

اختتام زيارة عمل لسمو الأمير الحسن وسمو الأميرة ثروت إلى فنلندا

الأنباط - عمان

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

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

وفي كلمته الرئيسية خلال الاحتفال، قدم سمو الأمير الحسن رؤية عميقة حول مستقبل الوساطة الدولية، مؤكداً أن العالم بات بحاجة إلى وسيط قادر على الجمع بين التعاطف والفهم الثقافي، ومشيراً إلى أن غياب هذا البعد الإنساني كان سبباً في فشل العديد من المبادرات الدولية في العقود الماضية.

وأضاف سموه أن السلام «ليس حدثاً بل عملية مستمرة»، محذراً من تراجع حرية التعبير وتآكل دور المؤسسات الديمقراطية، وصعود نماذج إعلامية تصنع الخبر والرأي معاً، مما يقاوم الانقسام المجتمعي ويُضعف فرص الحلول السياسية.

وشدد سموه على ضرورة تبني نظام قيمي



والإنساني، وتبادل وجهات النظر حول مقاربات السلام، ودور الدول الصغيرة والمتوسطة في حماية منظومة القيم الدولية.

كما شارك سموه في جلسة حوارية عالية المستوى نظّمها البرلمان الفنلندي، بحضور الرئيسة السابقة لفنلندا تاريا هالونين، ورئيس الوزراء السابق أنتي رين، وعدد 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 للاجئين، والتحول من مقاربات الإغاثة التقليدية إلى نهج قائم على القيمة، ينظر إلى اللاجئين باعتبارهم أصحاب مهارات ومعرفه يمكن أن تسهم في المجتمعات المستضيفة.

واستعرض سموه تجربة الأردن، التي أصبحت نموذجاً إقليمياً في إدارة ملف اللجوء رغم العبء الكبير قياساً بعدد السكان، مع حفاظ الملكة على مبادئ الحماية والكرامة والشمول وابتكار حلول دمج اقتصادي واجتماعي واقعية.

كما لبى سمو الأمير دعوة لزيارة مكتبة Oodi المركزية، وهي واحدة من أبرز المؤسسات الثقافية في هلسنكي وأكثرها تطوراً، حيث اطلع على أحدث التقنيات المبتكرة في مجالات التعليم الرقمي وصناعة أفكار الأطفال والشباب.

وأكد سموه خلال الزيارة أهمية الاستثمار في الأجيال الصاعدة، قائلاً إن «مخاطبة الجمهور الفتى تتطلب الحفاظ على التواصل البصري معهم، والإيمان بقدرتهم على صناعة المستقبل».

إيقافها، وأن الحق في العيش بكرامة هو حق إنساني غير قابل للتفاوض، رافضاً استخدام أفعال المتطرفين لتشويه هوية الشعوب وأخلاقيها.

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

«الأمم قد تدير ظهرها لبعضها، لكن الشعوب لا تفعل ذلك». كما لفت إلى أن العالم اليوم يتحرك وفق ثلاثة محركات أساسية هي: الزمن، والهوية، والهجرة، وهي عناصر تحدد مسارات الأمن والاستقرار في السنوات المقبلة. واختتم سموه كلمته بالتأكيد على أن الحروب ليست حتمية، بل هي من صنع البشر ويمكن

يستند إلى الحقائق والعدالة، وإطلاق خطة إعادة إعمار شاملة للمنطقة على غرار «خطة مارشال، الحديثة، تعتمد على التعاون العابر للحدود في مجالات المياه والطاقة والتنمية الشاملة. وأكد سمو الأمير على ضرورة تعزيز الشراكات بين الشعوب وليس فقط بين الحكومات، قائلاً:

اللواء الركن الحنيطي يلتقي نائب رئيس هيئة الأركان المشتركة الأميركية

الأنباط - عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي، يوم أمس الجمعة، نائب رئيس هيئة الأركان المشتركة للقوات المسلحة الأميركية الفريق أول كريستوفر ماهوني والوفد المرافق. وجرى خلال اللقاء بحث أوجه التعاون العسكري بين القوات المسلحة الأردنية والأميركية، في الجوانب العملية والتدريبية واللوجستية، بما يعزز القدرات العسكرية ويخدم مصالح القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

حضر اللقاء عدد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية والملحق الدفاعي الأميركي في عمان.



أحبطت المنطقة العسكرية الشمالية أمس الخميس، محاولة تسلل شخصين على إحدى واجهاتها الحدودية ضمن منطقة مسؤوليتها، وذلك بعد محاولتهما اجتياز الحدود بطريقة غير مشروعة، إذ تم تطبيق قواعد الاشتباك وبقاء القبض عليهما، وتحويلهما إلى الجهات المختصة.

وفاة ٣ أشخاص وإصابة آخر إثر حادث تسرّب غاز في محافظة العاصمة

الأنباط - بترا

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

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

وجددت مديرية الأمن العام تحذير المواطنين بضرورة تفقّد المدافئ والتأكد من سلامتها عند الاستعمال على اختلاف أنواعها والتأكد من الخطوط الواصل ما بين الأسطوانة وجسم المدفأة واستبدال مانعة التسرّب عند كل عملية استبدال للأسطوانة وتهوية المنزل ما بين الحين والآخر وعدم ترك المدفأة مشتعلة في أثناء النوم وعمل صيانة دورية للبويلرات وتمديداتها بمختلف أنواعها وسخانات المياه (الكيزر) سواء كانت تعمل على الكهرباء أو الغاز وعدم النوم والمدافئ مشتعلة.

الأردن يرحب باتفاق السلام بين رواندا والكونغو



الأنباط - عمان

رحّبت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين باتفاق السلام بين جمهورية رواندا وجمهورية الكونغو الديمقراطية الصديقتين الذي تمّ توقيعه في العاصمة الأميركية واشنطن.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير فؤاد المجالي ترحيب المملكة بهذا الاتفاق الهام الذي يسهم في تحقيق الأمن والاستقرار للبلدين، والتنمية والازدهار لشعوبهما، ويعزز من حل النزاعات عبر الطرق السلمية. وأعاد المجالي، التأكيد على دعم المملكة لكل الجهود الدبلوماسية المستهدفة تحقيق الأمن والسلم الإقليميين والدوليين، مشيراً إلى ترحيب الأردن بجهود الرئيس الأميركي دونالد ترمب ودولة قطر الشقيقة وبقيّة الأطراف التي ساهمت في توقيع هذا الاتفاق.

استحداث وحدة لإصدار بطاقات التأمين الصحي في البادية الشمالية الشرقية

الأنباط - عمان

استحدثت مديرية صحة محافظة الحرق في لواء البادية الشمالية الشرقية، وحدة صحية لإصدار بطاقات التأمين الصحي، مما يسهم بالتخفيف على المواطنين واختصار الوقت والمسافة عليهم، بحيث يتم إصدارها في المديرية.

وقال مدير صحة محافظة الفرق الدكتور فيصل مكاحلة، إن هذه الوحدة تتضمن أيضاً 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 مكاحلة أن مديرية صحة الفرق استلمت مركز صحي الدجنية الذي استحدث مؤخراً وتمت مباشرة العمل فيه من خلال تقديم الخدمات الصحية 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، رصدت فيه أبرز الخدمات التي قدمتها. وذكرت الوزارة في بيان صحفي صادر عن مديرية الاتصال والإعلام، أنها استقبلت ٨١١٧ دراسة لغايات إصدار بطاقات التأمين الصحي، و ١٤٥ معاملة لغايات الإعفاء من نفقات العلاج، في حين أجرت ١٢٥ معاملة لغايات خدمة تسوية حقوق الورثة و ١٨٢٧ معاملة متعلقة بالإعفاء من تصاريح العمل. ووفق التقرير، فقد تم إلحاق ٢٧ طفلاً في دور رعاية الأطفال الإيوائية، وخروج ٣٧ طفلاً، فيما بلغ عدد

الأطفال الذين تم تسليمهم لأسر بديلة ٦ أطفال، كما تم ترخيص ه حضانات جديدة. وبين التقرير، أن عدد النساء والأطفال المستفيدين من خدمات مكاتب الخدمة الاجتماعية-إدارة حماية الأسرة والأحداث ٢١٧ حالة، فيما بلغ عدد الأحداث المستفيدين من خدمات دور تربية وتأهيل الأحداث التابعة للوزارة ٢٦٨ حدثاً، استفاد منهم ٩٦ حدثاً من برامج التأهيل المهني. أما فيما يتعلق بعدد الأطفال العاملين الحاصلين على خدمات وتدخلات نفسية واجتماعية حسب منهجية إدارة الحالة، فهم ٥٣ طفلاً. وفيما يتعلق بالسجل العام للجمعيات، فقد بلغ العدد التراكمي للجمعيات المسجلة والقائمة بموجب قانون

الجمعيات النافذة ٦٠٣١ جمعية، حيث جرى تسجيل ١٩ جمعية جديدة، بينما بلغ عدد طلبات تعديل الأنظمة الأساسية للجمعيات ٢٠١ جمعية، وعدد الجمعيات التي تم حلها ٢٨ جمعية وعدد الهيئات المؤقتة التي أنهت أعمالها ٤ هيئات، وعدد الهيئات المؤقتة القائمة ١٤هيئة، وعدد لجان الحل التي أنهت أعمالها ٦ لجان، وعدد الجمعيات التي تم توجيه إنذار لها ١٩ جمعية. وعن أعمال مديرية مكافحة التسول، كشف التقرير عن إجراء ٦٦٢ حملة لمكافحة التسول، جرى خلالها ضبط ٥٦٠ متسولا ومتسولة. وحسب بيانات التقرير لأعمال صندوق المعونة الوطنية، بلغ عدد الأسر الإجمالي المستفيدة من برنامج المعونات المالية الشهرية ٤٨٣٢٧ أسرة.

الفراheid: تخصيص أرض لمصنع يوفر ١٥٠ فرصة عمل في بيرين



الأنباط - بتر

باشرت بلدية بيرين الجديدة ومن خلال وحدة تنمية المجتمع المحلي وتمكين المرأة إجراءات تخصيص أرض مساحتها عشرة دونمات لإنشاء مصنع إنتاجي جديد للأثاث المعدني بالشراكة مع شركة إمداد للأثاث الذكي.

وقال رئيس لجنة بلدية بيرين الجديدة أحمد الفراheid 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 وزارتي العمل والإدارة المحلية والقطاع الخاص، حيث يوفر المصنع ١٥٠ فرصة عمل.

وأضاف الفراheid، أنه تم خلال زيارة ميدانية وبحضور الجهات المعنية الحكومية ورئيس مجلس إدارة الشركة المهندس سلطان العايطة، تحديد إحدائيات أرض المصنع والتي تم تخصيصها مسبقاً، مشيراً إلى أن مشاريع البلدية ومنها هذا المشروع تنسجم مع الرؤية الملكية لتطوير الإدارة المحلية وتعزيز الحوكمة وتمكين البلديات من قيادة التنمية في مناطقها.

وأكد، أن قضاء بيرين بموقعه الاستراتيجي وبيئة الطبيعة المميزة مؤهل ليكون محركاً رئيسياً لجذب الاستثمارات، لافتاً إلى أن الجهات المعنية تسير بخطى ثابتة لتحويل التوجهات الملكية إلى مشاريع تنموية تحسن جودة حياة المواطن.

