

الملك يتوجه إلى دبي للمشاركة في مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ

عمان

غادر جلالة الملك عبدالله الثاني أرض الوطن، الخميس، متوجها إلى دبي للمشاركة في مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ COP28، الذي تستضيفه دولة الإمارات العربية المتحدة. ويقيت جلالة الملك كلمة الأردن في أعمال المؤتمر، كما يلتقي جلالتة عددا من قادة الدول المشاركين. وأدى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، اليمين الدستورية نائبا لجلالة الملك، بحضور هيئة الوزارة.

الأمم المتحدة

الجمعة 17 جمادى الأولى 1445 هـ الموافق 1 كانون الأول 2023 م السنة التاسعة / العدد (2814) / www.omamjo.com

تعرفة بند فرق أسعار الوقود كانون الأول بقيمة صفر

عمان

قال رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن المهندس زياد السعيدة، أن مجلس مفوضي الهيئة قرر في اجتماعه المنعقد، الخميس، تحديد قيمة تعرفة بند فرق أسعار الوقود في فاتورة الكهرباء لشهر كانون الأول المقبل لعام ٢٠٢٣ بقيمة صفر. وأضاف المهندس السعيدة بأنها القيمة نفسها التي تم تحديدها لشهر كانون الثاني الحالي.

الملك يبحث تكثيف تنسيق الاستجابة الإنسانية بغزة في لقاءات مع قادة منظمات أممية ودولية

الملك يعقد اجتماعا دوليا طارئا لتنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة

وكفاءة.

وقد التقى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، سبل تكثيف تنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة، خلال سلسلة لقاءات عقدها بعمان مع قادة عدد من المنظمات الأممية والدولية التي تعمل على توفير المساعدات إلى القطاع. فقد التقى جلالتة، بوكيل الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية ومنسق الإغاثة في حالات الطوارئ مارتن غريفيث، والمديرة التنفيذية لبرنامج الأغذية العالمي سيندي ماكين، ورئيسة اللجنة الدولية للصليب الأحمر ميريانا سيولياريتش إيغر، ورئيس الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جاياكا) أكيهيكو تاناكا، على هامش الاجتماع الدولي الطارئ الذي استضافه الأردن لتنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة. وتناول اللقاءات، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، التحديات التي تواجه المنظمات الدولية وحشد المشاركين وألويات المساعدات للاحتياجات الطارئة على الأرض في القطاع، بما في ذلك العمليات اللوجستية المطلوبة لإيصال المساعدات وأليات توزيعها، وتسخير الموارد بسرعة



الدولي باتجاه توفير الشروط المناسبة لضمان إيصال المساعدات إلى غزة بسرعة ودون انقطاع. ويبحث المشاركون الوضع الإنساني الحالي في غزة وضرورة احترام القانون الدولي وأهمية توفير الاحتياجات الأساسية، كالأغذية والمياه والأدوية والسكن والطاقة، مبينين الجهود المبذولة حاليا من

عمان

عقد جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، اجتماعا دوليا طارئا في عمان لتنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة، بمشاركة قادة منظمات دولية ووكالات الأمم المتحدة وممثلي دول عربية وأجنبية. وأشار جلالتة خلال الاجتماع، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى أن المساعدات الإنسانية التي يتم إيصالها حاليا إلى غزة لا تغطي الاحتياجات الإغاثية على الأرض. وأكد جلالة الملك ضرورة تعزيز التنسيق بين مختلف الأطراف الدولية المعنية لردم الفجوات وتجنب ازدواجية الجهود وحصر التحديات في قطاع غزة، من أجل العمل بشكل تشاركي لتوفير المساعدات المطلوبة وإيصالها ضمن آليات مستدامة تعزز الجهود الحالية. وحث المشاركون جهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في جمع مختلف الأطراف المعنية لتنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة. ولفتوا في الاجتماع، الذي عقد ضمن مبادرة "اجتماعات العقبة"، إلى ضرورة ضغط المجتمع

اتصالات مصرية قطرية متواصلة لتمديد الهدنة الإنسانية في غزة

حماس: الاحتلال رفض تسليم

محتجزين وجثامين مقابل تمديد الهدنة

غزة

قالت حركة المقاومة الإسلامية «حماس»، إن الاحتلال الإسرائيلي رفض تسليم ٧ محتجزين من النساء والأطفال الخميس، وجثامين ٣ محتجزين ممن قتلوا بسبب القصف على قطاع غزة، مقابل تمديد الهدنة الإنسانية المؤقتة. وبحسب مصادر فلسطينية، أشارت حماس، إلى أن رفض الاحتلال جاء رغم التأكيد عبر الوساطة أن هذا العدد هو كل ما توصلت له الحركة من المحتجزين من نفس الفئة. وكانت الإذاعة العبرية، أفادت بأن مجلس الحرب قد انتهى من اجتماعه دون التوصل إلى قرار بشأن تمديد الهدنة في قطاع غزة. وبحسب مصادر مقربة من مجلس الحرب، فإن قائمة حركة المقاومة الإسلامية «حماس» للدفعة الجديدة من المحتجزين لا تتناسب مع المعايير المتفق عليها. واستأنف مجلس الحرب فجر امس اجتماعه لبحث تمديد الهدنة في قطاع غزة، وسط ترقب دولي لمعرفة مصير الهدنة الإنسانية المؤقتة. وكشف رئيس الهيئة العامة للاستعلامات المصرية، ضياء رشوان، عن وجود اتصالات مصرية قطرية متواصلة لتمديد الهدنة الإنسانية في غزة لمدة يومين إضافيين. وقال رشوان، إن الهدف من الاتصالات الجارية من جانب مصر وقطر، هو وقف إطلاق النار والإفراج عن مزيد من الأسرى والمحتجزين، وإدخال مساعدات إنسانية وإغاثية بشكل أوسع لقطاع غزة.

وأوضح رشوان، أن الجهود المصرية القطرية المكثفة، أسفرت عن تجاوز العديد من العقبات التي كانت تواجه تنفيذ اتفاق الهدنة اليوم، قائلا إنه جرى تمديد الهدنة الإنسانية في قطاع غزة بجهود مصرية وقطرية مكثفة، لمدة يوم واحد. وأوضح، أن الهدنة الحالية تتضمن الاتفاق على إطلاق سراح ١٠ من المحتجزين الإسرائيليين، والإفراج عن ٣٠ فلسطينيا من سجون الاحتلال، مع استمرار تدفق المساعدات الإنسانية إلى شمال وجنوب قطاع غزة بالكميات المتفق عليها في أيام الهدنة الستة السابقة.

يشار أن الهدنة الإنسانية المؤقتة في قطاع غزة، نجحت بإرساء تهدئة بعد نحو ٥٠ يوما من القصف والمعارك، وبدأ الوساطة، ببحث تدشين هدنة طويلة الأمد.

١٧٥٢ حدثا دخلوا دور تربية وتأهيل الأحداث منذ بداية العام

عمان

بلغ عدد الأحداث الداخلين إلى دور تربية وتأهيل الأحداث منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية شهر تشرين الأول الماضي ١٧٥٢ حدثا. كما بلغ عدد الأحداث الخارجين من دور تربية وتأهيل الأحداث منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية شهر تشرين الأول الماضي ١٧٥٠ حدثا. وفي تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، قالت وزارة التنمية الاجتماعية، الخميس، إن المؤسسات الإيوائية التابعة لها تقدم خدمات الإيواء لجميع الموقوفين والمحكومين في مختلف القضايا التي تخص الأحداث والمحولة من قبل القضاء، مشددة على أن دور تربية وتأهيل الأحداث الواقفين في نزاع مع القانون (موقوفين ومسجونين) تعنى بتوفير البيئة السليمة للأحداث. وذكرت الوزارة، أن دور تربية وتأهيل الأحداث تصنف حسب الفئة المستهدفة والجنس، مبينة أنها تقدم للمنتقمين من دور تربية وتأهيل الأحداث خدمات التأهيل المتكاملة الإيوائية والاجتماعية والنفسية والتأهيلية والأكاديمية والتربوية والقانونية والمتابعة الصحية وخدمات الإرشاد الفردي والجمعي والأسري، وتوفير المأكول والمشرب والملبس والدعم النفسي والاجتماعي، وخدمات تعديل السلوك، وإعادة تأهيلهم وإدماجهم في المجتمع، وعقد الشراكات مع منظمات المجتمع المدني والجمعيات الخيرية لتقديم كافة الخدمات. كما توفر الوزارة، برامج التدريب المهني للمنتقمين من دور تربية وتأهيل الأحداث والتي تم تنفيذها داخل الدور للفئة العمرية (١٢-١٨) فهي تشمل مشاغل الحدادة والنجارة والقنابل والجلود وصيانة الأجهزة الخلوية والكواهير الرجالي وصناعة الحلويات والزراعة بالبيوت البلاستيكية، بالإضافة لتأهيل الأكاديمي حيث توفر لهم التعليم النظامي وغير النظامي ومحو الأمية ومهارات الحاسوب وثقافة المسرحيين، ويتم تنفيذ هذا البرنامج بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم.

تخفيض أسعار السولار والبنزين بنوعيه ٩٠ و٩٥ خلال كانون الأول

عمان

قررت لجنة تسعير المشتقات النفطية في وزارة الطاقة والثروة المعدنية تخفيض سعر بيع السولار ليصبح ٧٥٠ فلسا للتر بدلاً من ٧٩٥ فلسا للتر، وتخفيض سعر بيع البنزين أوكتان ٩٠ ليصبح ٩١٥ فلسا للتر بدلاً من ٩٢٥ فلسا للتر، وتخفيض سعر بيع البنزين أوكتان ٩٥ ليصبح ١١٦٠ فلسا للتر بدلاً من ١١٦٥ فلسا للتر. كما قررت اللجنة خلال اجتماعها الشهري لتحديد أسعار بيع المشتقات النفطية محليا للفترة من (١-٣١ كانون الأول المقبل) تثبيت سعر مادة الكاز لشهر كانون الأول المقبل عند سعر ٦٢٠ فلسا للتر، والإبقاء على سعر اسطوانة الغاز عند سعر ٧ دانير/ اسطوانة. واستعرضت اللجنة الأسعار العالية للنفط الخام والمشتقات النفطية خلال شهر تشرين الثاني ومقارنتها بمعايلاها لشهر تشرين الأول الماضي، وبعد تطبيق المعادلة السعرية وفقا للأسعار العالمية على كافة المشتقات النفطية، تبين للجنة انخفاض سعر السولار بمقدار ٤٥ فلسا للتر، وانخفاض سعر البنزين ٩٠ بمقدار ١٠ فلسات لتر وانخفاض سعر البنزين ٩٥ بمقدار ٥ فلسات للتر.

كيسنجر.. ثعلب السياسة الدولية الذي تعرض لـ "خدعة مصرية"



وكالات

لا أحد ينسى دوره في إنهاء حرب فيتنام، وإعادة هندسة العلاقات بين واشنطن والشرق الأوسط والصين والاتحاد السوفيتي، لكن بالنسبة للشرق الأوسط فهو الاسم الأمريكي الأبرز في زمن حرب أكتوبر عام ١٩٧٣ ومهندس اتفاقية السلام المصرية الإسرائيلية.. هذه أبرز النقاط الالامعة في تاريخ وزير الخارجية الأمريكي، هنري كيسنجر، الذي تولى عن عمر ناهز ١٠٠ عام.

وقالت مؤسسته الاستشارية في بيان، إن كيسنجر، الذي كان وزيرا للخارجية في عهد الرئيس ريتشارد نيكسون وجيرالد فورد، وأدى دورا دبلوماسيا محوريا خلال الحرب الباردة، تولى الخميس في منزله بولاية كونيتيكت الأميركية. كان كيسنجر تولى دفعة العلاقات الخارجية لبلاده في وقت تطلعت فيه أمواج الأزمات السياسية في العالم، وعُرف ببعض تنبؤاته وأراهه المفيدة للتوقعات، من قبوله بالتعامل مع الصين الشيوعية، التي باتت تعتبره صديقا، مروراً بدوره في عملية السلام بين مصر وإسرائيل عام ١٩٧٨، ثم تنبؤه باندلاع الحرب الروسية - الأوكرانية.

خدعة الحرب

عن خديعة الحرب التي تعرض لها كيسنجر وهو يبدا علاقاته بالشرق الأوسط، يروي مساعد وزير الخارجية المصري الأسبق، السفير جمال بيومي، موقع "سكاى نيوز عربية"، كيف استخدمت مصر مقابلة كيسنجر مع نظيره المصري محمد حسن الزيات، يوم ٦ أكتوبر ١٩٧٣، ضمن خطنها الشهيرة بـ "الخداع الاستراتيجي" للتعمية على ميعاد انطلاق الحرب، لتفاجئ بها إسرائيل والعالم كله، طلبت القاهرة الأميركي بحجة بحث عقد المفاوضات مع إسرائيل تعيد سيناء دون حرب. الحكومة طلبت عقد هذا اللقاء في نفس يوم الحرب؛ من أجل إكمال الخداع الاستراتيجي الذي مارسته القوات المصرية في محاولتها لإخفاء نية الحرب واحداث المفاجأة، بل وامعانا في السرية، لم يكن وزير الخارجية الزيات نفسه يعرف بموعد الحرب. خلال اجراء المباحثات بين الوزيرين، أتت الأنباء بعبور القوات المصرية لخط بارليف (الجاز المتبع الذي شيدهته القوات

رئيس "النواب" يؤكد أن قوة الأردن تشكل سندا لفلسطين وشعبها الصامد

عمان

أكد رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، أن الأردن القوي يشكل عونا وسندا لفلسطين وشعبها الصامد، بوجه آلة الحرب والدمار التي تستهدف المدنيين في قطاع غزة. حديث الصفدي جاء لدى لقائه الخميس في مجلس النواب بمديرية مركز الأميرة بسمة لدراسات المرأة الأردنية في جامعة اليرموك الدكتوراة بتول المحيسن، وطالبت من الجامعة بمثلن تخصصات العلوم السياسية والإعلام والقانون. وتناول الصفدي في حديثه مسارات التحديث الشاملة التي أراد لها جلالة الملك عبد الله الثاني أن تتطرق مع باكورة مئوية الثانية للدولة، والتي كان عنوانها توسيع قاعدة المشاركة الشعبية في صناعة القرار، عبر تمكين للمرأة والشباب ليكون لهم الحضور الفاعل في مجالس النواب، وذلك بحضور مساعد رئيس مجلس النواب ميادة شريم، والنائب الدكتور علي الطراونة والنائب عبد الله أبو زيد، والنائب الدكتور سليمان القلاب.

