

تلقى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشئون المغتربين أيمن الصيفي اتصالاً هاتفياً من نائب رئيسة المفوضية الأوروبية والممثلة العليا للاتحاد الأوروبي للشؤون الخارجية والسياسة الأمنية كايا كالاس، وزعيم الخارجية القبرصي كونستانتينوس كومبوس الذي تتوافق بلاده رئاسة الدورة الحالية لمجلس الاتحاد الأوروبي.
وجرى خلال الاتصال بحث الأوضاع الإقليمية والجهود المستهدفة خفض التصعيد وتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.

لهم

السبت 27 رجب 1447 هـ الموافق 17 كانون الثاني 2026 م
السنة الحادية عشرة / العدد (3561) / 250 فلساً / www.omamjo.com

ادانة أممية لدخول الاحتلال ممتلكات الأمم المتحدة في القدس المحتلة



شدد غوتيريش على ما أكدته محكمة العدل الدولية مؤخرًا، "إن أي إجراء تنفيذي أو داري أو قضائي أو تشريعي ضد ممتلكات الأونروا في حي الشيخ جراح ومركز الأونروا الصحي في القدس، وضمان استمرار توفير الماء الأساسية لقاطن الأونروا".

لحرمة مقرات الأمم المتحدة، وعقبة أمام تنفيذ التفويض الواضح للجمعية العامة لضمان استمرار عمليات الأونروا في الأرضي الفلسطينية المحتلة، بما في ذلك القدس الشرقية".

إسرائيل معرباً عن اسفه العميق لاستمرار السلطات الإسرائيلية في اتخاذ إجراءات إضافية تتعارض مع التزاماتها بموجب القانون الدولي، بما في ذلك اتفاقية امتيازات وحقوق الملكية.

السفارات الأمريكية تحذر رعاياها في عدة دول بالإقليم منها السعودية وقطر والكويت والأردن وإسرائيل بسبب التطورات في المنطقة

وأشارت إلى أن الأردن يمتلك نظام صافرات إنذار يستخدم في حالات الطوارئ الجوية، داعية إلى الالتزام بالتعليمات الرسمية والاحترام في الأماكن المغلقة، وتجنب التعرض للحطام المتتسقط.

وزير اجراءات السلامة الشخصية، ومتابعة سائل الإعلام المحلية، والتواصل مع مركبات الطيران عند تأثير الرحلات، إضافة إلى تسجيل في برنامج (STEP) للتنبيهات الاستعدادية لحالات الطوارئ.

ومتابعة المستجدات.

وقالت السفارة الأميركية في عمان إنها تتابع الأوضاع عن كثب، مؤكدة أن عملياتها وعدد موظفيها والخدمات القنصلية مستمرة كالمعتاد، ودعت المواطنين الأميركيين إلى اهتمامهم بآمنهم وأعراضهم.

حضرت السفارات الأميركيّة رعاياها في عدد من دول الإقليم، من بينها الأردن وال سعودية و قطر والكويت وإسرائيل، في ظل التطورات الإقليمية والإقليمية، داعية إلى تجاه الحشطة والأخذ

السفارات الأمريكية تحذر رعاياها في عدة دول بالإقليم منها السعودية وقطر والكويت والأردن وإسرائيل بسبب التطورات في المنطقة

عزيز إجراءات السلامة الشخصية، ومتابعة سائل الإعلام المحلية، والتواصل مع مركبات الطيران عند تأثير الرحلات، إضافة إلى تسجيل في برنامج (STEP) لتلقي التنبيهات الاستعداد حالات الطوارئ.

عمان
حضرت السفارات الأميركية رعاياها في عدد من دول الإقليم، من بينها الأردن وال سعودية و قطر والكويت وإسرائيل، في ظل التطورات الإقليمية الراهنة، داعية إلى توخي الحطة والحد،

ومنها ومتابعة المستجدات.

وقالت السفارة الأمريكية في عمان إنها تتبع الأوضاع عن كثب، مؤكدة أن عملياتها وعدد موظفيها والخدمات القنصلية مستمرة كالمعتاد. ودعت المواطنين الأميركيين إلى

الغذاء والدواء: سحب احترازي لتشغيلات من حليب للأطفال

المعتمدة لفحص حليب الأطفال لأقل من سنة، والمتماشية مع التشريعات العالمية بهذا الخصوص.