غرف الصناعة تهنيء بفوز «الصناعة والتجارة والتموين» بجائزة أفضل وزارة عربية

الأنباط - عمان

أعرب رئيس غرفتي صناعة الأردن وعمان، المهندس فتحي الجغبير، عن تهاني القطاع الصناعي الى وزارة الصناعة والتجارة والتموين ممثلة بوزيرها وأمينها العام وكوادرها كافة، وذلك بمناسبة فوزها المستحق بجائزة أفضل وزارة عربية ضمن جوائز التميز الحكومي العربي.

وأكد الجغبير أن هذا الإنجاز يعكس الجهود الكبيرة والنهج التطويري الذي انتهجته الوزارة خلال السنوات الماضية، لرفع كفاءة العمل المؤسسي وتطوير البيئة التشريعية الداعمة للقطاع الصناعي وتعزيز تنافسية الاقتصاد الوطني.

وقال الجغبير: «إن فوز وزارة الصناعة والتجارة والتموين بهذه الجائزة المرموقة هو فوز للوطن بكامل مؤسساته، ويؤكد تميز الأداء الحكومي الأردني، وحرص الوزارة الدائم على الشراكة الحقيقية مع القطاع الصناعي، والارتقاء ببيئة الأعمال بما يخدم المصلحة الاقتصادية الوطنية.»

وأضاف أن هذا التكريم العربي يأتي تنويج لجهود الوزارة في تحديث الخدمات، وتبني التحول الرقمي، وتحسين التواصل مع القطاع الخاص، وقيادة ملفات اقتصادية محورية كان لها الأثر الإيجابي على الصناعة الوطنية.

وأكد الجغبير على مضي غرفتي صناعة الأردن وعمان في تعزيز الشراكة مع الوزارة لواصله العمل المشترك من أجل دعم الصناعة الأردنية، وزيادة قدرتها على التوسع والنمو في الأسواق المحلية والإقليمية والعالمية.

انخفاض نسبة الشكاوى المتعلقة بضخ المياه في المفرق بنسبة ٤٠ بالمئة

الأنباط - عمان

انخفضت نسبة الشكاوى المتعلقة بخدمات ضخ المياه والصيانة في إدارة مياه المفرق بنسبة ٤٠ بالمئة وفقاً لمدير التشغيل و لصيانة في المديرية المهندس عبدالله عليمات . وقال عليمات إن التقرير السنوي للمديرية العام الحالي ٢٠٢٥، أظهر انخفاض نسبة الشكاوى بنسبة ٤٠ بالمئة مقارنة مع العام الماضي، لافتاً إلى أن الإدارة اعتمدت رقماً مخصصاً لتلقي الشكاوى من مختلف مناطق الاختصاص والمتعلقة بانخفاض كميات المياه التي يتم ضخها للمواطنين.

وأضاف أن الرقم المخصص لتلقي الشكاوى هو ١١٦١١٧، حيث تعمل إدارة مياه المفرق على تلقي الشكاوى من المشتركين وتدوينها والعمل على حلها وفق إمكانات الإدارة، لافتاً إلى أن تخصيص رقم لغايات تلقي الشكاوى، يهدف إلى التخفيف على المواطنين من مشقة مراجعة الإدارة إلى جانب وصول الشكاوى بطريقة سريعة، ما يمكن الإدارة من التعامل معها بأسرع وقت ممكن.

الغذاء والدواء: إجراءات صارمة وتعاون أمني لضبط المخالفين

الأنباط - عمان

تؤكد المؤسسة العامة للغذاء والدواء أن إجراءاتها الرقابية مستمرة على مدار الساعة (٧/٢٤) من خلال فرق متخصصة تنفذ حملات تفتيش دقيقة ومستمرة على الأسواق والمصانع والمنشآت الغذائية والدوائية في مختلف محافظات المملكة.

كما تؤكد المؤسسة أنها تتلقى عبر الخط الساخن الملاحظات والشكاوى على مدار اليوم، وهو متابع بشكل مباشر من عطفوة المديرية العامة وكافة مديري الإداريات في المؤسسة، لضمان الاستجابة العاجلة واتخاذ الإجراءات اللازمة.

وتشير المؤسسة إلى وجود ترتيبات رقابية وتفتيشية دائمة بالتعاون مع الشرطة الملكية لحماية البيئة ووحدة الجرائم الإلكترونية، بما يضمن تعزيز الرقابة وحماية صحة المواطن.

وانطلاقاً من مسؤوليتها الوطنية، تعتمد المؤسسة سياسة عدم الإعلان المسبق عن الحملات التفتيشية لضمان فاعلية الإجراءات وحفاظاً على الاقتصاد الوطني. وتوضح أن غالبية المخالفات التي يتم ضبطها تعود إلى منشآت غير مرخصة تستغل حاجة المواطنين عبر تقديم عروض سعرية منخفضة على منتجات غير مطابقة للاشتراطات.

وتهيب المؤسسة بالمواطنين عدم شراء المنتجات إلا من منشآت مرخصة تخضع للرقابة الدورية، حفاظ على صحتهم وسلامتهم.

كما تحتفظ المؤسسة بحقها القانوني تجاه أي جهة أو فرد يرّوج لمعلومات غير صحيحة حول عملها وإجراءاتها، وتدعو إلى استقاء المعلومات من مصدرها الرسمي، وهو المؤسسة العامة للغذاء والدواء، قبل نشر أو تداول أي محتوى غير دقيق.

عبيدات: تقليم أشجار الزيتون يلعب دورا كبيرا في تحسين الإنتاج

الأنباط - بتر

أكد رئيس جمعية كفرسوم التعاونية الزراعية المهندس الزراعي عاهد عبيدات، أن عملية تقليم أشجار الزيتون تعتبر من أهم العمليات الفنية الزراعية التي يقدمها المزارعون لأشجار الزيتون، وذلك للحصول على محصول عالي الجودة من ثمار الزيتون أو من زيت الزيتون المستخرج.

وبين عبيدات أن عملية تقليم أشجار الزيتون لها أهمية كبيرة في تنظيم حمل الأشجار والتخفيف من ظاهرة الحامومة عند أشجار الزيتون، كما تلعب دورا

كبيرا في تحسين الإنتاج كما ونوعا من حيث زيادة حجم الثمار وعددها على الأشجار، وتحسين نسبة الزيت في الثمار وتحسين جودة الزيت المستخرج. وأضاف عبيدات أن لعملية التقليم أيضا دورا كبيرا في عملية مكافحة الآفات الزراعية سواء الأمراض أو الحشرات، وذلك من خلال خلق جو غير ملائم لانتشار الأمراض والحشرات، إضافة الى تسهيل عملية قطف ثمار الزيتون وزيادة الإنتاجية؛ مما يعني التخفيف من كلفة العمالة المستخدمة.

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

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

وختم عبيدات 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 أغصان الزيتون»، لأنها تهاجمها وتكاثر فيها وبعد الانتهاء منها تعود وتهاجم الأشجار مرة أخرى.

عجلون: دعوات لتعزيز الجهود المجتمعية لتحقيق التنمية السياحية

الأنباط - بتر

تشهد محافظة عجلون دعوات متزايدة لتعزيز الجهود المجتمعية بهدف تحقيق التنمية السياحية، وتعزيز الوعي السياحي المحلي بما يسهم في تعظيم الاستفادة من المواقع الطبيعية والتراثية التي تزخر بها المحافظة ورفع مستوى المشاركة المجتمعية في حماية هذه القومات وتنشيط حركة السياحة الداخلية. وأكد رئيس مجلس محافظة عجلون المهندس معاوية عناب، أن نشر الوعي المجتمعي بالسياحة يمثل إحدى الركائز الأساسية لتطوير هذا القطاع الحيوي، مشيراً إلى أن المجلس يواصل دعم مختلف المبادرات التي تهدف إلى تعريف المواطنين بموارد المحافظة السياحية وتشجيعهم على الإسهام في الحفاظ عليها واستدامتها.

وأضاف عناب، أن المجلس خصص ٧٠ ألف دينار

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. وأكدت نائب رئيس جمعية نسمة شوق السياحية، الهندسة ابتهاج الصمادي، أن الجمعية تعمل على تعزيز الشراكة مع المجتمع المحلي من خلال برامج تركز على التوعية بالسياحة الداخلية، مشيرة إلى أن إشراك الأهالي في حماية المواقع وتعزيز معرفتهم بها يسهم في تحسين تجربة الزوار ويعزز النمو المستدام للقطاع. وأشارت عضو شبكة «ميتكم عالشباب» سوار ربابعة، إلى أن مبادرة «عجلون مليحة» تعد نموذجاً ريادياً في الترويج غير التقليدي للسياحة في المحافظة، حيث تبرز مواقع أقل شهرة من خلال استخدام الإعلام الرقمي وتوظيف الذكاء الاصطناعي في إنتاج

محتوى ترويجي يعكس جمال الطبيعة وثراء التراث العجلوني.

وبيّنت أن المبادرة شملت إنتاج فيلم وثائقي متخصص وتنفيذ تدريبات للشباب في مجالات صناعة المحتوى السياحي، إضافة إلى بناء شراكات محلية داعمة لتعزيز الترويج السياحي المستدام.

وأشارت عضو مبادرة اعلاميون متطوعون، راما فريحات، إلى أن العمل التطوعي يشكل عنصراً رئيسياً في دعم الوعي السياحي المجتمعي من خلال المبادرات الميدانية التي تعنى بخدمة المواقع السياحية وتقديم المعلومات للزوار.

وبيّنت عضو مبادرة «الشبكة التنسيقية للبيئة تجمعا»، شعاع العرود أن التعاون بين الجهات الرسمية والتطوعين يعزز مكانة عجلون كوجهة سياحية متكاملة، ويسهم في ترسيخ ثقافة الحفاظ على الموارد الطبيعية والتراثية لدى فئات المجتمع المختلفة.

القائم بالأعمال التايلندي: زيادة التبادل التجاري مع الأردن بنسبة ٦٠%

الأنباط - بتر

أكد القائم بالأعمال في السفارة التايلندية في عمان، أديسك جانتانوم، أن العلاقات الأردنية - التايلندية، شهدت تطور متواصل 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 عملا، 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، وتعميق التفاهم المتبادل بين المملكتين. وأضاف، أن البلدين يستعدان لعقد أول مشاورات سياسية على مستوى الأمناء العامين 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 عضو نشط في «رابطة الآسيان»، تواصل دعم التفاعل البناء مع الشركاء الخارجيين، ومنهم الأردن.

