



# اختتام زيارة عمل لسمو الأمير الحسن وسمو الأميرة ثروت إلى فنلندا

والإنساني، وتبادل وجهات النظر حول مقاربات السلام، ودور الدول الصغيرة والمتوسطة في حماية منظومة القيم الدولية. كما شارك سموه في جلسة حوارية عالية المستوى نظمها البرلمان الفنلندي، بحضور الرئيس السابقة لفنلندا تاريا هالونين، وزوجها الوزراء السابق أنتي رين، وعد من البرلمانيين والشخصيات السياسية والفكرية. وتناولت الجلسة قضايا اللاجئين، وكرامة الإنسان، والتحديات الإنسانية في الشرق الأوسط.

وخلال الحوار أكد سموه أهمية الاعتراف برأس المال البشري للأجيال، والتتحول من مقاربات الإغاثة التقليدية إلى نهج قائم على القيمة، ينظر إلى اللاجئين باعتبارهم أصحاب مهارات ومعرفة يمكن أن تسهم في المجتمعات المستضيفة.

وأعرب سموه تجربة الأردن، التي أسبحت نموذجاً إقليمياً في إدارة ملف اللاجئين رغم رفعه الكبير قياساً بحجم السكان، مع حفاظ الملكة على مبادئ الحماية والكرامة والشمول وإتکار حلول دمج اقتصادي واجتماعي واقعية.

كما ثنى سمو الأمير دعوة زيارة مكتبة Oodi المركبة، وهي واحدة من أبرز المؤسسات الثقافية في هلسنكي وأكثرها تطوراً، حيث أطلع إنساني غير قابل للتفاوض، رافضاً استخدام الرقمي وصناعة أفكار الأطفال والشباب.

وأكَّد سموه خلال زيارته أهمية الاستثمار في الأجيال الصاعدة، قائلًا إن «محاطة الجمهور الفتى تتطلب الحفاظ على التواصل البصري معهم، والإيمان بقدرتهم على صناعة المستقبل».



يُقْفَاهَا، وَأَنَّ الْحَقَّ فِي الْعِيشِ بِكَرَامَةٍ هُوَ حَقٌّ لَا تَقْعُلُ ذَلِكَ». كما ثَنَّى إِلَى أَنَّ الْعَالَمَ الْيَوْمَ يَتَرَكُ وَقَدْ ثَلَاثَةَ مُحْرَكَاتٍ أَسَاسِيَّةٍ هُوَ: الزَّمْنُ، وَالْمَوْيَةُ، وَالْهَجْرَةُ، وَهُنَّ عَنَصَرٌ تَحْدُدُ مَسَارَاتِ الْأَمْنِ وَالْاسْتِقْرَارِ فِي الْمُوْتَلَقَاتِ الْمُقْبِلَةِ.

وعلى هامش الزيارة، التقى سمو الأمير الحسن بالرئيس الفنلندي أكسندر ستوب، حيث جرى بحث ملفات التعاون الفكري

«الْأَمْمَ قَدْ تَدِيرُ ظَهَرَهَا بِعَضُهَا، لَكِنَ الشَّعْبُ لَا تَقْعُلُ ذَلِكَ». كما ثَنَّى إِلَى أَنَّ الْعَالَمَ الْيَوْمَ يَتَرَكُ وَقَدْ ثَلَاثَةَ مُحْرَكَاتٍ أَسَاسِيَّةٍ هُوَ: الزَّمْنُ، وَالْمَوْيَةُ، وَالْهَجْرَةُ، وَهُنَّ عَنَصَرٌ تَحْدُدُ مَسَارَاتِ الْأَمْنِ وَالْاسْتِقْرَارِ فِي الْمُوْتَلَقَاتِ الْمُقْبِلَةِ.

لِيُسْتَدِّنَ إِلَى الْحَقَّالْعَدْلَةِ، وَالْطَّلاقِ خَطْبَةِ إِعْدَادِ إِعْمَالِ شَامِلَةٍ لِلْمَنْطَقَةِ عَلَى غَرَارِ «خَطْبَةِ مَارِشَالِ» الْحَدِيثَةِ، تَعْتَدِدُ عَلَى التَّعَاوُنِ الْعَابِرِ لِلْوَاسِطَةِ الدُّولِيَّةِ، مُؤكِّدًا أَنَّ الْعَالَمَ بَاتْ بِحَاجَةِ إِلَى وَسِيطٍ قَادِرٍ عَلَى جَمْعِ بَنِي التَّعَاطُفِ وَالْعِلْمِ الْقَانِقِيِّ، وَشَهِيرًا إِلَى أَنْ غَيَابَ هَذَا الْبَعْدِ الْإِسْلَامِيِّ كَانْ سَبِيلًا فِي فَشْلِ الْعَدِيدِ مِنَ الْمِبَادِدِ الْوَلِيَّةِ فِي الْعَقْدِ الْمُاضِيِّ.

وَأَضَافَ سُموه أَنَّ الْسَّلَامَ «لَيْسَ حَدَّثًا بِلِعَلْمِيَّةِ مُسْتَمِرَّةٍ»، مُحَكِّمًا مِنْ تَرَاجُعِ حَرَبِ التَّعَاظُفِ وَتَأْكِيلِ دُورِ الْمُؤْسَسَاتِ الْدِيمُقْرَاطِيَّةِ، وَصَعُودِ شَمَادِ إِعْلَامِيَّةِ تَصْنِيعِ الْخَبَرِ وَالْوَالِيَّةِ مَعًا، مَا يَفْقَهُ الْإِنْقَاصَ الْمُجَتمِعِيِّ وَيَعْضُفُ عَلَى فَرْصَنِ الْحَلُولِ السِّيَاسِيَّةِ.

وَشَدَّدَ سُموه عَلَى ضَرُورَةِ تَبْيَانِ نَظَامِيِّ

الأنباط - عمان

اختتم سمو الأمير الحسن بن طلال، ترافقه سمو الأميرة ثروت الحسن، زيارة عمل موسمية إلى العاصمة финلندية هلسنكي، للمشاركة في الاحتفال بالذكرى الخامسة والخمسين لتأسيس منظمة - مبادرة إدارة الأزمات (CMI) - مارتي أهنياري للسلام.

وحضر الاحتفال نخبة من القيادات الدولية وصناع السلام حول العالم، منهم السيدة ماري روبيوسون، الرئيسة السابقة لإيرلندا، والسيدة ليبيرا سولولا، المعروفة الخاصة للاتحاد الإفريقي لشؤون المرأة والسلام والأمن، إلى جانب ممثلين عن مؤسسات دبلوماسية وأكاديمية وهيئات دولية تعنى بحل النزاعات وتعزيز الحوار.

وشهد كلمته الرئيسية خلال الاحتفال، قدم سمو الأمير الحسن زاوية عميقية حول مستقبل الوساطة الدولية، مؤكدًا أن العالم بات بحاجة إلى وسيط قادر على الجمع بين التعاطف والفهم التقليدي، ومشيرا إلى أن غياب هذا البعد الإنساني كان سبباً في فشل العديد من المبادرات الدولية في العقود الماضية.

وأضاف سموه أن السلام «ليس حدثًا بل عملية مستمرة»، محدداً من تراجع حرية التعبير وتأكيل دور المؤسسات الديمقراطية، وصعود شماد إعلامية تصنع الخبر والرأي معًا، مما يفاقم الانقسام المجتمعي ويضعف فرص الحلول السياسية.

وشدد سموه على ضرورة تبني نظام قيمي

## اللواء الركن الحنيطي يلتقي نائب رئيس هيئة الأركان المشتركة الأمريكية



الأنباط - عمان

**المنطقة العسكرية الشمالية تحبط محاولة تسلل على إحدى واجهاتها**

الأنباط - عمان

أحيطت المنطقة العسكرية الشمالية أمس الخميس، محاولة تسلل شخصين على إحدى واجهاتها الحدودية غير مشروعة، إذ تم تطبيق قواعد الاشتباك والبقاء القبض عليهم، وتوصيلهما إلى الجهات المختصة.

**وفاة ٣ أشخاص وإصابة آخر إثر حادث تسرب غاز في محافظة العاصمة**

الأنباط - بتراء

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن كوادر الإنقاذ والإسعاف في مديرية دفاع مدني غرب عمان تعاملت يوم أمس مع حادث تسرب غاز داخل منزل شمال العاصمة.

ونتج عن التسرب وفاة ثلاثة أشخاص، وإصابة شخص آخر بضيق في التنفس، إذ عملت فرق الإسعاف على تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصاب وفتح تحقيق لمعرفة سبب الحادث.

ووجدت مديرية الأمن العام تحذير المواطنين بضرورة تفقد المدافن والتتأكد من سلامتها عند الاستعمال على اختلاف أنواعها والتتأكد من الخرطوم الواسطى ما بين الأسطوانة وجسم المدافن واستبدال مانعة التسرب عند كل عملية استبدال للأسطوانة وتقوية التزلاج ما بين الحين والآخر وعدم ترك المدافن مشتعلة في أثناء النوم وعمل صيانة دورية للبويليرات وتمديداتها بمختلف أنواعها وسخانات المياه (الكيرز) سواء كانت تعمل على الكهرباء أو الغاز وعدم التnom والتداعي مشتعلة.

**الأردن يربح باتفاق السلام بين رواندا والكونغو**



الأنباط - عمان

رحبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين باتفاق السلام بين جمهورية رواندا وجمهورية الكونغو الديمقراطية الصديقتين الذي تم توقيعه في العاصمة الأمريكية واشنطن.