وأكملت المؤسسة أن هذا إجراء احترازي لغايات التأكيد والتحقق من سلامتها ولغايات إجراء الفحوصات الإضافية لكافة التشغيلات وبالتعاون مع الشركة المنتجة لهذه الغاية، كما أن هذا التتحقق مستمر منذ أن تم الإخطار عالمياً من قبل شركة نستله بهذا الخصوص، ويشمل قيام المؤسسة بإجراء الفحوصات الإضافية لغايات التتحقق لكافة أصناف الحليب لشركة نستله الموجودة في الصيدليات. وأهابت المؤسسة بالمواطنين التوقف عن استخدام أي من التشغيلات أدناه وإرجاعها إلى مكان شرائها لحين التأكيد من إتمام جميع الفحوصات الإضافية:-

AR GOLD ٢٦-S

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فريق التحقيق المكلف بمتابعة التحقيق في حادثة سرقة فرع أحد البنوك في محافظة المفرق، قدتمكن من إنهاء التحقيق وإلقاء القبض على المتورطين وضبط بحوزتهم جزء كبير من المبلغ المسروق والأسلحة الناري والمركيزة المستخدمة.

وفي التفاصيل ورد بلاغ لمديرية شرطة المفرق صباح أول الأمس بعد دخول شخصين مجهولين وملثمين لفرع أحد البنوك في محافظة المفرق وسرقة مبلغ ١٦ ألف دينار تحت تهديد السلاح والفار من المكان بواسطه مرتكبة كانت بحوزتها. وأضاف الناطق الإعلامي، أنه تم تشكيل فريق تحقيقي خاص من إدارة البحث الجنائي وشرطة المفرق والأمن الوقائي والمخبرات الجنائية، وبوشرت التحقيقات في القضية لتحديد هوية المتورطين.

وأكّد على أنه ومن خلال التحقيق وجمع المعلومات من مسرح الجريمة وتتبعها، فقد تمكن فريق التحقيق من تحديد هوية شخصين مشتبه بهما وفي وقت قياسي وجرى تحديد مكان وجودهما، وجرى مداهمتهما وإلقاء القبض عليهما. تابع ص ٢

"طاقة الأعيان" تطلع على آلية رقابة "المواصفات والمقاييس" المتعلقة بالمحروقات

الجهة الرئيسية والختصة في اعتقاد وإقرار
المواصفات والمقييس الأردنية والرقابة على
تطبيقاتها بما يتوافق والتشريعات الناظمة
لعملها، حيث تعمل بهذا الشأن على مدار
الساعة.

واستعرضت دور المؤسسة الخاصة بنشاطات
القطاع النفطي على اعتبار أنه دور تنظيمي
وفني، وأن المؤسسة تتبع وتحدد المواصفات
والقواعد الفنية للمشتقات النفطية وأنواع
الوقود المختلفة الأخرى لضمان الجودة
والسلامة والكفاءة، وأوضحت أبو عيطة،
النائب العام للجنة، تبع من أمم مؤسسات الدولة، وتعتبر
شديدة على النشاطات المتعلقة بهذا القطاع
فقاً لتشريعاتها والدور المحوري الذي تقوم
والارتقاء بها إلى مرحلة أعلى، نظراً لأهميتها
بالغاية في الحياة العامة.

جاء ذلك خلال اجتماع عقدته اللجنة، بحضور مدير عام مؤسسة المواصفات والمقاييس بالوكالة المهندسة ليانا أبو عيطة، ومدير المقاييس الدكتور عبد الله بنى خالد، وحضر جانباً من الاجتماع نقيب أصحاب محطات المحروقات المهندس نهار السعيدات وعضو النقابة الدكتور محمد الصمادي.

وتحدث العين الحياري عن أهمية الدور الحيوي الذي تضطلع به مؤسسة المواصفات والمقاييس الأردنية في دعم القطاعات المختلفة بشكل عام والقطاع النفطي بشكل خاص، مشيراً

إلى اطلعت لجنة الطاقة والثروة المعدنية في مجلس الأعيان، برئاسة العين المهندس فاروق الحياري على آلية عمل مؤسسة المواصفات والمقاييس المتعلقة بالرقابة.

وجرى خلال اللقاء الإطلاع على نوعية وكمية المشتقات النفطية المنتجة والمستوردة، التي يتم بيعها للمواطنين والقطاعات المختلفة، ووسائل تنقلها وتوزيعها والقدرات الفنية والبشرية التي تمتلكها، إضافة إلى أبرز التحديات التي تواجهها وسبل دعمها وتعزيز دورها.