جامعات أردنية عدة، من بينها اليرموك ومؤنة والجامعة الأردنية وجامعة جرش والجامعة العالمية للعلوم الإسلامية. وأضاف، أن اتحاد الطلبة التايلنديين يعمل بالتعاون مع السفارة على تنظيم نشاطات لتحسين تجربة الطلبة، معرب عن الامتنان لمنح الأردن الطلبة التايلنديين حق دفع الرسوم المحلية في تخصصي الدراسات الإسلامية واللغة العربية. وأشار إلى أن تايلند توفر منح جامعية للطلبة الأردنيين في جامعات تايلند. وفي مجال السياحة، بين جانتانوم أن تايلند تعد من الوجهات المفضلة لدى الأردنيين، إذ بلغ عدد الزوار الأردنيين حتى ٣٠ تشرين الثاني نحو ٢٢ ألف زائر مقارنة بـ ١٥ ألف في الفترة ذاتها من العام الماضي، بزيادة قدرها ٣٣ بالمئة. وأشار إلى أن قرار تايلند منح مواطني ٩٣ دولة، من بينها الأردن، إعفاء من التأشيرة لمدة إقامة تصل إلى ٦٠ يوم، سيعزز السياحة بين البلدين. كما لفت إلى ازدياد أعداد السياح التايلنديين إلى الأردن، خصوص إلى البترا ووادي رم، موضحاً أن الرحلات المباشرة والمنظمة، خاصة بين عمان وبانوكوك عبر الملكية الأردنية، تسهم في تسهيل حركة السفر. وأكد، أن وكالة التعاون الدولي التايلندية (TICA) تلعب دور رئيسي في دعم التعاون التنموي، إذ تقدم برامج تدريب قصيرة ومنح لدرجات الماجستير لوظففي الوزارات الأردنية، معربا عن تقديره لارتفاع مشاركة الأردنيين في البرامج التدريبية، داعيا إلى المزيد من الاستفادة من

برامج AITC و TIPP. وقال إن برامج الوكالة ستوسع اعتبار من عام ٢٠٢٦ لتشمل مجالات مثل فلسفة اقتصاد الكفاية والتغير المناخي والصحة العامة والزراعة والأمن الغذائي والاقتصاد الحيوي-الدائري-الأخضر (BCG). وأكد جانتانوم، 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 تايلند تدعم وكالة الأونروا منذ عام ١٩٧٨، وتقدم ٤٠ ألف دولار سنوي للفترة ٢٠٢٢-٢٠٢٦، إضافة إلى دعم إضافي عقب أحداث ٧ أكتوبر ٢٠٢٣ بمبالغ ٨٠ ألف دولار في نوفمبر ٢٠٢٣، و ٥٥ ألف دولار في يوليو ٢٠٢٤، و ٥٠ ألف دولار في يوليو ٢٠٢٥. وأشار إلى أن تايلند تحتفل بيومها الوطني في ٥ كانون الثاني متزامنا مع ذكرى ميلاد الملك الراحل بوميبول أدولياديج، الذي ما زال يشكل رمز وطني ويحتفى به بوصفه يوم الأب. وأضاف أن تايلند نعت في ٢٤ تشرين الأول ٢٠٢٥ وفاة الملكة الأم سيركيت، معرب عن حزن السفارة والجالية التايلندية في الأردن لهذه الخسارة، مشير إلى تخصيص جزء من احتفال هذا العام لاستذكـار إسهامات الملك الراحل والملكة الأم في تعزيز علاقات الصداقة مع دول العالم، ومنها الأردن. وقال إن البلدين يتشاركان تقدير عميق للمؤسسة الملكية ولدورها في تعزيز الاستقرار والرفاه.

القضاة: ٢٨٤ ألف زائر لمهرجان الزيتون حتى اليوم السابع وارتفاع كبير في المعروض والمبيعات



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

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

الأنباط – بترا

دعا مدير مهرجان الزيتون الأردني والمعرض الوطني للمنتجات الريفية ٢٥، المهندس عبدالله القضاة، المواطنين إلى اغتنام فرصة زيارة المهرجان قبل اختتام فعالياته يوم غد السبت الساعة العاشرة مساء. وأكد القضاة أن اليوم الأخير من المهرجان يشهد عادة عروضاً بأسعار أقل لدى العدد الأكبر من العارضين. وقال في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن المهرجان سجل ٢٨٤ 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 المشاركين، مشيراً إلى أنه تم استدعاء نحو ١٠٠ شخص من قوائم الاحتياط لتعزيز الكادر وتنظيم الأعداد المتزايدة من الزوار، وهو مؤشر على النشاط التجاري المتنامي 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 تنكة زيت الزيتون لدى بعض العارضين بلغ نحو ١٢٠ ديناراً، مع وجود تفاوت بسيط بين المزارعين بحسب الصنف وجودة الزيت. وأكد القضاة أن عمليات الرقابة 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، والذي يعد الأول من نوعه في المملكة لتقديم تجربة تعليمية وتوعوية تعتمد على أحدث تقنيات الواقع الافتراضي والوسائط التفاعلية.

ويأتي هذا المتحف ليجسد رؤية الاتحاد 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 نظارات الواقع الافتراضي، ليشاهدوا بالتفصيل حركة الشغالات، دور الملكة، طرق إنتاج العسل، وكيف يعمل النحل بتناغم يشبه الدقة الهندسية. كما يتيح المتحف محطات تعليمية متعددة تشرح التحديات التي يواجهها النحالون، وأثر الظروف البيئية والممارسات الخاطئة على صحة النحل، بالإضافة إلى شاشات عرض تفاعلية تقدم معلومات مبسطة للأطفال والعائلات.

وقال رئيس الاتحاد النوعي للنحالين الأردنيين، المهندس معاذ كظم لوكالة الأنباء الأردنية «بترا»، إن إنشاء متحف النحل الافتراضي في مهرجان الزيتون، خطوة مهمة نحو تعزيز الثقافة النوعية وتقديم المعرفة بأسلوب جذاب يناسب جميع الفئات. وأكد كظم حرص الاتحاد على استخدام أحدث التقنيات لتطوير قطاع تربية النحل، وجذب الجيل الجديد ليكون جزءاً من هذا القطاع الحيوي، خصوصاً في ظل التحديات البيئية والمناخية التي يواجهها.

وأشار إلى أن هذه المبادرة تأتي ضمن سلسلة من الأنشطة التي يعمل على تنفيذها لنشر المعرفة العلمية الصحيحة ودعم قطاع النحل الأردني، لافتاً إلى أن نجاح الجناح في المهرجان يعكس اهتمام المجتمع بقصص النحل وأسرار هذا العالم المدهش.

من جهته، أشاد عدد من الزوار بالتجربة، حيث وصفها البعض بأنها «الأكثر جذباً في مهنه»، لما توفره من مزيج بين المتعة والتعلم، ولساهمتها في تبسيط المفاهيم العلمية المتعلقة بالنحل بطريقة حديثة.

جرش: فعاليات تؤكد أهمية العمل التطوعي



الأنباط – بترا

أكدت فعاليات في محافظة جرش، أهمية العمل التطوعي بمناسبة اليوم الدولي للمتطوعين الذي يصادف ه كانون الأول من كل عام، مسيرة إلى دوره في تنمية المجتمع وتعزيز روح المسؤولية والانتماء لدى الشباب وغرس القيم الاجتماعية النبيلة. وأكد النائب محمد هديب، أن العمل التطوعي يمثل أداة فعالة لبناء مجتمع متماسك و يتيح للشباب فرصاً لفصل مهاراتهم القيادية والاجتماعية ويعزز روح التعاون والمبادرة في مختلف القطاعات.

وأشار إلى أن المشاركة في الأنشطة التطوعية يساهم في دعم الأسر المحتاجة ويعكس روح التضامن المجتمعي وتعزيز التلاحم بين أفراد المجتمع المحلي. وقال وزير العمل الأسبق الدكتور عاطف عضيبيات، إن العمل التطوعي يشكل منصة مهمة لنقل قيم العطاء والمبادرة إلى الأجيال الجديدة ويزيد من وعي الشباب بأهمية المشاركة في خدمة المجتمع وتنمية مهاراتهم الشخصية.

ودعا إلى استمرار دعم المبادرات التطوعية على مستوى المحافظة لتكون جزءاً من التنمية المحلية المستدامة وتحقيق أثر ملموس في حياة المجتمع.

وشدد رئيس لجنة بلدية جرش محمد بني ياسين على أن المتطوعين يسهمون في تنشيط المجتمع المحلي وتوفير فرص للتعلم والعمل الجماعي بما يعزز من قدرة المجتمع على مواجهة التحديات وتحقيق التنمية الشاملة.

وأضاف أن هذه الأنشطة تشجع جميع فئات المجتمع على الانخراط في العمل التطوعي ما يخلق بيئة مشجعة على التعاون والتفاعل الإيجابي بين الأفراد والجمعيات.

وأكد رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية في جرش زيد الزبون، أن العمل التطوعي يساهم في تعزيز دور الجمعيات الخيرية والمبادرات المجتمعية ويمكن الشباب من ممارسة مهاراتهم وتطبيق أفكارهم في مشاريع تخدم المجتمع.

وأشار إلى أن التطوع يغرس قيم المسؤولية والانتماء ويخلق شعوراً بالقدرة على التأثير الإيجابي ويقوي الروابط بين مختلف شرائح المجتمع.

وأشارت رئيسة جمعية كوثر للإحسان الخيري كوثر القيسي، إلى أن التطوع يمثل ركيزة أساسية لدعم المشاريع الخيرية والخدمات المجتمعية و يتيح للشباب والنساء فرصة للمشاركة في تعزيز التنمية المحلية.

مكتبة «شومان» في معان.. منارة معرفية وثقافية في المحافظة



يؤهلهم للحصول على امتيازات عدة تشمل الحصول على جهاز لوحي، وترقية الاشتراك من العادي إلى الذهبي مجاذ ، فضلاً عن الحصول على مجموعة كتب يختارها المستفيد.

ويأتي افتتاح مكتبة «شومان» في معان عام ٢٠٢٤ بالشراكة مع بلدية معان الكبرى، في إطار جهود المؤسسة، لنشر المعرفة وتوسيع دائرة الثقافة، وتطوير أنشطة مبتكرة تتجاوز الإطار التقليدي للمكتبات، نحو بناء مجتمع قارئ ومتقف في جنوب المملكة.

وتستقبل المكتبة زوارها يومي باستثناء يوم الجمعة، من الساعة التاسعة صباح حتى الثامنة مساءً، وهي تتسع له٤ مستفيد في الوقت ذاته، كما توفر خدمة الإعارة بين الفروع، بحيث يمكن طلب استعارة الكتب من أي فرع من فروع مكتبة «شومان»، وإرجاعها في الفرع الأقرب للمستفيد.

وذكرت أبو عيشة، أن المكتبة تقدم برنامج يمنح نقاطاً كمكافأة لروادها المواطنين على المشاركة في الفعاليات وزيارة الفروع المنتشرة في أنحاء المملكة، مما

الأنباط – بترا

تشكل مكتبة عبد الحميد شومان فرع محافظة معان، منارة معرفية وثقافية في المحافظة، باعتبارها أول فرع للمكتبة في إقليم الجنوب والسادس على مستوى المملكة، مقدمة خدمات متكاملة في مجالات ثقافة عدة لأبناء المحافظة والمناطق المجاورة.