وأكَّد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي ترحيب المملكة بهذا الاتفاق العام الذي يسهم في تحقيق الأمن والاستقرار للبلدين، والتنمية والازدهار لشعوبهما من حل التوترات عبر الطريق السلمي. وأعاد المجالي التأكيد على دعم المملكة لكل الجهود الدبلوماسية المستديفة لتحقيق الأمن والسلم الإقليميين والمدليين، مشيرًا إلى ترحيب الأردن بجهود الرئيس الأميركي دونالد ترامب ودول قطر الشقيقة وبقيقة الأطراف التي ساهمت في توقيع هذا الاتفاق.

## استحداث وحدة لإصدار بطاقات التأمين الصحي في البادية الشمالية الشرقية



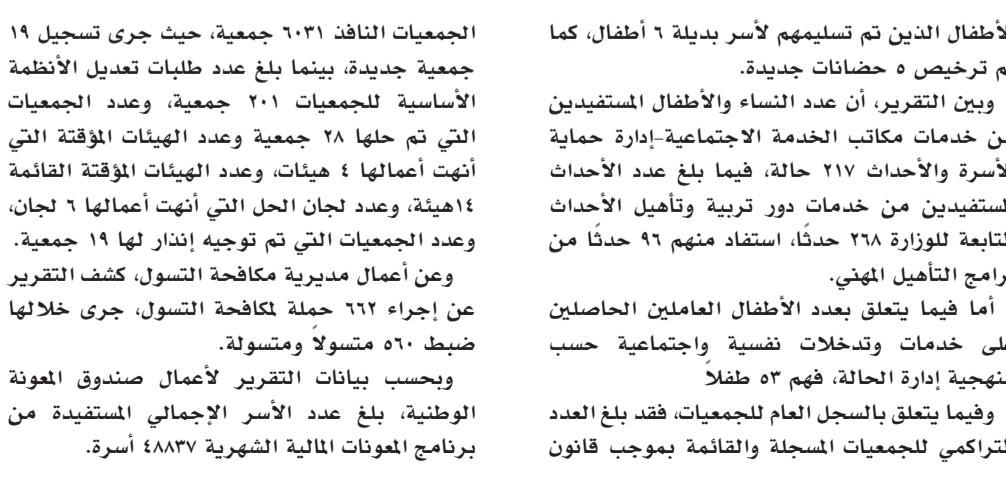
الأنباط - عمان

استحدثت مديرية صحة محافظة المفرق في لواء البادية الشمالية الشرقية، وحدة صحيحة لإصدار بطاقات التأمين الصحي، مما يسهم بالتخفيض على المنشآت في اللواء واختصار الوقت والمسافة عليهم، بحيث يتم إصدارها في المديرية.

وقال مدير صحة محافظة المفرق الدكتور فضل مكحلا، إن هذه الوحدة تتضمن أيضًا ختم التقارير الطبية، مشيراً إلى أنها مرتبطة مباشرة مع إدارة التأمين الصحي في عمان، ويتم من خلالها إصدار وتجديد بطاقات التأمين الصحي وختم التقارير الطبية دون الرجوع إلى مديرية صحة المحافظة.

وفي سياق آخر، أضاف مكحلا أن مديرية صحة المفرق استمرت مركز صحي الجنين الذي استحدث مؤخرًا وتمت بشاشة العمل فيه من خلال تقديم خدمات الصحة المختلفة التي تشمل خدمات التطعيم وطب الأسرة إضافة إلى طب الأسنان والطب العام إلى جانب المختبر والصيدلة.

## وزارة التنمية الاجتماعية تصدر تقرير إنجازاتها الشهري



الأنباط - عمان

أصدرت وزارة التنمية الاجتماعية، يوم أمس الجمعة، تقرير إنجازاتها لشهر تشرين الثاني الماضي، رصَّدت فيه أبرز الخدمات التي قدمتها.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي صادر عن مديرية الاتصال والإعلام، أنها استقبلت ٨١١٧ دراسة غایيات إصلاح بطاقات التأمين الصحي، و٤٥ عملية غایيات الإعفاء من نفقات العلاج، في حين أجرت ١٢٥ عملية غایيات تدفقات الورثة، و١٨٧٦ عملية غایيات تدفقات المالية الشهريّة، و٣٧ طفلاً في دور رعاية الأطفال للجمعيات المسجلة والقائمة بمقابل قانون ٤٨٣٧.

أصدرت وزارة التنمية الاجتماعية، يوم أمس الجمعة، تقرير إنجازاتها لشهر تشرين الثاني الماضي، رصَّدت فيه أبرز الخدمات التي قدمتها.

وذكرت الوزارة في بيان صحفي صادر عن مديرية الاتصال والإعلام، أنها استقبلت ٨١١٧ دراسة غایيات إصلاح بطاقات التأمين الصحي، و٤٥ عملية غایيات الإعفاء من نفقات العلاج، في حين أجرت ١٢٥ عملية غایيات تدفقات الورثة، و١٨٧٦ عملية غایيات تدفقات المالية الشهريّة، و٣٧ طفلاً في دور رعاية الأطفال للجمعيات المسجلة والقائمة بمقابل قانون ٤٨٣٧.

# الفراغيد: تخصيص أرض لمصنع يوفر ١٠ فرصة عمل في بيرين



لأنباء - بترا

قال رئيس لجنة بلدية بيرين الجديدة أحمد  
ثاث الذكي. وأشارت بلدية بيرين الجديدة ومن خلال وحدة  
النوعية المجتمع المحلي وتمكين المرأة إجراءات تخصيص  
مساحتها عشرة دونمات لإنشاء مصنع إنتاجي  
يد للأثاث المدني بالشراكة مع شركة إمداد

وكل رئيس بلدية بيرين الجديدة، أعاد الفراحيد لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إنه وفي إطار جهود البلدية لمواجهة التحديات التي تواجه المجتمع، خاصة البطالة، جاءت فكرة إنشاء مصنع إنتاجي في منطقة بيرين وذلك من خلال التعاون المشترك ما بين وزارة العمل والإدارة المحلية والقطاع الخاص، حيث يوفر المصنع ١٥٠ فرصة عمل.

وأضاف الفراهيدي، أنه تم خلال زيارة ميدانية  
بحضور الجهات المعنية الحكومية ورئيس مجلس إدارة  
الشركة المهندس سلطان المعايطه، تحديد إحداثيات

رض المصنع والتي تم تخصيصها مسبقاً، مشيراً إلى  
ن مشاريع البلدية ومنها هذا المشروع تنسجم مع  
لرؤية الملكية لتطوير الإدارة المحلية وتعزيز الحكومة  
تمكين البلديات من قيادة التنمية في مناطقها.  
وأكمل، أن قضاء بيرين بموقعه الاستراتيجي وبيئة  
وطبيعية المميزة مؤهل ليكون محطة رئيسية لاحتياط

**لـلـطـبـيـعـةـ الـمـيـزـةـ مـؤـهـلـ لـيـكـونـ مـحـرـكـ رـئـيـسـاـ لـجـذـبـ**  
**الـلاـسـتـثـمـارـاتـ،ـ لـافـتـأـ إـلـىـ أـنـ الـجـهـاتـ الـمعـنـيـةـ تـسـيرـ بـخـطـىـ**  
**نـابـتـهـ لـتـحـوـيـلـ التـوـجـهـاتـ الـمـلـكـيـةـ إـلـىـ مـشـارـيـعـ تـنـمـيـةـ**  
**نـجـسـنـ جـوـدـةـ حـيـاةـ الـمـواـطـنـ.**

# عبيدات: تقليم أشجار الزيتون يلعب دوراً كبيراً في تحسين الإنتاج

القطاف وحتى قبل موعد الأزهار، كما يفضل تأجيل التقليم إلى شهر شباط لعمرقة نسبة الهطول المطري لتحديد الكمية المزالة من الأشجار بحيث إذا كان معدل الهطول المطري قليل في هذه الحالة يجب جراء التقليم الشديد لأشجار الزيتون.

وختمن عبيادات حديثه بأنه من الضروري بعد إجراء عملية تقليم الأشجار، القيام بحرق مخلفات التقليم وعدم تركها في البستان لأكثر من عشرة أيام، وذلك لأن مخلفات التقليم محببة من قبل حشرة «سوسة خسان الزيتون»، لأنها تهاجمها وتتكاثر فيها وبعد الانتهاء منها تعود وتهاجم الأشجار مرة أخرى.

كبيراً في تحسين الإنتاج كما ونوعاً من حيث زيادة حجم الثمار وعدها على الأشجار، وتحسين نسبة الزيت في الثمار وتحسين جودة الزيت المستخرج.

وأضاف عبيات أن عملية التقليم أيضاً دوراً كبيراً في عملية مكافحة الآفات الزراعية سواء الأمراض أو الحشرات وذلك من خلال خلق جو غير ملائم لانتشار الأمراض والحشرات، إضافة إلى تسهيل عملية قطف ثمار الزيتون وزيادة الإنتاجية؛ مما يعني التخفيف من كلفة العمالة المستخدمة.

وعن موعد التقليم، أشار عبيات إلى أنه يمكن البدء بعملية التقليم اعتباراً من انتهاء عمليات

لأنباء - بترا

# عجلون: دعوات لتعزيز الجهد المجتمعي لتحقيق التنمية السياحية

محتوى ترويجي يعكس جمال الطبيعة وثراء التراث الجلوني.

