد إنه مكان جميل للجلوس والاسترخاء وكذلك الاستمتاع بالعديد من الزهور الملونة المختلفة، ولا عجب في ذلك، فمن بين جميع الحدائق في كويمبرا، تعد الحدائق النباتية التابعة للجامعة هي الأكبر والأفضل على الإطلاق.

متحف مانتادو دي كاسترو الوطني

كويمبرا أعيد افتتاح هذا المتحف أمام الجمهور بعد خضوعه لإعادة تصميم واسعة النطاق من قبل المهندس المعماري جونزالو بيرن، وقد سمي على اسم النحات البرتغالي الشهير، يواكيم مانتادو دي كاسترو.

ويشتمل الفضاء الجديد على خمسة طوابق، مما يوفر مساحة عرض أكبر بثلاث مرات من المساحة السابقة، للعرض الدائمة للآثار الرومانية، وأعمال معقدة مدمجة من القرن الثاني عشر حتى الثامن عشر، ومجوهرات من القرن الرابع عشر إلى الثامن عشر، وواحدة من أفضل مجموعات التماثيل التي تعود إلى القرن الوسطى في البرتغال والتي تمتد من القرن العاشر إلى الثامن عشر، ذلك فضلاً عن لوحات نادرة وقيمة، ذلك فضلاً عن مجموعات مهمة أخرى من الكتب والمخطوطات المبررة، وكذلك الأواني الزجاجية والتحف من الشرق الأقصى.

كاتدرائية كويمبرا القديمة (سي فيلها دي كويمبرا)

كويمبرا يعود تاريخ الكاتدرائية القديمة إلى أوائل القرن الثاني عشر عندما كانت كويمبرا عاصمة البرتغال، كما تقع الكنيسة في المدينة العليا بالقرب من الجامعة، ولعل الشيء المفضل للقيام

به من قبل زائري الكنيسة هو اكتشاف تصاميمها الداخلية الرائعة، فعند الزيارة لا تقوت فرصة التجول واستكشاف الدير الجميل والفضاء الواسع.

حديقة دوس بيكينيتوس كويمبرا

تتمتع حديقة دوس بيكينيتوس التي بنيت عام 1910، بشعبية كبيرة بين السائحين من زائري المدينة، لاسيما أن هذه الحديقة الترفيهية الخيالية تتضمن عالم مصغر لروعة العالم السياحية الوطنية في البرتغال، بما في ذلك أرقص المباني، والنرى التقليدية، كما تضم الحديقة أيضاً منطقة مخصصة للتعليم من خلال اللعب مخصصة للأطفال، كما سيستمتع البالغون أيضاً باستكشاف المناظر الطبيعية، مع اكتشاف ثلاثة متاحف مخصصة في الأثاث والأزياء التقليدية والتحف البحرية.

موقع كويمبريجا كويمبرا

كما تشمل الأشياء التي يجب القيام بها خارج مدينة كويمبرا استكشاف الآثار الرومانية المترامية الأطراف والشيرة للإعجاب في موقع كويمبريجا، حيث يقع هذا الكنكز الأثري على بعد 10 كم جنوب غرب المدينة، ويعود تاريخه إلى القرن الثاني قبل الميلاد وهو الموقع الروماني الأكثر تليقاً في البرتغال.

أفضل فنادق المدينة على ضفاف النهر، على بعد أقل من كيلومتر واحد من المركز، تحتوي جميع الغرف في Vila Galé Coimbra على شرفات، كما يوجد إفطار مجاني ومسبح في الهواء الطلق وسبا. بينما يحتوي فندق Tivoli Coimbra Hotel القريب على غرف كبيرة ومناظر مطلقة على المدينة ومواقف سيارات رخيصة. فيما يقع فندق Dona Ines في نفس المنطقة، ويضم مسبحاً في الهواء الطلق ومواقف مجانية للسيارات، على بُعد 10 دقائق سيراً على الأقدام من المركز التاريخي.

سيارات كامارو هل ستتموت مع قدوم عام ٢٠٢٣



ديبي - عرب جي تي

وعند انتشار هذه المعلومات في لدى الصحافة تم الانتصار من مسحة هذا الخبر بالاتصال مع الشركة الأمريكية ليكون الرد غامض " لن نرد على الإشاعات، لكننا نود التذكير أننا قمنا مؤخرا بسيارات كامارو ٢٠٢٠ الحديثة وسيوفر موديل LTV جديد العملاء الراغبين بمحرك V٨ في، وهناك فئة LT التي ترزى العملاء الراغبين بتصميم مميز مع أسعار مناسبة. كما أن سيارة كامارو SS حصلت على العديد من الجوائز، ونحن نقوم بتحديث هذا الطراز بالاعتناء على رغبة و آراء العملاء".

رد منهم من شركة جنرال موتورز يوضح أن مسير استمرار إنتاج سيارات كامارو لم يحسم بعد، ونعيد ونكرر أن هذا التقرير عبارة عن إشاعات مما يجعل من نسبة الخطأ فيها شيء وارد للغاية.

تلحق فريقنا على هذه الإشاعات، مازال الوقت مبكر جداً على صمم مسير إنتاج طراز شيفروليه كامارو، ولكننا لا نتردد أن ارتفاع نسبة الطلب العالمي على سيارات الكروس أوفر بكافة أشكالها تسبب بالانخفاض كبير على مقدار مبيعات السيارات من الفئات الأخرى، لدرجة جعلت شركات مثل: ليرجيني، وولز رويس، و بنتلي، ومازيراتي، والفانو ريسو، وحتى فبراري تخط خط إنتاج سيارات مرصعة عن الأرض.

بعد أن زودناكم الشهر الماضي بالتحديثات التي حصلت عليها سيارة العضلات الأمريكية شيفروليه كامارو ٢٠٢٠ على جيلها السادس والعالي التي تم إطلاقه في عام ٢٠١٦، مستحدث اليوم عن تقارير صحفية تشير إلى نهاية سيارات كامارو ستكون في عام ٢٠٢٢. وفقاً لما تم نشره على موقع Musde Cars and Trucks يبدو أن هناك مسير محزن ينتظر طراز شيفروليه كامارو - Chevrolet Camaro قد يجعلها تخرج من المنافسة ضد كل من: فورد موستنج، وديوج ثالترجر.

فكما ويضع هذا التقرير الخبر رسمي ربما ان يتم إطلاق جيل سابع من هذا الطراز لكن صنع سيارة كامارو في عام ٢٠٢٢ لا تسن السنة التي من المفترض أن توثق نهاية الجيل السادس والعالي من هذا الطراز الرياضي.

وتزعم مصادر داخلية من شركة جنرال موتورز استند عليها هذا التقرير الصحافي، برنامج تطوير جيل قادم من كامارو قد تم تخفيته حتى إشعار آخر. وقد يكون سبب انتشار هذه الإشاعات نتيجة لانخفاض مبيعات سيارة العضلات الأمريكية بنسبة وصلت إلى ٢١٪ خلال عام ٢٠١٨.

المرأة هي السبب في ارتفاع مبيعات سيارات SUV عالمياً



ديبي - عرب جي تي

من المؤكد أن سيارات الدفع الرباعي المرتفعة من فئة SUV وكروس أوفر تشتهر بشعبية واسعة هذه الأيام، ويبدو أن هذا التوجه مستمر ولن يتوقف في المستقبل القريب.