وتضم المكتبة التابعة لمؤسسة عبد الحميد شومان/ ذراع البنك العربي للمسؤولية الثقافية والاجتماعية، حوالي ه آلاف كتاب في مختلف الحقول، إضافة إلى ركن مخصص للقراءة، وأجهزة حاسوب مزودة بخدمة الإنترنت، وخدمة «واي فاي» مجانية، مع إمكانية الوصول إلى قواعد بيانات تحوي آلاف الكتب والمقالات والأبحاث في مختلف فروع المعرفة.

وقالت مديرة الاتصال والعلاقات العامة بالمؤسسة فرح أبو عيشة، إن المكتبة توفر خدمة استعارة الكتب عبر اشتراكات متنوعة تشمل: الطالب، والعادي، والذهبي، إلى جانب مكتبة إلكترونية تتيح لروادها استعارة الكتب الرقمية.

وأضافت، أن دور المكتبة لا يقتصر على خدمات الإعارة والقراءة، بل تعد أيضاً مركز حيوي لتنفيذ برامج وأنشطة ثقافية دورية تخرج عن الإطار التقليدي للمكتبات، وتشمل الجلسات الحوارية، وأندية القراءة، والمناقشات، وورش العمل، إضافة إلى المنتدى النقاشي الذي يناقش قضايا وموضوعات تسهم في تعزيز المشهد الثقافي المحلي، مبيّنة أن المكتبة حاضنة للفعاليات الثقافية التي تنظمها جهات رسمية ومؤسسات مجتمع محلي بصورة مستمرة. وأشارت أبو عيشة إلى أن المكتبة تتميز بموقع إستراتيجي في قلب مدينة معان، فهي موجودة داخل مبنى بلدية معان الكبرى؛ مما يسهل وصول الطلبة والباحثين والمهتمين بالشأن الثقافي من مختلف المناطق، إذ تشهد إقبالاً متزايد منذ افتتاحها من مختلف شرائح المجتمع.

اليوم الدولي للمتطوعين تلاحم اجتماعي وحضور شبابي

الأنباط – بترا

المتطوعين يمثلون الذراع الأكثر فعالية في خدمة الفئات الأكثر حاجة وفي دعم جهود الجمعيات الخيرية في مختلف المحافظات. وأشار الخوالدة إلى رؤية جلالة الملك عبدالله الثاني، في تعزيز دور العمل التطوعي كجزء أساسي من بناء المجتمع وترسيخ قيم المشاركة والمبادرة والمسؤولية لدى الشباب وتفعيل الشراكة بين مؤسسات الدولة والمجتمع المدني، مؤكداً أنها تشكل إطار وطني يعزز ثقافة التطوع ويدعم الجهود الهادفة إلى تمكين المواطنين من الإسهام الفاعل في خدمة وطنهم. وأضاف الخوالدة، أن الاتحاد يعمل باستمرار على تمكين العمل التطوعي المنظم وتطوير قدرات الجمعيات على استقطاب المتطوعين وإدارة الجهود التطوعية بكفاءة انسجاماً مع رؤية الدولة في تعزيز دور المجتمع المدني، مشمناً الجهود الكبيرة التي تبذلها مؤسسات الدولة في تمكين العمل

يحيي الأردن والعالم يوم أمس الجمعة، اليوم الدولي للمتطوعين من أجل التنمية الاقتصادية والاجتماعية، الموافق ه كانون الأول من كل عام، لتسليط الضوء على الجهود التطوعية التي تسهم في تعزيز التلاحم الاجتماعي ودعم الفئات الأكثر حاجة. ويعكس العمل التطوعي في الأردن روح التعاون والتضامن بين جميع فئات المجتمع، ويسهم في غرس قيم المسؤولية الاجتماعية لدى الشباب، ويمنحهم شعوراً بالانتماء والعطاء تجاه مجتمعهم. رئيس اتحاد الجمعيات الخيرية عامر الخوالدة، قال في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن العمل التطوعي أصبح ركيزة أساسية في دعم مسيرة التنمية الوطنية وتعزيز التكافل الاجتماعي وتمكين المجتمعات المحلية، مؤكداً أن

استقرار أسعار الذهب عالميا

الأنباط – عمان

استقرت أسعار الذهب في تعاملات يوم أمس الجمعة، إذ حدّ ارتفاع عوائد سندات الخزانة الأميركية من تأثير ضعف الدولار، بينما يتربع المستثمرون صدور بيانات التضخم الأميركية للحصول على مؤشرات حول توجهات السياسة النقدية لمجلس الاحتياطي الفيدرالي قبل اجتماعه المرتقب الأسبوع المقبل.

وسجل الذهب الفوري ٤,٢١٥,٩٢ دولار للأونصة متجه نحو تراجع أسبوعي بنسبة ٠,٣ بالمئة، فيما ارتفعت العقود الآجلة للذهب الأميركي تسليم كانون الأول بنسبة ٠,١ بالمئة لتصل إلى ٤,٢٤٥,٧٠ دولار للأونصة، وفقا لشبكة (سي إن إن).

وفي المعادن النفيسة الأخرى، ارتفعت الفضة بنسبة ١ بالمئة إلى ٥٧,٦٨ دولار للأونصة، وظلت متجهة لتحقيق مكاسب أسبوعية بعد أن سجلت مستوى قياسي عند ٥٨,٩٨ دولار يوم الأربعاء، بينما تراجع البلاتين بنسبة ٠,١ بالمئة إلى ١,٦٤٤,٠٤ دولار للأونصة، في حين ارتفع البلاديوم بنسبة ١,١ بالمئة إلى ١,٤٦٤,٧٠ دولار للأونصة.

«باريبو» تستحوذ على أغلبية «كوين مينا» بـ ٢٤٠ مليون دولار



الأنباط – وكالات

قالت منصة الأصول الرقمية التركية (باريبو) يوم أمس الجمعة إنها استحوذت على حصة أغلبية في منصة العملات الرقمية (كوين مينا) التي تتخذ من البحرين ودي مقر لها في صفقة تصل قيمتها إلى ٢٤٠ 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 أورال، المؤسس والرئيس التنفيذي لـ «باريبو»، في بيان إن الصفقة بمثابة «نقطة تحول، للمنصة وسط توسعها في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وفقاً لـ «رويترز».

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

حكومة الاحتلال تزيد ميزانية «الحرب» إلى ٣٤,٦ مليار دولار في ٢٠٢٦



الأنباط – وكالات

أعلنت وزارة الحرب التابعة للاحتلال الإسرائيلي عن زيادة كبيرة في ميزانيتها لعام ٢٠٢٦، حيث بلغت ١١٢ مليار شيكل، أي ما يعادل ٣٤,٦ مليار دولار، مقارنة بـ ٩٠ مليار شيكل في السابق، مما يدل على الأهمية التي توليها حكومة نتنياهو للأمن في مرحلة ما بعد الحرب.

أفاد بيان رسمي بأن وزير الحرب إسرائيل كاتس ووزير المالية يتسئيل سموتريتش قد اتفقا على «إطار الإنفاق الدفاعي الجديد»، وذلك قبل عرض مشروع الميزانية على الحكومة للتصويت عليه، تمهيداً لإقراره في الكنيست قبل شهر مارس القادم لتجنب انتخابات مبكرة.

أكد كاتس أن تل أبيب «ستواصل العمل بقوة لتعزيز الجبهات. وتلبية احتياجات المقاتلين»، مع التركيز بشكل خاص على «تخفيف العبء على قوات الاحتياط، بهدف ضمان الأمن على جميع الجبهات.

تأتي هذه الزيادات بعد عام شهد إنفاقاً عسكرياً كبيراً، حيث أنفقت تل أبيب ١٠٠ مليار شيكل خلال عام ٢٠٢٤ فقط على عملياتها في غزة ولبنان. أشار مكتب سموتريتش إلى أن ميزانية الدفاع لعام ٢٠٢٦ قد ارتفعت بمقدار ٤٧ مليار شيكل مقارنة بعام ٢٠٢٣، أي قبل اندلاع الحرب الأخيرة. ادعى سموتريتش أن الحكومة تعمل بالتوازي على «إعادة الاقتصاد إلى مسار النمو وتخفيف 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 أيضاً إلى مذكرة تفاهم مع الهند بشأن بناء محطات طاقة نووية جديدة واتفقتا أيضاً على توسيع التعاون في مجال محطات الطاقة النووية محدودة القدرة.

بدأ الرئيس الروسي فلاديمير بوتين ورئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي محادثات قمة في نيودلهي اليوم الجمعة، حيث احتفت الهند بالزعيم الروسي وأبلغه مودي أن بلاده تدعم جهود السلام في أوكرانيا، وفقاً لـ «رويترز».

ويجري بوتين أول زيارة له إلى الهند منذ أربع سنوات، بهدف تعزيز التجارة مع أكبر مشتر للأسلحة الروسية والنفط المنقول بحر في الوقت الذي تضغط فيه العقوبات الغربية على علاقتهما القائمة منذ عقود.

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

وتعد موسكو أكبر مورد للأسلحة للهند منذ عقود، وتقول إنها تريد استيراد المزيد من السلع الهندية في محاولة لزيادة حجم التبادل التجاري إلى ١٠٠ مليار دولار بحلول عام ٢٠٣٠ والذي تميل كفته حتى الآن لصالحها بسبب واردات نيودلهي من الطاقة.

ومنذ أن قلت الدول الأوروبية من اعتمادها على الطاقة الروسية بعد غزو روسيا لأوكرانيا قبل ما يقرب من أربع سنوات، زادت الهند من مشترياتها من الخام الروسي مخفضاً السعر ولكنها تقلصها الآن تحت ضغط الرسوم الجمركية والعقوبات الأميركية هذا العام.

جهود إنهاء الصراع في أوكرانيا

قال مودي لـ بوتين في مستهل محادثتهما: «الهند ليست محايدة بل لديها موقف وهو دعم السلام... نحن ندعم كل الجهود المبذولة من أجل السلام، ونقف جنب إلى جنب مع كل مبادرة تتخذ من أجل السلام».

«المركزي» الهندي يخفض سعر الفائدة للمرة الأولى خلال ٦ أشهر

رغم رسوم تراهب الجمركية.. الاقتصاد الهندي يدخل مرحلة «مرحلة مثالية نادرة»

الأنباط – وكالات

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

ونقلت وكالة بلومبرغ للأنباء عن مالهوترا قوله إنه «رغم البيئة الخارجية غير المواتية والحافلة بالتحديات، أظهر الاقتصاد صمود ملحوظ».

وأضاف مالهوترا أن تراجع معدل التضخم وقوة النمو الاقتصادي يعينان أن الهند وصلت إلى «مرحلة مثالية نادرة». وكان البنك المركزي الهندي قد خفض توقعاته للتضخم للعام المالي حتى مارس/آذار المقبل من ٢,٦٪ إلى ٢٪ مع رفع توقعات النمو من ٦,٨٪ إلى ٧,٣٪، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ).

وذكر مالهوترا أن «المساحة الإضافية التي تعطيها توقعات التضخم قد سمحت لنا بالاستمرار في دعم

النمو».