وبينت أن المبادرة شملت إنتاج فيلم وثائقى متخصص وتوفيق تدريبات للشباب في مجالات صناعة المحتوى السياحى، إضافة إلى بناء شراكات محلية داعمة لتعزيز الترويج السياحى المستدام.

وأشارت عضو مبادرة اعلاميون متطلعون، راما فريحيات، إلى أن العمل التطوعي يشكل عنصراً رئيسياً في دعم الوعي السياحى المجتمعى من خلال المبادرات لمبادئية التي تعنى بخدمة الواقع السياحية وتقديم المعلومات للزوار.

وبينت عضو مبادرة «الشبكة التنسيقية للبيئة تجتمعنا» شعاع العرود أن التعاون بين الجهات الرسمية والتطوعيين يعزز مكانة عجلون كوجهة سياحية متكاملة، ويُسهم في ترسیخ ثقافة الحفاظ على الموارد الطبيعية والترااثية لدى فئات المجتمع المختلفة.

لقطاع السياحة ضمن موازنة عام ٢٠٢٦، بهدف دعم برامج التوعية والترويج السياحي، مبيناً أن تطوير السياحة يتطلب تحديث أدوات العرض والترويج وتعزيز دور المجتمع المحلي في دعم الحركة السياحية وتوفير تجربة غنية للزوار.

وأكملت نائب رئيس جمعية نسمة شوق السياحية، المهندسة ابتهال الصمادي، أن الجمعية تعمل على تعزيز الشراكة مع المجتمع المحلي من خلال برامج ترتكز على التوعية بالسياحة الداخلية، مشيرة إلى أن إشراك الأهالي في حماية الواقع وتعزيز معرفتهم بها يسهم في تحسين تجربة الزوار ويعزز النمو المستدام للقطاع. وأشارت عضو شبكة «عينكم على الشباب» سوار ريايده، إلى أن مبادرة «عجلون مليحة» تُعد نموذجاً ريادياً في الترويج غير التقليدي للسياحة في المحافظة، حيث تُبرز موقع أقل شهرة من خلال استخدام الإعلام الرقمي وتوظيف الذكاء الاصطناعي في إنتاج

لأنباء - بترا

**القائم بالأعمال التايلاندي: زيادة التبادل التجاري مع الأردن بنسبة ٦٠٪**

برامح AITC و TIPP . وقال إن برامج الوكالة ستتوسّع اعتبار من عام ٢٠٢٦ لتشمل مجالات مثل فلسفة اقتصاد الكفاية والتغير المناخي والصحة العامة والزراعة والأمن الغذائي والاقتصاد الحيواني-الدائي-الأخضر (BCG). وأكد جانتاتوم، دعم بلاده للحوار البناء بين فلسطين وإسرائيل وصولاً إلى حل الدولتين وفق القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة، مشيد بدور الأردن في إيصال المساعدات الإنسانية إلى القطاع. وقال إن تاييلند تدعم وكالة الأونروا منذ عام ١٩٧٨، وتقدم ٤٠ ألف دولار سنوي لل فترة ٢٠٢٢ - ٢٠٢٦، إضافة إلى دعم إضافي عقب أحداث ٧ أكتوبر ٢٠٢٣ بمبالغ ٨٠ ألف دولار في نوفمبر ٢٠٢٣، و٥٠ ألف دولار في يونيو ٢٠٢٤، و٥٠ ألف دولار في يونيو ٢٠٢٥. وأشار إلى أن تاييلند تحفل باليوم الوطني في ٥ كانون الثاني متزامناً مع ذكرى ميلاد الملك الراحل بومبيسيول أدوليادييج، الذي ما زال يشكل رمز وطني ويُحتفى به بوصفه يوم الأب. وأضاف أن تاييلند نعت في ٢٤ تشرين الأول ٢٠٢٥ وفاة الملكة الأم سيرikit، معرب عن حزن السفارة والجالية التایلندية في الأردن لهذه الخسارة، مشير إلى تخصيص جزء من احتفال هذا العام لاستذكار إسهامات الملك الراحل والملكة الأم في تعزيز علاقات الصداقة مع دول العالم، ومنها الأردن. وقال إن البلدين يشاركان تقدير عميق للمؤسسة الملكية ولدورها في تعزيز الاستقرار والرفاه.

جامعات أردنية عدّة، من بينها البرموك ومؤتة والجامعة الأردنية وجامعة جرش والجامعة العاليمية للعلوم الإسلامية. أضاف، أن اتحاد الطلبة التاييلنديين يعمل بالتعاون مع سفارة على تنظيم نشاطات لتحسين تجربة الطلبة، معتبراً عن دامتنان لمنح الأردن الطلبة التاييلنديين حق دفع الرسوم المحلية تخصصي الدراسات الإسلامية واللغة العربية. وأشار إلى أن يليند توفر منح جامعية للطلبة الأردنيين في جامعات تاييلند. في مجال السياحة، بين جانتاتوم أن تاييلند تعد من الوجهاتفضيلة لدى الأردنيين، إذ بلغ عدد الزوار الأردنيين حتى ٣٠ شرين الثاني نحو ٢٢ ألف زائر مقارنة بـ١٥ ألف في الفترة ذاتها من العام الماضي، بزيادة قدرها ٣٣ بالمائة. وأشار إلى أن قرار تاييلند منح مواطني ٩٣ دولة، من بينها الأردن، إعفاء من التأشيرة، إقامة تصل إلى ٦٠ يوم، سيعزز السياحة بين البلدين. ما لفت إلى ازدياد أعداد السياح التاييلنديين إلى الأردن، خصوصاً إلى البتراء ووادي رم، موضحاً أن رحلات المباشرة والمنتظمة، خاصة بين عمان وبانكوك عبر الملكية الأردنية، تسهم في تسهيل حركة السفر. أكد، أن وكالة التعاون الدولي التاييلندية (TICA) بعب دور رئيسي في دعم التعاون التنموي، إذ تقدم برامج دريب قصيرة ومنح لدرجات الماجستير لموظفي الوزارات الأردنية، معرباً عن تقديره لارتفاع مشاركة الأردنيين في البرامج التدريبية، داعياً إلى المزيد من الاستفادة من

في الشأن الاقتصادي، قال إن حجم التجارة بين البلدين يغ من كانون الثاني حتى تشرين الأول من العام الحالي هو ٢٣٤,٥٣ مليون دولار مقارنة بـ ١٤٧,٠٧ مليون دولار في فترة ذاتها من العام الماضي، بزيادة تقارب ٦٠ بالمئة، معربا عن تفاؤله بمواصلة نمو التبادل التجاري بين البلدين. وأضاف، أن السفارة أطلقت مسابيع للترويج للمنتجات التايلاندية، من بينها المشاركة في معرض «تايفكس» الذي أُسهم في زيادة الطلب التجاري، مؤكدا استعداد السفارة تقديم الدعم اللازم للشركات الأردنية الراغبة في استيراد المنتجات التايلاندية.

في مجال التعاون الثنائي، أوضح أن اتفاقية التعاون الثنائي الموقعة عام ٢٠٠٦، جعلت من التعاون الثنائي أحد عز أولويات السفارة، مبينا أنها تقيم سنوياً فعاليات مختلفة لتعزيز التبادل الثنائي، مشيراً إلى أن من بين هذه الفعاليات مهرجان «جوهر تايلند» في سوق جارا، الذي شارك فيه هذا العام نحو ٩ آلاف شخص، وبطولة "Essence" of Muaythai التي حضرها حوالي ١٣٠٠ شخص، إلى جانب أنشطة للترويج للمطبخ التايلاندي عبر سلسلة متاجر كوزمو وبرنامجه "Roya Kitchen". وأكد استمرار الترويج للثقافة التايلاندية ضمن مفهوم FEs الذي يشمل المهرجانات والقتال والموضة والطعام والسينما.

قال، إن الأردن يعد من أبرز الوجهات التعليمية للطلبة تايلانديين، إذ يدرس حالياً نحو ٣٥٠ طالب وطالبة في

أكد القائم بالأعمال في السفارة التاييلندية في عمان، أديساك جانتاتوم، أن العلاقات الأردنية - التاييلندية، شهدت تطور متواصلاً منذ تأسيسها عام ١٩٦٦، مشير إلى أن العام المقبل سيشهد احتفال البلدين بالذكرى الستين لإقامة العلاقات الدبلوماسية بينهما. وقال إن بمناسبة العيد الوطني لبلاده، إن الجانبين عملاً، خلال ستة عقود، على تعزيز التعاون السياسي والاقتصادي وعلاقات الشعوب، حيث شهدت المرحلة الماضية تبادل الزيارات بين أفراد العائلة المالكة وكبار المسؤولين وتوقيع اتفاقيات وإطلاق مشاريع ذات نتائج ملموسة، إلى جانب جهود لتوسيع التعاون التجاري، وتعزيز التفاهم المتبادل بين الملكتين. وأضاف، أن البلدين يستعدان لعقد أول مشاورات سياسية على مستوى الأمانة العامة بين وزارتي الخارجية، بوصفها خطوة مهمة لتعزيز الحوار حول القضايا ذات الاهتمام المشترك. وبين، أن اللقاءات الثنائية لم تتوقف خلال السنوات الماضية، مؤكداً وجود مجالات واسعة من المصالح المشتركة، تشمل التعاون التنموي والفرص الاقتصادية، والقضايا الإقليمية والدولية، والتغير المناخي والتنمية المستدامة. وأوضح، أن تايلند، بصفتها حضور نشط في رابطة الآسيان، تواصل دعم التفاعل البناء مع الشركاء الخارجيين، ومنهمالأردن.