ولي العهد يهنئ ذكرى الاسترداد والمعراج



عمان
هنا سمو الامير الحسين بن عبدالله الثاني، وفي العهد،
باشتقاء، صورة للكعبة المشرفة وقبة الصخرة كتبت
عليها الآية الاولى من سورة الإسراء.
ونشر سمو ولي العهد عبر خاصية ستوري في صفحته
بمناسبة ذكرى الإسراء والمعراج.

طلبة التوجيهي التكميلي يختتمون التقديم للامتحانات السبت

عمان يختتم طلبة التوجيهي السبت التقدم للامتحانات في الدورة التكميلية، التي انطلقت أولى جلساتها في ٢٧ كانون الأول الماضي، بمشاركة نحو ١٣١٣٨١ متركتاً ومشتركة. ويتقدم للامتحان السبت نحو ٥٠ ألف طالب وطالبة في مبحث تاريخ الأردن لكافحة الفرع موزعين على ٥٢٧ مركزاً امتحانياً وخلال جلسة واحدة تبدأ الساعة الحادية عشرة وحتى الثانية ظهراً. وقال الناطق الإعلامي باسم وزارة التربية والتعليم

عشرات الآلاف يؤدون صلوة الجمعة في المسجد الأقصى

عمان
أدى عشرات آلاف المسلمين صلاة الجمعة، في المسجد الأقصى المبارك-الحرم القدسي الشريف، رغم تشديدات الاحتلال العسكرية في شوارع مدينة القدس المحتلة والبلدة القديمة وحيط المسجد.
وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"، بأن قوات الاحتلال عرقلت وصول المسلمين إلى المسجد الأقصى لأداء الصلاة عبر بابي العمود والأسباط، ودقت في هو ياتهم، وأوقت العديد من الشبان ومنعتهم من الدخول حواجزها العسكرية التي تحطّم بالمدينة المقدسة.

"التعليم العالي": تسديد ديون صندوق "دعم الطالب" للجامعات الرسمية بالكامل نهاية 2026

اعلن وزير التعليم العالي والبحث العلمي، الدكتور عزمي بن حافظة، أن الجامعات الرسمية ستلتقي خلال العام ٢٠٢٦ دعماً مالياً مباشراً بقيمة ٤٠ مليون دينار، مشيرة إلى أن صندوق دعم الطالب الجامعي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي سيتهي في نهاية العام الحالي ٢٠٢٦ سداد جميع الديون المترتبة عليه لصالح الجامعات الأردنية الرسمية، والذي بلغ قرابة (٨٠) مليون دينار. وأوضح، أن هذه المبالغ تراكمت على الصندوق نتيجة للتتوسيع الذي حصل في أعداد الطلبة المشمولين بالمنح والقروض الجامعية في الأعوام الماضية دون توفير مخصصات مالية خاصة خال إنتشار وباء الكورونا. وأضاف الدكتور، محافظة، أن المبلغ المتبقى من أصل إجمالي الدين، هو قرابة (١٤) مليون دينار سيتم سدادها للجامعات قبل نهاية العام الحالي ٢٠٢٦ من جهة أخرى، قال الدكتور محافظه، إن العام ٢٠٢٦ سيشهد أيضاً توزيع مبلغ (٤٠) مليون دينار، كدعم حكومي مباشر للجامعات، حيث جرت العادة في الأعوام الماضية أن يكون هذا المبلغ مقدماً للجامعات مقابل الرسوم الجامعية للطلبة المرشحين للاستفادة من المنح والقروض الجامعية، ومن المتوقع أن تتبعك هذه الإجراءات إيجاباً على موازنات هذه الجامعات، إضافةً إلى تخفيض مدبينتها.

وأثنى الوزير محافظه، جهود وزارة المالية في التعاون مع وزارة التعليم العالي في توفير المخصصات المالية اللازمة لذلك خال الأعوام الماضية.

احباط محاولات تهريب مخدرات بواسطة بالونات وطائرة مسيرة

عمان أحيطت المنطقة العسكرية الجنوبية، الجمعة، محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة بواسطة طائرة مسيرة (درون) على وجهتها الغربية وضمن منطقة مسؤوليتها، وذلك بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات، إذ جرى تطبيق قواعد الاشتباك بعد رصدها من قبل قوات حرس الحدود وإسقاطها داخل الأراضي الأردنية، وتم تحويل المضبوطات للجهات المختصة. وأحيطت المنطقة العسكرية الشمالية، على إحدى وجهاتها وضمن منطقة مسؤوليتها، محاولة تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة محملة ببالونات موجهة بأجهزة إلكترونية منظورة، حيث جرى رصدها من قبل وحدات حرس الحدود والتعامل معها وإسقاطها داخل الأراضي الأردنية.