وأكد الصفدي أن العام الأخير من عمر مجلس النواب سيكون منصبا على تعزيز الجهود الرامية إلى تمكين المرأة والشباب، معبرا عن تقديره لتركز الأميرة بسمة لدراسات المرأة الأردنية في جامعة اليرموك وطالبت الجامعة اللواتي قدمن مضامين تدلل على أن المرأة الأردنية قادرة على إحداث الأثر والتأثير في المشهد السياسي، بما تحمله من كفاءات وطاقات برهنت على الدوام أنها بقدر المسؤولية.

الفلسطينيون يواجهون ظروف العدوان الإسرائيلي الصعبة بالنطوع والتكافل والتضامن

دليلي

أعلن مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ "كوب٢٨" الذي انطلق في دبي، الخميس، عن اتفاق بشأن صندوق جديد لمواجهة الكوارث المناخية، يعرف باسم "صندوق الخسائر والأضرار المناخية". ويوجه الصندوق الذي أقر باليوم الأول من مؤتمر الدول الأطراف باتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP28 لفائدة دول الجنوب المتضررة حيث قام ممثلون عن البلدان المتقدمة والتنمية، بصياغة الاتفاق بجهد مضن، خلال مفاوضات هذا العام. وسيطلق الصندوق لمساعدة الدول المعرضة لتداعيات تغير المناخ، مثل الجفاف والفيضانات، وارتفاع منسوب مياه البحار، على مواجهة تكلفتها. وأعلنت دول منها الإمارات واليابان والولايات المتحدة وألمانيا اليوم عن اعترافها المساهمة في الصندوق. وأعلن وزير الخارجية الإماراتي الشيخ عبد الله بن زايد، اليوم الخميس، أن الإمارات ستسهم بمبلغ ١٠٠ مليون دولار في ترتيبات صندوق الكوارث المناخية. وكتب على منصة التواصل الاجتماعي إكس، بعد أن وافق مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ كوب٢٨ رسميا، على ترتيبات صندوق الكوارث المناخية "هنئ الأطراف على اطلاق هذا الصندوق المهم لتقديم استجابة فعالة لتداعيات تغير المناخ.. ويسرنا أن نعلن مساهمة دولة الإمارات بمبلغ ١٠٠ مليون دولار، وتدعو جميع الدول القادرة إلى المساهمة في هذه الجهود، وتكريس روح التكاتف بين البشر.. وإلى جانب الإمارات، أعلنت ألمانيا أنها ستسهم بمبلغ ١٠٠ مليون دولار في ترتيبات صندوق كوارث المناخ. وستسهم بريطانيا، بما يصل إلى ٦٠ مليون جنيه استرليني في الصندوق، وأعلنت أميركا أنها ستسهم بمبلغ ١٧,٥ مليون دولار، أما اليابان فستسهم بمبلغ ١٠ ملايين دولار.

تابع ص٨

قوة السطلة عُرف عن كيسنجر حبه للقوة، وأن يكون دائما من المؤثرين، وربما هذا مما دفعه للعب أدوار مهمة في العلاقات الدولية حتى بعد تقاعده عن العمل الرسمي. وعنه يقول الكاتب الصحفي المصري الراحل، محمد حسنين هيكل، في كتابه "كلام في السياسة": "عرف بالدرس أن القوة عنصر جاذبية لا يقاوم، لكنه لم يتصور إلى أي مدى إلا حين أصبح مستشارا للأمن القومي للرئيس، ثم وزيرا للخارجية، ثم نجما في السياسة الدولية، وحينئذ اكتشف أن لديه عوامل إثارة لم يعرفها عن نفسه من قبل..". مَن هو كيسنجر؟ وُلد في ٢٧ مايو ١٩٢٣ في فورتسبورغ بألمانيا، ثم انتقل صغيرا للولايات المتحدة. شغل منصب مستشار الأمن القومي، ثم وزير الخارجية من عام ١٩٧٣ إلى ١٩٧٧. إدارتي الرئيس ريتشارد نيكسون وجيرالد فورد. اشتهر بدوره في إعادة ترتيب العلاقات بين واشنطن والاتحاد السوفيتي خلال فترة الحرب الباردة، وكذلك في التقارب مع الصين، والتسوية في فيتنام. له مؤلفات تشتهر بتحليلها العميق للشؤون الدولية، ومن بينها "ديبلوماسية" الذي نشر في عام ١٩٩٤، ويستعرض فيه تاريخ الدبلوماسية العالمية. بعد مغادرته الحكومة، أسس كيسنجر مؤسسة Kissinger Associates، وهي شركة استشارية دولية، كما ظل نشطا في السياسة العامة، خاصة تقديم المشورة إلى الرؤساء الأميركيين. حصل على جائزة نوبل في السلام عام ١٩٧٣ لدوره في التفاوض لإنهاء حرب فيتنام.

تابع ص٨

الملك يعقد اجتماعاً دولياً طارئاً في عمان لتنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة

الملك يبحث تكثيف تنسيق الاستجابة الإنسانية بغزة في لقاءات مع قادة منظمات أممية ودولية

عمان

بحث جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، سبل تكثيف تنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة، خلال سلسلة لقاءات عقدها بعمان مع قادة عدد من المنظمات الأممية والدولية التي تعمل على توفير المساعدات إلى القطاع.

وقد التقى جلالت، بوكيل الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية ومنسق الإغاثة في حالات الطوارئ مارتن غريفيث، والمديرة التنفيذية لبرنامج الأغذية العالمي سيندي ماكين، ورئيسة اللجنة الدولية للصليب الأحمر ميريانا سبوليارييتش إيفر، ورئيس الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جاپكا) أكيهيكو تاناكا، على هامش الاجتماع الدولي الطارئ الذي استضافه الأردن لتنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة.

وتناولت اللقاءات، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، التحديات التي تواجه المنظمات الدولية في إيصال المساعدات إلى الأشقاء في غزة وسبل تجاوزها، إذ تم التأكيد على ضرورة عدم إعاقة العمل الإنساني وزيادة تدفق الدعم الإغاثي إلى القطاع.

كما تم بحث الاحتياجات الطارئة في غزة على المديين التصير والمتوسط والبيانات المطلوبة للعمل بتشاركية لسد الفجوات وتلبية الاحتياجات على الأرض بالشكل المطلوب، من توفير للغذاء والمياه والدواء والطاقة، فضلاً عن البنية التحتية المطلوبة لاستدامة إيصال المساعدات.

جلسة تشاركية لبحث سبل تبسيط الإجراءات أمام قطاعي الأدوية والمستلزمات الطبية

عمان

استضافت المؤسسة العامة للغذاء والدواء الخميس دعوة من مديرها العام الدكتور نزار محمود مهيدات، جلسة تشاركية مع ممثلي قطاعي الصناعة الدوائية والمستلزمات الطبية بهدف بحث سبل التنسيق المشترك بين الجهات المعنية فيما يخص تبسيط الإجراءات أمام القطاعين وتذليل أي عقبات تعترض عملها.

وأشار مهيدات خلال اللقاء الذي عقد بحضور وزير الصحة رئيس مجلس إدارة المؤسسة الدكتور فراس الهواري، ووزير الصناعة والتجارة والتموين يوسف الشمالي، إلى أن نوح عمل المؤسسة مبني على ترسيخ مبدأ الشراكة ما بين القطاعين العام والخاص والتواصل المستمر بينهما للوقوف على أوجه الدعم الممكنة لخدمة قطاعي الصناعة الدوائية والمستلزمات الطبية وتعزيز مساهمتها الفاعلة في تنمية الاقتصاد الوطني وتعزيز الأمن الدوائي.

من جهته، أكد الشمالي أهمية قطاع الصناعة الدوائية الذي يعد واحداً من القطاعات الوطنية الاستراتيجية التي أثبتت موجوديتها خلال جائحة كورونا في ظل ظروف كانت صعبة على العالم، وثمن الشمالي نهج المؤسسة في التكامل مع المؤسسات الوطنية والتشاور مع القطاع الخاص.

وأشار الهواري إلى أن اللقاء يجسد الشراكة الحقيقية ما بين القطاعين العام والخاص والحرص على التواصل المستمر لتذليل أي عقبات قد تطرأ، لافتاً إلى السمعة المتميزة التي اكتسبتها قطاع الصناعة الدوائية ليس فقط في الأردن أو الإقليم بل وصلت سمعته إلى العالمية.

بدوره عرض ممثلو قطاعي الصناعة الدوائية والمستلزمات الطبية ملاحظاتهم ومقترحاتهم الهادفة إلى تعزيز الإنتاج ورفع الصادرات وجذب المزيد من الاستثمارات، مثنين العمل بالشراكة مع القطاع الخاص، وبما يخدم للصحة الوطنية العليا.

وحضر اللقاء، أمين عام وزارة الصناعة والتجارة والتموين دانا الزعبي، ورئيس غرفة تجارة الأردن وعمان نقيب تجار المواد الغذائية خليل الحاج توفيق، وممثلون عن غرفة تجارة الأردن وغرفة صناعة الأردن والاتحاد الأردني لتنجي الأدوية وجمعية مالكي مستودعات الأدوية، وممثل عن دائرة الجمارك الأردنية.

"الثقافة النيابية" تشارك بندوة حول مشاركة الشباب بالعمل الحزبي

عمان

أكد رئيس لجنة الشباب والرياضة والثقافة في مجلس النواب النائب محمد محامرة، أن التجربة الحزبية لن تنضج إلا بوجود الشباب، مستذكراً كلمة جلالة الملك، التي قال فيها "لن نسمح لأحد باغتياح أحلامكم.."

جاء ذلك خلال ندوة حوارية نظمتها عمادة شؤون الطلبة في الجامعة الأردنية الخميس، بالتعاون مع مجلس النواب، بعنوان "مشاركة الشباب في العمل الحزبي.."

وقال محامرة، إن الأردن أمام مرحلة مهمة على صعيد التحديث السياسي للشباب، وهو ما جاء في مضامين خطاب جلالة الملك عبدالله الثاني في عيد الاستقلال، الذي أكد فيه أن الشباب يرسمون معالم الحاضر والمستقبل، خاصة بعد إنجاز القوانين والتشريعات الناعمة للحياة السياسية التي تفتح لهم فرصاً للمشاركة في الحياة الحزبية والسياسية.

وقدم إيجازاً حول قانون الأحزاب والانتخاب الجديد والدور المحوري للشباب في هذا الجانب، مبيناً أن القانون ألزم الأحزاب الأردنية بأن تضم في عضويتها ما لا يقل عن ٤٠ بالمئة من الشباب والشابات.

وأضاف، إن إقرار الحكومة لنظام تنظيم ممارسة الأنشطة الحزبية في مؤسسات التعليم العالي يعكس إرادة الدولة الرامية إلى تهيئة بيئة جاذبة للعمل الحزبي البرامجي.

من جهته، قال عميد شؤون الطلبة الدكتور صفوان الشباب إن العمادة تسعى بشكل مستمر إلى التواصل الدائم والمستمر مع كافة الجهات والقطاعات التي تعنى بالشأن الشبابي، انطلاقاً من رؤية ورسالة الجامعة. وأضاف، إن الجامعة تحرص على تخريج جيل شبابي واع منتم لمجتمع لديه شخصية متوازنة ومتكاملة قادر على تحمل المسؤولية والانخراط بالعمل الحزبي.

وفد نسائي فلسطيني يزور المستشفى الميداني الأردني نابلس

عمان

زار وفد من الاتحاد العام للمرأة الفلسطينية الخميس، المستشفى الميداني الأردني الخاص بنابلس/١. واستمع الوفد إلى إيجاز عن أقسام المستشفى المختلفة وجاهيتها لتقديم الخدمات الطبية والعلاجية لأهل في الضفة. وجال الوفد في مختلف أقسام ومرافق المستشفى، مثنين الجهود الكبيرة التي يبذلها الأردن بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، ودوره المحوري في دعم صمود أهل في الضفة الغربية وقطاع غزة، وحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس وعلى رأسها المسجد الأقصى المبارك.



وحدد المشاركون أولويات المساعدات والاحتياجات الطارئة على الأرض في القطاع، بما في ذلك العمليات اللوجستية المطلوبة لإيصال المساعدات وآليات توزيعها، وتسخير الموارد بسرعة وبكفاءة.

وعُقد الاجتماع بمشاركة مسؤولين رفيعي المستوى من أكثر من ٣٠ منظمة إنسانية أممية ودولية، إذ ضم ممثلين عن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، وبرنامج الأغذية العالمي، ووكالة الأمم المتحدة للإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، ومنظمة الصحة العالمية، وهيئة الأمم المتحدة للمرأة، ومكتب الأمم المتحدة لخدمة المشروعات، واللجنة الدولية للصليب الأحمر، بالإضافة إلى ممثلين عن أكثر من ٣٠ دولة عربية وأجنبية.

وحضر الاجتماع سمو الأمير غازي بن محمد، كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية والمبعوث الشخصي لجلالته، وسمو الأمير راشد بن الحسن، مستشار جلالة الملك ورئيس مجلس أمناء الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، بالإضافة إلى عدد من كبار المسؤولين الأردنيين.

الدولي باتجاه توفير الشروط المناسبة لضمان إيصال المساعدات إلى غزة بسرعة ودون انقطاع. وبحث المشاركون الوضع الإنساني الحالي في غزة وضرورة احترام القانون الدولي وأهمية توفير المساعدات إلى القطاع وطرق تجاوزها.

وأشار جلالتة خلال الاجتماع، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، إلى أن المساعدات الإنسانية التي يتم إيصالها حالياً إلى غزة لا تغطي الاحتياجات الإغاثية على الأرض.

وأكد جلالة الملك ضرورة تعزيز التنسيق بين مختلف الأطراف الدولية المعنية لردم الفجوات وتجنب ازدواجية الجهود وحصر التحديات في قطاع غزة، من أجل العمل بشكل تشاركي لتوفير المساعدات المطلوبة وإيصالها ضمن آليات مستدامة تعزز الجهود الحالية.

وومن المشاركون جهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في جمع مختلف الأطراف المعنية لتنسيق الاستجابة الإنسانية في غزة.

ولفتوا في الاجتماع، الذي عقد ضمن مبادرة "اجتماعات العقبة"، إلى ضرورة ضغط المجتمع

"تربية النواب" تناقش ملاحظات حول المدارس الخاصة

شبكة حماية للكوادر التعليمية من المعلمين والمعلمات والإداريين في هذا القطاع.