# القضاء: ٤٨٤ ألف زائر لمهرجان الزيتون حتى اليوم السابع وارتفاع كبير في المعرض والمبيعات



دولي وتوسيع قاعدة مشاركة المزارعين، إضافة إلى التركيز على تدريبهم وتأهيلهم وتمكينهم من الوصول إلى الأسواق المحلية والإقليمية والدولية. وجد دعوة للجمهور لزيارة المهرجان والاستفادة من المعرض والأسعار التنافسية، مؤكداً أن هذه الفعالية باتت منصة وطنية مهمة لدعم المزارع الأردني وصون ثروة زيت الزيتون الأردني.

بدخول أي كمية من الزيت إلى أرض المعرض، وهي فحص الفش وفحص الحموضة، والفحص الحسي للتذوق، مشيراً إلى أن هذه الإجراءات الصارمة تهدف إلى حماية المستهلك وتعزيز الثقة بزيت الزيتون الأردني. وكشف القضاة أن أبرز الخطط المستقبلية للمهرجان، وعلى رأسها تحويل المهرجان إلى حدث

دعا مدير مهرجان الزيتون الأردني والمعرض الوطني للمنتجات الريفية، المهندس عبد الله القضاة، زواره يوم غد السبت الساعة العاشرة مساءً، وأكّد القضاة على افتتاح فرصة زيارة المهرجان قبل اختتام فعالياته يوم غد السبت الساعة العاشرة مساءً، وأكد القضاة أن العدد الأكبر من العارضين.

و قال في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المهرجان سجل ٤٨٤ ألف زائر حتى نهاية اليوم السابع من دورته الحالية، بنسبة ارتفاع بلغت ١٢٪ مقارنة بالعام الماضي، ما يعكس الثقة المتزايدة بجودة المنتجات وقدرة المهرجان على جذب الجمهور.

وأضاف أن حركة المبيعات كانت أفضل من العام السابق، وفق ما أفاد به العديد من المشاركي، مشيراً إلى أنه تم استدعاء نحو ١٠٠ شخص من قوائم الاحتياط لتعزيز الكادر وتنظيم الأعداد المتزايدة من الزوار، وهو يشير إلى النشاط التجاري المتزايد داخل أروقة المهرجان.

وبين القضاة أن كميات زيت الزيتون التي دخلت إلى أرض المهرجان حتى نهاية اليوم السابع بلغت نحو ٢٥٠ طناً، مما يعكس ثقة ثقة المزارعين بتسويق منتجاتهم ضمن المهرجان. وحول الأسعار، قال إن سعر تكفة زيت الزيتون لدى بعض العارضين بلغ نحو ١٢٠ ديناراً، مع وجود تفاوت بسيط بين المزارعين بحسب الصنف وجودة الزيت.

وأكّد القضاة أن عمليات الرقاية على الجودة تتم عبر مختبر فحص الزيت الموجود داخل المهرجان، والذي يجري ثلاثة فحوصات رئيسية قبل السماح

## الاتحاد النوعي للنحالين يطلق «متحف النحل الافتراضي»

الأنباط - بترا

أطلق الاتحاد النوعي للنحالين الأردنيين مبادرته النوعية الجديدة في مهرجان الزيتون الوطني الخامس والعشرين، وذلك عبر تدشين متحف النحل الافتراضي، وأحدث تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المترافق.

وأكّد هذا المتحف ليس فقط رؤية الاحتفاد في رفع الوعي الوطني بأهمية تربية النحل ودور العسل ومنتجاته، إضافة إلى تعزيز فهم الجمهور للوظيفة البيئية الحيوية التي يؤديها النحل في تلقيح النباتات والمحافظة على التنوع الحيوي والأمن الغذائي. ويقدم المتحف للزوار تجربة غامرة تسمح لهم بالدخول إلى عالم الخلية من الداخل عبر ظارات الواقع الافتراضي، ليشاهدو بالتفصيل حركة الشفافات، دور الملكة، طرق إنتاج العسل، وكيف يعمل النحل بتناغم شبه الدقة الهندسية.

كما يتيح المتحف محظيات تعليمية متعددة تشرح التحديات التي يواجهها النحالون، وأثر الظروف البيئية والمارسات الخاطئة على صحة النحل، بالإضافة إلى شاشات

وقال رئيس الاتحاد النوعي للنحالين الأردنيين، المهندس معاذ كاظم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن إنشاء متحف النحل الافتراضي في مهرجان الزيتون، خطوة مهمة نحو تعزيز روح حرص الاتحاد على استخدام أحدث التقنيات لتطوير قطاع تربية النحل، وأكّد كاظم حigel الجديد ليكون جزءاً من هذا القطاع الحيوي، خصوصاً في ظل التحديات البيئية والمناخية التي يواجهها.

وأشار إلى أن هذه الابتداء ثاني ضمن سلسلة من الأنشطة التي يعلم على تنفيذها لنشر العرف العلمي الصحيح ودعم قطاع النحل الأردني، لافتاً إلى أن نجاح النجاح في المهرجان يعكس اهتمام المجتمع بخصوص النحل وأسراره من العالم المدش.

من جهةه، أشار عدد من الزوار بالتجربة، حيث وصفها البعض بأنها الأكثر جذباً في المهرجان، مما توفره من مزيج بين المتعة والتعلم، ولمسامتها في تبسيط المفاهيم العلمية المتعلقة بالنحل بطريقة حديثة.

## جرش: فعاليات تؤكد أهمية العمل التطوعي



الأنباط - بترا

تشكل مكتبة عبد الحميد شومان فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان / زراع البنك العربي للمسوولية الثقافية والاجتماعية، حوالي ٦٠ ألف كتاب في مختلف الحقوق، إضافة إلى ركن مخصص ل القراءة، وأجهزة حاسوب مزودة بخدمة الانترنت، وخدمة «واي فاي» مجانية، مع إمكانية الوصول إلى قواعد بيانات تحتوي على الآف الكتب والملفات والأبحاث في مختلف فروع المعرفة.

وقالت مديرية الاتصال والعلاقات العامة بالمؤسسة فرج أبو عيشة، إن المكتبة توفر خدمة استعارة الكتب عبر اشتراكات متعددة تشمل: الطالب، والمادي، والذهي، إلى جانب مكتبة إلكترونية تتبع رواهدها استعارة الكتب الرقمية.

وأضافت، أن دور المكتبة لا يقتصر على خدمات الإعارة والاقتراح، بل يتيح مركز حيوى لتنمية برامج وأنشطة ثقافية وورقية تخرج عن إطار التقليدي للمكتبات، وتشمل الجلسات الحوارية، وأندية القراءة، والمناقشات، وورش العمل، إضافة إلى منتدى النقاش الذي يناقش قضايا وموضوعات

تسهم في تعزيز المشهد الثقافي المحلي، مبينة أن المكتبة حاضنة للفعاليات الثقافية التي تظمها جهات رسمية ومؤسسات مجتمع محلى بصورة مستمرة.

وأشارت أبو عيشة إلى أن المكتبة تتميز بموقع استراتيجي في قلب مدينة معان، فهي موجودة داخل مبنى بلدية معان الكبرى، مما يسهل وصول الطلبة والباحثين والمهتمين بالشأن الثقافي.

وذكرت أبو عيشة، أن المكتبة تقدم برنامج يمنح

تقاطاً مكافأة لروادها الواعظين على المشاركة في

الفعاليات وزيارة الإطار التقديري للمكتبات، نحو

بناء مجتمع قارئ ومتثقف في جنوب المملكة.

وتستقبل المكتبة زوارها يومياً باستثناء يوم الجمعة،

من الساعة التاسعة صباحاً حتى الثامنة مساءً، وهي

تنعم ٦٤ مستفيداً في الوقت ذاته، كما توفر خدمة

الإعارة بين الفروع، بحيث يمكن طلب استعارة الكتب

من أي فرع من فروع مكتبة «شومان» وارجاعها في

الفرع الأقرب للمستفيد.

وأضافت، أن دور المكتبة لا يقتصر على خدمات

الإعارة والاقتراح، بل يتيح مركز حيوى لتنمية

برامج وأنشطة ثقافية وورقية تخرج عن إطار

التقليدي للمكتبات، وتشمل الجلسات الحوارية،

وأندية القراءة، والمناقشات، وورش العمل، إضافة

إلى منتدى النقاش الذي يناقش قضايا وموضوعات

تسهم في تعزيز المشهد الثقافي المحلي، مبينة أن المكتبة

حاضنة للفعاليات الثقافية التي تظمها جهات رسمية

ومؤسسات مجتمع محلى بصورة مستمرة.

وأشارت أبو عيشة إلى أن المكتبة تتميز بموقع

استراتيجي في قلب مدينة معان، فهي موجودة

داخل مبنى بلدية معان الكبرى، مما يسهل

وصول الطلبة والباحثين والمهتمين بالشأن الثقافي.

وذكرت أبو عيشة، أن المكتبة تقدم برنامج يمنح

تقاطاً مكافأة لروادها الواعظين على المشاركة في

الفعاليات وزيارة الإطار التقديري للمكتبات، نحو

بناء مجتمع قارئ ومتثقف في جنوب المملكة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الحميد شومان

فرع محافظه معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها

أول فرع لمكتبة في إقليم الجنوب السادس على

مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات

ثقافة الابناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتحتل المكتبة التائعة لمؤسسة عبد الح

## استقرار أسعار الذهب عالمياً

الأنباط - عمان

استقرت أسعار الذهب في تعاملات يوم أمس الجمعة، إذ حد ارتفاع عوائد سندات الخزانة الأمريكية من تأثير ضعف الدولار، بينما يتربّص المستثمرون بدور بيانات التضخم الأميركي للحصول على مؤشرات حول توجهات السياسة النقدية مجلس الاحتياطي الفيدرالي قبل اجتماعه المرتقب الأسبوع المقبل.