وجرى إسقاط البالونات وحملتها بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية وإدارة مكافحة المخدرات، وتم تحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

فعاليات: ذكرى الإسراء والمعراج تشكل محطة إيمانية عظيمة

عنوان
أكيدت فعاليات رسمية، أن ذكرى الإسراء والمعراج تشكل محطة إيمانية عظيمة، تستحضر فيها الدروس وال عبر التي تعزز معاني التكافل والتراحم والتلاطف بين أفراد المجتمع، وتدفع إلى مواصلة مسيرة العمل الخيري والإنساني في خدمة الوطن والمجتمع، وترسيخ قيم العطاء والمسؤولية الاجتماعية.

وأكيد رئيس وأعضاء كتلة حزب مباردة النيلية، أن هذه الذكرى العطرة تتمثل

محطة إيمانية تستحضر فيها معانٍ الصبر والثبات على الحق في مواجهة

التحديات التي تواجه أمتنا الإسلامية، مستلهمن من عقيدة الإسراء والمعراج

الارتباط العقائدي والتاريخي الواسع بين المسجد الأقصى المبارك والمسجد

الحرام، وما يحمله ذلك من مسؤولية كبيرة على عائق الأمة الإسلامية في

حمايتها والدفاع عنها.

ودعت الكتلة الملوى عزوجل أن يعيده هذه المناسبة المباركة على الأردن الغالي

وهو ينعم بالمنعة والأمن والاستقرار في ظل القيادة الهاشمية الحكيم، وأن

تبقى فلسطين حرة عربية، من البصر إلى البصر.

وقالت، رئيسة وأعضاء لجنة المرأة وشؤون الأسرة النيلية فليحة الخضرير،

إن هذه الذكرى العطرة تمثل محطة إيمانية تذكر فيها معانٍ القيم والثبات،

مستلهمن من هذه الذكرى الارتباط العقائدي والتاريخي بين المسجد الأقصى

المبارك والمسجد الحرام، وما يحمله ذلك من مسؤولية من معنى كبير في

المحافظة على هذه الثواب.

وبدعت الخضرير وأعضاء اللجنة الله سبحانه وتعالى أن يعيده هذه المناسبة

المباركة على الأردن بالأمن والاستقرار في ظل القيادة الهاشمية.

رئيس الاتحاد العام للجمعيات الخيرية عامر الخواولة، قال إن ذكرى الإسراء

والمعراج تشكل محطة إيمانية عظيمة، تستحضر فيها الدروس وال عبر التي

تعزز معاني التكافل والتراحم والتلاطف بين أفراد المجتمع، وتدفع إلى مواصلة

مسيرة العمل الخيري والإنساني في خدمة الوطن والمجتمع، وترسيخ قيم العطاء

والمسؤولية الاجتماعية.

وأكيد الخواولة الوقوف صفاً واحداً خلف جلالة الملك عبد الله الثاني، صاحب

الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، داعياً عن

الحقوق العربية والإسلامية، وحافظاً على هوية القدس ومقدساتها.

وداعياً الله أن يحفظ الأردن قيادة وشعباً، وأن يديم عليه نعمة الأمن والاستقرار.

بني مصطفى تلتقي مدير إدارة المحددات الاجتماعية للصحة بمنظمة الصحة العالمية



عنوان

النقت وزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بنى مصطفى، مدير إدارة المحددات الاجتماعية للصحة في منظمة الصحة العالمية الدكتور ايتان كروغ، بحضور الأمين العام للمجلس الوطني لشؤون الأسرة الدكتور محمد المقدادي، وذلك على هامش مشاركتها في المنتدى الدولي الأول لمقدمي الرعاية، الذي تعقد أعماله حالياً في العاصمة الإسرالية بروتيف.

وتتناول اللقاء، بحث أهمية السياسات الاجتماعية والصحية، بما فيها الأبعاد

الاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر على الصحة، وخاصة الأبعاد الاجتماعية للعنف وتأثيراته التي تتجاوز الآثار الفردية، خاصة على النساء والأطفال

ضحايا العنف إلى الآثار الاجتماعية والنفسية.

ومن كروغ، اختيار مجلس مناصري إنهاء العنف ضد الأطفال التابع لمنظمة

الصحة العالمية لوزيرة التنمية الاجتماعية وفاء بنى مصطفى، مشيداً بجهود

الأردن في إنهاء قضايا العنف ضد الأطفال والتزامه في مناهضة إساءة معاملة

الأطفال واستغلالهم وجميع شكلات العنف ضدهم، وأن الأردن يعد نموذجاً

متقدماً في مجال مكافحة العنف وبرامج الولادة.