وشدد المومني على أهمية الابتعاد عن التمييز بين المدارس الخاصة من حيث نوع الخدمات أو الامتيازات، حيث أنها تكون معنية بتوفير بيئة تعليمية مناسبة فقط، متسانلا عن الأسباب التي تمنع عددا كبيرا من المدارس الخاصة من الانتساب للنقابة.

وأشار إلى أن لجنة التربية والتعليم على استعداد لحل الملف إذا كان متعلقا بالتشريع، أما إذا كان الخلل اداريا فلا بد للنقابة العمل على حل هذا الملف والانتهاه منه للحفاظ على انسجام وتماسك القطاع، مؤكدا أهمية على المدارس الخاصة لتمكين واعداد نفسها لبرنامج التعليم المهني والتقني (BTEC) الذي جاء بتوجيهات ملكية لإعداد أجيال مسلحة بالعلم والمعرفة الأكاديمية والمهنية لدى الطلبة في المدارس الحكومية والخاصة.

من جانبه، أكد مقرر اللجنة النائب محمد العكور، أهمية عدم ترك المدارس الخاصة بدون رقابة وتمثيل، مشددا على أهمية إحداث

التغيير في دور وأعمال وخدمات النقابة لحل أي مشكلات تواجه المدارس الخاصة.

وأكد أن مجلس النواب يرفض أي تقو للخصومات المالية على الكوادر التعليمية والمعلمين واستغلال الأهالي وذوي الطلبة، داعيا النقابة الى مراقبة هذا الملف من جانبه، أكد الصوراني أن النقابة وبموجب القانون تمثل المدارس الخاصة كافة، وأن السبب في ضعف الانتساب للنقابة هو أنه اختياري وليس الزاميا كما هو في نقابات أخرى.

وأضاف، إن عددا كبيرا من المدارس الخاصة لا تريد الانتساب، لأنها تريد الانفراد بقراراتها وعدم الالتزام بقرارات النقابة من حيث الرواتب، رافضا انفراد إدارات المدارس الخاصة بإنهاء خدمات كوادرها التعليمية. وفي نهاية الاجتماع قررت اللجنة دعوة كافة الجهات المعنية بقطاع التعليم وخاصة المدارس الخاصة وبحضور وزارة التربية والتعليم، لمناقشة أي مشكلات أو صعوبات تواجه القطاع.

برلمان الطفل الأردني يناشد أحرار العالم وقف العدوان على غزة



في الحياة، كما جاء في المادة السادسة بند ١ في اتفاقية حقوق الطفل والتي تنص على، "تعترف الدول الأطراف بأن لكل طفل حقا أصيلا في الحياة"، وكذلك نص الإعلان العالمي لحقوق الإنسان على ذلك وكل المواثيق الأخرى، وهو ما تقضته إسرائيل بشكل واضح وفاضح بالصورة والبرهان أمام العالم كله.

وحضر المؤتمر الصحفي، رئيسة جمعية اتحاد المرأة الأردنية، أمنة الزعبي التي أكدت في كلمه لها موجه للأطفال الذين تواضعوا من مختلف مناطق المملكة للمشاركة بالمؤتمر، "أنتم في بيانتكم المهم هذا، الذي عبرتم فيه عن رفض الظلم والعدوان الواقع على أطفال فلسطين وشعبها، وطالبتهم بالوقف الفوري لهذا العدوان، تتكلمون ضمير الوطن والعالم

عمان

قال رئيس لجنة التربية والتعليم النائب بلال المومني، "إننا ومن باب المسؤولية النيابية للجنة، مهتمون بأي مشكلات تواجه المدارس الخاصة، وواجبنا التدخل لحل أي خلافات خاصة الإدارية منها.."

وأشار خلال اجتماع اللجنة الخميس بحضور نقيب أصحاب المدارس الخاصة منذر الصوراني، إلى ضرورة أن يبقى التعليم بعيدا عن أي اختلال أو مساس لأنه يمثل أحد وأبرز القطاعات الوطنية.

وعبر عن أمله في أن تقوم النقابة بواجبها وتأدية دورها الكامل في خدمة المسيرة التعليمية في القطاع الخاص، والتدخل في الوقت المناسب لحل أي مشكلات تواجه الكوادر التعليمية والطلاب على حدا سواء، موضعا ضرورة

تنظيم المدارس الخاصة تحت مظلة النقابة لتكون هناك جهة رسمية لمخاطبتها والتواصل معها لحل أي قضية أو إشكالية تحدث في أي مدرسة خاصة، إضافة الى توفير

١٧٥٢ حدثاً دخلوا دور تربية وتأهيل الأحداث منذ بداية العام

عمان

بلغ عدد الأحداث الداخلين إلى دور تربية وتأهيل الأحداث منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية شهر تشرين الأول الماضي ١٧٥٢ حدثاً.

كما بلغ عدد الأحداث الخارجين من دور تربية وتأهيل الأحداث منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية شهر تشرين الأول الماضي، ١٧٨٠ حدثاً.

وفي تصريح وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، قالت وزارة التنمية الاجتماعية، الخميس، إن المؤسسات الإيوائية التابعة لها تقدم خدمات الإيواء لجميع الموقوفين والمحكومين في مختلف القضايا التي تخص الأحداث والمحولة من قبل القضاء، مشددة على أن دور تربية وتأهيل الأحداث الواقفين في نزاع مع القانون (موقوفين ومحكومين) تُعنى بتوفير البيئة السليمة للأحداث.

وذكرت الوزارة، أن دور تربية وتأهيل الأحداث تصنف حسب الفئة المستهدفة والجنس، مبينة أنها تقدم للمنتفعين من دور تربية وتأهيل الأحداث خدمات التأهيل المتكاملة الإيوائية والاجتماعية والنفسية والتأهيلية والأكاديمية والتربوية والقانونية والمتابعة الصحية وخدمات الإرشاد الفردي والجمعي والأسري، وتوفير المآكل والمشرب والملبس والدعم النفسي والاجتماعي، وخدمات تعديل السلوك؛ لإعادة تأهيلهم وإدماجهم في المجتمع، وعقد الشراكات مع منظمات المجتمع المدني والجمعيات الخيرية لتقديم كافة الخدمات. كما توفر الوزارة، برامج التدريب المهني للمنتفعين من دور تربية وتأهيل الأحداث والتي تم تنفيذها داخل الدور للفئة العمرية (١٢-١٨) فهي تشمل مشاغل الحدادة والتجارة والحقائب والجلود وصيانة الأجهزة الخلوية والكواثير الرجالي وصناعة الحلويات والزراعة بالبيوت البلاستيكية، بالإضافة للتأهيل الأكاديمي حيث توفر لهم التعليم النظامي وغير النظامي ومحو الأمية ومهارات الحاسوب وثقافة التسريع، ويتم تنفيذ هذا البرنامج بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم.

وفي جانب المساعدة القانونية والاستشارات والتمثيل القانوني، قالت الوزارة انه يتم بالتعاون مع مركز العدل للمساعدة القانونية، أما فيما يتعلق بالمناصرة الصحية فهناك محاضرات توعوية وخدمات صحية أولية والتحويل للمستشفيات القريبة للحالات التي تتطلب ذلك بناء على التقييم الصحي الذي يتم من خلال العيادة داخل الدار.

رئيس "النواب" يؤكد أن قوة الأردن تشكل سندا لفلسطين وشعبها الصامد

عمان

أكد رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، أن الأردن القوي يشكل عوناً وسنداً لفلسطين وشعبها الصامد، بوجه آلة الحرب والدمار التي تستهدف المدنيين في قطاع غزة.

حديث الصفدي جاء لدى لقائه الخميس في مجلس النواب بمديرة مركز الأميرة بسمة لدراسات المرأة الأردنية في جامعة اليرموك الدكتورة بتول المحيسن، طالبات من الجامعة يمثلن تخصصات العلوم السياسية والإعلام والقانون.

وتناول الصفدي في حديثه مسارات التحديث الشاملة التي أراد لها جلالة الملك عبد الله الثاني أن تنطلق مع باكورة مئوية الثانية للدولة، والتي كان عنوانها توسيع قاعدة المشاركة الشعبية في صناعة القرار، عبر تمكين للمرأة والشباب ليكون لهم الحضور الفاعل في مجالس النواب، وذلك بحضور مساعد رئيس مجلس النواب ميادة شريم، والنائب الدكتور علي الطراونة والنائب عبد الله أبو زيد، والنائب الدكتور سليمان القلاب.

وأكد الصفدي أن العام الأخير من عمر مجلس النواب سيكون منصباً على تعزيز الجهود الرامية إلى تمكين المرأة والشباب، معبرا عن تقديره لمركز الأميرة بسمة لدراسات المرأة الأردنية في جامعة اليرموك وطالبات الجامعة اللواتي قدمن مضامين تدل على أن المرأة الأردنية قادرة على إحداث الأثر والتأثير في المشهد السياسي، بما تحمله من كفاءات وطاقات برهنت على الدوام أنها بقدر المسؤولية.

من جهته، أكدت الدكتورة المحيسن التقدير الكبير لمجلس النواب وحرص أعضائه على إنجاز دورهم التشريعي والرقابي وفق أعلى درجات المسؤولية، لافتة أن المرأة الأردنية بقيت على سلم اهتمام وأولويات جلالة الملك عبد الله الثاني وجلالة الملكة رانيا العبد الله وسمو ولي العهد، مشيرة أن هذه الثقة الملكية تستوجب من المرأة الأردنية الانخراط في العمل الحزبي والسياسي ليكون لها الحضور المؤثر في البرلمان.

وتخلل اللقاء جملة من التساؤلات والاستفسارات التي قدمتها طالبات الجامعة، أجاب عليها رئيس مجلس النواب، وأكد معها أهمية هكذا لقاءات في تعزيز حضور المرأة بالمشهد السياسي العام.

تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

فوكالات
حين تشتري كوبا من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط بين الأحجام الثلاثة - الصغير والمتوسط والكبير - يقترب كثيرا من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تتخذه بتلك الحيلة وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع مالا أكثرًا والسبب في هذا هو ما يعرف بـ "تأثير الشريك" أو "تأثير سعر الأجزاء". والمقصود به طرح خيار إشباع أقل جذبا بقصد دفع الشخص نحو إنفاق أكثر مما كان يخطط له في البداية - والخيار الخارج هنا هو الكوب المتوسط من القهوة الأغلى نسبيًا.

تقول ليندا تشانغ، خبيرة نفسية بجامعة هارفارد، "طرح الخيارات بطريقة معينة يمكن أن يوجه الأشخاص نحو منتج أعلى ثمنًا". في البداية، جرى بحث "تأثير الشريك" كاستراتيجية تسويقية للتأثير على المستهلك، ولاحقًا أظهرت بحوث أخرى أن نفس الاستراتيجية نجحت في دفع الناس نحو منتجات أخرى. في نفس الأبحاث، وجد أن مجرد وجود هذا الخيار حفز كثيرا إقبال القراء على الاشتراك المزوج (بدلا من الاكتفاء بالاشتراك الرقمي). وحتى لم يكن هناك سوى خيارين أقبل القراء بنسبة 52 في المئة على الاشتراك الرقمي فقط، وهو الأرخص كثيرا. كذلك يلجأ التجار لتلك الحيلة في بيع المنتجات باهظة السعر، فقد وثقت دراسة أجرتها مؤخرا جامعة "بريتش كولومبيا" تأثير "عامل التثبيت" على سوق بيع الماس، ووجدت أن طرح منتجات أدنى قليلا وينس السعر قد يزيد الأرباح التي تحققها مناداة البيع بنسبة تزيد عن 20 في المئة.

ويختلف الأشخاص في مدى تأثرهم بتلك الحيلة، إذ يتوقف ذلك على طريقة تفكير الشخص. وتشير الاستطلاعات إلى أن بعض الأشخاص أكثر ميلا لتصديق حدهم الداخلي، بينما تأثر الآخر أكثر تحليلا للأموال (والتوجه الأول أكثر تأثرًا بحيلة التثبيت).

تؤثر حيلة التثبيت في اختيار شخص للمواعدة بمقارنته بالخيارات المطروحة. كما تلعب الهرمونات دورا في ذلك الأمر فزيادة هرمون التستوستيرون يجعل الأشخاص أكثر انطباعا، وبالتالي تميل عليهم الحيلة أكثر. ونظرا لأن هرمون التستوستيرون هو هرمون الذكورة، وربما يجب مراجعة القول المأثور إن الرجال أكثر تعاطفا مع النساء؛ كما قد يتأثر الجموع كما يتأثر الفرد بحيلة التثبيت. كما بحث العلماء تأثير حيلة التثبيت في ظروف مختلفة، ووجد آرييلي أنها قد تخلق أيضا على التواضع، إذ يقول إننا قد نجيب بشكل أكثر إذا كان موجودا إلى جانب خيار آخر يشبهه لكن أقل جذبا.

كذلك قد تؤثر تلك الحيلة على التصويت في الانتخابات، وفي التوظيف، فعند المقابلة بين مرشحين متقاربين أحدهما يفوق الآخر قليلا لتزداد فرص المرشح الأقوى بصورة كبيرة رغم أن الفارق بينهما ليس ضخما.

وقد بدأ علماء بريطانيون في بحث الاستعانة بتلك الاستراتيجية لتشجيع الأشخاص على اتباع سلوك صحي. فقد درس كريستيان هون واشر، باحث بالعلوم السلوكية والصحة بجامعة يوفلبرست كولدج لندن، استعداد الأشخاص للخضوع لفحص الكشف عن الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو فحص هام رغم ما يسببه من ألم. ووجد الباحث أنه لو حُبر المريض بين تحديد موعد للفحص من عندهم قد يختار عدم تحديده، لكن إضافة اختيار ثالث هو تحديد الشخص بمستشفى خاص وانتظار أطول - وهو الخيار المصطنع - يزداد إقبال المرضى على الفحص.

وفي المجال الطبي تتبدى أهمية تلك الحيلة في أنها قد تنفذ أرواح البشر. لكن يمكننا جميعا الاستفادة بها في زيادة قدرتنا على الإقناع على المستوى الشخصي والمهني، وفي الحياة. وخلافاً للسرقة الأصدقاء، وفي العلاقات، يتعين عليك التروي حين نقبل على شراء ساعة هائل أو اختيار بديل للتقاعد. ويتعين عليك أن تسأل نفسك إن كان خيارك هو ما تحتاجه فعلا، وإن كان هو ما رغبت فيه منذ البداية أم انطلت عليك حيلة وجود بديل ثالث لم يكن في الحساب. كن كئيبا مفرس لا يعدل عن سبيله مهما بدا من الظهور بينما ويسار تشيبت النظر عن الهدف الأصلي.