وأفادت بلومبرغ بأن الاقتصاد الهندي حقق معدل نمو تجاوزت نسبته ٨٪ في الربع الأخير رغم تراجع الصادرات بعد الرسوم الجمركية التي فرضها الرئيس الأميركي دونالد ترامب بنسبة ٥٠٪ على السلع الهندية، وفي الوقت نفسه انخفض التضخم إلى ٠,٢٥٪ في أكتوبر/تشرين الأول الماضي، بتراجع كبير عن النسبة التي يستهدفها البنك المركزي والتي تبلغ ٤٪، ويرجع السبب في ذلك إلى حد كبير إلى انخفاض أسعار الغذاء.

وفي وقت سابق اليوم، خفض البنك المركزي الهندي سعر الفائدة القياسي للمرة الأولى خلال ٦ شهور، بعد تراجع معدل التضخم إلى أدنى معدلاته على الإطلاق، مما يعطي الاقتصاد الهندي دفعة إضافية في ظل ارتفاع الرسوم الجمركية الأميركية.

وأفادت بلومبرغ بأن لجنة السياسات النقدية المؤلفة

سلطات المطار أكدت أن «المشكلة محلية»

خلل تقني يعطل السفر في أحد أكبر مطارات بريطانيا

الأنباط – وكالات

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 وفي الفنادق المحيطة به ويوسائل المواصلات البديلة، وذلك بعد أن تم إلغاء كافة الرحلات المغادرة والقادمة بشكل كامل.

وتوقف مطار أدنبرة في اسكتلندا عن العمل بشكل كامل صباح الجمعة بعد عطل تقني أثر على مراقبة الحركة الجوية، واضطرت سلطات المطار إلى إلغاء كافة الرحلات، فيما يأتي هذا العطل في اليوم الأخير من الأسبوع حيث يشهد في العتاد حركة إضافية، فضلاً عن أن هذا العطل يأتي قبل أقل من ٣ أسابيع على بدء عطلات عيد الميلاد ونهاية العام.

وبحسب المعلومات التي جمعتها «العربية Buisness» من مصادر متعددة في بريطانيا، بما

وأضاف، «تعمل الفرق على حل المشكلة وتسمى 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. وأكدت هيئة الطيران المدني، وهي هيئة مراقبة الطيران في بريطانيا، أنها على علم بالحادثة، ونصحت المسافرين بالتواصل مع شركات الطيران قبل التوجه إلى المطار.

وأظهر موقع Flightradar٢٤ المتخصصة بتتبع الرحلات الجوية، أظهر عدة طائرات متوقفة على مدرج مطار أدنبرة بالقرب من مبنى المسافرين. يُشار إلى أن القوانين في بريطانيا تفرض على شركات الطيران دفع تعويض للمسافر في حال تأخرت الرحلة أو تم إلغاؤها، وذلك بغض النظر عن شركة الطيران.

في ذلك البيانات والتحديثات الصادرة عن إدارة المطار، فقد تم تعليق جميع الرحلات الجوية في مطار إدنبرة صباح الجمعة، وذلك على الرغم من أن عدة طائرات كانت ممتلئة بالركاب على المدرج وتستعد للإقلاع عندما تقرر إلغاء الرحلات وإنزال الركاب من داخلها. ويُعتبر مطار أدنبرة واحد من أكبر وأنشط المطارات في بريطانيا وأكثرها ازدحام ، حيث إنه يقع في عاصمة مقاطعة اسكتلندا في أقصى شمال البلاد.

ولم يعرف سبب العطل التقني، لكنه لا يرتبط بانقطاع خدمات الإنترنت الذي تكرر في وقت سابق، وفق لما نقلت صحيفة مترو المحلية عن سلطات مطار إدنبرة. وأكدت سلطات المطار أن «المشكلة محلية، ولا علاقة لها بتعطيل خدمات Cloudflare التي أدت إلى تعطل العديد من المواقع العالمية صباح الجمعة.

وصرح المتحدث باسم مطار إدنبرة: «بسبب مشكلة تقنية مع مزود خدمة مراقبة الحركة الجوية لدينا، لا توجد رحلات جوية حالي من مطار إدنبرة،

تداعيات مقتل عميل «لإسرائيل» في غزة ومقاطعة يوروفيجن تتصدر اهتمامات الصحافة العالمية



كشفتها مكالمة مسربة، حيث حذر الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون من احتمال تخلي واشنطن عن

كيفف دون ضمانات أمنية.

وفي صحيفة واشنطن بوست، أشار محللون إلى أن زيارة بوتين للهند تمثل اختبارًا دقيقًا لرئيس الوزراء ناريندرا مودي بين موسكو وواشنطن. وبشأن الأوضاع الداخلية الأمريكية، أشارت صحيفة بوليتيكو إلى تزايد استياء الأمريكيين من التكاليف العيشية وتحميل جزء منهم الرئيس دونالد ترامب المسؤولية، في حين تحدثت صحيفة وول

الأييرلندي، فرانك ديرمودي، خطوة المقاطعة بأنها «بداية النهاية» للمسابقة.

في سياق آخر، نقلت صحيفة لوموند الفرنسية في تغطيتها للأوضاع في السودان، روايات مروعة لتأجين من الفاشر في شمال دارفور عن عمليات إعدام واغتصاب وخطف واسعة النطاق ارتكبتها قوات الدعم السريع، وسط محاولات لإخفاء الأدلة، مشيرة إلى أن أكثر من ١٠٠ ألف شخص ما زالوا في عداد المفقودين. في سياق منفصل، سلطت صحيفة إندبندنت البريطانية الضوء على خلافات أوروبية أمريكية

من هم حلفاء وأعداء تراهب الجدد؟.. واشنطن تصدر استراتيجية الأمن القومي الأمريكي

تحت ذرائع مكافحة التطرف. على صعيد الصين، تخصص الوثيقة مساحة كبيرة للتعامل مع التحديات الاقتصادية والاستراتيجية المرتبطة بها، رغم ندرة ذكرها صراحة. وتدعو إلى إعادة التوازن في العلاقة التجارية مع بكين، مع التأكيد على مبدأ المعاملة بالمثل والحفاظ على استقلال الاقتصاد الأمريكي. وتؤكد أن التجارة مع الصين يجب أن تركز على المجالات غير الحساسة من الناحية الأمنية، وتشير إلى رغبة واشنطن في منع نشوب صراع في منطقة المحيطين الهندي والهادئ. وبالنسبة لتايوان، تُعيد الوثيقة التأكيد على سياسة الولايات المتحدة التقليدية بعدم دعم أي تغيير أحادي الجانب للوضع الراهن في مضيق تايوان، وهو موقف يهدف إلى تهدئة المخاوف الإقليمية بشأن التزام واشنطن بأمن الجزيرة. أخير ، تشير الاستراتيجية إلى أن من أولويات الولايات المتحدة العمل على وقف سريع لإطلاق النار في أوكرانيا، والحدّ من احتمالات تصاعد التوترات بين روسيا ودول أوروبية أخرى.

البحرية، ومواجهة تهريب البشر والمخدرات، ودعم الاستقرار في حالات الأزمات. كما تشير إلى تنفيذ عمليات أمنية، بعضها منير للجدل، تستهدف زوارق يُزعم استخدامها لنقل المخدرات، إلى جانب أهداف سياسية مثل الضغط على السلطات في فنزويلا. تؤكد الاستراتيجية على أهمية تعزيز العلاقات مع دول أمريكا اللاتينية، لا سيما في مجالات التعاون الاقتصادي والاستثماري، بما في ذلك استغلال الموارد الاستراتيجية مثل المعادن النادرة. وتدعو إلى شراكات أوثق مع القطاع الخاص الأمريكي لتعزيز الفرص الاستثمارية في المنطقة.

فيما يتعلق بالعلاقات الدولية، تتسم الوثيقة بنهج حذر تجاه روسيا، مع انتقادات محدودة لموسكو، في حين توجّه انتقادات أكثر حدة للحلفاء الأوروبيين. وتنتقد الاستراتيجية ما تصفه بـ"التوقعات غير الواقعية" لدى المسؤولين الأوروبيين بشأن الحرب في أوكرانيا، كما تشير إلى ما تراه تراجع ديمقراطي في بعض الدول الأوروبية، بما في ذلك قمع المعارضة

اتحاد الشغل يعلن إضراباً عاماً بتونس

الحكومة أنه يهدف لمنع إسناد امتيازات مالية لغير المستحقين.

وتعمّقت الأزمة بعد احتجاجات نظمها أنصار الرئيس قيس سعيد أمام مقر الاتحاد في ٨ أغسطس الماضي للمطالبة بحله، أعقبها حديث للرئيس عن إمكانية فتح ملفات فساد تخص قيادات الاتحاد. ومن المتوقع أن يتسبب الإضراب العام في تعطيل شبه كامل للقطاع العام، ما يؤثر على الخدمات الأساسية والنقل والمرافق الإدارية والشركات العمومية، ويزيد الضغوط على المالية العامة.

إضافة إلى مراجعة الزيادات في الأجور المقترحة ضمن مشروع قانون المالية لسنة ٢٠٢٦ في القطاعين العام والخاص.

وتوقف الحوار بين الاتحاد والحكومة منذ أكثر من عامين بسبب خلافات حول الزيادات في الأجور وعدم تنفيذ اتفاقيات سابقة.

فيما تصاعد التوتر بعد قرار الحكومة إلغاء «التفْرِغ النقابي» والاقطعاع الآلي للاشتراكات النقابية من أجور موظفي القطاع الحكومي، وهو إجراء اعتبره الاتحاد تضيقية على العمل النقابي، فيما رأت

الأنباط – وكالات

ركزت الصحف العالمية على تداعيات مقتل ياسر أبو شباب، وهو قائد ميليشيا مسلحة متعاونة مع إسرائيل في قطاع غزة، وتأثير ذلك على حسابات تل أبيب وواشنطن.

اعتبرت صحيفة الغارديان البريطانية أن مقتل أبو شباب يمثل ضربة قوية لرهان إسرائيل على «وكلاء محليين تابعين لها، (ميليشيات) لمواجهة حركة حماس.

أشارت الصحيفة إلى أن هذه الإستراتيجية واجهت انتقادات من خبراء شككوا في قدرتها على إيجاد بديل حقيقي لحركة حماس.

نقلت الصحيفة عن مايكل ميلشتاين، الضابط السابق في الاستخبارات العسكرية الإسرائيلية، قوله إن مقتل أبو شباب كان «متوقفاً وحتمياً، سواء على يد حماس أو نتيجة صراع داخلي. في السياق نفسه، ربط تحليل في صحيفة هآرتس الإسرائيلية مقتل أبو شباب بفشل ما وصفته بـ«صناعة القيادات» في غزة.

أوضح التحليل إلى أن أبو شباب بدا قوياً ظاهرياً، لكنه كان الحلقة الأضعف في بنية تعتمد على السلاح والفوضى، مؤكداً أن غزة لا تقبل قائداً مفروضاً من الأعلى، وأن «القبول من القاعدة الشعبية، وتاريخ المنطقة يؤكد ذلك».