وجرى خلال اللقاء، الحديث عن العلاقة العميقة للفئات الأكثر احتياجاً، مثل

كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، وضرورة تضمين السياسات الاجتماعية

لموضوع العدالة الصالحة ضمن أولوياتها.

واستعرضت بنى مصطفى، سبل التعاون بين الوزارة وإدارة المحددات

الاجتماعية للصحة في قضياب التنمية والتقويم، وفي مجال

الوقاية من العنف وتعزيز الشفافية الصالحة.

من جهة، أكد أمين عام المجلس الوطني لشؤون الأسرة الدكتور محمد

المقدادي، أن الأردن بالمراتب النهائية لإعداد الخطبة الخمسية لمكافحة العنف

الأسري وحماية الطفل، والتي سيتم إطلاقها قريباً في الأردن، مؤكداً على

أهمية برامج التوعية والتأهيل والتدريب وبناء القرارات، وفي مجال

الوقاية من العنف وتعزيز الشفافية الصالحة.

يشار إلى أن قسم المحددات الاجتماعية للصحة للعنف ضد المرأة يشهد

العالية لمعالجة الفروق الاجتماعية والجنسية والاقتصادية التي تؤثر على

الصحة.

اجتماع في وزارة الأشغال لتقدير خطط الطوارئ ومعالجة ملاحظات المنخفضات الأخيرة

عنوان

عقد وزير الأشغال العامة والإسكان، المهندس ماهر أبو السن، اجتماعاً

موسعاً مع مدراء مديريات الأسفال في المحافظات، تخصص لراغبة وتقديم

الخطط اليدانية التي تفتّت خال المنخفضات الجوية التي مررت بها المملكة

خلال الشهر المنصرم، وتحديث الشرفات لتعزيز الاستجابة في الحالات القاتمة.

ووجه المهندس أبو السن وفرق بيان للوزارة، مدراء الأشغال بالبلد الفوري

بطرح عطاءات عاجلة لمعالجة الأضرار التي خلفها الشتاء خلال الأسابيع

الماضية، مشدداً على ضرورة حصر الملاحظات المتكررة وتجهيز مقترنات

فنية وعملية لمنع حدوثها مجدداً.

وأوضح الوزير بيانه كافة الإجراءات المتعلقة بهذه العطاءات ومعالجة الواقع

المتضررة خلال شهرين آتياً، مع تحديد الكلف التقديري ووصف العمل بدقة

كل منفذة.

وفيما يجري المشاريع الرأسمالية، بحث الوزير ملخص عطاءات الامرورية

لعام ٢٠٢٦، موجهاً المدراء لبيان إمكانية إلغاء أو استبدال بعض العطاءات

التي لا تشكل أولوية قصوى، واستبدالها بمشاريع تخدم البنية التحتية

الحالية وتستهدف المناطق الأكثر تضرراً من الفروق الجوية، اضمان

استغلال المخصصات المالية بالشكل الأمثل.

وعلى صعيد التحضير للمنخفضات المقبلة، أوعز الوزير بتزويد المديريات

بكلفة احتياجاتها من كوارث بشريّة، ولباس، واقٍ، ومعدات سلامة عامة،

إضافة إلى مواد الطوارئ من ردم، وأكياس رمل، ومواجز مروية وورود

احتياطي، كما شدد على ضرورة رفع كافة بيانات العبارات والمنشآت المائية

على منصة GIS وتنفيذ عمليات التنظيف المستمرة لها، ومتاحة نتائج

الكشف المشترك مع وزارة الادارة المحلية والحكام الإداريين الصادر في مطلع

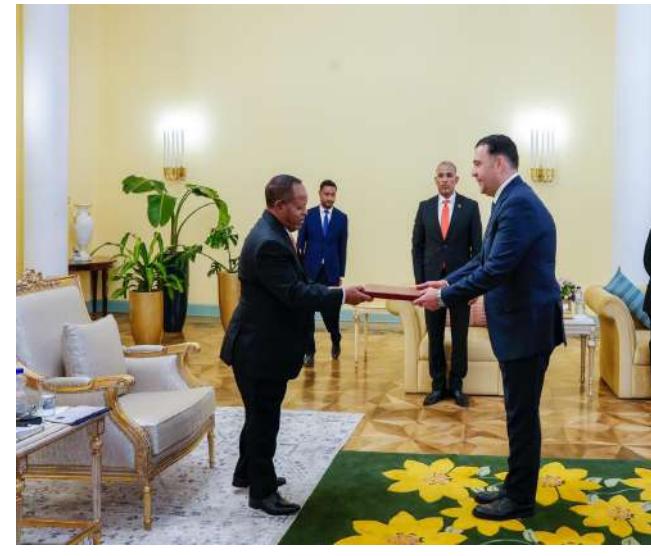
الشهر الحالي.