وسجل الذهب الفوري ٤,٢١٥,٩٢ دولار للأونصة متوجها نحو تراجع أسبوعي بنسبة ٠,٣ بالمائة، فيما ارتفعت العقود الآجلة للذهب الأميركي تسليم كانون الأول بنسبة ١,٠، بما في ذلك ارتفاع إلى ٤,٢٤٥,٧٠ دولار للأونصة، وفقاً لبيانات (سي إن إن).

وفي المعادن النفيسة الأخرى، ارتفعت الفضة بنسبة ١ بالمائة إلى ٥٧,٦٨ دولار للأونصة، وطلت متوجها لتحقيق مكاسب أسبوعية بعد أن سجلت مستوى قياسي عند ٥٨,٩٨ دولار يوم الأربعاء، بينما تراجع البلاتين بنسبة ١,١ إلى ١,٦٤٤,٤٠ دولار للأونصة، في حين ارتفع البلاديوم بنسبة ١,١ إلى ١,٤٤٠,٧٠ دولار للأونصة.

## «باربيو» تستحوذ علىأغلبية «كوبين مينا» بـ٤٠ مليون دولار

**COINMENA**  
**كوبين مينا**

الأنباط - وكالات

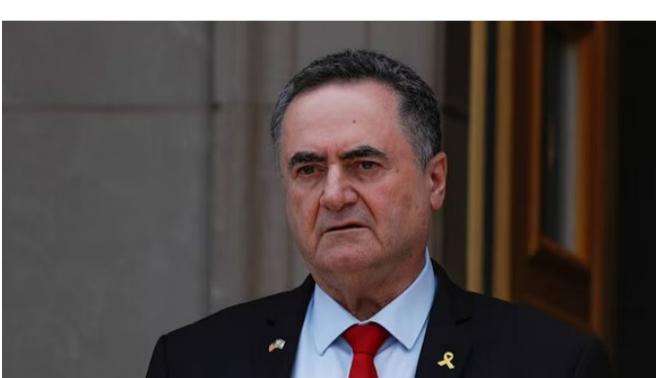
قالت منصة الأصول الرقمية التركية (باربيو) يوم أمس الجمعة إنها استحوذت على حصة أغلبية في منصة العملات الرقمية (كوبين مينا) التي تتخذ من البحرين وديبراً مقر لها في صفقة تصل قيمتها إلى ٤٠ مليون دولار.

وتمثل هذه الصفقة أكبر صفقة في مجال التكنولوجيا المالية في تركيا حتى الآن، فضلاً عن كونها أول عملية استحواذ عبر الحدود لمنصة أصول رقمية.

وقال ياسين أولار، المؤسس والرئيس التنفيذي لـ(باربيو)، في بيان إن الصفقة بمثابة نقطة تحول، المنصنة وسط توسيعها في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وفقاً لـ«ويتر».

وأضاف: «من خلال هذا الاستحواذ، نقوم بتوسيع نطاق عملياتنا الرخصة إلى منطقة جغرافية أوسع، لتنصيف لاعب منظم في واحدة من أكثر الأسواق توسيع في استخدام العملات المشفرة في العالم».

## حكومة الاحتلال تزيد ميزانية «الحرب» إلى ٦٣٤ مليار دولار في ٢٠٢٦



الأنباط - وكالات

أعلنت وزارة الحرب التابعة للاحتلال الإسرائيلي عن زيادة كبيرة في ميزانيتها لعام ٢٠٢٦، حيث بلغت ١١٢ مليار شيكيل، أي ما يعادل ٣٤,٦ مليار دولار، مقارنة بـ٩٠ مليار شيكيل في السابق، مما يدل على الأهمية التي توليها حكومة نتنياهو للأمن في مرحلة ما بعد الحرب.

أفاد بيان رسمي بأن وزير الحرب يسرائيل كاتس وزعير المالية بستشيل سمورتيتش قد اتفقا على إطار الإنفاق المطاعي الجديد، وذلك قبل عرض مشروع الميزانية على الحكومة للتصويت عليه، تمهدًا لإقراره في الكنيست قبل شهر مارس القادم لتجنب انتخابات مبكرة.

أكد كاتس أن تأييد ميزانية العام العمل بقوته لتعزيز قدرات جيشها وتلبية احتياجات المقاتلين، مع التركيز بشكل خاص على «تحفييف العبء على قوات الاحتياط»، بهدف إضعاف الأعباء على جميع الجبهات.

تأتي هذه الزيادات بعد عام شهد انفاقاً عسكرياً كبيراً، حيث انفقت تل أبيب ١٠٠ مليار شيكيل خلال عام ٢٠٢٤ فقط على عملياتها في غزة ولبنان.

أشار مكتب سمورتيتش إلى أن ميزانية الدفاع لعام ٢٠٢٦ قد ارتفعت بقدر ٤٧ مليار شيكيل مقارنة بعام ٢٠٢٢، أي قبل اندلاع الحرب الأخيرة.

ادعى سمورتيتش أن الحكومة تعمل بالتوافق على إعادة الاقتراض إلى مسار النمو وتحفييف الأعباء عن المواطنين، على الرغم من هذا الإنفاق الضخم لدعم الجيش.

بوتين ومودي يبحثان التجارة والسلام في قمة نيودلهي

## «روس آتوم» الروسية تناقش مع الهند توطين إنتاج الوقود النووي



الأنباط - وكالات

أفادت وكالة الإعلام الروسية اليوم الجمعة بأن شركة روس آتوم تناقش مع الهند إمكانية توطين إنتاج الوقود النووي اللازم لمحطات الطاقة النووية.

وأضافت الوكالة أن الشركة الروسية توصلت أيضًا إلى مذكرة تفاهم مع الهند بشأن بناء محطات طاقة نووية جديدة واتفقا أيضًا على توسيع التعاون في مجال محطات الطاقة النووية محدودة القدرة.

بدأ الرئيس الروسي فلاديمير بوتين زيارة رسمية إلى الهند برفقة وفده في اليوم الجمعة، حيث احتفت الهند بالزعيم الروسي وأبلغه موعد أن بلاده تدعم جهود السلام في أوكرانيا، وفقاً لـ«ويتر».

ويجري بوتين أول زيارة له إلى الهند منذ أربع سنوات، بهدف تعزيز العلاقات التجارية مع أكبر مشرط للأسلحة الروسية والضغط المتزايد بحر في الوقت الذي تضطج فيه العقوبات الغربية على علاقاتهما القائمة منذ عقود.

وتاتي هذه الزيارة في وقت تجري فيه نيودلهي محادثات مع الولايات المتحدة للتوصيل إلى اتفاق تجاري لخفض الرسوم الجمركية التي فرضها الرئيس دونالد ترامب على بضائعها بسبب مشترياتها من الفظ الروسي.

وتعهد موسكو أكبر مورد للأسلحة للهند منذ عقود، و同胞 إنها تزيد استيراد المزيد من السلع الهندية في محاولة لزيادة حجم التبادل التجاري إلى ١٠٠ مليار دولار بحلول عام ٢٠٢٠ والذي تمثل كفته حتى الآن لصالحها بسبب مفضض السعر ولكنها تفاصلاً عنها تحت ضغط الرسوم الجمركية والعقوبات الأمريكية هذا العام.

جود إنهاء الصراع في أوكرانيا قال بوتين في مستهل محادثاته: «الهند ليست محاجدة بل لديها موقف وهو دعم السلام... نحن ندعم كل الجهود المبذولة من أجل السلام، ونثق جيداً إلى جنب مع كل مبادرة تتخذ من أجل السلام».

٢١ طلقة تحية له أثناء مروره موكبه.

بوتين يتحدى وشنطون من المتوقع أن يناقش الزعيمان موضوعات تشمل العمالة والطاقة النووية المدنية. ومن المتوقع أيضًا أن يعلن الجانبان عن مجموعة من الاتفاقيات في نهاية المحادثات الرسمية.

وارافق وفد كبار من رجال الأعمال ومسؤولي الحكومة الروسية بوتين في هذه الزيارة، بما في ذلك وزير الدفاع أندريه بيلوسوف الذي أجرى محادثات مع نظيره الهندي راجنات سنغام.

ونقلت وزارة الدفاع الهندية من بيلوسوف قوله: «صناعة الدفاع الروسية مستعدة لدعم الهند نحو الاعتماد على الذات في مجال الدفاع». وتابع بوتين في مقابلة مع قناة إندرا توداي أذيعت في وقت تأخر أنس الضفوط الأميركي على الهند لوقف شراء الوقود الروسي في الوقت الذي يمكن للولايات المتحدة فيه شراء الوقود النووي الروسي.

وقال: «إذا كان من حق الولايات المتحددة شراء وقودنا، فلماذا لا تنتفع الهند بنفس الميزة هنا؟

وتحظى بوتين اليوم بترحيب احتقالي في الساحة

ورد على ذلك، شكر بوتين مودي على اهتمامه

وتجهوده الرامية إلى حل الصراع. وقال بوتين: «لقد أتيحت لنا الفرصة، وأنت منحتنا هذه الفرصة، للتحدث بالتفصيل بما يحدث على المسار الأوكراني وعن الخطوات التي تتخذها بالاشتراك مع بعض الشركاء الآخرين، مثل الولايات

المتحدة، نحو تسوية سلمية محققة لهذة الأزمة».