وفي الحقيقة فقد تسبب ارتفاع مبيعات هذه الفئة من السيارات في تراجع مبيعات السيارات من فئة سيدان ذلك الأربعة أبواب (سالفان) وحتى سيارات كوبيه (ذات البابين) . وبالطبع فقد استجابت شركات تصنيع السيارات لهذا الطلب موفرة المزيد من السيارات والموديلات التنوع من فئة SUV و كروس أوفر. ومنها شركة فولكس فيجن وسياراتها كولينان وستلحق بهم شركة اسون مارتن عما قريب . عندما تقدم سيارتها DBX في وقت لاحق هذا العام.

ولكن ما السر وراء ارتفاع مبيعات هذه السيارات ؟ أو بالأحرى من الذي يسبب هذا الارتفاع ؟

في حديث أجراه (سيمنون سبولو) مع الصحافة الاسترالية، أجاب رئيس قسم التسويق في شركة اسون مارتن بوضوح عن هذا السؤال حيث قال أن المرأة هي المؤثر الأساسي خلف ارتفاع مبيعات سيارات الدفع الرباعي المرتفعة في أنحاء العالم، وهي جابة كنا نتوقعها في الحقيقة عزيزي القارئ!

وأوضح (سيمنون) : " النساء يرين أن يشعرن بالأمان، يرين أن يكن محميات ويرين أن يرين الطريق آمنهن، فئة سيارات SUV تتصن بهذه المواصفات التي ترضي بها النساء . سيارات SUV جذابة لكلا الجنسين ولكن هناك علاقة وثيقة أكثر بين ما تبحث عنه النساء في السيارات وبين فئة SUV وكروس أوفر".

فحالياً ما يفضل الرجال سيارات الدفع

بطريقة " الهيكل الواحد" في صناعة السيارات والتي تمنح المائق شعور قيادة السيارات العادية" كما أشار (سيمنون) إلى سبب آخر دفع شركات السيارات إلى التنافس في إنتاج أنواع جديدة من سيارات SUV و كروس أوفر، حيث قال: "٨٠٪ من عمليات بيع السيارات في العالم تقررهما النساء، فمن الطبيعي أن تضيفن المواقف الشخصية سيكون لها تأثير كبير على السوق، هذا أمر يعرفه الجميع في قطاع صناعة السيارات ويجب عليهم أن يتفهموه" مؤكداً بذلك على تصريحات سابقة لمدير الشركة (اندي بارل) قال فيها أن اسون مارتن تسعدها النساء.

وفي الحقيقة عزيزي القارئ، فإن شركة الرابحي المرتفعة من فئة SUV بسبب قدراتها الموثوقة في السير على الطرق الوعرة، ولأجل شخصيتها التي تمثل في " الرجل القوي"، أما المرأة فتصن هذه السيارات لأسياف عملية أكثر، كما أن تصميم مركبات SUV أصبح أقل "ذكورية" من السابق، وخاصة مع ظهور فئة (كروس أوفر) الأسطر ذلك التصميم الأنيق، والتي تجذب النساء على نحو خاص.

وأضاف مدير تسويق اسون مارتن بقوله: "اعتقد أن ما غير من سوق مركبات SUV ومنعه انتشاراً عالمياً كان اختراع ما يسمى بفئة كروس أوفر، والتي خلفت من حدة لتصميم مركبات SUV الأقرب للشاحنات، وجات

فورد ادج ٢٠١٩ الجديدة وصلت إلى وكلاء سيارات فورد في الشرق الأوسط



ديبي - عرب جي تي

العالية التقني، ونظام البناء على خط السير وكاميرا الرؤية الخلفية. كما يقدم مساعد فورد Co-Pilot® القياسي للمائقين مساعداً التوجيه عند المنورات، بما يجنبهم الاصطدام بسيارات بطيئة أو متوقفة إذا لم يكن بالإمكان تجنب وقوع الحوادث عبر الكناج بفردها، وتوفر كذلك في السيارة تقنية البناء على خط السير التي ترصد علامات خط السير على الطريق للمساعدة في الحفاظ على اتزان السيارة، بما يمنع السائقين القدرة في الحفاظ على مركز سياراتهم بينما يسهم مثبت السرعة التلقائي، بيزرة التوقف والاتحلال، في ضبط السرعة والمسافة المطلوبة مع السيارة التي تسير أمامها.

كما تتوفر في السيارة وبشكل قياسي وسائل هوائية مزدوجة المراحل للمقاعد الأمامية، ووسائل هوائية جانبية، ومساحات مستشعر وجود الأمطار، ووسائل هوائية للركبة في باب حجرة اللفافات بالإضافة إلى مستشعرات أمامية وخلفية بالموجات فوق الصوتية، وكاميرا أمامية بزواوية ١٨٠ درجة ومساعداً الركن التلقائي المحسّن.

ومن التقنيات الحديثة المتوفرة في سيارة فورد ادج ٢٠١٩، يوجد شاحن لاسلكي مثبت في الكونسول الأمامي، ومن الممكن طلب نظام صوتي B&O PLAY Premium من ٢٠٠٠ دولار أمريكي أي ما يعادل ٣٣٦ ألف ريال سعودي.

كما بات نظام الترفيه والتواصل SYNC* مع Applink، المشغل صوتياً والمحسن جزئياً رئيسياً في جميع الطرازات، ويضع هذا النظام للمستخدمين إمكانية الوصول إلى المحتوى الموسيقي المفضل لديهم، وواجديهم اليومية ويمنحهم القدرة على البحث في المواقع التي يودون الوصول إليها أثناء التنقل، يتوفر نظام SYNC ٢ الذي يأتي بشاشة تعمل باللمس بقياس ٨ إنش في طرازات Trend و Titanium، إضافة مزيد من التميز على تجربة القيادة.

مجموعة طرازات عالية الأداء، ونظام تعليق رياضي خاصة بطرازات ST من شركة فورد. فيما تشتمل سيارة فورد ادج ٢٠١٩ في نسخها الأساسية على محرك إنكويوست ١ ستندر ستة لترين مع ثيريوشارجيد، يولد قوة ٢٥٠ حصان و ٣٧٢ نيوتن متر من عزم الدوران، يتصل مع قير أوتوماتيكي من ٨ سرعات. توفر سيارة ادج ٢٠١٩ الجديدة تقنيات قياسية لمساعدة المائقين أكثر من أي سيارة رياضية متعددة الاستعمالات متوسطة الحجم أخرى، وتشمل التقنيات الجديدة مساعد ما قبل الاصطدام، ومساعداً التوجيه عند التناورت، وأخرى تقنيات التناولي مع ميزة التوقف والانطلاق ونظام البناء على خط السير.

بدأت فورد في توفير فئة ادج ST للأداء الرياضي الرائدة على تشكيلة سياراتها الرياضية متعددة الاستعمالات، من خلال إطلاقها في الأسواق المحلية بناءً على شعبيتها القياسية في المنطقة. ميثاكتيكاً تشتمل سيارة فورد ادج ST الجديدة على محرك إنكويوست V٦ سعة ٢،٧ لتر مع شاحن ثيريوست مزدوج يولد قوة ٣٣٦ حصان و ٥١٥ نيوتن متر من عزم الدوران، يتصل مع قير أوتوماتيكي من ٨ سرعات، وتعمل السيارة قياسية بنظام دفع رباعي المجلات مع إمكانية التحكم في الجر، وحصلت على

هل سيتم تقديم سيارة كورفيت SUV مخصصة لمنافسة بورش كايبين

ديبي - عرب جي تي

وأشار السيد Lutz لو أنه ما زال يشغل منصب رئيس شركة جنرال موتورز في الوقت الراهن كان سيحاول أن يفي سيارات كايبيك على وضعها الحالي بدون رفع مستويات العناية التي سترتب عليها زيادة الأسعار، وكان سيركز على كورفيت بشكل أساسي، ليم توفير فعامة أعلى لدائحية السيارة مع محركات قوية لتقديم سيارة رياضية إنتاج محدود بترابح بين ٢٠ ألف و٣٠ ألف نسخة في العام.