وقد حضر الاجتماع، أمين عام الوزارة الدكتور جمال قطبليات، حيث استمع

مع الوزير إلى تقارير مفصلة ومقررات قدمها مدراء الأشغال حول سير العمل

في الميدان.

السفير المومني يقدم أوراق اعتماده لرئيس الإثيوبي



أديس أبابا

قدم سفير أوراق اعتماده إلى رئيس جمهورية إثيوبيا

تايسكى سيلاسي، نفيراً فوق العادة ومؤخراً للملكة الأردنية

الهاشمية لدى جمهورية إثيوبيا

في مراسم جرت في القصر الوطني في العاصمة الإثيوبية أديس أبابا.

وقتل السفير المومني تحيات جلالة الملك عبد الله الثاني إلى الشعب الإثيوبي

الصدقى بمزيد من التقدّم والنجاح.

بدوره، طلب الرئيس سيلاسي نقل تحياته إلى جلالة الملك

عبد الله الثاني، متمنياً بسياسات جلالة الملك

التي تربط البلدين الصديقين، مبدياً اهتماماً بالحكومة الإثيوبية بتعزيز

وتطوير العلاقات الثنائية، ومتمنياً للملكة

والشعب الأردني دوام التقدّم والنجاح.

للملكية الخارجية هاوي فورغاسا، ومديرة دائرة المراسم في وزارة

الخارجية الإثيوبية

عزم حفاظه على علاقاته الدافعة.

وأكيد على أنه ومن خلال التحقيق في القضية

والجهاز المركبة المستخدمة

في قضية تجسس

الملكية التي كانت

بجزء منها في قضية

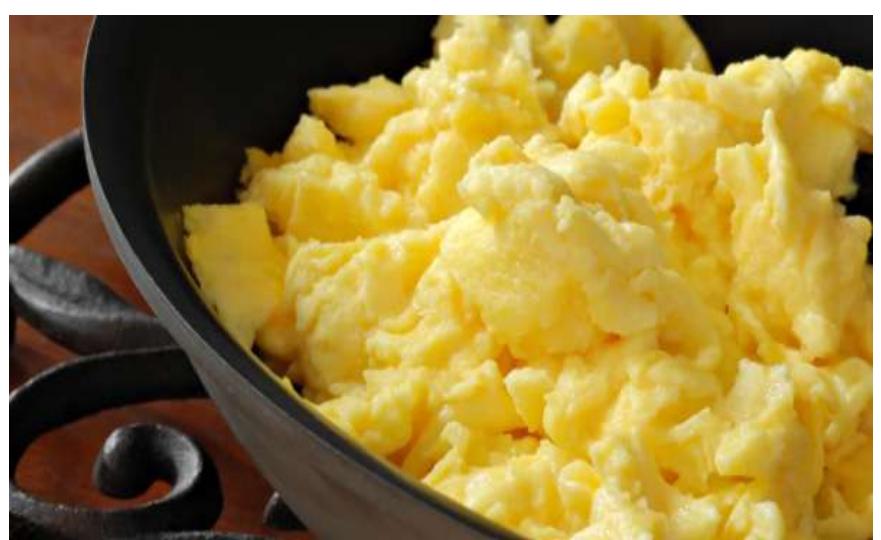
أعراض بسيطة قد تكشف إصابةتك بالكبد الدهني



عن تضخم الكبد بسبب تراكم الدهون عليه.

وكالات
٢- ازعاج حنفي في الجانب الأيمن العلوي من البطن ليس أثناً واحداً، بل شعور مزعج متكرر قد يألفه المريض ويتجاهله.
٣- انتفاخ مستمر في البطن يشعر المصاب بتمدد أو شد في المعدة خاصة مع نهاية اليوم، دون وجود غازات زائدة تفسر ذلك.
٤- تغليان حنفي ومتواصل دون قيء وهو عرض يخطئ كثيرون في ربطه بارتفاع المعدة أو مشاكل القولون فقط.
٥- اضطرابات هضمية مصحوبة بارهاق شديد إذ يشتكى المصاب من تعب عام مع عسر هضم متكرر، رغم عدم وجود سبب واضح.
ويشهد الأطباء على ضرورة عدم تجاهل هذه العلامات، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة، أوداء السكري، أو ارتفاع الدهون في الدم، أو انحطاط حياة تعتمد على قلة الحركة.
ويتحسن الخبراء بمراجعة الطبيب وإجراء الفحوصات الالزامية عند ملاحظة هذه الأعراض مبكراً، لأن التشخيص المبكر والتدخل الصحيح يمكن أن يوقف تطور المرض وتجنب المريض مضاعفات خطيرة قد تهدد حياته.