وأضاف: «مع نمو بلدنا واقتصادنا، توسيع فرص التعاون... هناك مجالات جديدة أخرى في المطورو - التقنيات العالية والعمل المشترك في مجال الطيران والفضاء والذكاء الصناعي. لدينا علاقة قائمة على ثقة كبيرة في مجال التعاون العسكري التقني، ونعتزم المضي قدماً في جميع هذه المجالات».

٢١ طلقة تحريك

هيكلت طائرة بوتين في نيودلهي أمس الخميس وسط ترحيب حار من مودي الذي عانقه على مدرج الطائر. ثم استقل الرجال من نفس السيارة لحضور مأدبة شواء أقامها مودي.

وتحظى بوتين اليوم بترحيب احتقالي في الساحة الأوروبية لقصر رامبرانت بهافان الرئاسي الذي يعود تاريخه إلى الحقبة الاستعمارية، حيث تم إطلاق

## «المركزي» الهندي يخفى سعر الفائدة للمرة الأولى خلال ٦ أشهر

## رغم رسوم ترامب.. الهند يدخل مرحلة «مرحلة مثالية نادرة»

من ستة أعضاء في البنك برئاسة مالهوترا صوتوا

اليوم بالإجماع لصالح خفض سعر إعادة الشراء بمعدل ٢٥ نقطة أساس إلى ٥,١٥٪.

وفي حين أن غالبية خبراء الاقتصاد الذين استطلعوا وكانت بلوبريرج أراهام كانوا يتوقعون هذا القرار، فإن العديد منهم توقعوا أن يثبت البنك أسعار المائدة بعد الانخفاض غير المسبق للدولار الهندي.

بواقع تسعين روبيه للدولار الواحد، لتسجل أنساً أداء

لعملة محلية في قارة آسيا.

وسجلت الروبية ارتفاعاً بعد إعلان البنك المركزي

الهندي حيث زادت قيمتها بنسبة ٠,٢٪ إلى ٨٩,٧٧٥.

روبية للدولار، كما ارتفعت السندات السيادية الهندية

لأجل عشر سنوات مع تراجع العائد بواقع ٦ نقاطاً.

أساس إلى ٦,٤٦٪.

وأفادت بلوبريرج بأن لجنة السياسات النقدية المؤلفة

وأفادت بلوبريرج بأن الاقتصاد الهندي سانجاي

مالهوترا، يوم أمس الجمعة، بصمود الاقتصاد بلاهاد رغم التحديات الاقتصادية.

ونقلت وكالة بلوبريرج للأنباء عن مالهوترا قوله إنه «رغم البيئة الخارجية غير المواتية والمحاذفة بالتحديات، أظهر الاقتصاد بصمود ملحوظ».

وأضاف مالهوترا أن تراجع معدل التضخم وقوة

النمو الاقتصادي يعني أن الهند وصلت إلى «مرحلة

متقلبة نادرة».

وكان البنك المركزي الهندي قد خفض سعر الفائدة للمرة الأولى حتى مارس/آذار الميلادي

من ٦,٨٪ إلى ٦,٦٪ مع توقيفات النمو من ٦٪ إلى ٥٪.

وذكر مالهوترا أن «الساحة الإضافية التي تعطىها

توقعات التضخم قد سمحتنا لنا بالاستمرار في دعم

الأنباط - وكالات

أشاد محافظ البنك المركزي الهندي سانجاي مالهوترا، يوم أمس الجمعة، بصمود الاقتصاد بلاهاد رغم التحديات الاقتصادية.

ونقلت وكالة بلوبريرج للأنباء عن مالهوترا قوله إنه «رغم البيئة الخارجية غير المواتية والمحاذفة بالتحديات، أظهر الاقتصاد بصمود ملحوظ».

وأضاف مالهوترا أن تراجع معدل التضخم وقوة

النمو الاقتصادي يعني أن الهند وصلت إلى «مرحلة

متقلبة نادرة».

وكان البنك المركزي الهندي قد خفض سعر الفائدة للمرة الأولى حتى مارس/آذار الميلادي

من ٦,٨٪ إلى ٦,٦٪ مع توقيفات النمو من ٦٪ إلى ٥٪.

وذكر مالهوترا أن «الساحة الإضافية التي تعطىها

توقعات التضخم قد سمحتنا لنا بالاستمرار في دعم

## سلطات المطار أكدت أن «المشكلة محلية»

## خل تقني يعطى السفر في أحد أكبر مطارات بريطانيا

وأضاف: «تعمل الفرق على حل المشكلة وتسعي إلى

حلها في أسرع وقت ممكن».

وقال إن على المسافرين التواصل مع شركات

الطيران للحصول على آخر المعلومات حول رحلاتهم.

وقالت الهيئة الوطنية للملاحة الجوية (Nats)

إنها لا تقدم خدمات لـ«مطار إدنبرة» لكنها قدمت

الدعم.

وأكملت هيئة الطيران المدني، وهي هيئه

مراقبة الطيران في بريطانيا، أنها على علم بالحادثة،

ونصحت المسافرين بالتواصل مع شركات الطيران

قبل التوجه إلى المطار.

وأظهر موقع Flightradar24 المتخصص بتتبع

الرحلات الجوية، ظهور عدة طائرات متوقفة على

مدرج مطار إدنبرة بالقرب من مبنى المسافرين.

يشار إلى أن القوانين في بريطانيا تتطلب

الرحلة أو تم إلغاؤها، وذلك بغض النظر عن شركة

الطيران.

في ذلك البيانات والتحديات الصادرة عن إدارة المطار

فقد تم تعليق جميع الرحلات الجوية في مطار إدنبرة صباح

الجمعة، وذلك على الرغم من أن عدد طائرات

عندما تقرر إلغاء الرحلات وإذراحتها داخل المطار.

ويُعتبر مطار إدنبرة واحد من أكبر إذراحتها

الطائرات في بريطانيا، حيث ازدحامها، حيث إنه يقع

في حصة مقاطعة إسكتلندا في أقصى شمال البلاد.

ولم يعرف سبب العطل التقني، لكنه لا يرتبط

بانقطاع خدمات الانترنت الذي تكرر في وقت سابق،

وقد تأثرت صحفية مترو محلية عن سلطات مطار

إدنبرة، وأكدت سلطات المطار أن «المشكلة محلية»، ولا

علاقة لها بتعليق خدمات Cloudflare التي أدت

إلى تعطيل العديد من مواقع العالمية صباح الجمعة.

وصرح متحدث باسم مطار إدنبرة، بسبب مشكلة

تقنية مع مزود خدمة مراقبة الحركة الجوية لدينا،

لا توجد رحلات جوية حالياً من مطار إدنبرة، بما

تسبب خلل تقني بتعطيل الحركة بشكل كامل

في أحد أكبر وأبرز المطارات في بريطانيا صباح يوم

الجمعة، وهو ما أدى إلى ازدحامات خانقة في المطار

وهي الشاندريجية به ووسائل الاتصالات البدنية،

وذلك بعد أن تم إلغاء كافة الرحلات المغادرة والقادمة

بشكل كامل.

توقف مطار إدنبرة في إسكتلندا عن العمل بشكل

كامل صباح الجمعة بعد تعطيل الحركة بشكل كامل

الحركة الجوية، واستطرد سلطات المطار إلى إلغاء

الرحلات، فيما يأتي هذا العطل في اليوم الأخير



# السالمي يؤكد جاهزية النشامى للقاء الكويت



## اللجنة الأولمبية تبدأ تنفيذ ورش تدريبية للاتحادات الرياضية



المستمرة للارتقاء بقدرات الاتحادات الرياضية لضمان تطوير الرياضة الأردنية على أسس علمية واستراتيجية واضحة.

الراهن، مرور بتحديد الأهداف والمبادرات وصولاً إلى آليات المتابعة والتقييم.

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود اللجنة الأولمبية

أظهرت مستويات مميزة لاغلب المنتخبات المشاركة الأمر الذي يرفع مستوى التحدي للجميع، مضيفاً: «ندرك تماماً أهمية اللقاء أمام منتخب الكويت المميز، اللاعبون متاهبون لتقديم أداء يليق بكرة القدم الأردنية وتحقيق نتيجة إيجابية».

يلتقي منتخب الوطنى لكرة القدم نظيره الكويتي، عند الساعة الثانية من ظهر اليوم السبت، على ملعب أحمد بن علي، في العاصمة القطرية الدوحة، في ثالث مباريات منتخب الوطنى ببطولة كأس العرب ٢٠٢٥. وتاتي هذه المباراة، في ذاتي مباريات المنتخب الشامي منافسات الدور الأول بلقاء منتخب مصر عند الخامسة والنصف مساء الثلاثاء المقبل على ملعب البيت.

ويتصدر منتخب الوطنى ترتيب المجموعة الثالثة برصيد ٣ نقاط، ثم مصر والكويت ب نقطة واحدة، والإمارات أخيراً دون نقاط وكان منتخب الوطنى استهل مشواره في البطولة الأربع الماضية، بالفوز على منتخب الإمارات.

أكد المدير الفني للمنتخب الوطنى لكرة القدم جمال سلامي، أهمية تحقيق الفوز على منتخب الكويت في المباراة التي تجرى اليوم، في إطار منافسات بطولة كأس العرب، وقال سلامي خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد أمس: «ندخل مباراةنا الثانية أمام الكويت بتركيز عالٍ وصاروا واضح، فهي مواجهة مهمة لجسم التأهل للدور الثاني، خاصة مع قصر فترة الراحة التي حصل عليها الشامي بين اللقاءين».