هذه التصريحات تشير إلى أمل وأحلام غير رسمية، ولكن يجب على فريقنا في عرب جي تي أن يؤكد لكم من جديد على زيادة نسبة الطلب العالمي على شراء سيارات ال SUV على شيفروليه أن شكر بشكل جندي بتقديم سيارة كورفيت SUV يبدأ سعرها من ١٠ ألف دولار أمريكي أي ما يعادل ٣٣٦ ألف ريال سعودي.

في الوقت الذي تنتظر فيه إطلاق الجيل الثامن الجديد كلياً من السيارة الرياضية شيفروليه كورفيت ٢٠٢٠، مستحدث في هذا الخبر حول احتمال تقديم سيارة كورفيت SUV مخصصة لمنافس سيارة الكابينة الأثنية بورش كايبين بالتحديد لا

بالاعتماد على تصريحات أشي بها السيد Bob Lutz، الرئيس السابق لشركة جنرال موتورز، خلال مقابلة جديدة له مع موقع Automotive News، يجب على شيفروليه أن شكر بشكل جندي بتقديم سيارة كورفيت SUV يبدأ سعرها من ١٠ ألف دولار أمريكي أي ما يعادل ٣٣٦ ألف ريال سعودي.

نصائح هامة لتجنب أثر حرارة الصيف على سلامة اطارات سياراتك

ديبي - عرب جي تي

بتوصيل الطليبيات لذلك، وبالإضافة إلى الحوسبات المنوية الإلكترونية للسلامة على الطريق خاصة خلال أشهر الصيف الحار، يجب أن يتنبه السائقون كثيراً إلى إطاراتهم، وبالإشتراك مع شركتنا للمنتجات المؤسسية والاجتماعية ميشلين، نريد أن نقدم نصائح وإرشاد السائقين في الإمارات العربية المتحدة للتعلم من مبرر هذا فصل الصيف الحار بسلامة.

بالتظام وبشكل مثالي قبل الذهاب في رحلة كل مرّة، يجب السير بسرعة حول المركبة والتأكد من الحالة الجيدة للإطارات، والتأكد من ضغط الإطارات مرّة في الشهر على الأقل باستخدام مقاييس ميثون أو معيار، وتذكر نسب الضغط المقترحة في كتيبهم، تلك السيارة وأعلى مفضل وضع في العمادة على إطار البلب أو غطاء الوقود، يجب التأكد من فحص الضغط عندما تكون الإطارات باردة، أي عند قيادتها أقل من ٢ كم قبل التحسس.

يجب قنادي القيادة بضغط أكثر انخفاضاً من اللترج من قبل مصنع السيارة، ما يؤدي إلى تآكل غير متجانس أو مبكر، ويشي إلى تسهؤ محتمل للبيئة الداخلية، الأمر الذي يؤدي إلى خسارة سريعة للهواء أو انفجار الإطار لاحقاً.

لتحرق هيئة الطرق والمواصلات استبدال الإطارات خلال فترة لا تفوق ٥ أسابيع، أو قبل ذلك إذا كان عمق الخطوط المتبقية أقل من ١،٦ ملم عند أي جزء من شريط خطوط الإطارات لسيارات الركاب، يجب استبدال الإطارات في حال توافر علامات أخرى على التلف أو الضرر.

وصل فصل الصيف، ومانحن نشهد درجات حرارة عالية فوق الـ ٤٠ درجة مئوية في منطقة الخليج العربي والتحديد وضع أشهر الصيف الحار ضغطاً كبيراً على إطارات السيارات، وترتبط أكثر من ٢٥ من الوفيات على الطرق في دولة الإمارات العربية المتحدة نتيجة لسوء صيانة المجلات مع الأجواء الحارة جداً، وأعلنت شرطة أبوظبي على سبيل المثال أن ٧٧ حالة وفيات من مجموع ١٩٨ سجلت في عام ٢٠١٨ ترمز إلى الإشارات التحذيرية الضخمة أو التالية.

وكشف ناصر شمشاع، المدير الإقليمي لدى شركة ميشلان الشرق الأوسط، في هذا السياق: "خلال حملاتنا التحثية لفحص الإطارات في دبي حيث فحص بحوالي ٢٠٠ سيارة ووجدنا أن حوالي ٢٠٪ من السيارات التي خضعت للفحص كانت اطاراتها إما متلفعة أو مرصعة الضغط، وأن حوالي ٢٢٪ من الإطارات كانت مهترقة أو نالفة، وتعتبر هذه الميخاطر محتملة على سلامة السائقين في منطقة دول مجلس التعاون الخليجي، الذين يخوضون مسافات طويلة في أغلب الأحيان، خاصة خلال أشهر الصيف الحارة".

وأضاف نوحاس إيسلمان، المدير الإداري لمنصة رود سيشي بو إيه إي - RoadSafetyUAE، قائلا: "لا يتوقف أسوأ احتمال عند انفجار الإطار على الخطورة الكبيرة على السيارة المعنية وركابها، بل أيضاً على سيارات أخرى، وبكفي التفكير بالعدد المتزايد للدرجات الحارّة الخائفة

نتيجة جمع تويوتا كامري و بوجاتي تشيرون في سيارة واحدة



ديبي - عرب جي تي

الجئون تون ولخيال التصميم الرشي لا يوجد حدود... وهذا بالتحديد ما نظهره أجد سيارة تخيلية حصل عليها فريقنا، والتي جعلت من تويوتا كامري - Toyota Camry و بوجاتي تشيرون - Bugatti Chiron سيارة واحدة. ولكن وقيل كل شيء، نود لتذكركم أن آخر مسير تخيلية عرضها عليكم أعزائنا متاهيا رسمت بشكل رقمي كيف يمكن أن يكون تصميم سيارة ميشويشي باجيرو ٢٠٢١ في جيل جديد بالكامل، ولكننا نمرض عليكم في هذا الخبر مسو تخيلية تظهر نوع من الجئون الذي يصمم على العجل البشري قبله حتى ولو كانت عبارة عن رسمة خيالية بعيدا كل البعد عن الواقع!!

وبما أننا نتحدث من مسورة لسيارة غير حقيقية نشتمد على تصميم رقمي يتوجب علينا إخباركم أن هذه السيارة نشرت على إحدى حساب autogspot في موقع انستقرام - Instagram في شبكة التواصل الاجتماعي.

وكما لاحظون نحن نتحدث عن سيارة واحدة واجهتها الأمامية سيارة السيدان اليابانية المحلية

في الأسواق العربية ٢ مليون دولار أمريكي في ما يعادل ١١٢,٢٥٠,٠٠٠ ريال سعودي.

الفرنسية الحارقة بوجاتي تشيرون البديلة عن طراز بوجاتي فيرون التي بدأ سعر النسخة الواحدة منها

تويوتا كامري، ويأتي التصميم الخيالي من التصف الخلفي عبارة عن أسطورة السرعة الأمامية

فحوصات طبية للاكاديمية الموهوبين

اتحاد كرة القدم وقع اتفاقية مع مختبرات "مداب" بحيث تقدم المختبرات بموجها خدمة الفحص الطبي لكافة لاعبي المنتخب الوطني والأجهزة الفنية لها، وكذلك لكافة لاعبي الأندية التي تشارك فرقاها ببطولات المحترفين قبل بداية كل موسم للإطمئنان على صحتهم.