صفار البيض .. كنز فيتامين أشعة الشمس



تناول بيضتين يومياً يعطي نحو ٨٢ في المائة من الاحتياج اليومي الموصى به لبعض الفئات العمرية (خاصة من ٥ - ٧٠ عاماً)، وما يصل إلى ١٠٠ في المائة للفئات الأصغر سنًا في بعض الدراسات.

٢. الواقية من نقص الفيتامين شفاء ظهرت الأبحاث الحديثة أن تناول ٧ بيضات أسبوعياً (بيضة يومياً) يعدهاً غالباً منع الانخفاض الحاد في مستويات فيتامين د، خلال شهر الشتاء عندما يقل التعرض للشمس.

تشير الدراسات إلى أن استهلاك هذه العنصر على استقرار مستويات الفيتامين في الدم بشكل أفضل من عدم استهلاكه.

٣. تعزيز مستويات الفيتامين يوجد ارتباط خطي بين محتوى فيتامين د في الصفار الدجاج وبين تركيزه في صفار البيض الناتج؛ حيث يمكن لـ«البيض المعزز طبيعياً» أن يوفر مستويات أعلى تصل إلى ٢٠٠ ميكروغراماً لكل ١٠٠ غرام من الصفار.

أظهرت دراسات أجريت في ٢٠٢٥ أن تناول الصفار المعزز بـ٢٥-هيدروكسي فيتامين د^(٣) يرفع مستويات الفيتامين في البلازما بفعالية أعلى من المكمادات الغذائية في بعض الحالات.

٤. طريقة الطهي والاحفاظ على فيتامين د، حيث يفقد البيض المسلوق نحو ١٠ في المائة فقط من محتواه، بينما قد يفقد البيض المخلوٍ (في الفرن لمدة طوبية) ما يصل إلى ٦٠ في المائة.

يُصبح تناول البيضة كاملة؛ لأن فيتامين د يتراكم فعليه. حصرها في الصفار، ولا يحتوي البياض عليه.

نصائح لتعظيم الفائدة من صفار البيض:
تناول البيض الكامل (الصفار والبياض معاً) لأنه يحتوي على معظم المغذيات.

دمجه مع أطعمة أخرى مثل الشوفان وزيت الزيتون لزيادة تعزيز الصحة.

شوربة العدس.. دفء الشتاء مع فوائد غذائية لا تُقدر بثمن

وكالات
مع انخفاض درجات الحرارة ودخول فصل الشتاء، يؤكد خبراء التغذية أن شوربة العدس تعد من أكثر الأطباق الشتويةفائدة لصحة الجسم؛ إذ تجمع بين القدرة على منح الدفء والطاقة، إضافة إلى قيمتها الغذائية المترقبة، وأنخفاض تكلفتها، مما يجعلها خياراً مفضلاً لدى كثيرون حول العالم.
ووفق اختصاصي التغذية، تعد شوربة العدس الجسم بالبروتينات والكريبوهيدرات الصحية التي تساعد على الحفاظ على حرارة الجسم الطبيعية، وتغذى الطاقة، وتزويدها باليكتينولات التي تعمل كمضادات أكسدة قوية، تساعد في مكافحة الجذور الحرة وتقليل الالتهابات، إضافة إلى دورها في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، الأمر الذي يجعلها مناسبة لمن يسعون لنهوض حيواتهم صحياً ومتوازنة.

وتحذر شوربة العدس أيضاً مصدراً جيداً للحديد، مما يساعد على الوقاية من

قرف الدم والتغلب والإرهاق، إلى جانب احتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف

والكوليستروл، ودعم التحكم في مستويات السكر في الدم.

وبجانب فوائدها الصحية، تعد شوربة العدس طبقاً اقتصاديًّا وسهل التحضير، وهو ما يفسر حضورها الدائم على موائد الشتاء في العديد من البلدان.