وأضاف، أن مواجهات الأردن والكويت عادة ما تحمل طابع القوة والندية، إذ إن المنافس يمتلك عناصر قادرة على صناعة الفارق، لذلك ندرك أن التفاصيل الصغيرة قد تكون حاسمة في هذه المواجهة الرقيقة. وأوضح سلامي، أن الفوز في المباراة الأولى على منتخب الإمارات منحنا دافعاً معنواً كبيراً وثقة إضافية لواصلة المشوار، وتطلع لمواصلة الدعم والمساندة من الجماهير الأردنية. بدوره قال اللاعب محمد أبو زريق، إن البطولة

## «توالي الأزمات».. ليغريه وجه ضربة قوية لمحمد صلاح

### الأنباط - وكالات

كشفت تقارير صحفية عن تطورات جديدة بشأن مستقبل النجم المصري محمد صلاح الذي جلس على مقاعد البدلاء ليغريه في آخر مباراياته ضد وست هام وسندرلاند في الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويواصل النجم المصري محمد صلاح إثارة الجدل بشأن مستقبله مع ليغريه الحالي.

ولم يشارك صلاح في لقاء وست هام يومياً الذي فاز به ليغريه بنتيجة ٢-٠، بينما شارك كيبل في لقاء سندرلاند الذي انتهى بالتعادل دون أهداف.

ووفقاً لموقع «Fichajes» فإن فريق ليغريه منفتح على بيع النجم محمد صلاح لو توصل بعرض مالي مناسب لنجمه.

وتحدث تقارير إعلامية عديدة عن إمكانية رحيل النجم المصري خلال فترة

الانتقالات الشتوية القادمة وبينت أن أندية عديدة من الدوري السعودي للمحترفين الأكثر اهتماماً بالنجم المصري.

وسجل محمد صلاح ٥ أهداف وصنع ٣ أهداف في كل مسابقاته منذ بداية الموسم

ويستعد «مو» للمشاركة برفقة منتخب مصر في نهائيات أمم إفريقيا التي تقام في المغرب بداية من يوم ٢١ ديسمبر الحالي.

## ميسي يثير الغموض حول مشاركته في كأس العالم ٢٠٢٦



### الأنباط - عمان

أعلنت الجمعية الأردنية للأولمبياد نصف ماراثونات Run Jordan نتائج فعاليات أيلية نصف ماراثونات البحر الأحمر ٢٠٢٥ الذي اختتم أمس في مدينة العقبة بالشراكة مع سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، وبمشاركة ٢٠٠ عداء وعداء من مختلف الأعمار.

ويسهم هذا الحدث الرياضي في الترويج للأردن، كوجهة رائدة للرياضة والسياحة، كما يمكنه التزام المملكة بنشر ثقافة أسلوب الحياة الصحي وتعزيز العمل التطوعي والاشارة المجتمعية.

وشمل الحدث الرياضي ثلاث سباقات رئيسية: سباق النصف ماراثون (٢١ كم) وسباق (١٠ كم) وسباق الأطفال.

وانطلقت السباقات من مواقع مختلفة في مشروع واحة أيلية، حيث انطلق سباق النصف ماراثون من شارع المنشورة مقابل فندق حياة ريجنسي، فيما

## اعلان نتائج سباق آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر

انطلقت سباقات الـ ١٠ كم والأطفال من شارع الماراونق قبل بوابة الجولف لمشروع واحة آيلة. وتم الإعلان عن النتائج الرسمية للماراثونين خلال حفل توزيع الجوائز الذي أقيم في ساحة الثورة، بحضور رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، شادي الماجي، والرئيس التنفيذي لشركة واحدة آيلة، سهل ودوين، والمحافظ أمين العواشرة، والعين شريحيل ماضي، وأمين سر الجمعية الأردنية للماراثونات فوزي مسعد، والمدير العام للجمعية الأردنية للماراثونات،لينا الكرو، وأعضاء الاتحاد الأردني لألعاب القوى.

و عبرت الكرد عن الفخر بما حققه سباق آيلة بصفة ماراثون البحر الأحمر ٢٠٢٤ من نجاح على مستوى التنظيم والمشاركة، حيث يواصل السباق كل عام تحقيق أهدافه في جعل الرياضة أسلوب حياة للجميع، وتعزيز السياحة في المملكة، وتقويم روح العمل التطوعي بين أفراد المجتمع، وجاءت نتائج السباقات الرئيسية على النحو المفصل على الموقع الرسمي جاء منها: رجال (٢١ كم)

المركز الأول: محمد رمضان - رجال (٢١ كم)

المركز الثاني: سهيل نشاشي - رجال (٢١ كم)

المركز الثالث: معاذ موسى - رجال (٢١ كم)

ماراثون إعاقبة بصرية كلاية - رجال (٢١ كم)

(الأزمونة) الـ ١٢ كم حسب المفترضي

المركز الأول: أبو نمنسي سهيل - رجال (١٢ كم)

المركز الثاني: علي سولامة - رجال (١٢ كم)

المركز الثالث: تيسير الخطيب - رجال (١٢ كم)

ماراثون إعاقبة بصرية كلاية - رجال (١٢ كم)

(الأزمونة) الـ ١٢ كم حسب المفترضي

المركز الأول: سهيل نشاشي - رجال (١٢ كم)

المركز الثاني: معاذ موسى - رجال (١٢ كم)

المركز الثالث: محمد رمضان - رجال (١٢ كم)

المركز الثاني: محمد رمضان - رجال (١٢ كم)

## لون السحاب خيار «باتنون» للعام ٢٠٢٦



الأنباط - وكالات

مع نهاية كل عام، يختار مهند «باتنون» للألوان تدرج يعكس اتجاهات العام المقبل في على الموضة والديكور. وقد قع الاختيار هذه المرة على لون يحمل تأثيراً مهند ويبيّد إبراز قيمة التأمل والفضاءات البيضاء التي يجسدها شكل السحاب. إنه لون مفعم بالسكينة، يدعو إلى الاسترخاء والتركيز العميق، ويسمح للعقل بالتحول والإبداع بالتنفس. ويحمل هذا اللون اسم Cloud Dancer ٤٢١١ Pantone ٢٠٢٦. تيمث بالسحاب الذي يستحضر شكله وروحه. وهو لون يتارجح بين الحركة والسكن، وبين النور والسماء، ليجسد هدوء حي يطلق العنان للإبداع.

لون التوازن والسلام يُعد مهد باتنون، المراجع العالمي الأول في تحديد اتجاهات الألوان. وقد وصف لون الهدوء والسلام في عام ساخن». يصل الفريق إلى اختيار اللون بعد تجربة شعره بالسكنية... أشيه بهمسة من التقاويم وأسلوب الحياة الراهنة، ليصار بعدها إلى تحديد عائلة لونية ثم على الأبيض كلون للعام منتهي تقليد «باتنون»، عام ١٩٩٩.

يتارجح لون Cloud Dancer بين التفاحات الباردة والدافئة، مما يسحر صورة العالم الموسعة روح الأقمشة الطبيعية كالقطن والنكتان والريش. كما يستحضر صورة اللوحة البيضاء، رمز البساطيات الجديدة.

وقالت ليترنس إيزمان، المدير التنفيذي لمهد «باتنون»، في بيان: «لقد أصبح الضريح المحيد بنا ساحة، مما يجعل من الصعب سماع أصواتنا الداخلية. يأتي هذا اللون كتعبير واضح عن البساطة، يعزز تركيزنا ويوفر لنا مساحة للتحرر من التشتت الخارجي».

ويمثل اللون الجديد حاجة متعددة للتواصل والتقاء بين البشر، ويعبر في الوقت نفسه عن بداية جديدة وطرق مختلفة للتفكير.

## في البصرة.. جبوب كادت تقتل طفلاً



الأنباط - وكالات

أنقذ أطباء في البصرة، أمس الجمعة، طفلاً في الثانية من عمره، من موت محتم بعد أن تناول جبوباً متعة العمل. فقد شهدت محافظة البصرة ذرعاً كبيراً حيث تناول طفل في الثانية من عمره ٦ من الجبوب، مما أدى إلى دخوله في حالة حرجة وفقدان شبه كامل للوعي. ثم تمك فريق طبي في طوارئ مستشفى «القرنة العام» من إنقاذ حياته. بدورها، أفادت دائرة «صحة البصرة» أن «فرق الطبية والتمريضية باشرت فور وصول الطفل بإجراءات عاجلة. رعاية متواصلة وشملت الإجراءات لحين استقرار علاماته الحيوية. وأعلنت الدائرة في بيان رسمي، أن حالة الطفل تحسنت بعد أكثر من ساعتين من الرعاية المتواصلة.

الكبيرة التي ضربت إسرائيل بعد الهجوم الم悲哀 في ٧ أكتوبر، وكيف ظهر تأثير التطرف الديني داخل الجيش والحكومة، وكيف تصاعدت الخلافات السياسية والفساد، وصعد قادة البيزن الذين يحكمون بلدة الدم لا لغة السياسة.

يذكر أن المؤلف الدكتور محمد عبود باحث أكاديمي ومترجم وخبير في الشؤون الإسرائيلية، وهو مدرب اللغة العبرية والدراسات الإسرائيلية بجامعة عين شمس، مدير وحدة اللغات والترجمة بكلية الآداب، وشارك في ترجمة وثائق لجنة أجرات الخاصة بجرب أكتوبر الصادرة عن المركز القومي للترجمة، وله كتب وبحوث عديدة في الأدب والفتر الإسرائيли، كما يظهر في القنوات المصرية والعربية محللاً للشؤون الإسرائيلية.