للاكاديمية، للوقوف على الحالة الصحية، وتضمنت الفحوصات: قوة الدم السكري، التهابات الجسم، الكلى والكبد، إلى جانب الأملاح. ومن المقرر أن تستمر الفحوصات الطبية للاعبين الأكاديمية بالوسط اليوم السبت، على ملعب البولو في مدينة الحسين للشباب، وكان

أجرت مختبرات مداب الطبية، فحوصات طبية للاكاديمية الموهوبين التابعة لاتحاد الكرة بالشمال مواليد 2002 و 2006 و 2017، للاطمئنان على الحالة الصحية لهؤلاء اللاعبين، الفحوصات التي جرت في مقر نادي الترمك، كافة اللاعبين والجهات الراعية والإداري.

ملف خاصة كبيرة
عائلك على البراد
لترى أخبار الرياضة
في التولع الإلكتروني



ميسم في المركز الثالث لفروسية فرنسا



المشاركات الخارجية خلال (2008) وكان حصولها على المركز الأول في مسابقة الممتدة حواجز في بطولة السوردي العربي والتي أقيمت في مصر خلال عام (2008) وأربعة فوية بالنسبة لها ومثلتها المزيد من الثقة للمشاركة في بطولات خارجية أخرى، حيث شاركت في بطولة الكويت وحصلت على المركز الرابع في الترتيب العام للفهرس والفهرسات الذين يمثلون النخبة من فرسان الوطن العربي، وفي العام ذاته حصلت على المركز الخامس لفئة الفهرز على ارتفاع (120) سم في بطولة الوفاء للبياسل الدولية المصنفة من قبل الاتحاد الدولي للفروسية ضمن فئة الأربعة نجوم وهي من أهم البطولات التي تقام في الوطن العربي.

الانباط - عمان
حفظت الفارسة ميسم بشارات سفيرة أولمبياد الشباب في بطولة مانوكا الدولية في فرنسا المركز الثالث على جوادها ان دولار على ارتفاع فئة 1.15م في مباراة ضمن فئة The CSI، وكانت حلت المركز الثالث في بطولة فيسيان الدولية لفروسية الفهرز عن الحواجز في (أثانيا) على فئة الكبار ارتفاع 1.10م، والمركز الثاني سابقا فئة 1.20-1.35م في بطولة هولندا الدولية لفروسية الفهرز عن الحواجز إضافة لتجارات في بطولة المشاركة الدولية والعين وغيرها. ويسمى ميسم مسيرة الشاتل في عالم فروسية الفهرز عن الحواجز عبر

تعادل منتخب الشباب وريفي الوحدات وديا



لبنين اللقاء يتعادل ايجابي بهدف ثلثة.

تصدى لها العرايزة بكل ايقان بعدها لم تحمل الدفاع الأخيرة اي تغيير

في الوقت الذي تحصل به منتخب الشباب على ركلة جزاء في الدقيقة 80

الانباط - عمان
تعادل منتخبنا الوطني للشباب مع فريق الوحدات الريفية بنتيجة 1-1 وذلك في اللقاء الودي الذي جمعهما على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب. منتخبنا الشاب تقدم مبكرا بهدف وسيم الرياضات مستغلا حالة التقصص العددي في صفوف الوحدات بعد طرد طارق نبيل بالبطاقة الحمراء، ويرمي المنتخب بقلعة الهجوم صوب مرمرس العرايزة والذي تائق أكثر من مرة في الوقوف بوجه حجمات المنتخب لينتهي الشوط الأول بتقدم منتخب الشباب بهدف نصيف، وفي الشوط الثاني التهج الوحدات أسلوب هجومي ضاعف صوب مرمرس منتخب الشباب ليقدّم ثلثة مرمرين كرة على طبق من ذهب في المنطقة المحرمة وجمدت شامه شياية والذي وضعها في الشباك هدف التعادل للوحدات والذي بحث عن التعزيز رغم التقصص العددي.

مكافآت سخية لنجوم الجزيرة

الانباط - عمان
النادي يفكر بتدعيم صفوف الفريق بمحترفين أجانب قبل مواجهة العهد ذهاباً وإياباً في نهائي منطقة غرب آسيا لبطولة كأس الاتحاد الآسيوي. والفرقة في 21 ايلول ذهاباً وفي تشرين أول ايبايا حيث سيكون بإمكان الجزيرة التعاقد مع محترفين اثنين، قبل انطلاق هذا الدور وفهر الحارمه الدور الكبير الذي لعبه جمهور الفريق في تحقيق الفوز وقدم الشكر لكل من وفهد خلف الفريق بالتدعيم والوزارة.

الانباط - عمان
أكد السيد محمد الحارمه رئيس نادي الجزيرة بان الإدارة قامت بتكريم نجوم الفريق والجهاز الفني بعد الانتصار الكبير والتين على فريق الجيش السوري بأربعة أهداف دون مقابل في آياب الدور قبل النهائي لقلعة غرب آسيا لبطولة كأس الاتحاد الآسيوي... حيث قامت الإدارة بمنح اللاعبين مكافأة الفوز وفهدا 1500 دينار لكل لاعب.. وأشار الحارمه الى ان



الوحدات يرصد الفريق الريف و الفئات العمرية

الانباط - عمان
اذا كان يستحق التواجد في الفريق الأول. وقال ابو زمع: (منطلومة كرة القدم الوحدانية، تنتظر على احر من الجمر استغلال المواهب المتوفرة في الفئات العمرية، ونحن في الجهاز الفني واجينا استقطاب هؤلاء وتطوير مستواهم الجيد والفني، خاصة أن هناك متسع من الوقت لذلك الامر، ونحن نأثروا جيدا في العمل المتواصل ووضع البرامج التدريبية المناسبة التي تضمن أن يكون هناك اكبر عدد من لاعبي الفئات العمرية في الفريق الأول خلال الفترة المقبلة). وتابع ابو زمع حديثه: (جاهز لتتمثل انتقادات الجماهير بكل صدر رحب، اذا كان هدف الانتقاء الصالح العام، لكن الواجب يحتم على كل عاشق وحداني الصبر على الجهاز الفني واللاعبين حتى يتكون الحصاد وفيرا في نهاية المطاف)



فرصة بتدريبات الفريق الأول. وشدد ابو زمع ان الجهاز الفني سيتعامل

الانباط - عمان
أكد المدير الفني لفريق الوحدات الكابتن عبدالله ابو زمع انه تابع اول اس اللقاء الودي الذي جمع (ريفي،الوحدات) ومنتخب الشباب، والذي جرى على ملعب البولو، وحصل على صورة أولية عن المواهب الوحدانية سواء في الريف أو منتخب الشباب. ولفت ابو زمع ان نادي الوحدات يمتلك مواهب مميزة في بعض المراكز، واللاعبين كافة سيكونوا تحت الرصد الفني خلال الأيام المقبلة المقبلة. وأضاف ابو زمع ان الجهاز الفني لفريق الوحدات سواصل متابعة المباريات التي يخوضها الفريق الريف ومنتخب الشباب في الفترة المقبلة، للحصول على تصور نهائي عن مجموعة من اللاعبين المنتظر أن يلتحقوا في أقرب

ابو زريق الى معيذر القطري



الانباط - عمر الزعبي
لشيد بعد ما باجراءات السفر الى الدوحة، والعودة الفوية الى المستطيل الأخضر. ويتميز ابو زريق بصلايته الدفاعية، حيث دافع عن كل من الفصلي والرمنا والحسين اريد ونجران السعودي وعده من الأندية الخليجية، قبل ان تستقر به الحظ عند معيذر، ويسمى من خلاله طريق أبواب المنتخب الوطني. ومن المتوقع ان يشهد معيذر لاعب اردني اخر، وهو مصعب اللحام الذي رحب الفريق القطري به، لتجديده العقد الذي اكتم الشهر الماضي.