فوائد الشوفان في الرجيم الغذائي

تشمل أنواع الشوفان، • حبوب الشوفان الكاملة، يُنظف الشوفان بغية إزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل منه، وتترك الحبوب التي تحتوي على الجلبان والسويداء والنخالة، • نخالة الشوفان، تحتوي نخالة الشوفان على معظم الألياف، وتتألف على هيئة حبوب أو تتضاف إلى الوصفات لتعزيز محتوى الألياف فيها. • حبوب الشوفان الكبيرة - Steel Cut (أو الأيرلندية)، تتلف إلى قطعتين أو ثلاث منها (أو أصغر)، باستخدام سفرة من الفولاذ. كلما كبر حجم قطع الشوفان، طال وقت طهيها. • الشوفان الإسكتلندي، حبوب الشوفان الطحونة، التي تُشكل ما يشبه العصيدة عند الطهي. • الشوفان الطوفوف (أو قديم الطراز)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار، التي تُكف بعد ذلك، وتجفف لإزالة الرطوبة منها، بحيث تكون صالحة للتخزين. • الشوفان السريع (أو الخوري)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار لوقت أطول، ومُخلّعة إلى قطع رقيقة تمتص الماء بسهولة. بغية تسريع عملية الطهي، إشارة إلى أن العديد من سونوف الشوفان القوية التجارية مُخلّعة أو مُنكّهة. لذا يجب التأكد من كون المنتج خالياً من السكر.

بالسكر والتشويات البيضاء. كالمقيد الأبيض، تزداد مخاطر الإصابة بالسكري القلبية أكثر. ويقول بيتر كليفتون، أستاذ التغذية بجامعة جنوب أستراليا المشارك في الدراسة، إن أغلب التصانح الغذائية ببلدان كبريطانيا وأستراليا والولايات المتحدة لقر بالرود الصحي على القلب عند استبدال الدهون المشبعة بغير المشبعة. ويشضيف، "لأسف حين بدأت الصناعات الغذائية إنتاج بدائل منخفضة الدهون في الوجبات الجاهزة والحلوى والزيادي وغيره، زادت نسبة السكر فيها، وهو ما لا يقلل على الأرجح من خطر الإصابة بأمراض القلب".



استبدال الدهون لكن الدهون المشبعة ليست دائما السؤلة عن لدهون الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتتراكم كافة تلك العناصر فيما بينها. وحتى حين نستلقي عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضررا. فملحقة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعانة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضررا. تقول غارثون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالبا إلى استعاض به من تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله". واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية لتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من الدهون المأخوذة من الدهون المشبعة بنسب النسيه من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزوز والبذور) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر اللفت) قلل احتمالات الوفاة لأي سبب بنسبة 19 في المئة و11 في المئة بالتتابع. ووجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة، فإن الدليل على وجود علاقة قلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات. لكن حين نستبدل الدهون المشبعة

فوكالات
تقدم الكثير من البلدان، ومنها المملكة المتحدة، منذ عقود تصانح طبية رسمية يخفض ما يتناوله الفرد من دهون مشبعة، لكن يتجاهل كثيرون تلك التصانح. معتقدون أن الدهون المشبعة لن تكون ضارة مهما تناولوا منها. وتوجد الدهون المشبعة بكميات كبيرة في الحبوب ومنتجات الحليب كامل الدسم والكمك والبسكويت وزيت النخيل وزيت جوز الهند. وإذا كنت ممن يتبعون إحدى الحميات الغذائية الشائعة الآن المعتمدة على تقليل الكربوهيدرات - كحمية "كيتو" أو "اليو" - فلابد أنك تتناول من الدهون المشبعة أكثر من الحد الموصى به رسميا.

يوميا (وهو ما يستخدمه الفرد باتهام شطيرة هامبورغر بالجبن وأربع ملاعق كبيرة من الزبد). أما الرابطة الأمريكية للقلب فتذهب لأبعد من ذلك، إذ توصي بنسبة خمسة أو ستة في المئة فقط. ويقتل أغلب العلماء على أن الإفراط في الدهون المشبعة يرفع مستويات الكوليسترول في الدم، وهو ما قد يؤدي لضيق الشرايين واحتمال الإصابة بالسكري القلبية أو العكاسية. لكن عددا من العلماء يقولون إن المشكلة في أمراض القلب ليس سببها الدهون المشبعة، وإنما السبب في ذلك هو الالتهاب المزمن. وتصح الجهات الصحية بأهل البلدان السكان بتقليل الدهون، وخصوصا المشبعة، ومنها تصانح بريطانية توصي ألا يتلقى الجسم أكثر من 35 في المئة مما يحتاجه من طاقة (سعرات) من الدهون، ونحو 50 في المئة من الكربوهيدرات، دون أن يعتبر هذا الإفراط في الكربوهيدرات. أصيب بالشلل وساعد للعمل بعد ثلاثة أشهر ليصبح من عمال الملايين ستة تحديات تتحدى بقاءنا البشرية في المستقبل الجيد.

يحتوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فملحقة واحدة كبيرة منه تحوي أكثر من نصف الحد الموصى به يوميا للنساء. وفيما يتغنى بالدهون المشبعة، توصي بريطانيا بنسبة أقل، لا تتعدى 11 في المئة مما يتناوله الفرد من سعرات غذائية. بينما توصي الولايات المتحدة ومنظمة الصحة العالمية بأقل من 10 في المئة أي نحو 20 غراما للنساء و30 غراما للرجال

أشارت دراسة لانخفاض الوفاة بنسبة 11 في المئة عند استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون كما أن بعض أنواع الأحماض الدهنية المشبعة التي تشكل الدهون المشبعة تكون أقل ضررا من غيرها، ومثال ذلك حمض الستريك الذي يكون زهاء نصف الدهون المشبعة في الشوكولاتة الداكنة، إذ لا يرفع كوليسترول الدم. (لكن الحمض الدهني المشبع الآخر، وهو حمض البالتيك يرفع الكوليسترول، وبالتالي يُنصح بالاعتدال حتى في تناول الشوكولاتة الداكنة). كذلك يختلف الأمر فيما يتعلق بمنتجات الحليب، ففي الصين والزيادي ربما يثلل الكالسيوم (وهو أحد الأملاح الغذائية التي قد تسهم في جعل ضغط الدم طبيعيا) أثر تلك الأغذية في رفع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، عن الأثر الذي يحدثه لهم الخنزير الملع مثلا. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنها الكامل الدسم) بأمراض الشريان التاجي. تقول غارثون، "معنا جميعا عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكترون من تناول الزبد والقشدة وغيرها، لكن بالنسبة للزبد الأشخاص من الأهلن الإكتار من تناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ومسارر الدهون غير المشبعة كالجزوز والأسماك الدهنية". وتصح غارثون بالنظر لكامل ما يتناوله الفرد من طعام وشراب، والإكتار من الحفيد منه، بدلا من التركيز على عناصر بعينها.

هل تسبب شبكات هواتف الجيل الخامس أضرارا صحية؟

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهواتف الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهواتف بشكل مكثف، ويقول فريق دي فوكنت، استشاري الاستخدام الآمن للهواتف المحمولة، "رغم ما توحيه بعض الأبحاث من زيادة احتمالية مخاطر الإصابة بسرطان جراء الاستخدام المكثف للهواتف المحمولة، فإن الدليل على وجود علاقة سببية بينهما ليس متقنا بما يكفي لاتخاذ تدابير وقائية". ومع ذلك، كتبت مجموعة من العلماء والأطباء إلى الاتحاد الأوروبي للمطالبة بإيقاف نشر شبكات هواتف الجيل الخامس. يقول نشر شبكات هواتف الجيل الخامس، "لم يتم دليل حاسم على أن التعرض لتلك الإشعاعات يسبب البشر بسرطان". ويتعرض من يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الكوك" للفرد مستوي الكهرمغناطيسي أعلى من المستوى الناتج عن الترددات المستخدمة في الهواتف المحمولة، يثير بوضوح مخاوف الإصابة بإختار صحية، وتدخل أشعة الشمس فوق البنفسجية ضمن هذه الفئة الضارة، ويمكن أن تسبب سرطانا في الجلد. وكشمة إرشادات حازمة بخصوص التعرض لمستويات أعلى من اشعاعات الطاقة، كاشمة إكس الطبية وأشعة غاما، والتي قد تورد آثارا مدمرة لجسم الإنسان.

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهواتف الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهواتف بشكل مكثف، ويقول فريق دي فوكنت، استشاري الاستخدام الآمن للهواتف المحمولة، "رغم ما توحيه بعض الأبحاث من زيادة احتمالية مخاطر الإصابة بسرطان جراء الاستخدام المكثف للهواتف المحمولة، فإن الدليل على وجود علاقة سببية بينهما ليس متقنا بما يكفي لاتخاذ تدابير وقائية". ومع ذلك، كتبت مجموعة من العلماء والأطباء إلى الاتحاد الأوروبي للمطالبة بإيقاف نشر شبكات هواتف الجيل الخامس. يقول نشر شبكات هواتف الجيل الخامس، "لم يتم دليل حاسم على أن التعرض لتلك الإشعاعات يسبب البشر بسرطان". ويتعرض من يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الكوك" للفرد مستوي الكهرمغناطيسي أعلى من المستوى الناتج عن الترددات المستخدمة في الهواتف المحمولة، يثير بوضوح مخاوف الإصابة بإختار صحية، وتدخل أشعة الشمس فوق البنفسجية ضمن هذه الفئة الضارة، ويمكن أن تسبب سرطانا في الجلد. وكشمة إرشادات حازمة بخصوص التعرض لمستويات أعلى من اشعاعات الطاقة، كاشمة إكس الطبية وأشعة غاما، والتي قد تورد آثارا مدمرة لجسم الإنسان.

فوكالات

بدأ تشغيل شبكات هواتف الجيل الخامس في بعض مدن المملكة المتحدة، وبدأ معه طرح أسئلة عما إذا كانت هذه التقنية الجديدة تشكل مخاطر على الصحة. وتطوّر التقنية بالفعل في بعض الدول الأخرى، مثل كوريا الجنوبية وإسبانيا وسويسرا وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصر، وتستمد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين.

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟ ما الذي تعرفه عن شبكة الاتصالات الجيل الخامس التي بدأت بريطانيا باستخدامها؟

أما ما يعرف بـ 5G؟ ما المختلف في الجيل الخامس؟ على غرار التقنيات الطولية السابقة، تعتمد شبكات الجيل الخامس على إشعاعات محمولة على موجات راديو - جزء من الطيف الكهرمغناطيسي - متوقلة ما بين مستقبل الإشارة الهوائي أو الصاري الهوائي، وهاتلك. إنشأ محاسبون بالإشعاع الكهرمغناطيسي طوال الوقت - من إشارات الراديو والتلفزيون، فضلا عن كافة المنتجات القلبية، بما فيها الهواتف المحمولة، ومن موارد طبيعية كأشعة الشمس. وتستخدم شبكات الجيل الخامس موجات ذات تردد أعلى مما تستخدمه شبكات الهواتف السابقة، بما يساعد مزيدا من الأجهزة في الدخول إلى الإنترنت في نفس التوقيت وبسرعة أعلى. وتقطع هذه الموجات مسافات أقصر في الأماكن الحضرية، ومن ثم فإن شبكات الجيل الخامس تتطلب المزيد من الصواري الهوائية الناقلة أكثر مما كانت تتطلبه التقنيات السابقة، مثبتة على مستويات أقرب إلى سطح الأرض. تمتلك كوريا الجنوبية الآن في كل أنحاء البلاد شبكة هواتف الجيل الخامس.

التي هي دون المستويات التي حددتها اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية.

ورق جدران ثلاثي الابعاد في الديكور المنزلي

فوكالات

ورق الجدران يشفي جمالية خاصة على الديكور الداخلي، خصوصاً ورق الجدران ثلاثي الابعاد في حال اختياره بالشكل المناسب. وفي هذا الإطار، تقدم مهندسة الديكور روي البشن نصائح لاختيار ورق الجدران ثلاثي الابعاد، عوضاً عن إكساء الجدران بالحجر أو الخشب، يمكن تركيب ورق جدران ثلاثي الابعاد...

- يتوافر ورق الجدران في أشكال وتصميمات متنوعة يصعب الحصول عليها من خلال الطلاء. مع الإشارة إلى أن ورق الجدران ثلاثي الابعاد فيه نقوش نافذة وتضي جمالية على الغرف.
- يمكن الطلاء فوق ورق الجدران ثلاثي الابعاد.
- يسهل نزع ورق الجدران بهدف تغيير الديكور.
- يتوافر ورق الجدران بأسعار أقل لكلفة.
- مقارنة بالطلاء.
- عوضاً عن إكساء الجدران بالحجر أو الخشب، يمكن تركيب ورق جدران ثلاثي الابعاد.
- ورق الجدران ثلاثي الابعاد يشفي عمقاً على الغرفة، خصوصاً ذلك الذي يحمل رسومات لمناسر طبيعية أو مدن، ما يُبرز الفسحة في الغرفة.
- سلبيات ورق الجدران
- يحفظ المالك إلى تسويق ديكور البيت بالكامل مع لون ورق الجدران.
- لون ورق الجدران سريع التآكل والتشقّق، لذا لا يجب وضعه في غرفة معرضة للشمس بشكل متواصل.
- ورق جدران ثلاثي الابعاد
- من الارتفاع اختيار ورق الجدران المُحلّ بنقوش مزهرة ذي الألوان الزاهية والهائلة في الوقت نفسه، أو ذلك المحمل برسوم وألوان استوائية لعشب أخضر وبيغاء وضمير وحمار وحشي... لإضفاء جو رومانسي في الغرفة. يُفضل اختيار ورق الجدران ذي النقوش الصغيرة، وبألوان الباستيل.
- عند اختيار التصميمات المُخطّطة، يجب

مانشستر مكان سياحي تاريخي ترفيهي



مانشستر ثاني أكبر مدن إنجلترا، ونقطة حضرية نابضة بالحياة والفنون والثقافة. يحيط بالمدينة الريف وجبال Pennine الجذابة. مانشستر لها تاريخ واسع ومهم في العديد من المجالات بما في ذلك الموسيقى والعلوم والنقل. إنها موطن لأول محطة للسكك الحديدية بين المدن في العالم، وعضو صناعي جدير بالزيارة في مانشستر، هي

«كاستل» مكان مثالي للبدء في استكشاف مدينة مانشستر، وهو «حديقة التراث الحضري». حيث يسمح المشي بين المنازل ذات الطابع الفكتوري التي جذبت على طول القنوات القديمة، أو من خلال الحصن الروماني العادي بناؤه، بقضاء وقت ممتع. وفي هذا الإطار، تدمج المدينة السياحية إلى استكشاف قناة «بريدج ووتر»، التي شهدت في سنة 1761 لنقل الفحم من المناجم في ورسلي إلى مانشستر، والعديد من المستودعات القديمة التي تم ترميمها وتحويلها إلى مكاتب ومتاجر وفنادق. تشمل مناطق الجذب السياحي الأخرى المثيرة للاهتمام، ساحة «كاستل» الفنية، مع معرضها للفن المعاصر، والحفلات الموسيقية من الدرجة الأولى.