من جانب آخر، تطرقت صحيفة نيويورك تايمز إلى مقاطعة دول أوروبية بارزة لمسابقة «يوروفيجن ٢٠٢٦»، احتجاجاً على مشاركة إسرائيل، مؤكدة أن الجدل وصل إلى أعلى المستويات السياسية بعد الحرب على غزة. وصف رئيس نادي مشجعي «يوروفيجن»

الأنباط – وكالات

أصدرت إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب وثيقة حول استراتيجيتها للأمن القومي تتألف من ٣٣ صفحة، وتحدد السياسة الخارجية للولايات المتحدة خلال ولاية ترامب. وتعدّ مثل هذه الوثائق مرجع لتوجيه توزيع الميزانيات وتحديد أولويات السياسات عبر مؤسسات الحكومة الفيدرالية.

تؤكد الوثيقة أن الأمن القومي الأمريكي سيتمركز أكثر من ذي قبل على نصف الكرة الغربي، إذ تعتبر حماية الحدود عنصر جوهري في هذا التوجه. وتستشهد الاستراتيجية بتحديات مثل الهجرة غير النظامية، تهريب المخدرات، والتنافس الجيوسياسي مع قوى معادية في المنطقة، بما في ذلك محاولات الصين توسيع نفوذها في أمريكا اللاتينية. تنص الوثيقة على نية الولايات المتحدة تعزيز وجودها العسكري في المنطقة، بما يشمل توسيع دور خفر السواحل والبحرية لتعزيز السيطرة على الممرات

الأنباط – وكالات

أعلن الاتحاد العام التونسي للشغل، خلال اجتماع عقده اليوم الجمعة، تنفيذ إضراب عام في ٢١ يناير المقبل، احتجاجا على تعطل الحوار مع السلطة وللدفاع عن «الحق النقابي»، في خطوة تعدّ أحدث حلقات الخلاف المفتوح مع الرئيس قيس سعيد. يأتي هذا التصعيد في ظل وضع اقتصادي ومالي صعب تمرّ به البلاد، حيث يسعى الاتحاد للضغط على الحكومة لفتح باب الحوار والاستماع إلى المطالب الاجتماعية،

المقاومة في غزة تمنح فرصة أخيرة لعملاء الاحتلال لتسليم أنفسهم

الأنباط – وكالات

أفاد مصدر قيادي في أمن المقاومة الفلسطينية في قطاع غزة، يوم الجمعة، عن إتاحة فرصة للتوبة أمام الأفراد الذين يعملون لصالح الميليشيات التي تدعمها قوات الاحتلال، وذلك لمدة عشرة أيام.

وأوضح المصدر القيادي في تصريح صحفي أن المطلوب من العملاء المرتبطين بالميليشيات المساندة للاحتلال هو تسليم أنفسهم إلى أجهزة أمن المقاومة.

كما أشاد المصدر القيادي بالوقف الوطني الذي أظهرته العائلات والعشائر الفلسطينية من خلال سحب الغطاء الاجتماعي عن العملاء.

يأتي هذا الإعلان بعد ساعات قليلة من عملية تصفية طالت قائد إحدى الميليشيات المسلحة في شرق رفح، وهو ياسر أبو شباب، وذلك داخل مدينة رفح الواقعة جنوب قطاع غزة.

من جانبها، أكدت الهيئة العليا لشؤون العشائر في غزة أن مقتل ياسر أبو شباب، زعيم الميليشيا المدعومة من الاحتلال، لم يكن أمراً مستبعداً، بل كان نتيجة طبيعية لمن اختار الوقوف في صف الاحتلال ضد شعبه وقيمه وتقاليده.

وفي بيان صحفي صدر مساء الخميس، أوضحت الهيئة أن الشعب الفلسطيني، بكل مكوناته من قبائل وفصائل وعائلات، يميز بين الخلاف السياسي الذي يمكن تسويته بالحوار، وبين التحول إلى أداة في يد الاحتلال الذي لا يمنح الأمان إلا لمن يخدم مصالحه ولا يعترف إلا بالقوة.

وأضافت الهيئة أن كل من يتعاون مع الاحتلال يضع نفسه في مواجهة مصير حتمي لا ينتهي إلا بالخيانة والنهاية المحتومة، مؤكدة أن الشعب الفلسطيني قد أسقط الحماية عن كل من تلطخت أيديهم بدماء أبناء الشعب، وأنه لا مكان بين الفلسطينيين لمن اختار طريق العمالة والتبعية.

بوتين: نسعى لعالم متعدد الأقطاب للحفاظ على هوية الدول واحترام سيادتها

الأنباط – وكالات

أكد الرئيس فلاديمير بوتين أن روسيا والهند تنتهجان سياسة مستقلة في إطار «بريكس»، وشغهاي للتعاون، وتسعيان لعالم متعدد الأقطاب للحفاظ على هوية الدول، واحترام سيادتها. وقال بوتين في أعقاب المحادثات الروسية الهندية في نيودلهي اليوم: «تنتهج روسيا والهند سياسات خارجية مستقلة بالتعاون مع دول «بريكس»، و«منظمة شنگهاي للتعاون»، وتدفعان عجلة بناء نظام عالمي متعدد الأقطاب أكثر عدالة وديمقراطية، وتتمسكان بالمبادئ الأساسية للقانون الدولي المنصوص عليها في ميثاق الأمم المتحدة».

ولفت إلى أن المحادثات بين الجانبين شملت بحثا معمقا لمجمل جوانب التعاون الروسي الهندي، واصفا حزمة الاتفاقيات الموقعة بأنها «قوية».

وشكر بوتين رئيس الوزراء الهندي نارندرا مودي على حفاوة الاستقبال مؤكدا أن المحادثات كانت مفيدة وبناءة.

اليونيفيل: الغارات الإسرائيلية على جنوب لبنان انتهاك واضح للقرار الأهمي ١٧٠١

الأنباط – وكالات

أعلنت قيادة القوات الدولية العاملة في جنوب لبنان، اليونيفيل، عن أن الغارات الجوية الإسرائيلية أمس، تشكل انتهاكا واضحا لقرار مجلس الأمن الدولي الرقم ١٧٠١، ونيهت الجهات اللبنانية من مغية أي رد فعل قد يُفاقم الوضع”.

وجاء في بيان لليونيفيل اليوم، أن قوات حفظ السلام التابعة لليونيفيل رصدت بعد ظهر أمس، سلسلة من الغارات الجوية الإسرائيلية في منطقة العمليات بجنوب لبنان، في قرى محرونة والمجادل وبرعشيت، وذلك في الوقت الذي تواصل فيه القوات المسلحة اللبنانية عملياتها للسيطرة على الأسلحة والبنية التحتية غير المصرّح بها في جنوب لبنان. ولفت البيان، إلى أن هذه الأفعال تُعدّ انتهاكات واضحة لقرار مجلس الأمن الدولي ١٧٠١.

وأضاف: «تذكر السلطات اللبنانية بالتزاماتها بضمان سلامة وأمن قوات حفظ السلام، ونطالب بإجراء تحقيق شامل وفوري لتقديم الفاعلين إلى العدالة”. وأكد البيان بالقول: «تواصل اليونيفيل مراقبة الوضع في جنوب لبنان والإبلاغ عنه، ودعم كل من لبنان وإسرائيل في تنفيذهما لقرار ١٧٠١، يجب على كلا الطرفين التقيّد بالتزاماتهما بموجب القرار والتفاهم الذي تمّ التوصل إليه في تشرين الثاني، إذا أرادا الحفاظ على التقدم المحرز حتى الآن”.



وتماشى مع قرار مجلس الأمن الدولي رقم ١٣٧٣.

كما أوضحت أنها أدرجت عدة جماعات لا علاقة لها بالقائمة عن طريق الخطأ، لأن اللائحة نشرت قبل الانتهاء من المراجعات النهائية. وخمدت تجميد أموال الإرهابيين ستزيل هذه الجماعات في نسخة مصححة سيعاد إصدارها في الجريدة الرسمية.

يذكر أنه غالب ما تصدر مثل تلك القرارات عن «لجنة تجميد أموال الإرهابيين»، وهي لجنة تشكلها الأمانة العامة لمجلس الوزراء، وتتولى تجميد أموال الإرهابيين أو غيرها من أصول الأشخاص الذين حددتهم لجنة العقوبات التابعة للأمم المتحدة والمنشأة بموجب قرارات مجلس الأمن إذا كانت تعمل بمقتضى الفصل السابع من ميثاق الأمم المتحدة، أو الذين تم تصنيفهم على الصعيد العراقي، أو بناء على طلب دولة أخرى استناد إلى قرارات مجلس الأمن.

لجنة غسيل الأموال، والتعليمات الصادرة عن أي جهة لا ترسل”.

أمر بالحاسبة

وكان رئيس الوزراء محمد شياع السوداني أوضح بدوره، أمس الخميس، أن الحكومة وافقت على تجميد أصول الكيانات والأفراد المرتبطين بتنظيمي داعش والقاعدة فقط، استجابة لطلب من ماليزيا.

كما أشار إلى أنه أمر بإجراء تحقيق عاجل في الخطأ «تجميد المسؤولية ومحاسبة المقصرين». وأضاف أن مواقف العراق السياسية والإنسانية تجاه «العدوان على لبنان أو فلسطين ميدنية، لا تخضع للمزايدات”.

أتى ذلك، بعدما أكدت «لجنة تجميد أموال الإرهابيين، أن المنشور الصادر في ١٧ نوفمبر الماضي ضمن الجريدة الرسمية، يستهدف فقط الأفراد والكيانات المرتبطة بداعش والقاعدة، وذلك استجابة لطلب من ماليزيا

السلامي يؤكد جاهزية النشامى للقاء الكويت



الأنباط - عمان

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

يلتقي المنتخب الوطني لكرة القدم نظيره الكويتي، عند الساعة الثانية من ظهر اليوم السبت، على ملعب أحمد بن علي، في العاصمة القطرية الدوحة، في ثاني مباريات المنتخب الوطني ببطولة كأس العرب ٢٠٢٥.

وتأتي هذه المباراة، في ثاني مباريات المنتخب، ضمن المجموعة الثالثة التي تضم أيضاً منتخبي مصر والإمارات ويختتم منتخب النشامى منافسات الدور الأول بقاء منتخب مصر عند الخامسة والنصف مساء الثلاثاء المقبل على ملعب البيت.

ويتصدر المنتخب الوطني ترتيب المجموعة الثالثة برصيد ٣ نقاط، ثم مصر والكويت بنقطة واحدة، والإمارات أخيراً دون نقاط وكان المنتخب الوطني استهل مشواره في البطولة الأربعة الماضي، بالفوز على منتخب الإمارات.

أكد المدير الفني للمنتخب الوطني 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 امس: «ندخل مباراتنا الثانية أمام الكويت بتركيز عال وإصرار واضح، فهي مواجهة مهمة لحسم التأهل للدور الثاني، خاصة مع قصر فترة الراحة التي حصل عليها النشامى 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 المرتقبة. وأوضح سلامي، أن الفوز في المباراة الأولى على منتخب الإمارات منحنا دافعا معنوياً كبيراً وثقة إضافية لمواصلة المشوار، وننتطلع لمواصلة الدعم والمساندة من الجماهير الأردنية. بدوره قال اللاعب محمد أبو زريق، إن البطولة

«توالي الأزمات».. ليفربول يوجه ضربة قوية لمحمد صلاح

الأنباط - وكالات

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

ويواصل النجم المصري محمد صلاح إثارة الجدل بشأن مستقبله مع ليفربول الإنجليزي في ظل الانتقادات الكبيرة التي تعرض لها وتراجع مستواه في الموسم الحالي.