الانباط - عمر الزعبي
ياشر المدافع محمد ابو زريق تجهيز اوراقه والاعراضات التطلعية للسفر، من اجل الانتقال للعب في صفوف فريق معيذر القطري، لل موسم المقبل. وكان ابو زريق النقل مع ادارة معيذر، قبل ايام، بعدما انقضا على الامور المالية والجزائية، للعب بالفريق القطري الذي ضمن الثبات في دوري نجوم قطر. عندما لعب مباراة فاصلة، لها بعدها من الهبوط. وينتشر ابو زريق حصوله على اجازة سنوية من مكان عمله.

الجيش يرفض استقالة المدرب بعد الهزيمة امام الجزيرة



دمشق - وكالات
رفضت إدارة الجيش السوري استقالة طارق جبان المدير الفني للفريق بعد الهزيمة (0-1) أمام الجزيرة الثلاثاء الماضي، في آياب نصف نهائي كأس الاتحاد الآسيوي. وقال الجيش: عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك" إنه قرر إبقاء حارس المرمى شاهر الشاكر، عن ممارسة النشاط الرياضي حتى إشعار آخر بسبب الإساءة لكل أفراد بعثة الجيش قبل المباراة برفضه إجراء عملية الإحماء مع مدربه سامر ريحاني، وزميله بالفريق أحمد مدنية. وأضاف أنه تم سحب كل مستحقات

الحارس المالية، التغطية له بذمة النادي، وإعادتها أصولاً إلى الإدارة المالية، وصندوق لجنة تطوير كرة القدم والألعاب الرياضية. وعن استقالة جبان قال البيان: "إن كتاب الاستقالة، قدمت إدارة نادي الجيش برئاسة اللواء ياسر شاهين، وحضور العميد محسن العباس، وأعضاء مجلس الإدارة وأعضاء اللجنة الفنية الخاصة بكرة القدم، اجتماعاً". وتابع: "بعد المناقشة قررت الإدارة عدم قبول الاستقالة بإجماع كافة الأعضاء، وإعادة تكليف الكابتن طارق الجبان مدرباً للفريق، وفراس خليل - سامر ريحاني - يوسف مرهق - التدرين الساعدين".

الانباط - عمان
انطلقت اسن الاول فعاليات دورة المبرين الاسيوية للمسئوي الثالث C، والتي تقام على ملاعب وقاعات جامعة البرموك في إربد. وحضر حفل الافتتاح عضو الهيئة التنفيذية باتحاد كرة القدم منصور عبيد الله، ونائب رئيس الجامعة الدكتور فواز عبد الحق، وعميد كلية الرياضة الدكتور نبيل شمرخ، ويشرف على الدورة التي تقام على مرحلتين المحاضران الآسيويين إسلام

انطلاق اعمال دورة المدربين الاسيوية الكروية



الانباط - عمان
انطلقت اسن الاول فعاليات دورة المبرين الاسيوية للمسئوي الثالث C، والتي تقام على ملاعب وقاعات جامعة البرموك في إربد. وحضر حفل الافتتاح عضو الهيئة التنفيذية باتحاد كرة القدم منصور عبيد الله، ونائب رئيس الجامعة الدكتور فواز عبد الحق، وعميد كلية الرياضة الدكتور نبيل شمرخ، ويشرف على الدورة التي تقام على مرحلتين المحاضران الآسيويين إسلام

الانباط - عمان
انطلقت اسن الاول فعاليات دورة المبرين الاسيوية للمسئوي الثالث C، والتي تقام على ملاعب وقاعات جامعة البرموك في إربد. وحضر حفل الافتتاح عضو الهيئة التنفيذية باتحاد كرة القدم منصور عبيد الله، ونائب رئيس الجامعة الدكتور فواز عبد الحق، وعميد كلية الرياضة الدكتور نبيل شمرخ، ويشرف على الدورة التي تقام على مرحلتين المحاضران الآسيويين إسلام

الانباط - عمان
انطلقت اسن الاول فعاليات دورة المبرين الاسيوية للمسئوي الثالث C، والتي تقام على ملاعب وقاعات جامعة البرموك في إربد. وحضر حفل الافتتاح عضو الهيئة التنفيذية باتحاد كرة القدم منصور عبيد الله، ونائب رئيس الجامعة الدكتور فواز عبد الحق، وعميد كلية الرياضة الدكتور نبيل شمرخ، ويشرف على الدورة التي تقام على مرحلتين المحاضران الآسيويين إسلام

الانباط - عمان
انطلقت اسن الاول فعاليات دورة المبرين الاسيوية للمسئوي الثالث C، والتي تقام على ملاعب وقاعات جامعة البرموك في إربد. وحضر حفل الافتتاح عضو الهيئة التنفيذية باتحاد كرة القدم منصور عبيد الله، ونائب رئيس الجامعة الدكتور فواز عبد الحق، وعميد كلية الرياضة الدكتور نبيل شمرخ، ويشرف على الدورة التي تقام على مرحلتين المحاضران الآسيويين إسلام

الجزائر يجتاز الصعب ويهزم المرشح للقب

القاهرة - وكالات



أسدل الستار على يوم رائع للمنتخب الجزائري بفوزه المثير على السنغال بهدف مون رد، في ثاني جولات المجموعة الثالثة ببطولة كأس الأمم الأفريقية 2019 التي تستضيفها مصر بينما دخلت أزمة استبعاد عمرو وردة من منتخب مصر في متعطف آخر وأصبح منتخب الجزائر وحقق فوزاً مهماً على حساب السنغال بهدف دون رد، ليضمن التأهل إلى ثمن نهائي بطولة كأس الأمم الأفريقية. وتوج منتخب محاربي الصحراء في تحقيق الفوز على السنغال ليتصدر المجموعة الثالثة برصيد 6 نقاط، ويأتي جمال بلعاصي معرب الجزائر، سعاده بما حققه الخضر حتى الآن وقال بلعاصي عقب اللقاء إنه هزم فريقاً يعد من المرشحين للتتويج بلقب البطولة، مؤكداً أن المباراة كانت صعبة وهوية.

خط الوسط أمام كوت ديوار. ولا زالت أزمة عمرو وردة لاعب وسط المنتخب المصري لتصدر المشهد، بعد أن أعلن أحمد شوبير نائب رئيس اتحاد الكرة أن اللاعب عاد رسمياً لمعسكر الفراعنة بعد ساعات من استبعاده لأسباب أخلاقية واعتذر عمرو وردة للجمهور المصرية وقال دعماً كبيراً من جانب زملائه، وعلى رأسهم أحمد الحمدي ومحمد صلاح وهو ما جعل اتحاد الكرة يتراجع عن قراره، ونقل منتخب تونس

ضربة قوية، بعد تعرض يوسف المساكيني لإصابة في الركبة تهدد بالغياب عن لقاء مالي، وهو الأمر الذي أثار قلق مشجعي تونس وحاول الفرنسي آلان جبريس الشير الذي تلحق تونس، مواجهة الانتقادات التي تعرض لها، بعد التعادل مع أنجولا برساقل هائلة للجمهور التونسية، تحدث خلالها عن ضرورة لقف صفحة الماضي والتعلم من الأخطاء والبحث عن الفوز أمام مالي وتعرض منتخب موريتانيا.

تضربة قوية بإصابة الطيور الأمين هارونا سي، الذي سافر لموريتانيا الفريق قبل لقاء أنجولا، المقرر اليوم السبت في ثاني جولات المجموعة الخامسة ويسعى المنتخب الموريتاني إلى تحقيق الفوز الأول في تاريخه بالبطولة أمام أنجولا، وتحدث المدرب الفرنسي كوريتان مارتيني عن سقوط فريقه برعاية في الجولة الماضية ضد مالي، مؤكداً أن رغبة البداية لعبت دوراً كبيراً في هذه الهزيمة.