التحف الوطني لكرة القدم
التحف الوطني لكرة القدم يمثل

بتذكارته هو موطن لاتين من أفضل فرق كرة القدم في أوروبا، وهما، مانشستر سيتي، ومان يونايتد. المحطة الأولى يجب أن تكون حيث التذكارات التي تتعلق بالرياضة، بما في ذلك الأحجار الكريمة والجوائز والملابس التاريخية. تظهر مجموعة متنوعة من الأفلام الصغيرة

السياحة في إيطاليا: إجازة قصيرة في بيزا

التكاليف، وهو يمتاز ببناء داخلي هادئ. المدخل الداخلي للمبنى الرئيس مليء بالزهور، ويمتاز بحضور بعض اللوحات الجدارية الجذابة. من المحتمل أن يكون الجزء الأكثر شهرة من هذا المجمع هو الفناء أي الحديقة الكبيرة حيث الزهور. والجدران الخارجية ذات الأقواس المزخرفة.

قصر دي كافاليري
قصر دي كافاليري بُني في القرن السادس عشر. تحتل مساحة الفرسان واحدة من الساحات الرئيسية في بيزا، وقصر دي كافاليري هو نقطة جذب رئيسة فيها. بُني هذا القصر في القرن السادس عشر، وكان في الأصل مقر فرسان القديس ستيفن، والواجهة الأمامية لهذا القصر جذابة، وتتميز ببعض

التضاريف على الأعمال الحجرية. صلاة على ذلك، هناك درج مركزي كبير يؤدي إلى الأسيوار الرئيسية وسلسلة من التماثيل الحجرية التي تمثل دوقات توسكانا.

النشابات
زهة على طول نهر أرنو
نهر أرنو هو أحد الأنهار الرئيسية في إيطاليا، مع الإشارة إلى أن مدينة بيزا كانت بُنيت حول هذا النهر المائي.

يمتد هذا الشهر لمسافة 241 كيلومترا، ومصدره جبل فالترونا. يوفر قسم أرنو الذي يمر عبر بيزا مناظر طبيعية أخاذة، وهو موقع مثالي للمشئ.

تتمتع خمسة جسر على نهر أرنو في وسط بيزا، وتنتشر المنازل والهندسة المعمارية خلفية رائعة.

التسوق
«بورجو ستريتو»

التباحين عن مزيج من الهندسة المعمارية وفرصة التسوق الراقية، فإن «بورجو ستريتو» هو المكان المثالي للزيارة. يقع هذا الشارع في قلب المدينة، ويبدأ في ساحة «جاريبالدي» بجانب Ponte di Mezzo.

في هذا الشارع، يمكن العثور على مجموعة من متاجر المصممين، واليوليكات، والمقاهي الجذابة. بالنسبة لأولئك الذين لا يهتمون بالتسوق، فإن الهندسة المعمارية الجذابة للمباني لا تزال نقطة جذب الذوقية.

«جياتيريا دي كوتيلي»
تشتهر إيطاليا بمحافل الآيس كريم «جياتيريا دي كوتيلي» المواقع على ضفاف نهر أرنو، المكبات المتواثرة، تشمل، التزلج والجمباز والصنوبر والعسل والكبوي.

تزيين البلكونة المكشوفة

في وسط البلكونة، على تحمل هذه الألوخ دوائر سفيرة تُعلق عليها شئول توشي كأن الجدار أخضر، ما يوحي للجاسين كأنهم في الحديقة. مع الإشارة إلى أن هذه الفكرة تُستخدم في المساحات المكشوفة حصراً، يحلو تعليق اللوحات التي تُوضع في داخلها شئول خضر اصطناعية. لا يُحيد استخدام الشتول التي تُزرع في الحدائق كالتونيا والسونوبر، حتى لو جاءت بأحجام صغيرة، لأن رائحتها قوية وينصح بالاختار من توزيع الأوعية العالية في التوازي، بيد أنه لا يُحيد استخدام الشتول التي تُزرع في الحدائق كالتونيا والسونوبر، حتى لو كانت بأحجام صغيرة، لأن رائحتها نفاذة. من جهة ثانية، يجب الحرص على اختيار

صغيرة من الأزهار عليه، على أن تكون بألوان زينة صاخبة تبعث روح التفاؤل في المكان. ومن المُفضل في هذا الإطار، اختيار شئول الأزهار التي تستدل حتى تغطي سقف المنزل الممتد. «سيدني» نت يُطلق من مهندسة الديكور ريهام فزان على أهم الأفكار الهادفة إلى تزيين البلكونة المكشوفة (تراسي)، بغية تحويلها إلى حديقة داخلية مُسفرة.

من الجذاب تعليق أوعية صغيرة من الأزهار على الدرابزين الجديد يتنوع شكل «التراس»، فقد يتخذ الجيزن الأشكال الدائري أو المثلث أو المربع أو المستطيل، وإذا كان الدرابزين مستوعاً من الحديد، يحلو تعليق أوعية

تزيين البلكونة يتوقف على تصميمها، فهنا «التراس» المكشوفة، والبلكونة المكشوفة بقرميد، والبلكونة المزودة بسقف المنزل الممتد. «سيدني» نت يُطلق من مهندسة الديكور ريهام فزان على أهم الأفكار الهادفة إلى تزيين البلكونة المكشوفة (تراسي)، بغية تحويلها إلى حديقة داخلية مُسفرة.

من الجذاب تعليق أوعية صغيرة من الأزهار على الدرابزين الجديد يتنوع شكل «التراس»، فقد يتخذ الجيزن الأشكال الدائري أو المثلث أو المربع أو المستطيل، وإذا كان الدرابزين مستوعاً من الحديد، يحلو تعليق أوعية

سيشيل موقع مثالي للنشاطات المائية

منح السانوحن هواء المشي الذين يتضمن إجازتهم في سيشيل بتسد «كوبوليا تريل» في جزيرة «ماهي»، يوفر مسار المشي حتى قمة تل الغرايت، إطالات خلابة على الجزيرة وشواطئها الرمل البيضاء الممتلئة. والحيث الهندي الأزرق الكريستالي.

الجزلة في «فالي دي ماي»
«فالي دو ماي» من أماكن السياحة في جزيرة «براسلين»
تُعد «فالي دو ماي» من مواقع اليونسكو للتراث العالمي، ومن أماكن السياحة في جزيرة «براسلين»
نمو نخيل «كوكو دي مير». كما يمكن اكتشاف بلبل سيشيل المهذب بالانقراض، والحمام الأزرق، والبيغاء الأسود المهذب بالانقراض، وفي السراخ هناك ثلاثة مسارات للمشي لمسافات طويلة، والعديد من المسارات الفرعية.

تُعد حديقة «مورن» الوطنية

منح الفوس والتزلج على الماء...
من الفامرات السياحية الأكثر بروزاً في سيشيل، ممارسة الفوس. نظراً إلى توافر مسارات الشهاب المرجانية، والقمم والحقام، والوديان، تعد منطقة الجزيرة الشمالية مثالية للفوس. وفي هذا الإطار، تحتوي جزيرة «ماهي» على بعض أماكن الفوس الجذابة، مثل، خليج «نيرلاي».

تساق الصخور
تساق الصخور نشاط يسمح للسانحين بتحدى أنفسهم، لا سيما أثناء ممارسته في «ماهي». وتحتوي منطقة الفامرات «إيفيليا» الضخم، إذ توفر منطقة الفامرات في هذا المنتج، مستويات مختلفة من تساق الصخور، اعتماداً على الخبرة، من دون الاغفال عن الغطاء النباتي الاستوائي الكثيف للجزيرة. يمكن الاستمتاع بفرصة التسلق من التاسعة صباحاً حتى غروب الشمس، المشي في «كوبوليا تريل»

الانتباه دائماً إلى أن المخطّط يوسع الغرفة بالعرض وينصر السقف، بينما الخطوط العمودية تعطي علواً مسطوحاً.

- في الطراز الكلاسيكي، يُحدّد اعتماد المبدأ الآسي، الثلث السفلي من الجدار يتخذ شكل الجرس أو يُغطى بطلاء سادة، بينما الثلثان في القسم الأعلى يتم إكساؤهما بورق جدران هادئ في تصميماته واللوانه.
- عند تركيب ورق الجدران في غرف الأولاد والفرجات، يجب أن يُختار من النوع القابل للتنظيف.
- من المُفضل البعد عن وضع ورق الجدران في الحمامات المعرضة للرطوبة التي تسبب بتعته وتغير لونه، كما أن ورق الجدران لا يتحمل حرارة المطبخ العالية، التي تسبب بتلفه.
- ورق الجدران يتوافر بألوان عدة، الفيبيال المقام لللطوية، أو ألوان من الأقمشة غير المنسوجة، أو الأقمشة الجسنة، وأو رقائذ الخشب أو النوع المنوع أي الخليط بين النسيج والنبات والمعدن وحيوانات الخشب.
- لإضفاء جو رومانسي في الغرفة، يُفضل اختيار ورق الجدران ذي الحجم النقوش الصغيرة، وبألوان الباستيل والزخرفات الهائلة.
- لإضفاء مناس معاصرة، يُفضل اختيار النقوش ذات الأشكال الهندسية أو ذات المعان.
- من المُفضل استعمال ورق الجدران الذي يحمل نقوشاً بارزة كبيرة على جدار سحد، وهذا الأخير يجب أن يخلو من حضور أي باب أو نافذة، وغالباً ما يكون الجدار وراء السرير أو الأريكة الرئيسية.
- عند تطبيق ورق الجدران ثلاثي الابعاد على أحد الجدران، يجب أن تحمل الجدران الباقية لون طلاء واحد. وهذا الأخير هو اللون البارز في تصميم ورق الجدران.
- من المُفضل اختيار ورق الجدران ذي الألوان الهائلة، حتى يلقى بأثاث المكان والمصنوعات، مع التأكد أن ورق الجدران المختار سهل النزع في حال الرغبة بتغيير ديكور الغرفة. وعند شراء ورق الجدران، يجب السؤال عما إذا كان قابلاً للغسل.

تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

فوكالات

مرور الوقت تعرض المشغولات الذهب لتراكم الأوساخ والأتربة والشوائب عليها. ما يؤدي إلى تغير لونها وانطفاء بريقها. وبالتالي تصيح بحاجة إلى التلميع والتلميع.

تلميع الذهب في طرق منزلية سهلة

المجوهرات الذهبية فضيلة لتمام كثيرات، ومنها القلائد والأساور والخواتم. لذا ينبغي الاهتمام الدائم بهذه المشغولات، وتطبيق طرق منزلية سهلة وسريعة بغية تلميعها وفق الآتي:

- الماء المغلي يُلغ الذهب
- الماء المغلي، يُغلى كم كاف من الماء، فتنتقع المجوهرات الذهب في طبق من «البايركس» معلوه بالماء، ثم تُترترك حتى يبرد الماء، مع تدليك قطعة بفرشاة ناعمة بلمط. فتجفيفها بمنشفة، وتركها حتى تجف بالهواء.
- الأمونيا، يُضاف كم من الأمونيا إلى وعاء من الماء، يُغلى 1 للأمونيا إلى 6 للماء، ثم يُحرك المكونات جيداً، فتوضع المجوهرات فيها لدقيقة، مع الحرص على عدم تركها لفترة أطول، وذلك لتنع نكلها. تُستخدم مسفحة لإخراج المجوهرات، وغسلها بالاء، فتجفيفها بلمط ناعمة من القماش.
- معجون الأسنان، يُمزج كم قليل من معجون الأسنان، مع معلقين كبيرين من الماء. تُستخدم

فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة في تلميع الذهب، أو عن طريق وضع المزيج على قطعة من القماش ومسح التلميع به، فغسلها بالاء.

- معجون الأسنان يلمع الذهب
- سائل الجلي، يُضاف كم قليل من الماء الدافئ إلى وعاء، مع يضع قطرات من سائل الجلي، ويحرك المزيج جيداً حتى تتكون الرغوة. فتوضع قطع الذهب في الوعاء، مع تركها مدة قصيرة، ثم فركها بفرشاة الأسنان، وتجفيفها بقطعة من القماش، وتركها حتى تجف.
- طرق تلميع منزلي للعتائيا بالذهب
- الصابون، فتوضع المجوهرات الذهب في وعاء يحتوي على الصابون المشهور والماء، وذلك على النار حتى يغلي الماء، ثم يوضع الوعاء جانباً حتى يبرد. الماء، يُفرك الذهب بفرشاة الأسنان، فيجفف بلمط من القماش، ويترك في الهواء حتى يجف.
- التلميع باستخدام الصابون
- القهوة، فتوضع المجوهرات الذهب في وعاء يحتوي على الماء، والقليل من القهوة المطحونة، والصابون المشهور، وذلك على النار. وحين يغلي الماء، يمدك الذهب بلمط بهذا المعجون، باستخدام فرشاة الأسنان فيُغسل بالاء، ويُجفف بقطعة من القماش، ويُعرض للهواء.

ديكورات غرف المعيشة في المنازل المودرن

فوكالات

خبير الديكور كميل شراييا «يُطلق «سيدني»»
نت» على ديكورات غرف المعيشة في المنازل المودرن وأشياء الارتفاع أخضر، علماً بأنه لا يتحقق الاسترخاء سوى عند جلوس المرء في غرفة المعيشة بمنزلة. فهذه المساحة حصن دافئ يضم أفراد الأسرة بعد عتاء يوم طويل.