ولم يشارك صلاح في لقاء وست هام يونايتد الذي فاز به ليفربول بنتيجة ٢-٠، بينما شارك كبديل في لقاء سندرلاند الذي انتهى بالتعادل دون أهداف. ووفقاً لموقع "Fichajes"، فإن فريق ليفربول منفتح على بيع النجم محمد صلاح لو توصل بعرض مالي مناسب لنجمه.

وتحدثت تقارير إعلامية عديدة عن إمكانية رحيل النجم المصري خلال فترة الانتقالات الشتوية القادمة وبيّنت أن اندية عديدة من الدوري السعودي للمحترفين الأكثر اهتماماً بالنجم المصري.

وسجل محمد صلاح ٥ أهداف وصنع ٣ أهداف في كل المسابقات منذ بداية الموسم ويستعد "مو" للمشاركة برفقة المنتخب المصري في نهائيات أمم إفريقيا التي تقام في المغرب بداية من يوم ٢١ ديسمبر الحالي.

ميسي يثير الغموض حول مشاركته في كأس العالم ٢٠٢٦



الأنباط - وكالات

أثار النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي الجدل مجدداً بشأن مشاركته المتوقعة مع منتخب بلاده في بطولة كأس العالم ٢٠٢٦ التي ستقام في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك. وألح ميسي في وقت سابق إلى إمكانية عدم مشاركته في المونديال المقبل إن كانت حالته الصحية والبدنية لا تسمح بذلك.

وقال ميسي في مقابلة مع شبكة ESPN، في نسختها الأرجنتينية: «أمل أن أكون هناك لقد قلت دائماً إنني أحب أن أكون حاضراً في أسوأ الأحوال سأكون متواجداً لمشاهدة البطولة مباشرة من المدرجات وسيكون ذلك مميّزاً.. وأردف: «سأتعامل مع كل يوم بيومه، سأحاول أن أكون صادقا وواقعيًا وأن أشعر بالسعادة، هذا العام شعرت بسعادة غامرة».

وأضاف أن المونديال يظل حدثاً استثنائياً للجميع وأنه يحمل دلالة خاصة للأرجنتينيين: «كأس العالم حدث خاص لكل بلد لكنه بالنسبة لنا كأرجنتينيين مختلف تماماً لأننا نعيشه بشغف كبير».

ومن المقرر أن ينطلق مونديال ٢٠٢٦ في ١١ يونيو القادم بالعاصمة المكسيكية مكسيكو سيتي حيث ستكون المشاركة السادسة لميسي في كأس العالم حال تواجده بقيادة منتخب بلاده.

وسجل ميسي رقماً قياسياً في المونديال الماضي بعدما أصبح أول لاعب يسجل في كل أدوار كأس العالم إذ أحرز ٧ أهداف بين دور المجموعات والنهائي، وسجل هدفين أمام فرنسا في المباراة النهائية، ثم نفذ الركلة الأولى في ركلات الترجيح التي انتهت بفوز الأرجنتين ٤-٢.

اللجنة الأولمبية تبدأ تنفيذ ورش تدريبية للاتحادات الرياضية



الأنباط - عمان

بدأت اللجنة الأولمبية الأردنية من خلال دائرة شؤون الاتحادات الرياضية، أعمال ورش تدريبية متخصصة تستمر لمدة أسبوع في مسرح أجيال السلام، وذلك ضمن سلسلة من الورش التي تنفذها اللجنة مع جميع الاتحادات الرياضية بهدف ترسيخ الفكر الاستراتيجي وتعزيز ثقافة التخطيط المستدام داخل منظومة الرياضة الأردنية.

وتعسى الورش التدريبية إلى تعزيز قدرات الاتحادات الرياضية في مجال التخطيط الاستراتيجي وتمكينها من تطوير خطط عمل أكثر احترافية ومواءمتها مع متطلبات المرحلة المقبلة.

وسيتم خلال الورش التدريبية، عرض الاستراتيجية الوطنية للرياضة الأردنية والتعريف بغاياتها وتوجهاتها الرئيسية، إضافة إلى توضيح آليات مواءمة استراتيجيات الاتحادات مع الاستراتيجية الوطنية لضمان توحيد الجهود وتحقيق رؤية مشتركة للقطاع الرياضي.

وتتضمن الورش كذلك عرض تفصيلي لخطوات إعداد الخطة الاستراتيجية بدءاً من تحليل الوضع

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

وتأتي هذه الخطوة في إطار جهود اللجنة الأولمبية

اعلان نتائج سباق آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر

الأنباط - عمان

أعلنت الجمعية الأردنية للماراثونات Jordan Run، نتائج فعاليات آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر ٢٠٢٥ الذي اختتم أمس في مدينة العقبة بالشراكة مع سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة وبمشاركة ٢٠٠٠ عداء وعداءة من مختلف الأعمار.

وسيمهم هذا الحدث الرياضي في الترويج للأردن، كوجهة رائدة للرياضة والسياحة، كما يعكس التزام المملكة بنشر ثقافة أسلوب الحياة الصحي وتعزيز العمل التطوعي والمشاركة 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 آيلة، حيث انطلق سباق النصف ماراثون من شارع المشروع مقابل فندق حياة ريجنسي، فيما

انطلقت سباقات الـ ١٠ كم والأطفال من شارع الفاروق قبل بوابة الجوفل لمشروع واحة آيلة.

وتم الإعلان عن النتائج الرسمية للفائزين خلال حفل توزيع الجوائز الذي أقيم في ساحة الثورة، بحضور رئيس سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، شادي المجالي، والرئيس التنفيذي لشركة واحة آيلة، سهل دودين، والمحافظ أيمن العوايشة، والعين شرحيل ماضي، وأمين سر الجمعية المهندس فوزي مسعد، والدبير العام للجمعية الأردنية للماراثونات، لينا الكرد، وأعضاء الاتحاد الأردني لألعاب القوى.

وعبرت الكرد عن الفخر بما حققه سباق آيلة نصف ماراثون البحر الأحمر ٢٠٢٥ من نجاح على مستوى التنظيم والمشاركة، حيث يواصل السباق كل عام تحقيق أهدافه في جعل الرياضة أسلوب حياة للجميع، وتعزيز السياحة في المملكة، وتنمية روح العمل التطوعي بين أفراد المجتمع، وجاءت نتائج السباقات الرئيسية على النحو التالي: المركز الأول: أحمد سمور ١٠٥:٥٣

المركز الثاني: عبد العزيز الصائغي ١:٠٧:١٧
المركز الثالث: حذيفة العكاوي ١:٠٨:٤٥
نصف ماراثون بشكل عام — سيدات (٢١ كم)
المركز الأول: هانوبيا حسب الله ١:٢٠:٤٢
المركز الثاني: هبة حمود ١:٢٤:٤٥
المركز الثالث: ناهدة البوات ١:٢٦:٥٢
نصف ماراثون كرتسي متحرك — رجال (٢١ كم)
(الأزمنة الواردة لمسافة ١٢ كم حسب الملف الرسمي)
المركز الأول: بلال أبو منسي ١:٤٢:٠٨
المركز الثاني: علي سائلة ١:٤٨:٢٤
المركز الثالث: تيسير الخطيب ١:٥٧:٣٧
نصف ماراثون إعاقة بصرية كلية — رجال (٢١ كم)
(الأزمنة لمسافة ١٢ كم)
المركز الأول: سهيل ششاش ١:٣٩:٣٢
المركز الثاني: معاذ موسى ٢:١٦:٤٩
نصف ماراثون إعاقة بصرية جزئية — رجال (٢١ كم)
المركز الأول: محمد رمضان ١:٤٥:٣٠
المركز الثاني: محمد محمد ٢:٠١:٢١

عبقري هندي بعمر ٣ سنوات يدخل تاريخ الشطرنج الدولي



الأنباط - وكالات

أصبح الهندي سارفاكيا سينغ كوشفاها أصغر لاعب في التاريخ يتمكن من دخول تصنيف الاتحاد الدولي للشطرنج، وفقاً لموقع ETV Bharat. ويبلغ عمر اللاعب ٣ سنوات و٧ أشهر و٢٠ يوماً، ليتفوق بذلك على إنجاز مواطنه أنيش ساركار الذي دخل تصنيف فيده وهو أكبر منه بشهر واحد.

وأوضح التقرير أن كوشفاها بدأ ممارسة الشطرنج قبل نصف عام فقط. وقال والده، سيدهارت سينغ كوشفاها: "لقد أتقن قواعد اللعبة بسرعة كبيرة، فقررنا أن نواصل تدريبه. قمنا بتعيين مدرب ونظمنا له حصص تدريب فردية"، ولكي يحصل اللاعب على تصنيف دولي، يجب أن يهزم لاعباً ذا تصنيف معتمد. سارفاكيا تمكن من الفوز على ثلاثة لاعبين دوليين بعد ستة أشهر فقط من التدريب، ما ألهه لدخول تصنيف الاتحاد الدولي رغم صغر سنه.

وتلقى سارفاكيا تدريبات يومية تراوحت بين ٤ و٦ ساعات بإشراف مدربه الشخصي نيتين تشوراسيا والمدرب الوطني أكاش بياسي، اللذين اشتهرا بموهبته الفطرية. وفي يناير الماضي، سجل لاعب الشطرنج الروسي

رومان شوغدجيف، البالغ عشر سنوات، رقماً قياسياً عالمياً بعد أن أصبح أصغر لاعب في التاريخ يحصل على نقطة International Master (لقب أستاذ دولي).

لون السحاب خبار «بانتون» للعام ٢٠٢٦



الأنباط - وكالات

مع نهاية كل عام، يختار معهد «بانتون» للألوان تدرج يعكس اتجاهات العام المقبل في عالمي الموضة والديكور. وقد وقع الاختيار هذه المرة على لون يحمل تأثير مهدد ويعيد إبراز قيمة التأمل والفضاءات البيضاء التي يجسدها شكل السحاب. إنه لون مفعم بالسكينة، يدعو إلى الاسترخاء والتركيز العميق، ويسمح للعقل بالتجوال والإبداع بالتنفس. ويحمل هذا اللون اسم Pantone ٢٠١٨-٢٠١٩ Cloud Dancer. يتميز بالسحاب الذي يستحضره شكلاً وروحاً. وهو لون يتأرجح بين الحركة والسكون، وبين النور والسما، ليجسد هدوء حي يطلق العنان للإبداع.

لون التوازن والسلام
يعد معهد «بانتون»، المرجع العالمي الأول في تحديد اتجاهات الألوان. وقد وصف لون العام ٢٠٢٦ بأنه «أبيض متموج ومتوازن يغمره شعور بالسكينة... أشبه بهمسمة من الهدوء والسلام في عالم صاخب».

وبحسب المعهد، يصل الفريق إلى اختيار اللون بعد مراجعة موسعة للمرجعيات الثقافية والسياسية وأساليب الحياة الراهنة، ليُصار بعدها إلى تحديد عائلة لونية ثم اختيار تدرج دقيق يحمل اسم ملهم. وتشكّل هذه المرة الأولى التي يقع فيها الاختيار على الأبيض كلون للعام منذ بدء تقليد «بانتون» عام ١٩٩٩.