جابر حزيمة على تونس



لندن - وكالات

عبرت اللاعبة التونسية أنس جابر عن حزنها الشديد للمغربة الإزهاية التي حصلت في تونس في الوقت الذي كانت تلحظ فيه مباراة الدور نصف النهائي لبطولة إيسنتون الإنجليزية، وقالت جابر في تصريح لها: سعدت بتأهلي إلى نصف نهائي بطولة إيسنتون بعد الفوز على الفرنسية كورنات، لكن في الآن نفسه

أثرت كامل إمكاناتي تأتت لما سمعت ما حدث في تونس، أطلب من الله أن يحمي بلدي وأن تكون بخير، وحول المباراة اليوم التي فازت فيها اللاعبة التونسية بمجموعتين لجموعة على حساب المتصدة 66 عالميا الفرنسية إيزي كورنات قالت جابر: رغم الصعوبات في المجموعة الأولى التي خسرتها، إلا أنني عرفت كيف أعود بقوة وأقدم أفضل ما لدي لأنني لأواجه لصاحبي بعد أن أظهرت كامل إمكاناتي

الركلات الترجيحية تنقذ البرازيل امام باراغواي

البرزيل - وكالات



تجاوزت البرازيل عقبة باراغواي بشق الأضواء أمس الجمعة لتلعب المرشح الذهبي من منافسات كوبا أميركا 2019 بفوز صعب بركلات الترجيح (3-1) ضمن ربع نهائي المسابقة القارية، وكانت المباراة انتهت في وقتها الأصلي على نتيجة التعادل السلبي، وتوج كل من ويليان وماركينوس وكولتيلو وجيموس في تسجيل ركلات الترجيح لصالح البرازيل في حين أخفق فيرمينو أما من جانب باراغواي فقد توفق أرون وفالديز وروخاس فيما فشل غوميز وغونزاليز في التسجيل على ملعب أرينا دي غريميو في مدينة بورتو أليغري، سيطر

السيلساو، على أغلب مجريات مواجهته أمام باراغواي بيد أنه افتقد للفاعلية الهجومية مما حكم على اللقاء بالاحتكام لركلات الترجيح. ويملك "كار" المنتخب البرازيلي من منافسه الباراغواياني الذي أذقه من كأس الحسارة في آخر مواجهتين بينهما ضمن منافسات كوبا أميركا، وكانت باراغواي قد أقصت البرازيل من ربع نهائي كوبا أميركا 2011 بفضل الركلات الترجيحية (2-0) بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل السلبي ثم أعادت الكرة في ذات الدور لكن في نسخة 2016 بنفس الطريقة أي بركلات الترجيح (3-1) بعد التعادل بهدف ثلثة في الوقت الأصلي للقاء.

العفو عن وردة



القاهرة - وكالات

أعلن اتحاد الكرة المصري، عبر بيان رسمي، تخفيض عقوبة عمرو وردة صانع ألعاب المنتخب بالإيقاف حتى نهاية الدور الأول لبطولة كأس الأمم الأفريقية، والتراجع عن إيقافه لنهاية المسابقة، واستبعد اتحاد الكرة، اللاعب من القائمة التي تلحظ البطولة، بسبب فيديو واضح تنتشر لعمرو وردة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ونشر عمرو وردة مقطع فيديو احتذر خلاله

للجمهور المصرية، مما بدر منه، كما دعم أكثر من لاعب بالمنتخب، وعلى رأسهم محمد صلاح، زميله وطايباً بمودته لمنتخب من جديد، وقال بيان صادر عن اتحاد الكرة إن هاني أبو ريدة رئيس اتحاد الكرة لفتي طلباً من لاعبي المنتخب للإيقاف لنهاية الدور الأول، وأوضح أبو ريدة أنه سعيد بروح الشكاف بين اللاعبين ورغبتهم في مساندة زميلهم والالتزام بقدرات اتحاد الكرة.

استبعاد ميلان من دوري الأبطال

لوزان - وكالات



قررت محكمة التحكيم الرياضية، أمس الجمعة، استبعاد ميلان من المشاركة ببطولة الدوري الأوروبي خلال الموسم المقبل، بسبب مخالفته للقانون اللغوي، التالي للتقديروفاً البيان الصادر من المحكمة، فإن القرار جاء بعد اتفاق تم بين ميلان والاتحاد الأوروبي لكرة القدم بشأن الانتهاكات التي ارتكبتها الروسية بشأن القانون اللغوي الصادر في 20 تشرين الثاني بشأن المخالفات المالية للميلان كما تم إلغاء الترخيص الذي أصدرته غرفة التحكيم التابعة لهيئة الرقابة المالية بالاتحاد الأوروبي ضد ميلان في 10 نيسان 2018، على مخالفته لقانون اللعب، التالي للتقديروفاً استبدال اللاعبين باستبعاد ميلان من المشاركة في البطولات الأوروبية القادمة بموسم 2019-2020.

ايسكو خارج حسابات الريال

مدريد - وكالات

أكد تقرير صحفي إسباني، أمس الجمعة، أن إيسكو، نجم ريال مدريد، يشترط مصبراً غامضاً داخل قلعة سانتياجو برنابيو، ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو"، الإسبانية، فإن دور إيسكو في حسابات زين الدين زيدان، المدير الفني لريال مدريد، قد يتراجع بعد الموسم السيئ الذي قدمه اللاعب رفقة النادي الملكي، وأضافت أن ما يضعف من دور إيسكو أن ريال مدريد تعافد مع البلجيكي إيدن هازار، في طريقه لضم لاعب وسط مميز سواء الدنماركي كريستيان إريكسن (توتنهام) أو الهولندي فان

دي بيك (أياكس) أو الفرنسي بول بوجيا (مانشستر يونايتد). وأشارت إلى أن النادي الملكي لديه نية لبيع إيسكو، إذا حصل على عرض مميز في فترة الانتقالات الصيفي، وظهر مؤخرًا اشتعاق من مانشستر سيتي بضم اللاعب، لا سيما بعد تأكد رحيل الإسباني ديفيد سيلفا عن النادي الإنجليزي في نهاية الموسم المقبل، وسيضمن مانشستر سيتي لإيسكو مساحة أكبر للمشاركة في المباريات كما أن أسلوب اللاعب يتماشى مع فكر نيب جوارديولا المدير الفني للكتالونيين، ويسعى إيسكو للعودة إلى قمة مستوى مرة أخرى، للمشاركة مع إسبانيا في بطولة كأس الأمم الأوروبية 2020.

برشلونة يحدد سعر ديمبلي

برشلونة - وكالات



كشفت تقرير صحفي إسباني، يوم أمس عن التفاصيل الذي يريده برشلونة، لتتخلى عن خدمات نجمه الفرنسي عثمان ديمبلي، ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو"، الإسبانية، فإن برشلونة قرر الرهان على ديمبلي منذ عامين ولا يزال يفضل استمراره مع الفريق، رغم بعض المواقف غير الاحترافية التي تورط بها وإصاباته المتكررة، وأبلغت الصحيفة موسى سينكو، وكيل ديمبلي، بأن أي ناد يريد الحصول على خدمات اللاعب، عليه أن يدفع 100 مليون يورو، قيمة الترخيص الجزائي، وأوضحت أن الإسباني إرنستو فالغيري، المدير الفني لبرشلونة، يعرف أن ديمبلي في حاجة إلى الضخ فهو قد يتألق في مباراة ما، في اليوم التالي تجد يمر الكرة للمتأخرين، وسيق أن قالت تقارير صحفية إن باريس سان جيرمان وليفربول يرغبان في الحصول على خدمات ديمبلي هذا الصيف.