غرفة جلوس تديكور غرف المعيشة المعاصرة

- أحفشة الكلب سادة، فلم تعد تلك المنسوجات المُعرّقة أو المطبوعة بالرسوم ورائجة، فغلب على الأحفشة عموماً اللون المكري ومدرجاته، أو الرمادي، إضافة إلى ألوان أخرى (الأبيض، مثلا)، لكن السائد هو عدم إدخال لون أطر إلى الكنية الرئيسية، بيد أن لا مانع من ذلك في الوان الجانبية.
- من اللائحة في نسايم أثاث غرف المعيشة أيضاً، الاستغناء جزئياً عن مطقم الكتب الكامنة، خصوصاً في المساحات المحدودة، مع الاكتفاء بـ«سوها» وكريسين متدرجين أو مجموعة من

التقطع المتفرقة مختلفة التصاميم، ويلون مخالفاً للكتابة الرئيسية.

- تُعد الواسد من مؤثرات الديكور الأكثر أهمية، خصوصاً إذا كانت مختارة بلون مخالف للون الكتب، فهي تكسر جمود اللون السادة، وتضفي نوعاً من المرح على الغرفة.
- كنية كبيرة عبارة عن قطع مسجعة سوية لعمل «سوها» كبيرة باللون الأبيض، وتبدو طاولة وسط مربعة بتصميم في غاية البساطة
- تكثر الطاولات في غرفة الجلوس، وتشمل تلك التي تتوسط الجلسة، وأخرى جانبية، وأيضاً تلك التي تلعب وظيفة الضيافة، وقد تكون مربعة، أو مجموعة ترتب بصورة متداخلة، الطاولات مختلفة في الارتخاشات والتصاميم والألوان والخامات، التي يبرز الخشب بينها خصوصاً، وذلك حسب الديكور العام.
- تحضر الخزائنة ذات الأدرج جانبياً في غرفة المعيشة، وتُستخدم لغرض وظيفي مُتمثل في التخزين، وأيضاً جمالي، وهي غالباً ما تكون معدة من الخشب، وقد يُضاف إليها الزجاج الشفاف والمزركش.

ماليزيا وجهة العرب المسافرين

فوكالات

ماليزيا تشتهر بمزيج انتقاني من العادات والتقاليد والثقافة القديمة، والوحدة. ولدى ماليزيا الكثير لتقدمه للسانحين من حيث مناطق الجذب السياحي، مثل، الجزر والشواطئ والبلدات الجذابة والمواقع التراثية وأماكن الفامرة.

أماكن سياحية في ماليزيا

كوف مولو

تقع كوف مولو في حديقة GunungMulu الوطنية في بورنيو الماليزية، إلى الكهوف، هناك تكوينات كارستية في بيئة الغابات الاستوائية المطيرة الجبلية. غرفة سارواوك الموجودة في أحد الكهوف تحت الأرض، هي أكبر غرفة كهف في العالم. لقد قيل إن الغرفة كبيرة جداً بحيث يمكنها استيعاب حوالي 40 طائرة بوينغ 747، من دون الحاجة إلى لدخال أجنحتها!

جزر «بيرينتيان»
تقع «بيرينتيان» قبالة ساحل شمال شرق ماليزيا، وهي ليست بعيدة عن الحدود التايلاندية. وهي المكان المُفضل في ماليزيا للمسافرين ذوي الميزانيات المحدودة، وتوفر أجمل شواطئ العالم والفوس، فضلاً عن الكثير من أماكن الإقامة الرخيصة. الجزيرةتان الرئيسيتان، هما، بيرينتيان بيسار (بيرينتيان الكبير) وبيرينتيان كيسيل (بيرينتيان الصغيرة).

جبل كينابالو

قمة جبل كينابالو هي الأكثر ارتفاعاً في بورنيو (4٠٩٥ متراً). يمر الجبل في أنحاء العالم بتوجهه البيولوجي الهائل. وهناك أكثر من 3٦٦ نوعاً من الطيور، و 1٠٠ نوع من الثدييات في جبل كينابالو والمناطق المحيطة بها، يمكن تسلق القمة بسهولة، بصحبة مرشد.

متصرف لواء بني كنانة يتفقد سير العمل بمشروع مدرسة أبرد الثانوية للبنات

✦ إربد

تفقد متصرف لواء بني كنانة، عبد الرحمن الربابعة، يرافقه مدير التربية والتعليم الدكتور محمد غزلان، مشروع مدرسة أبرد الثانوية للبنات، بمكرمة ملكية من جلالة الملك عبدالله الثاني. وتناول الربابعة والغزلان في مبنى المدرسة واطلعا على سير العمل، كما استمعوا لشرح من المهندس المسؤول عن خطة سير العمل في المشروع، والتي أوشكت على الانتهاء والتسليم.

كما استمعوا من المختصين عن احتياجات المدرسة الفعلية من أثاث ومقاعد وأجهزة حاسوب، لتكون جاهزة لاستقبال الطلبة.

وأبدى الربابعة سعادته بما تم إنجازه وسير العمل في المشروع، وأثنى على متابعة المشروع من قبل مدير التربية والتعليم الدكتور محمد غزلان والقائمين عليه، متمنيا سرعة الإنجاز والتفاني في العمل.

يشار إلى أن مساحة المدرسة الاجمالية تقدر بـ 700 متر مربع، وتتكون من 4 طوابق، 25 غرفة صفية و 4 غرف لرياض الأطفال، ومختبرات ومشغل ومسرح ومرافق عامة وملاعب وساحات اللعب.

معرض للخط العربي نصرته للأشقاء في غزة بمركز إربد الثقافي

✦ إربد

افتتح نائب رئيس مجلس محافظة إربد، منير غرايبة، في جاليري مركز إربد الثقافي، معرضا للخط العربي نصرته للأشقاء في غزة، والذي تنظمه مديرية ثقافة محافظة إربد، بمشاركة عدد من الفنانين بالمحافظة.

وقال الغرايبة، خلال الافتتاح، إننا نقف اليوم دعما لصمود غزة العزة وأم الشهداء، والتي في حضرتها تخفضي الأحرف ويتلعم اللسان، في حين تو تأملنا المشهد نرى بأن غزة تقف بكل عزة وشموخ فخر بالباسع من تشرين الأول يوم النصر المبين.

وأشار إلى أن غزة ورغم الحصار وقلة الموارد وضعف الإمكانيات، قدمت أمودجا يحتدي به وأعادت للأمة هيبته، وأحيت جيلا يعرف النصر ويعيشه، وقدمت للجميع مدرسة للصمود والتصدي والتحدي.

وقال مدير ثقافة إربد، عاقل الخوالدة، إن هذا المعرض يأتي ضمن خطة المديرية وبرامجها الثقافية نصرته للأشقاء في قطاع غزة وبمشاركة نخبة من الفنانين والخطاطين المبدعين بمحافظة إربد لعرض مجموعة من الأعمال التشكيلية المرسومة بالخط العربي.

واشتمل المعرض، الذي شارك فيه كل من الفنانين محمد الحموري، أكرم قواسمه، فيصل أبو عاشور وأحمد الحموري، على لوحات فنية رسمت بالخط العربي، جسدت العلاقة الوثيدة بين الأردن وفلسطين، وعبرت عن شعور الفنان والمثقف الأردني ورؤية القيادة الهاشمية تجاه هذا العدو الغاشم، وفي نهاية المعرض حضره نخبة من الفنانين المهتمين ومدير دوائر رسمية وخاصة وشباب يافعون، جرى تكريم جميع المشاركين ومجلس المحافظة.

اتفاقية بين جامعة مؤتة وبرنامج التنمية الدولية لإعداد وتأهيل المعلمين

✦ الكرك

وقعت جامعة مؤتة، وبرنامج الوكالة الأميركية للتنمية الدولية لإعداد وتأهيل المعلمين قبل الخدمة في الأردن، ملحق اتفاقية الموارد المادية الخاصة ببرنامج الدبلوم العالي لهجين لإعداد المعلمين.

ووقع الاتفاقية عن الجامعة رئيسها الدكتور سلامة النعيمات، وعن الوكالة مدير برنامج التنمية الدولية لإعداد وتأهيل المعلمين قبل الخدمة، هالة زبانة. وبموجب الاتفاقية، سيقوم البرنامج بتقديم الدعم التقني وكافة المعدات اللازمة لتوفير البيئة الداعمة لإطلاق نسخة البرنامج لهجين من الدبلوم العالي لإعداد المعلمين في جامعة مؤتة، المقرر إنطلاقه ابتداءً من السنة الأكاديمية 2024 / 2025. وعلى هامش توقيع الاتفاقية، أشاد وفد من منظمة IREX، الفريق المنفذ للبرنامج، الذي ضم مدير برامج التعليم في إريكس إيمي بيرنات، ومديرة البرنامج هالة زبانة، والمدير الأول للشراكات مع الجامعات لانا المومني، ومسؤول البرنامج ساندي دبويش، خلال لقائه رئيس الجامعة ونائب الرئيس للشؤون الأكاديمية، الدكتور محمد المجالي، وعميد كلية العلوم التربوية الدكتور عبد الناصر القرارة، بجهود الجامعة، لضمان نجاح البرنامج في حلتها الجاهية وبكافة جوانبه الأمر الذي ساهم في اختيار جامعة مؤتة لإطلاق نسخة البرنامج لهجين والتي تستخدم منطقة الجنوب بأكملها.

افتتاح اليوم العلمي لكلية العلوم التربوية بالبيت

✦ المفرق

افتتح في جامعة آل البيت اليوم العلمي لكلية العلوم التربوية تحت عنوان " دور كليات العلوم التربوية في تعزيز مفاهيم الصحة النفسية.. "

وأكد رئيس الجامعة الدكتور أسامة نصير، أن الجامعة تسعى إلى تطبيق السياسات والخدمات ذات الصلة بالصحة النفسية ورفع مستوى الوعي لدى الطلبة بقضايا الصحة النفسية، لافتا إلى أنه ولتحقيق ذلك لا بد للجامعة أن تكون وثيقة الصلة بحيات الطلبة ومشاكلهم من أجل غرس القيم الإنسانية والاجتماعية للنهوض بالمجتمع بأفضل مستوياته.

وبين عميد كلية العلوم التربوية الدكتور يوسف مقدادي أهمية الرعاية النفسية والدعم النفسي للطلبة من خلال تطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية، والقدرة على حل المشكلات حيث يتمثل دور الكلية في تقديم خدمات الصحة النفسية واقتراح برامج الكشف والتدخل المبكر داخل البيئة الجامعية.

وتحدث في الجلسة العلمية الأولى الأمين العام للاتحاد العربي للعلوم النفسية الدكتور زهير زكريا عن الصحة النفسية وتأثيرها على الأفراد وقدرتهم على التصالح مع الذات والمعاناة بعد التعرض للصدمة، مستعرضا مبادئ أساسية كفلها الإسلام لتوفير شروط الصحة النفسية.

فيما تناول مدير تربية قصبه المفرق الدكتور أيوب مشاقبة أهمية الصحة النفسية لدى طلبة المدارس والعوامل المؤثرة فيها ودور المعلم والأسرة في تعزيزها، مشيراً إلى تداعيات جائحة كورونا على مستوى الصحة النفسية للطلبة.

كما تحدث المخص أحمد الخصاونة من المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة عن دور المجلس في تقديم خدمات الصحة النفسية وتطوير برامج وقائية وتوعوية للحد من تدني مستويات الصحة النفسية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة بالتعاون مع وزارة الصحة ووزارة التنمية الاجتماعية ومراكز حماية الأسرة.

ندوة تعريفية ببرنامج فولبرايت الأميركي وبرنامج روابط في جامعة جدارا



✦ إربد

افتتح رئيس جامعة جدارا بالوكالة، الدكتور حابس الزبون فعاليات ندوة تعريفية ببرنامج فولبرايت الأميركي وبرنامج روابط، نظمتها منظمة فولبرايت الأمريكية، للتعريف ببرامجها وآلية تدريب وتطوير أداء أعضاء الهيئة التدريسية، والتعريف بالمتح الدراسية المقدمة للطلبة.

وأكد الزبون، في كلمة ألقاها، سعي جامعة جدارا الدائم لتطوير البرامج والمهارات وخبرات الكادر التدريسي، بالإضافة إلى توفير فرص لمتح نوعية من الجانب الأميركي لطلبة الجامعة، وتعزيز أواصر التعاون والتشراكة بين جامعة جدارا ومنظمة فولبرايت. واستعرضت مديرة البرامج في منظمة فولبرايت، رنا العناني، ومديرة برنامج روابط، أية شرفا، برامج المنظمة وخطتها وأساليب عملها ومعايير التقدم للمتح، كما قدمت لمحة موجزة عن نشأة فولبرايت وتأسيسها والبرامج التي تمنحها.

وأشارت العناني إلى أن برامج فولبرايت تعد إحدى برامج حكومة الولايات المتحدة الريادية للتعليم الدولي والتبادل الثقافي، وتسعى من خلاله لتعد روابط متينة بين الثقافات وتبادل الخبرات والتعليم، كما يوفر البرنامج أقساطا دراسية ورواتب معيشية وبدلات سفر ومخصصات أكاديمية للطلبة.

كما نوهت إلى برنامج الدكتوراه وما بعد الدكتوراه لأعضاء هيئة التدريس، وبرامج القيادة واتخاذ القرارات والتشجيع على القيام بالأبحاث، مشيرة إلى أن تصميم هذا البرنامج هو للباحثين الأردنيين المهتمين بمتابعة مشروع بحث تعاوني في الولايات المتحدة.

بدورها، أوضحت مديرة العلاقات الدولية في الجامعة، لى حداد، أهمية هذه المنح التي توفرها منظمة فولبرايت وما توفره من تواصل أكاديمي وتقدم ثقافي وعلمي وعملي، وحرص فولبرايت على إدخال هذه المنح إلى جامعة جدارا.

وفي نهاية الندوة التي حضرها نائب الرئيس الدكتور إيمان البشيتي وعمداء الكليات وأعضاء الهيئة التدريسية ومجموعة من طلبة الجامعة، جرى فتح باب الحوار مع الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية، كما قام الزبون بتسليم الدروع التكريمية للعناني والشرفا.

لقاء يبحث الاحتياجات الملحة بمحافظة عجلون

✦ عجلون

بحث أعضاء مجلس محافظة عجلون مع النائب الدكتور فريد حداد الاحتياجات الضرورية والملحة في المحافظة بحضور ممثلين عن مديريات الزراعة وهندسة البلديات في بلدية العيون.