يمتاز لون Cloud Dancer بتوازنه بين النفحات الباردة والدافئة، ويعكس في عالم الموضة روح الأقمشة الطبيعية كالقطن والكتان والريش. كما يستحضر صورة اللوحة البيضاء، رمز البدايات الجديدة.

وقالت ليريس إيزمان، المديرة التنفيذية لمعهد «بانتون»، في بيان: «لقد أصبح الضجيج المحيط بنا ساحة، مما يجعل من الصعب سماع أصواتنا الداخلية. يأتي هذا اللون كتعبير واع عن البساطة، يعزز تركيزنا ويوفر لنا مساحة للتحرر من التشتيت الخارجي».

ويمثل اللون الجديد حاجة متجددة للتواصل والتفاهم بين البشر، ويعبّر في الوقت نفسه عن بداية جديدة وطرق مختلفة للتفكير.

في البصرة.. حبوب كادت تقتل طفلاً



الأنباط - وكالات

أفقد أطباء في البصرة، امس الجمعة، طفلاً في الثانية من عمره، من موت محتم بعد أن تناول حبوباً لمنع الحمل.

فقد شهدت محافظة البصرة ذعراً كبيراً حيث تناول طفل في الثانية من عمره ٦ من الحبوب، ما أدى إلى دخوله في حالة حرجة وفقدان شبه كامل للوعي. ثم تمكن فريق طبي في طوارئ مستشفى «القرنة العام» من إنقاذ حياته.

بدورها، أفادت دائرة «صحة البصرة»، أن «الفرق الطبية والتمريضية باشرت فور وصول الطفل بإجراءات عاجلة».

رعاية متواصلة وشملت الإجراءات غسل المعدة، وتقديم الإسعافات اللازمة، مع إبقائه تحت المراقبة الدقيقة لحين استقرار علاماته الحيوية. وأعلنت الدائرة في بيان رسمي، أن حالة الطفل تحسنت بعد أكثر من ساعتين من الرعاية المتواصلة.

«إسرائيل بين السحر والدين والدم»... كتاب صادم يصدر قريباً في مصر



الأنباط - وكالات

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 ونصوصه الدينية وتاريخه السياسي. ومنذ الإعلان عن قرب صدور الكتاب، تحدثت دار «كنوز للنشر» عن عمل «غير عادي» سيأخذ القارئ إلى العالم الخفي الذي يقف خلف إسرائيل، عالم تختلط فيه الأساطير القديمة مع القرارات السياسية الحديثة، وتتحول فيه الحروف طاقة العبرية والرموز الدينية إلى أدوات تؤثر 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 (القَبَّالَة) كترات سري لا يطلع عليه إلا كبار الحاخامات، وكيف أصبحت اليوم منتشرة في الكتب ومواقع الإنترنت، ويستخدمها بعض

الحاخامات للتأثير على الناس بإدعاء امتلاك «قوى غيبية».

ويرى المؤلف، خلال حديثه لـ RT، أن فهم إسرائيل لا يكتمل بالنظر إلى السياسة وحدها، بل يجب النظر أيضاً إلى العقائد التي تتحرك في الخلفية، والتي تربط بين الدين والحرب، وبين النصوص القديمة والقرارات الحديثة.

ينقسم الكتاب إلى ثلاثة فصول كبيرة، وكل فصل يفتح باباً جديداً لفهم الدولة العبرية: عالم السحر والقَبَّالَة. يتناول أسرار الحروف العبرية التي يعتبرها

الحاخامات «مقدسة»، وعن التعويذات القديمة وقصص الجن والشياطين في التراث الديني اليهودي، بل ويعرض قصصاً مثيرة عن حاخامات زعموا أنهم استخدموا السحر ضد قادة سياسيين مشاهير عرب وإسرائيليين. الدين والسياسة، يوضح فيه كيف تحولت إسرائيل منذ حرب ١٩٦٧ إلى دولة يغلب عليها الطابع الديني، وكيف أصبحت النصوص الدينية تتحكم في حياة الناس، وفي قرارات السياسيين، وحتى في شكل المجتمع والعلاقات بين اليهود وغيرهم.

ما بعد ٧ أكتوبر، يحل فيه الأزمة

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

الأنباط - وكالات

الثورة الفلسطينية الكبرى التي اندلعت عام ١٩٣٦ المتعاونين مع البريطانيين، مثل الميليشيات التي أطلق عليها آنذاك «فصائل السلام».

لاحقاً، أسس الاحتلال الإسرائيلي ميليشيات تحت اسم «روابط القرى»، تتألف من شخصيات وافقت على التعاون مع «إسرائيل»، وتنفيذ أوامرها ضد الفلسطينيين والتنكيل بهم لصالح المحتل.

في هذا التقرير، نستعرض عدداً من الشخصيات التي تورطت في ضرب المقاومة الفلسطينية وتصفياتها، على غرار ما حدث مع أبو شباب:

فخري النشاشيبي: كان أحد السياسيين الفلسطينيين في فترة العشرينات وأحد مؤسسي ما يعرف بـ «حزب الدفاع الوطني». لاحقاً، لجأ إلى تأسيس ميليشيات مسلحة أطلق عليها «فصائل السلام» بهدف ملاحقة

مقاتلي الثورة الفلسطينية بالتعاون مع الاحتلال البريطاني. بسبب تعاونه مع الاحتلال البريطاني وقتل وتسليم العديد من الثوار الفلسطينيين، تمت ملاحقة النشاشيبي ومحاولة تصفيته، حتى نجحت الثورة في ذلك عام ١٩٤١ أمام فندق سميراميس في بغداد، حيث أطلق عليه الرصاص بهمة خيانة الثورة.

فخري عبد الهادي: يعتبر أحد أركان ميليشيات «فصائل السلام» التي شكلها النشاشيبي، وكان دوره قيادة تلك المجموعات عسكرياً لملاحقة الثوار وقمعهم، بينما كان النشاشيبي يقوم بالتعبئة واستقطاب المشاركين فيها بدعم من البريطانيين.

لقي عبد الهادي مصير النشاشيبي عام ١٩٤٣، أثناء حفل زفاف ابنه شوقي، بحضور القائد العسكري البريطاني في جنين، حيث قام أحد

يعيد مقتل ياسر أبو شباب، الذي تعاون مع الاحتلال الإسرائيلي، إلى الأذهان 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 المحظورات في المجتمع الفلسطيني، حيث يتم عزل المتعاونين اجتماعياً ومواجهتهم بكل الوسائل الممكنة، وصولاً إلى تصفيتهم على أيدي المقاومين، نظراً للخطر الشديد الذي يشكلونه على وحدة المجتمع.

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

لذاكرة حادة.. ١٠ أغذية تحافظ على قوة دماغك

الأنباط - وكالات

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

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

وتصنّف الأطعمة كما يلي:

١. الجوز
يحافظ الجوز، الغني بأحماض أوميغا-٣ النباتية وفيتامين E والبوليفينول، على مرونة أغشية الخلايا، ويساعد على تفاعل الخلايا العصبية بسلاسة. كما أن تناول حفنة صغيرة منه يوميًا يقوي الذاكرة ويحافظ على الاستقرار الإدراكي.

٢. الأسماك الدهنية
يُعتبر سمك السلمون والسردين والماكريل غنيًا بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)، وهو أحد أنواع أوميغا-٣ التي تشكل جزءًا من بنية الدماغ. وتشكل الدهون ما يقرب من ٦٠٪ من الدماغ، ويساعد حمض الدوكوساهيكسانويك

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

٣. التوت الأزرق
تحسن فلافونويدات التوت الأزرق تدفق الدم، وتقوي الروابط العصبية، وتصلح التلف الناتج عن التوتر. كما تشير الأبحاث إلى أن كبار السن الذين يتناولونه بانتظام يتمتعون بذاكرة أفضل وتعلم أسرع.

٤. الكركم
يعبر الكركمين، الصبغة المسؤولة عن اللون الذهبي للكركم، حاجز الدم الدماغي، مما يعزز عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF)، مما يساعد على نمو خلايا عصبية جديدة ويحسن الحالة المزاجية من خلال رفع مستويات السيروتونين والدوبامين.

٥. الخضراوات الورقية
تعد الخضراوات الورقية وعلى رأسها السبانخ غنية بحمض الفوليك وفيتامين K واللوتين، مما يُعزّي خلايا الدماغ ويساعد على سرعة الاستجابات. كذلك يُبطئ تناول الخضراوات الورقية على المدى الطويل التدهور المعرفي ويحافظ على حدة الذهن.

٦. البيض
يوفر صفار البيض مادة الكولين، الضرورية لإنتاج

الأسيتيل كولين، وهو ناقل عصبي مهم للذاكرة والتعلم. كما يوفر البيض فيتامينات B٦ وB١٢ وحمض الفوليك، مما يقلل من مستويات الهوموسيستين المرتبطة بالتدهور المعرفي.

٧. البيض
بيض، تناول البيض (أيسنوك) القهوه
٨. بذور البقطين
تساعد بذور البقطين، الغنية بالمغنيسيوم والزنك والحديد والنحاس، على التعلم ونقل الإشارات العصبية وتحسين التفاعل. كذلك فإن ملعقة واحدة فقط يوميًا كفيلة بمنع ضبابية الدماغ وتحفيز التفكير بوضوح.

٩. الشوكولاتة الداكنة
تُعزز الشوكولاتة الداكنة عالية الجودة (٧٠٪ فأكثر من الكاكاو) تدفق الدم إلى الدماغ وتطلق الإندورفين. وتحسن مركبات الفلافونويد الموجودة فيه مسارات الذاكرة، بينما يُحسن الكافيين الخفيف التركيز دون الشعور بالإرهاق،

لأنه يجمع بين المتعة والحماية الإدراكية.

الشوكولاتة الداكنة – أيسنوك

١٠. الحبوب الكاملة

توفر الحبوب الكاملة، مثل الشوفان والأرز البني والدخن، غلوكوز بطيء الإطلاق، مما يحافظ على استقرار مستويات الطاقة. كما تغذي فيتامينات B الموجودة في الحبوب الكاملة الجهاز العصبي وتساعد على التركيز وتحسين الحالة المزاجية والمرونة العقلية طوال اليوم.

خطة يومية مهمة

إلى ذلك، يمكن الاستفادة من النصائح التالية للمساعدة على إدراج العناصر المفيدة لصحة الدماغ في النظام الغذائي اليومي، بأن يُضاف الجوز أو بذور البقطين إلى الشوفان أو الزبادي في وجبة الفطور. كما يمكن تناول الأسماك الدهنية مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا. ويمكن تناول التوت الأزرق أو الشوكولاتة الداكنة باعتدال. كذلك تُضاف رشّة من الكركم إلى المأكولات أو المشروبات، مع إضافة الخضراوات الورقية إلى السلطات. ويمكن تناول البيض مع خبز التوست المصنوع من الحبوب الكاملة لتعزيز نشاط الدماغ، مع الانتباه إلى تناول القهوة بوعي لتحسين اليقظة دون إفراط.