أوباما ينجح يغادر الارسانال

لندن - وكالات

وافق الجابوني بيير إيميريك أوباما، مهاجم أرسنال، على الانتقال إلى صفوف مانشستر يونايتد خلال الموسم المقبل ووفقاً لصحيفة "دا صن"، فإن أوباما ينجح منفتح نحو الرحيل عن الجانرز، وخوض تجربة جديدة في البريميرليج مع الشياطين الحمر، ويحفظ الشريجي أولي جونار سولسكايير المدير الفني لمانشستر يونايتد، إلى تعويض الرحيل المحتمل لمهاجمه

البلجيكي روميلو لوكاكو، عن طريق التعاقد مع أوباما ينجح، ويتوقع سولسكايير أن يظهر أوباما ينجح بشكل مميز مع الشياطين الحمر، على شاكلة التأثير الذي أحدثه الهولندي روين فان بيرسي إثر ترك أرسنال من أجل اللعب في "أوت ترا فوره"، وكان المهاجم الجابوني قد انضم إلى أرسنال مقابل 15 مليون جنيه إسترليني وهو نفس الرقم الذي يطلبه الجانرز، للسماع لأوباما ينجح بالانتقال إلى مانشستر يونايتد.



عادات غذائية تسبب تقلب المزاج



الأنباط - وكالات

تدهور الحالة المزاجية وانخفاض الطاقة. تناول الكثير من الكربوهيدرات. تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات غير الصحية، مثل الخبز والحبوب، يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم ويؤثر سلباً على المزاج. انخفاض الطاقة. وبينما لا يزال أمام العلماء الكثير للتعرف على آثار الأنماط الغذائية على الصحة العقلية، تشير الدلائل إلى أن اعتماد نظام غذائي صحي يمكن أن يكون له تأثير وقائي، كما أن التغذية الجيدة مهمة للصحة النفسية بغض النظر عن الصحة الجسدية.

من المتعارف عليه أن العادات الغذائية غير الصحية يمكن أن تسبب تقلبات مزاجية، خاصة لدى المراهقين. إذ يتكونون عرضة لحدوث تغييرات في المزاج بصورة أكبر، نتيجة تغير مستوى السكر في الدم وحمل في الأنظمة الغذائية التي غالباً ما تكون السبب بالإضافة لعدم وجود مصدر ثابت للطاقة من الأنظمة التي تتناولها، وتكون النتيجة أن تحولنا وأجسادنا لا تعمل بشكل جيد.

ويحسب موقع Mental Health First Aid

هذه عادات تناول الطعام المرتبطة بتقلبات المزاج. تقوية الوجبات يمكن أن يؤدي عدم تناول وجبة أساسية، خاصة الإفطار، إلى انخفاض نسبة السكر في الدم، مما يسبب تقلبات مزاجية وانخفاض الطاقة. الاستغناء عن أنواع معينة من الطعام. إذا لم تستهلك مجموعة متنوعة من الأطعمة في نظامك الغذائي فسيتكون من الصعب على جسمك مد جميع احتياجاته من العناصر الغذائية المختلفة، فيسبب خلل في الحالة النفسية، فتبدأ يؤدي انخفاض مستويات الزنك والحديد وفيتامين ب، والفيتامينات، وأيضاً ما يؤدي إلى الشعور بالتعب.

ما أهمية الروتين في حياتنا؟ وكيف تصنعين روتيناً ممتعاً؟



الأنباط - وكالات

روتين عمل - جملة تتردد كثيراً على ألسنة بعض الأشخاص، والتي تعبر عن عاداتنا من خلالها عن صبرهم من مهام اليوم الاعتيادية، لذا نشعر بالإنجاز لتغيير مجريات يومهم، ويتناولون الأعمال والإجازات بطرق الصبر، ولكن ماذا لو كان لهذا الروتين أهمية كبيرة في تحقيق نجاح الأفراد من هذا المطلق الذي سيحدثه في كتابته وتدوينه. أحمد حسن مقرر، يشيرنا عن أهمية الروتين، وكيف يمكن أن يكون مصيراً للصحة، فقال: «أنا من أولئك الأشخاص الذي يعتقدون بأن الفرد لا يمكن أن ينجح في حياته نجاحاً استثنائياً دون وجود روتين، وكلما قلت الحياة من التبعيات المتكررة، كان الزخم والإنتاج أكثر، لذا لا بد أن يكون التغيير الذي يمس إليه الفرد في إطار الروتين، ولا يكون تغييراً جذرياً بشكل مستمر ومتكرر. واستطرد، «ولأن السؤال الصحيح هو الذي إلى الإجابة الصحيحة، فالأسئلة التي يطرحها بعض الأفراد خاطئة، منها على سبيل المثال، هل لا بد أن يكون للفرد روتين؟ الحياة ممتلئة بالتحديات التي تجعلنا نحتاج إلى تجديد في كل شيء، من أنماط السلوك، كيف نقوم ببناء روتين يتلاءم مع مزاجي وروحاني وطرفي حياتي». روتين متعب - عادات جديدة وروتين أن متعبة الروتين، أن الناس تقوم بإنشاء روتينهم بشكل يومي.

أمر لا تجهيز بدءاً من الاستيقاظ في وقت مبكر، مروراً بممارسة مهنة ليست شغوفين بها، وانتهاءً بيوم عمل بين البيت والعمل، لذا فهم يتناولون الإجازات وللأسف ثقافة المجتمع ترسخ على تغيير الروتين في الإجازة ويشكل سلباً، فتظهر عادات الصبر وتغيير أوقات النوم، وأكل الوجبات السريعة بشكل مفاجئ، وغيرها. «من هنا أقول إنه من الصعب وجود روتين يتلاءم مع الجميع، لأن كل شخص مقرر بمزاجه الخاص، ولن يصل الشخص إلى روتين يرضيه إلا بعد أن يقوم ببناء روتين أولي ويحطّن ويصقل ويحرب آخر وقتاً، ولا بأس بالتغيير في يوم واحد بالأسبوع فقط، بدون كسر الروتين بشكل واضح، ولكي يبنى الشخص روتيناً ملائماً له، لا بد أن تكون عادات حسنة وجديدة يقوم بإنجازها في نظامه اليومي، ولا بد أن تتوافق الخصائص الأربع الآتية في هذه العادات.

1- أن تكون شديدة الوضوح. 2- أن تكون مفيدة، كي يسبب أفعالها بشكل يومي. 3- مهلة وسهلة وغير معقدة. 4- تتحج الفرد شعوراً مباشراً بالرضا والإنجاز. 5- تتناسب لروتين عادات ساعات العمل المطلوبة لا تبنى بالضرورة المزيد من الإنتاجية، فإن كنت ممن يمكن تعلمهم أو مشورتهم الخاص، فخطي لأدائه بشكل منظم وغير مرهق، وقبل فترة لا بأس بها من موعد تسليمه، كي لا تضيق محدودة بعثرة همة وتضاييقه بضغوط وتوتر عالين، ويحتمل أن تكون ساعات الإنجاز خالية من أي مهام خارجية، كالانصات، والزيارات العاجلة من قبل بعض الأشخاص.

6- إذا كنت موظفة، فإما أن تحسلي فيما تحين، أو أن تحسلي ما تسلمين، في الحالة الأولى، خصصي نفسك 3-4 ساعات تهدف للقيام بمهام صعبة. 7- إن كنت موظف، فإما أن تحسلي فيما تحين، أو أن تحسلي ما تسلمين، في الحالة الأولى، خصصي نفسك 3-4 ساعات تهدف للقيام بمهام صعبة.