وقال النائب الدكتور حداد إن الأردن بجهود القيادة الهاشمية يؤكد على دعم القضية الفلسطينية ومساندة أهل في غزة، والوقوف إلى جانبهم ودعم المساعي الرامية لإقامة دولة فلسطينية مستقلة والدفاع عنها من خلال لقاءات جلالاته واتصالاته، في مختلف المنابر الدولية. وقال إن جلالة الملك طالما أكد بأن فلسطين ستبقى قضيتنا الأولى والتي لا تتنازل عنها ولا مساومة عليها.

وأضاف النائب حداد، إن مجلس النواب يقدم الإنجازات تراكمية فهي مسيرة مستمرة على الصعيد كافة وإن جميع المجالس المنتخبة من نواب ومجالس محافظات ومحلية تعبر عن صوت المواطن وتبحث همومه ومطالبه واحتياجاته، مؤكدا أهمية انخراط ومشاركة النائب في لجان المجلس المختلفة ليتمكن من القيام بدوره الرقابي والتشريعي خير قيام. وأكد أن المجلس حقق العديد من الإنجازات عبر مشاركته في مختلف المحافل الإقليمية والدولية، معبرا عن مواقفه العروبية والإسلامية بخاسة تجاه القضية الفلسطينية.

الأميرة بسمة بنت علي ترعى تخريج المتدربات في مشروع التمكين الاقتصادي بالبلقاء



✦ البلقاء

رعت سمو الأميرة بسمة بنت علي، فعاليات تخريج متدربات في مشروع التمكين الاقتصادي "معا نستطيع" لمنطقتي زي وعلان في محافظة البلقاء، وافتتاح بازار منتجات ريفية نظمتها جمعية سيدات بصمة الخير الخيرية بدعم من الاتحاد العام للجمعيات الخيرية.

وقال رئيس الاتحاد العام للجمعيات الخيرية الدكتور عاطف عضيبيات، إن الاتحاد يسعى للعمل انسجاما مع التوجهات الملكية في الوقوف إلى جانب أبناء المجتمع المحلي، ودعم مشاريع تسهم في تخفيف الأعباء عن الأسر الفقيرة وتوفير فرص عمل للعديد من السيدات.

وأكد أهمية المشروع الذي يهدف إلى إكساب السيدات مهارات وخبرات تمكنهن من إنشاء مشاريعهم الخاصة، متمنا رعاية سمو الأميرة لهذا التخريج.

وبين عضيبيات أن الاتحاد يوجه

دعمه نحو المشاريع الإنتاجية، بعيدا عن الدعم المباشر بهدف تحقيق التنمية المستدامة، ولتحفيز الجمعيات للتوجه نحو مشاريع ذات جدوى اقتصادية تعود عليها بالفائدة وتسهم في تشغيل الأيدي العاملة.

وأشار إلى أهمية دور الجمعيات في إحداث التنمية، مبينا أن الاتحاد يحرص دائما على إشراكها في أنشطته وفعالياته، وتوجيهها لتقديم دراسات ومشاريع على المجتمع المحلي. وفي معرض حديثه عن أهمية دور الجمعيات في إحداث التنمية، مبينا أن الاتحاد يحرص دائما على إشراكها في أنشطته وفعالياته، وتوجيهها لتقديم دراسات ومشاريع على المجتمع المحلي.

بدورها، قالت رئيسة جمعية بصمة خير، بثينة الزعبي، إن المشروع يهدف إلى إكساب المشاركات خبرات ومهارات في التصنيع الغذائي والتسويق والحرف اليدوية تمكنهن من دخول سوق العمل وتحسين دخل أسرهن، وتزويد السوق المحلي ببداء طبيعي.

وبينت أن ريع هذا البازار سيخصص لدعم أهالي قطاع غزة تأكيدا لوقوفنا

خلف جلالة الملك تجاه الأهل في غزة وفلسطين.

بدورها، أعربت المتدربة، كفى عربيات، عن مدى سعادة المشاركات في هذا المشروع الذي يسهم في تحسين مستوى المعيشة وتنمية قدراتهن ومهاراتهن، داعية الشباب والباحثين عن عمل إلى توظيف طاقاتهم والخروج من ثقافة العيب وإيجاد مصدر دخل لهم.

وحضر العاليات، محافظ البلقاء الدكتور فراس أبو قاعود، ومدير شرطة البلقاء الدكتور جمعة الجماعية، ومدير قضاء زي محمود بريزات، ونائب رئيس الاتحاد عياش كريشان، ومدير عام الاتحاد خليل القبيسي، ومديرة المشاريع في الاتحاد شذى قطيشات.

يشار إلى أن مشروع "معا نستطيع" استهدف 30 سيدة في منطقة زي وعلان بإسلاط، ودرج المشاركات على الصناعات الغذائية والحرف اليدوية والتسويق الإلكتروني وإنشاء المشاريع الصغيرة.

الزرقاء: حوارية تناقش مبادرة "مدرستي أنتي"

✦ الزرقاء

نظمت مدرسة زينب الأسديّة الثانوية المختلطة في محافظة الزرقاء، "جلسة حوارية بهدف مناقشة رؤية وزارة التربية والتعليم حول إطلاقها مبادرة "مدرستي أنتي"، بحضور رئيسة الرصيفة شادي الزيناتي ورئيس قسم النشاط الثقافي والبيئي بوزارة التربية الدكتور موسى المومني، ومديرة المدرسة ختام الدرهي وجمع من مديري ومديرات المدارس والطلبة.

وتحدثت مديرة العلاقات الدولية في الجامعة، لى حداد، أهمية هذه المنح التي توفرها منظمة فولبرايت وما توفره من تواصل أكاديمي وتقدم ثقافي وعلمي وعملي، وحرص فولبرايت على إدخال هذه المنح إلى جامعة جدارا.

وأشارت العناني إلى أن برامج فولبرايت تعد إحدى برامج حكومة الولايات المتحدة الريادية للتعليم الدولي والتبادل الثقافي، وتسعى من خلاله لتعد روابط متينة بين الثقافات وتبادل الخبرات والتعليم، كما يوفر البرنامج أقساطا دراسية ورواتب معيشية وبدلات سفر ومخصصات أكاديمية للطلبة.

كما نوهت إلى برنامج الدكتوراه وما بعد الدكتوراه لأعضاء هيئة التدريس، وبرامج القيادة واتخاذ القرارات والتشجيع على القيام بالأبحاث، مشيرة إلى أن تصميم هذا البرنامج هو للباحثين الأردنيين المهتمين بمتابعة مشروع بحث تعاوني في الولايات المتحدة.

بدورها، أوضحت مديرة العلاقات الدولية في الجامعة، لى حداد، أهمية هذه المنح التي توفرها منظمة فولبرايت وما توفره من تواصل أكاديمي وتقدم ثقافي وعلمي وعملي، وحرص فولبرايت على إدخال هذه المنح إلى جامعة جدارا.

وفي نهاية الندوة التي حضرها نائب الرئيس الدكتور إيمان البشيتي وعمداء الكليات وأعضاء الهيئة التدريسية ومجموعة من طلبة الجامعة، جرى فتح باب الحوار مع الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية، كما قام الزبون بتسليم الدروع التكريمية للعناني والشرفا.



ياسر النطاح، أن تنفيذ المبادرة انعكس بشكل إيجابي على البيئة المدرسية من ناحية الحفاظ على نظافة مرافق المدارس وتنامي شعور الطلبة بأهمية المشاركة بالأعمال التطوعية.

وأعلن الزيناتي عن استعداد بلدية الرصيفة بدعم مكتبة المدرسة بشكل كامل على نفقتها الخاصة، مشيراً إلى أهمية تفعيل دور المعلم والارتقاء بعاملته مع الطلبة من حيث ترسيخ علاقة حميمة أبوية مع الطلبة، بغية غرس القيم والمبادئ الأخلاقية وبناء السلوكيات الإيجابية لدى الطلبة، سواء داخل المدرسة أو خارجها.

وجاءت الحوارية ضمن فعاليات منتدى مهرجان أنشطة مبادرة "مدرستي أنتي"، التي نظمتها مدرسة زينب الأسديّة، حيث تضمنت الفعاليات عرض فيديو عن تفاعل المدرسة مع المبادرة وتقديم فقرات إنشادية لطالبات المدرسة وطالبات مدرسة السلط، وعرض مشهد مسرحي لطلبة مدرسة طارق بن زياد بعنوان: "بهمتنا بنعمها"، إضافة إلى جلسة حوارية طلابية حول أنشطة مبادرة "مدرستي أنتي"، أدارها برلمان مدرسة زينب الأسديّة، في حين سلم الدكتور شديفات الدروع التكريمية للفائزين بمسابقات المهرجان.

التنفيذية للمبادرة تشتمل على تنظيم أنشطة إثرائية على مستوى المديريات والمدارس؛ تتضمن مسابقات وأياما تطوعية، ولقاءات وأنشطة بمشاركة أولياء أمور الطلبة وأفراد المجتمع المحلي، إضافة إلى تصميم أنشطة ومبادرات يقودها الطلبة بمشاركة أولياء الأمور والمجتمع المحلي والجالس البرلمانية الطلابية، ومجالس أولياء الأمور والمعلمين ومجالس التطوير التربوي.

بدوره، أشاد رئيس مجلس التطوير التربوي بالزرقاء، عامر الوظائفي، بمديري ومديرات المدارس والمعلمين لتفاعلهم مع المبادرة، حيث أن الطلاب والمعلم يعبدان أهم عناصر العملية التربوية والتعليمية، مؤكداً أهمية تعزيز الشراكات مع المجتمع المحلي من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من المبادرة.

وتحدثت الوظائفي إلى حالة التسانم والانسجام بين مديرية التربية ومجلس التطوير التربوي ضمن الأسس والمعايير والمحددات القانونية المناطة بدور مجالس التطوير الداعمة لتفعيل المبادرات الخلاقية لتفعيل العملية التربوية والتعليمية والارتقاء بها بشكل يضيء الدول المتقدمة. كما أكد المشرف التربوي، الدكتور

العقبة الخاصة تعد خطة للتعامل مع الموسم المطري



✦ العقبة

أنهت سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، استعداداتها لتنفيذ خطة الطوارئ للموسم الشتوي، كإجراء احترازي للتعامل مع الموسم المطري الجالي.

وأكد رئيس مجلس مفوضي السلطة نايف الفايز، أهمية اتخاذ جميع الإجراءات والتدابير اللازمة للتعامل مع الموسم الشتوي، ومعالجة النقاط الساخنة التي تتأثر بالهطول المطري في بعض المناطق الحيوية وضرورة معالجتها بالسرعة اللازمة، وتفقد السدود ومجاري الأودية والأحواض التجميعية، لتلافي أي خطر يتعرض له المدينة من التدفقات عالية المنسوب.

وأشار إلى ضرورة التعاون مع الجهات ذات الاختصاص، والعمل بروح الفريق للتعامل مع حالة الموسم الشتوي وحالات الطوارئ والاستعانة بمنظمة الإنذار المبكر لاتخاذ الإجراءات الاحتياطية اللازمة مسبقاً. واستمع الفايز إلى استعدادات فريق الطوارئ، بالتعاون مع الجهات المعنية والشركاء التنفيذيين في المدينة، حول آلية تنفيذ خطة الطوارئ، والتعامل مع النقاط الساخنة والحالات الطارئة حال حدوثها أولاً بأول.

الفلسطينيون يواجهون ظروف العدوان الإسرائيلي الصعبة بالتطوع والتكافل والتضامن



الاستخبارات الإسرائيلي في الانتفاضة في غزة
لك الشبكات الإسرائيلي من الجيش مع كتلة ٤٨

القاهرة

أكد سفير دولة فلسطين في القاهرة دياب اللوح، أن ما يتعرض له الشعب الفلسطيني هو أبشع من نكبة ٤٨؛ قطاع غزة أضحي منطقة منكوبة بالمعايير الدولية والإنسانية، ويعيش أظلم كارثة إنسانية.

جاء ذلك خلال مشاركة سفارة دولة فلسطين بالقاهرة في ندوة حزب التجمع الوطني التقدمي الوحدوي لإحياء اليوم العالمي للتضامن مع الشعب الفلسطيني.

وطالب السفير الفلسطيني المجتمع الدولي بدولة ومؤسساته كافة، وفي مقدمتها مجلس الأمن والجمعية العامة للأمم المتحدة بحمل مسؤولياتها التاريخية والسياسية والأخلاقية لوقف الحرب الإسرائيلية والإبادة الجماعية الممنهجة التدميرية الدموية على الشعب الفلسطيني بشكل فوري وعاجل ومستدام.

كما طالب، بفتح ممرات إنسانية وإغاثة الشعب الفلسطيني، وتوفير حماية دولية عاجلة للشعب الفلسطيني من بطش قوات الاحتلال الإسرائيلي وقطعان مستوطنيه وعصاباتهم المسلحة ومنظمتهم الإرهابية.

جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ترحب ب
جلالة الملكة رانيا مستضيفة رئيسة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

غزة

تمنت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني توجيهات جلالة الملك عبد الله الثاني بإقامة مستشفى ميداني في خانونس جنوب قطاع غزة.

وأعرب المدير التنفيذي للجمعية الدكتور بشار مراد في تصريح لمراسل وكالة الأنباء الأردنية (بترا) في غزة، عن الشكر والتقدير لجلالة الملك عبد الله الثاني والحكومة الأردنية ومختلف قطاعات الشعب الأردني على دعمهم وإسنادهم وللشعب الفلسطيني في ظل هذه الكارثة الإنسانية التي يعيشها.

كما عبر عن امتنانه للأردن على جسر المساعدات والدعم الإغاثي الذي قام الأردن بتوجيهه من اللحظة الأولى للعدوان على قطاع غزة، مؤكداً أن هذا الدعم أسهم كثيراً، بالتخفيف من وطأة الظروف جراء العدوان ومنع إمدادات المياه والغذاء والدواء والكهرباء عن قطاع غزة.

وقال مراد، إنه في ظل الهجمة الشرسة على قطاع غزة والدمار الهائل في البنى التحتية واستهداف القطاع الصحي، مما أدى إلى توقف الخدمات الطبية في مدينة غزة وشمال قطاع غزة واكتظاظ أعداد الإصابات جاءت توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني بمعالجة الآثار الكبيرة للعدوان بإقامة مستشفى ميداني في خانونس يضم كفاءات طبية متخصصة لتقديم العلاج للجرحى والمرضى.