وتقول دار كونز إن هذا الكتاب سيكون أحد أهم إصداراتها لهذا العام لأنها تكشف الجذور الفكريّة والدينية التي تؤثر في إسرائيل اليوم، وبعرضها يأسّس بفهمه القاري البسيط دون فقدان العمق العلمي. وتستعد الدار لإطلاق حملة تعريفية بالكتاب عند صدوره، تتضمن لقاءات مع المؤلف وجلسات نقاش في القاهرة وعدد من العواصم العربية.



الحالات للتاثير على الناس يادعاء الحاخامات «مقدسة»، وعن التعويذات القديمة وقصص الجن والشياطين في التراث الديني اليهودي، بل وعرض قصصاً مثيرة عن حاخامات زعموا أنهم استخدمو السحر ضد قادة سياسيين مشاهير عرب وإسرائيليين. إلى المقائد التي تتحرك في الخلفية، والتي تربط بين الدين وال الحرب، وبين النصوص القديمة والقرارات الحديثة.

ويزور المؤلف حلال حديثه في RT أن فهم إسرائيل لا يكتمل بالنظر إلى أنهم استخدمو السحر ضد قادة سياسيين مشاهير عرب وإسرائيليين. إلى المقائد التي تتحرك في الخلفية، والتي تربط بين الدين وال الحرب، وبين النصوص القديمة والقرارات الحديثة.

يُقسّم الكتاب إلى ثلاثة فصول كبيرة، وكل فصل يفتح بباباً جديداً لفهم الدولة العبرية: عالم السحر والقباء. يتناول ما بعد ٧ أكتوبر، يحلل فيه الأزمة

تستعد إحدى دور النشر بالقاهرة لطرح كتاب جديد يتوقع أن يثير اهتمام القراء والباحثين وكل من يتابع الشأن الإسرائيلي.

والكتاب الذي يحمل عنوان «إسرائيل السحر، الدين، الدم»، من تأليف الباحث البارز في الشؤون الإسرائيلية الدكتور محمد عبود، الذي قضى أكثر من ربع قرن في دراسة المجتمع الإسرائيلي وتصوّره ونطشه السياسي. ومنذ الإعلان عن قرب صدور الكتاب، تتحدث دار «كونز للنشر»، ساخت القاريء إلى العالم «غير عادي» ساخت القاريء إلى العالم، الذي يقف خلف إسرائيل، عالم تختلف فيه الأسطoir القديمة مع القرارات السياسية الحديثة، وتتحول فيه الحروف طاقة العبرية والرموز الدينية إلى أدوات توثر في الجيش والمجتمع والحكومة.

يقدم د. عبود كتابه بلغة سهلة وبأسلوب قصصي قريب من القارئ، لكنه في الوقت نفسه مليء بالمعلومات الموثقة. فهو يشرح كيف بدأت العلوم الباطنية اليهودية (القباله) كتراث يحيى لا يطبع عليه إلا كبار الحاخامات، وكيف أصبحت اليوم منتشرة في الكتب ومواقع الانترنت، ويسخدمها بعض

## مصير العملاء: من الشاشي إلى أبو شباب.. تاريخ الخيانة في فلسطين

الأنباط - وكالات

افتلت الثورة الفلسطينية الكبرى التي اندلعت عام ١٩٣٦ مع المتعاونين مع الاحتلال البريطاني. أطلق عليها آنذاك «فصائل السلام». لاحقاً، أسس الاحتلال الإسرائيلي ميليشيات تحت اسم «روابط القرى»، تختلف من شخصيات واقتاف على فندق سميرامييس في بغداد، حيث أطلق عليه الرصاص بتهمة خيانة الثورة. فخرى عبد الهادي، يعتبر أحد أركان ميليشيات «فصائل السلام»، التي شكلتها الشاشي، وكان روره قيادة تلك المجموعات العسكرية وتصفيتها، حتى ناحت الثورة في ذلك عام ١٩٤١ أمام خانة للشعب الفلسطيني بسبب صالح المحظى.

في هذا التقرير، تستعرض عدداً من الشخصيات التي تورطت في ضرب المقاومة الفلسطينية وتصفيتها، على غرار ما حدث مع أبو شباب، فخرى الشاشي، كان أحد السياسيين الفلسطينيين في فترة العشرين وأحد مؤسسي ما يُعرف بـ«حزب الداء الوطني». لاحقاً، جاء إلى تأسيس ميليشيات مسلحة أطلق عليها «فصائل السلام» بهدف ملاحقة

يعد مقتل ياسر أبو شباب، الذي تأثر مع الاحتلال الإسرائيلي، إلى الأذنام سلسلة من الشخصيات التي شاركت في إضعاف مشروع التحرر الوطني الفلسطيني، بدءاً من فترة الانتداب البريطاني وحتى الاحتلال الإسرائيلي المستمر منذ أكثر من سبعة عقود، والذين لقوا نفس المصير.

تعتبر العمالة للاحتلال من المخطورات في المجتمع الفلسطيني، حيث يتم عزل المتعاونين اجتماعياً ومواجهمتهم بكل الوسائل الممكنة، وصولاً إلى تصفيتهم على أيدي المقاومين، نظراً للخطر الشديد الذي يشكلونه على وحدة المجتمع.

مع الإعلان عن مقتل أبو شباب، يتذكر مصير العملاء منذ فترة الانتداب البريطاني، حيث طاردت

## لذاكرة طاده.. ألغذية تحافظ على قوة دماغك

الأنباط - وكالات

لأنه يجمع بين المتعة والحماية الإدراكية. الشوكولاتة الداكنة - آيسنوت ١٠. الجبوب الكاملة تُوفّر الجبوب الكاملة، مثل الشوفان والأرز البني والدخن، غلوکوز بطيء الإطلاق، مما يحافظ على استقرار مستويات الطاقة. كما تُعذّب في الجبوب الموجودة في الجبوب الكاملة الجهاز العصبي وتساعد على التركيز وتحسين الحالة المزاجية والمرنة العقلية طوال اليوم.

**خطة يومية مهمة**

إلى ذلك، يمكن الاستفادة من النصائح التالية للمساعدة على إدراج العناصر المقيدة لصحة الدماغ في النظام الغذائي اليومي، لأن يُضاف الجوز أو بذور البيض إلى الشوفان أو الزبادي في وجه الفطور. كما يمكن تناول الأسماك الدهنية مررتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. ويمكن تناول التوت الأزرق أو الشوكولاتة الداكنة باعتدال، كذلك تُضاف رشة من الترمس إلى الماكولات أو المشروبات، مع إضافة الخضراء الورقية إلى السلطات. ويمكن تناول البيض مع خبز التوست المصنوع من الجبوب الكاملة لتغذير نشاط الدماغ مع الانتهاء إلى تناول القهوة بوعي لتحسين اليقظة دون إفراط.

DHA الخلايا العصبية على نقل الإشارات بفعالية، كما أن تناوله بانتظام يقلل الالتهاب ويدعم الذاكرة والقدرة على التفكير المنطقي.

٣. التوت الأزرق تحسن فلافلونيدات التوت الأزرق تدفق الدم، وتقوي الروابط العصبية، وتصلح التلف الناتج عن التوت، كما تشير الأبحاث إلى أن كبار السن الذين يتناولونه بانتظام يتعلمون بأذكى وأفضل وتعلم أسرع.

التوت الأزرق والأطفال (آيسنوت) ٤. الكركم يعبر الكركمين، الصبغة المسؤولة عن اللون الذهبي للكركم، حاجز الدم الدماغي، مما يعزز عامل التغذية BDNF، مما يساعد على نمو خلايا عصبية جديدة ويسهل المراجحة من خلال رفع مستويات السيروتونين والدوبيamine.

٥. الخضروات الورقية تُعد الخضروات الورقية وعلى رأسها السبانخ غنية بحمض الفوليك وفيتامين K واللوتين، مما يُغطي خلايا الدماغ ويساعد على سرعة الاستجابات، كذلك قد يُعطى تناول الخضروات الورقية على المدى الطويل التدهور المعرفي ويخفف على حدة الذهن.

٦. البيض يُوفر صفار البيض مادة الكولي، الضرورية لانتاج

لا شك في أن الحفاظ على قوة الدماغ ونشاط الذاكرة لا يقتصر على حل الألغاز أو التمارين الذهنية بل يبدأ من تناول الطعام.

إذ تتوفر بعض الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مركبات أساسية تحمي الخلايا العصبية، وتعزز التواصل بينها، مما تعزز الصحة الإدراكية بشكل عام، وفق موقع Economic Times.

١. الجبوب يحافظ الجبوب، الغني بحمض أوميغا-٣ النيكوتينيك، على مرارة النباتية وفيتامين E والبوليبيونول، على مرارة أغشية الخلايا، ويساعد على تفاعل الخلايا العصبية بسلامة، كما أن تناول حفنة صغيرة منه يومياً يقوى التذكر ويحافظ على الاستقرار الإدراكي.

الجوز (آيسنوت) ٢. الأسماك الدهنية يُعتبر سمك السلمون والسردين والمackerel غني بحمض الدوكوساهيكسانويك DHA، وهو أحد أنواع أوميغا-٣ التي تُشكّل جزءاً من بنية الدماغ، وتشكل الدهون ما يقرب من ٦٠٪ من الدماغ، ويساعد حمض الدوكوساهيكسانويك