الطريق إلى السعادة الحقيقية



الأنباط - وكالات

يظن معظم الناس في المجتمعات الحديثة أن السعادة هي الثروة والأشياء المادية، بل السعادة الحقيقية للألسان، ويسمى من عمر الزمان لكن هل هذا صحيح؟ الأثر العظيم بين الفلاسفة والعلماء والخبراء حول معنى السعادة الحقيقية والأشياء التي تقودنا إليها. الفيزيائي الشهير، 20 مليون دولار لن يحصل أكثر سعادة. نشر الأستاذ في جامعة هارفارد الأمريكية، ساليجاند، فيليب، أهم البحوث لتطبيق السعادة الحقيقية التي غالباً ما يراها البعض في المال، لكن الفيزيائي، رأى أن الفوز بشكره بالصعيد بقيمة 20 مليون دولار لن يمس الشخص أكثر سعادة، لكن هناك أزمة أخيراً تم ربطها علمياً بزيادة مستوى السعادة لدى الأشخاص، بسبب موقع سي إن بي سي، وموقع سي إن بي سي.

الامتثال، فن تكون أياً مكثراً بلغة السعادة، ويشير إلى أن ممارسات الامتثال البسيطة مثل قول «أنا سعيد» مرة واحدة على الأقل يومياً، يمكن أن تساعد الناس على تعزيز التجارب الإيجابية والتعامل مع الظروف الصعبة. ويشير فوراً أن قضاء بعض الوقت في التمتع بالامتثال يجعل الإنسان أكثر وعياً بالأشياء الإيجابية في حياته، وأقل قلقاً من الأشياء السلبية.

ويستشهد أستاذ، باعامة هارفارد، هنا جيلسون ماثيو، الذي قال بعد خروجه من سجن دام 27 عاماً، ليس لدي أي مبررات ليس لدي أي أسباب إن الأشياء يتغير غرب السهم. وتشرح الدراسات إلى أن الفطران يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض النفسية، بسبب مستويات الكوليسترول في الدم ويقلل من ضغط الدم، القلق، الاكتئاب والإجهاد.

يؤكد خبراء، أن توطيد العلاقات مع أشخاص لثقتهم أمر أساسي للسعادة بشكل عام، فوجود علاقات إنسانية عميقة وذات مغزى لها أهمية كبيرة مع الأشخاص والملائمة، ولا ينبغي الماخذ من وراء «الوعد». الفطران إن كنت قادرة على المساعدة، فهي تحرك من أشياء الكرامة وغيرها من المتاح غير الصعبة التي يمكن أن تؤثر سلباً على حياتك بشكل عام وسعادتك.

في إكسبو دبي روائع بيتهوفن بأناهل روبوتية



الأنباط - وكالات

زوار جناح الأناهل بصور جديدة لتزفها الروبوتات، ليتمزقوا إلى تصور مستقبل لسيوفنا. كما ستشتمل معروضات الروبوتات إلى جانب الأنماط الكلاسيكية، موسيقى الروك والبوب، الإلكترونية وغيرها، وذلك ضمن فعاليات الجناح التي ستعقد في دبي، في إطار إكسبو 2020، موسيقى بيتهوفن سيستمها.

لم يكن يعجز بيان بيتهوفن أو معاصريه قبل 250 عاماً أن روبوتات متزف موسيقياً يوماً، ولكن إكسبو 2020 دبي يفتح الأبواب لتزفها على عوالم لم تكن متخيلة من قبل، فهذا ما يخطط جناح الأناهل في إكسبو 2020، موسيقى بيتهوفن سيستمها.

6 فوائد لكونك فتاة عزباء



الأنباط - وكالات

إجراء ما ما هي الصفات التي ترغبين في تطويرها؟ لديك الآن الوقت والقدرة على التركيز على التعامل الثابت الوحيد الذي سيطلق التغيير الذي تستعين عنه نفسك. 4- الخيار الأفضل لك. كونك في علاقة ليس دائماً الخيار الأمثل للجميع، إذ فكرتي في ثلاثة خيارات أحد الخيارات هو أن تكوني سعيدة عندما تكونين بمفردك، والخيار الآخر هو أن تكوني غير سعيدة في العلاقة، والخيار الأخير هو أن تكوني غير سعيدة إن كونك عزباء وسعيدة يبدو أنه الخيار الوحيد القابل للتطبيق لشخص يبحث عن الحب ولا يجده. 5- المسؤولية المالية. أحد الامتيازات التي ينسبها الأشخاص للعزباء في أغلب الأحيان هي قدرة كلا الطرفين على مشاركة المسؤوليات والأعباء المالية، لكن الخبراء يقولون إن كونك عزباء يمكن أن يتركز في الواقع على أن تكوني أكثر نشاطاً واستقلالية من الناحية المالية، وفي بعض الأحيان عندما تكونين عزباء ولا تتقاسمين النفقات مع شخص آخر، فالتفكير بنفسك لتفهمي هذا وأن تكوني مسؤولة مادياً لذلك لا تعتمدين على شخص آخر لتغطية نفقاتك. 6- تحسين نفسك. المشاركة يمكن أن تكون رائعة عندما يكون لديك شخص لتشارك معه اهتماماته وحوالياته، وقد تكون ماضياً آمناً جداً، شريك حياتك في حواريته التي لا تعطها، أو أشخاص قد لا تتعلم معهم، ولكن عندما تكون بمفردك، فمن مطالبين بالتركيز على مجالات حياتنا التي نحتاج إلى اهتمام وأموالنا التي نحبها.

المزوية أو الرابطة، كلاًهما له فوائد وعسارتا بالتأكد، ولكن عندما تكونين عزباء، فإن الطبع متداولين معرفة ما إذا كان لمرتبك فوائد أم أنها مفيدة للوقت ويجب عليك الرابطة فوراً إليك 6 فوائد للمزوية بسبب مجلة TIME. 1- عقل سليم. العلاقات متعبة عقلياً والتفكير تأخذ مساحة كبيرة في رؤوسنا، وعلى الرغم من أن الكثير من هذا يحدث دون وعي إلا أنه يساهم في يصبح الشخص أقل قدرة على التفكير في نفسه، ويمكن أن يكون الخلاف الداخلي مع الشريك مستهلكاً جداً للعقل، وقد تكون الاضطرابات التي تواجهها مع شريكك أو الخوف على صحتك ورفاهيتك تستهلك الكثير من الجهد. 2- التواصل مع النفس. يقول بعض الأشخاص في كثير من الأحيان، عندما يكونون في علاقة أنهم قد فقدوا أنفسهم، وهذا لأنهم قد فقدوا عن قلب الأشياء التي يسونها بشكل مستقل. فهي العلاقات خاطئة، الناس يفقدان التواصل مع أنفسهم، لأن لديهم وقتاً أقل لأنفسهم والتركيز على تلبية احتياجاتهم، وعندما تكونين وحدهم، فإنك تخلقين فرصة لأن تكوني أكثر اتصالاً مع نفسك. 3- معرفة ما تريد من الحياة. عندما لا تكون في علاقة، لدينا بعض الوقت لتفكر ما نريدها وما نفضله، وهذا هو الوقت الذي يمكنك فيه إعادة التفكير والتأمل في الدروس المستفادة من العلاقات السابقة، وأن تكوني عزباء أو الوقت المثالي لإعادة تقييم هويتك وأين تريد أن تكوني في الحياة، وما هي التغييرات التي تريد.