وأشار إلى أنه تم إخلاء معظم الجرحى من مستشفيات غزة ومحافظته الشمال إلى جنوب القطاع، مما أدى إلى حدوث اكتظاظ داخل المستشفيات جنوب قطاع غزة وفي ظل هذه الأوضاع الصعبة جاءت توجيهات جلالة الملك لدعم القطاع الصحي من خلال إقامة هذا المستشفى لتقديم الخدمات السريرية العاجلة للحالات الحرجة.

الجامعة العربية تلتزم
بإحياء ذكرى النكبة في غزة

القاهرة

دعت الجامعة العربية إلى ضرورة العمل سريعاً على وقف الحرب في غزة وتحويل الهدنة الإنسانية إلى هدنة شاملة ووقف كامل لإطلاق النار، وضمان استعادة الهدوء، ومساعدة الناس في غزة على استعادة الهدوء الطبيعي.

وأكد الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الفيط في كلمته، في جلسة مجلس الأمن التي خصصت لمناقشة الوضع في غزة بمناسبة اليوم العالمي للتضامن مع الشعب الفلسطيني، أن من المهم الجيولة دون وقوع السيناريو المفروض بموت الفلسطينيين جوعاً أو مرضاً بدلاً من موتهم قصفاً.

وشدد أبو الفيط، على أن إدخال المساعدات الإنسانية إلى غزة، في إطار آليات مستدامة وناجزة، يمثل الفارق بين الحياة والموت لملايين السكان المكسدين في خيم الإيواء، ومدارس الأوروا في الجنوب، مؤكداً أن من المهم الجيولة بدون وقوع السيناريو المفروض بموت الفلسطينيين جوعاً أو مرضاً بدلاً من موتهم قصفاً.

الأمم المتحدة في غزة
تتبع ٥٨ فلسطينياً في جرحى خلال شهرين

نيويورك

قالت الأمم المتحدة، إن قوات الاحتلال الإسرائيلية قتلت منذ الأسابيع من الشهر الماضي، ٥١ فلسطينياً في مخيم جنين للاجئين.

وقالت في تقريرها الإنساني اليومي الصادر عن مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية إن عدد ضحايا العدوان الإسرائيلي في الفترة من ٧ تشرين الأول إلى ٢٩ تشرين الثاني، بلغ ٢٣٨ فلسطينياً، من بينهم ٦٣ طفلاً، في الضفة الغربية، بما فيها القدس الشرقية.

وأضاف التقرير أن قوات الاحتلال خلال عملية نفذتها أمس في المخيم راح ضحيتها ٤ شهداء، بينهم طفلان، وأعاقت عمل المسعفين، ومنعت وصولهم إلى المستشفى، واعتقلت جريحا أثناء نقله من قبل المسعفين إلى المستشفى.

كما أصابت القوات الإسرائيلية ٣١٢٨ فلسطينياً، من بينهم ٥٠٨ أطفال على الأقل، كما أصيب ٧٨ فلسطينياً آخرين على يد المستوطنين، و١٨ آخرين على يد قوات الاحتلال أو المستوطنين.

وسجل مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية وقوع ٢٩٥ هجوماً شنتها المستوطنون ضد الفلسطينيين، ما أدى إلى وقوع إصابات وإلحاق أضرار بممتلكات الفلسطينيين خلال الفترة نفسها.

وهناك مجموعة من الحلاقين تطوعوا لقص شعر النازحين في مراكز الإيواء، فيما وقف متطوعون على شارع صلاح الدين يستقبلون النازحين القادمين من غزة وشمال القطاع لتقديم مياه الشرب وطعام أسرته حتى قصف الاحتلال منزلاً مجاوراً ليتضرر بيته، وينزح هو الآخر وعائلته. نسوة تطوعن للعمل ساعات طوال من خلال أفران الطين لخبز الأرزفة للنازحين في مراكز الإيواء، ومنهن من يجمعن الحطب لإشعال الأفران الصغيرة، ومواقف الطعام.

فقد كامل عائلته وتنافس الكثيرون من أجل تبنيه واحتضانه. أحد المواطنين الفلسطينيين أصر على فتح بيته المتواضع لأسرة من غزة نزحت إلى وسط القطاع ليبيتوا عنده ويشاركهم طعام أسرته حتى قصف الاحتلال منزلاً مجاوراً ليتضرر بيته، وينزح هو الآخر وعائلته. نسوة تطوعن للعمل ساعات طوال من خلال أفران الطين لخبز الأرزفة للنازحين في مراكز الإيواء، ومنهن من يجمعن الحطب لإشعال الأفران الصغيرة، ومواقف الطعام.

تسود في ظل الأوضاع الأسوأ التي يعيشها الشعب الفلسطيني بعامه، قيم التكافل والتضامن والتطوع للتخفيف من وطأة العدوان الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة. وتمثلت هذه القيم باحتضان الأسر التي فقدت بيوتها أو تلك التي نزحت عنها بتقديم ما أمكن من مستلزمات الحياة، وتقاسم رغيف الخبز والفرش وجدران البيوت وأسقفها. قصص كثيرة تروى كحال الطفل الذي

دفاع مدني غزة؛ استخراج ٣٠٠ جثة متحللة بين الركام الهدنة

وأكدت ان الفرق تكنت منذ بداية الهدنة المؤقتة بين حركة حماس وإسرائيل من انتشار حوالي ٣٠٠ جثة متحللة بالشوارع والطرق في مدينة غزة لم تتمكن فرق الإسعاف والدفاع المدني من الوصول إليها وانتشالها سابقاً.

وبحسب مصادر فلسطينية، قال المتحدث باسم الدفاع المدني في غزة محمود بصل إن قوات الدفاع المدني كانت وما تزال تبذل قصارى جهدها لإخراج آلاف الجثث والمفقودين أسفل الركام الناجم عن عمليات القصف الإسرائيلي على القطاع.

عمان
تسابق قوات الدفاع المدني في مدينة غزة الزمن لانتشال أكبر عدد من الجثث المتحللة تحت وفاق الانقاض، تحسباً لاندلاع الاشتباكات مجدداً بعد انتهاء الهدنة بين إسرائيل وحماس.

عباس يبحث مع بلينكن العدوان الإسرائيلي على الضفة الغربية وغزة



تشهد ضما صامتا ومخططا له من قبل المستوطنين وجيش الاحتلال الإسرائيلي، وكذلك وقف اعتداءات المستوطنين الإرهابيين في الضفة الغربية، بما فيها القدس. وأشار الرئيس الفلسطيني إلى أن قطاع غزة هو جزء لا يتجزأ من الدولة الفلسطينية، ولا يمكن القبول أو التعامل مع مخططات سلطات الاحتلال في فصله.

السلطاني. وجدد الرئيس عباس التأكيد على رفض ومنع التهجير القسري لأبناء الشعب الفلسطيني، سواء في قطاع غزة أو في الضفة الغربية بما فيها القدس، مؤكداً على ضرورة تدخل الجانب الأميركي لمنع ما تقوم به سلطات الاحتلال الإسرائيلي من طرد للسكان الفلسطينيين في الضفة الغربية، خاصة مناطق الأغوار التي

إبراهيم الله
استقبل رئيس دولة فلسطين محمود عباس، الخميس، في مقر الرئاسة بمدينة رام الله، وزير الخارجية الأميركي أنتوني بلينكن.

وجرى خلال اللقاء، بحث آخر التطورات على الساحة الفلسطينية، وآخر مستجدات الجهود الجارية لوقف العدوان الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني، حيث أكد الرئيس عباس على ضرورة تثبيت وقف إطلاق النار الساري حالياً في قطاع غزة، وتحقيق وقف العدوان الإسرائيلي بشكل كامل، من أجل تجنب المدنيين ويلات القصف والقتل والدمار الذي تقوم به آلة القتل الإسرائيلية.

وشدد الرئيس الفلسطيني على أهمية مضاعفة المواد الإغاثية والطبية والغذائية وتوفير المياه والكهرباء والوقود بأسرع وقت ممكن، وتقديم ما يلزم من مساعدات لتعود المستشفيات والمرافق الأساسية لعمليها في علاج الألاف من الجرحى وتقديم خدماتها لأبناء الشعب الفلسطيني.

وسلم الرئيس عباس، الوزير بلينكن ملفاً كاملاً حول جرائم الاحتلال الإسرائيلي في غزة والضفة بما فيها القدس، من قتل وتدمير وجرائم التطهير العرقي وغيرها.

وطالب الرئيس عباس من وزير الخارجية الأميركي بإلزام حكومة الاحتلال بالوقف الفوري لهذه الإجراءات والانتهاكات بحق الأسرى والشعب

كوب ٢٨ يقر اتفاق
صندوق الكوارث المناخية

دبي

أعلن مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ "كوب ٢٨" الذي انطلق في دبي، الخميس، عن اتفاق بشأن صندوق جديد لمواجهة الكوارث المناخية، يعرف باسم "صندوق الخسائر والأضرار المناخية".

يوجه الصندوق الذي أقر باليوم الأول من مؤتمر الدول الأطراف باتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP٢٨ لفائدة دول الجنوب المتضررة حيث قام ممثلون عن البلدان المتقدمة والتنمية، بصياغة الاتفاق بجهد مضن، خلال مفاوضات هذا العام.

وسيقبل الصندوق لمساعدة الدول المعرضة لتداعيات تغير المناخ، مثل الجفاف والفيضانات، وارتفاع منسوب مياه البحار، على مواجهة تكلفتها.

وأعلنت دول منها الإمارات واليابان والولايات المتحدة وألمانيا اليوم عن اعترافها المساهمة في الصندوق.

وأعلن وزير الخارجية الإماراتي الشيخ عبدالله بن زايد، اليوم الخميس، أن الإمارات ستسهم بمبلغ ١٠٠ مليون دولار في ترتيبات صندوق الكوارث المناخية.

وكتب على منصة التواصل الاجتماعي إكس، بعد أن وافق مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ كوب ٢٨ رسمياً، على ترتيبات صندوق الكوارث المناخية "نهى الأطراف على إطلاق هذا الصندوق المهم لتقديم استجابة فعالة لتداعيات تغير المناخ.. ويسرنا أن نعلن مساهمة دولة الإمارات بمبلغ ١٠٠ مليون دولار، وندعو جميع الدول القادرة إلى المساهمة في هذه الجهود، وتكريس روح التكاتف بين البشر.

وإلى جانب الإمارات، أعلنت ألمانيا أنها ستسهم بمبلغ ١٠٠ مليون دولار في ترتيبات صندوق كوارث المناخ.

وستسهم بريطانيا، بما يصل إلى ٦٠ مليون جنيه إسترليني في الصندوق، وأعلنت أميركا أنها ستسهم بمبلغ ١٧,٥ مليون دولار، أما اليابان فستسهم بمبلغ ١٠ ملايين دولار.

ومن المتوقع أن يعلن زعماء دول من بينها الدنمارك وهولندا، عن مساهماتهم خلال الأيام القليلة المقبلة.

وتعهد الاتحاد الأوروبي بتقديم مساهمة "كبيرة"، لكنه يريد من الدول التي ازدهرت اقتصاداتها في العقود القليلة الماضية، مثل الصين، أن تقبلي أثره.

جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني ترحب ب
تفكير إلى مجلس إدارة الهلال الأحمر الفلسطيني

الدوحة

أكدت جمعية "الأمناء العاميين للبرلمانات العربية"، تضامنها الكامل مع الشعب الفلسطيني في ظل الوضع الأسوأ الناجم عن العدوان الغاشم الذي يتعرض له من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي.

واستنكرت بشدة الجرائم التي ترتكبها قوات الاحتلال ضد الأطفال والنساء والشيوخ، والتي تعد جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية وفقاً للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني. ودعا رئيس الجمعية، الدكتور أحمد بن ناصر الفضالة، في بيان المجتمع الدولي، إلى البناء على الهدنة الإنسانية وضرورة الوقف الفوري والدائم للحرب، وتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني، مشدداً على أهمية تبني مؤتمر دولي لبدء عملية سلام شامل وعادل يضمن حقوق الشعب الفلسطيني، وعلى رأسه حقه بإقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس، إضافة لضمان حق العودة للاجئين، ومحاسبة الاحتلال الإسرائيلي على الجرائم التي ارتكبها في حق الشعب الفلسطيني وعدم الإفلات منها، والجيولة دون تكرارها.

وأكد تضامن الجمعية الكامل مع الشعب الفلسطيني في نضاله وصموده دفاعاً عن أرضه، ورفض أي مشروع يهدف إلى تصفية القضية الفلسطينية أو المساس بحقوقه الثابتة، ضماناً لحصول الشعب الفلسطيني على حقوقه المشروعة كافة وإنهاء الاحتلال لأراضيها.

كما دعا جميع دول العالم إلى الاعتراف بدولة فلسطين كاملة السيادة وفقاً لقرارات الأمم المتحدة ومبادرة السلام العربية لعام ٢٠٠٢، ومبدأ حل الدولتين، كخطوة أساسية وأنية نحو تحقيق السلام في المنطقة، ورفع الظلم عن الشعب الفلسطيني.

وأشاد بجهود الشعوب والحكومات التي تدعم القضية الفلسطينية، مؤكداً أهمية تكثيف وتيرة العمل المشترك لتحقيق السلام والعدالة في المنطقة والعالم.

صحة غزة و الاحتلال الإسرائيلي
يتحكم بمسار المساعدات الطبية

غزة

أكد المتحدث باسم وزارة الصحة في غزة أشرف القدرة، أن الاحتلال الإسرائيلي يتحكم بمسار المساعدات الطبية التي تدخل إلى غزة.

وطالب القدرة، في تصريح الخميس، بحماية المنظومة الصحية في القطاع كي تستطيع القيام بمهامها، مشيراً إلى أن حجم ما دخل من مساعدات طبية إلى المستشفيات لم يصل إلى المستوى الأمثل، وأكد ضرورة تسهيل إخراج مئات الجرحى إلى خارج القطاع كي تنقذ حياتهم.

بالبحرين و
جرحى غزة في حائل مستشفى الهلال

واشنطن

أعلنت وزارة الخارجية الأميركية على موقعها الإلكتروني، الخميس، أن وزير الخارجية أنتوني بلينكن أكد لرئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو أن "من الضروري" حماية المدنيين في جنوب قطاع غزة مع قرب انتهاء التهدئة. وقال المتحدث باسم وزارة الخارجية ماثيو ميلر في بيان إن بلينكن "شدد خلال اجتماعه مع نتانياهو على ضرورة مراعاة الاحتياجات الإنسانية، وحماية المدنيين في جنوب القطاع قبل أية عملية عسكرية هناك".