دراسة مفاجئة: إنجبات البنات يحمي الآباء من الخرف

وكالات
إذا كنت أبياً لبنات، فقد تكون محفوظاً أكثر مما تتصور، ليس فقط عاطفياً، ولكن صحيحاً أيضاً. فوفقاً لدراسة علمية حديثة، فإن إنجبات البنات قد يلعب دوراً هاماً في حماية الآباء من الإصابة بالخرف والحفاظ على صحة الدماغ والذاكرة على سن مقدمة.

Journal of Women and Ageing التي نشرت في مجلة "معدة حساسة" فقط، بينما يعاني الكبد لديهم من تراكم الدهون الذي قد يؤدي بمدورو الوقت إلى التهاب كبد، وتنيف، بل ومضاعفات خطيرة إذا لم يتم اكتشافه مبكرًا.

ويؤكّد مختصون أن خطورة المرض تكمن في طابعه الصامت، إذ لا تظهر الأعراض بشكل قوي إلا في مراحل متقدمة.

فالافتراض غالباً أكثر قرباً للأدلة في المراحل الحساسة من عمر الوالدين، ويقدم دعماً عاطفياً أكبر، رعاية صحية ومتابعة مستمرة، وتوصلوا اجتماعياً إلى شعور الوالدين بالعزلة وهذا العامل المهم منعطفاً تساعد على الحفاظ على نشاط الدماغ وتقليل خطر التدهور العقلي.

تشير الدراسة إلى أن التأثير الإيجابي لإنجاب البنات على صحة الدماغ قد يكون أقوى لدى النساء المصابات مقارنة بأبناء الذين لديهم بنات حققوا درجات أعلى في اختبارات القدرات الإدراكية وصحة الدماغ.

ماذا يتحقق تحديداً؟ يعتقد الباحثون أن السر لا يكمن في العامل البيولوجي، بل في الدعم العاطفي والاجتماعي الذي تقدمه البنات عادةً لذريعن وأمهاتهن في مراحل العمر المتقدمة.

وقد يعود علاج الخفائي حتى اليوم، تزداد أهمية عوامل الوقاية في المراحل الأولى أو شح خطاً كاضطرابات هضمية.

وخلال المراحل المبكرة، توجد خمس علامات أساسية قد تشير إلى الإصابة بالكبد الدهني، لكنها تختلط غالباً مع مشاكل المعدة والأمعاء:

١- الشعور بالثقل والامتلاء بعدوجبات صغيرة.

حيث يشعر المريض بالتشبع سريعاً، وهو ما قد ينتهي

بعد مقتضى المرض.

وكالات
ويؤكّد مختصون أن أكثر الأمراض خطورة وانتشاراً عالمياً، إذ يؤدي إلى فقدان الذاكرة، تراجع القراءة على التفكير والتركيب، وصعوبة التواصل مع الآخرين.

كما قد يؤدي إلى فقدان الاستقلالية تدريجياً، ومع عدم وجود علاج نهائياً حتى اليوم، تزداد أهمية عوامل الوقاية في المجتمع، الترابط الأسري، النشاط الذهني، وتقليل العزلة.

ال العلاقة الإنسانية ليست مجرد مشاغل، بل قد تكون عامل حماية صحي حقيقي.

فوجود بنات في حياة الوالدين — بحسب الدراسة — لا يمنعهم حناناً فقط، بل قد يحمي عقولهم أيضاً ويؤخر خطر الخرف، لتصبح البنات بالفعل «نعمة» عاطفية وصحية في آن واحد.

كيف يتحسن الامتصاص؟

تشير دراسات غذائية إلى أن تناول فيتامين D مع الوجبة الرئيسية في اليوم قد يرفع مستوياته في الدم بنسبة تصل إلى ٥٠٪، مقارنة بتناوله على معدة فارغة. ويعزى ذلك إلى وجود الدهون والعناصر الداعمة لامتصاص فيتامين D، لاحتوائه على

فائدته بإضافة المكسرات أو الفواكه.

إلى جانب احتوائهما على فيتامين D، تُعد بعض المكسرات البحرية على مزيج من الدهون والمعادن مثل

المغنيسيوم والزنك، إضافة إلى فيتامين K2، الذي يعمل بتكامل مع فيتامين D لدعم صحة العظام.

وتنظيم توزيع الكالسيوم في الجسم. ويمكن تعزيز

فائدته بتناول المكسرات أو الفواكه.

إلى جانب احتوائهما على فيتامين D نفسه، ما يمنحها فائدة مزدوجة.

الأنفوكادو يحتوي على دهن أحادية غير مشبعة

وهو مصدر دوري مهمًا في تنشيط فيتامين D داخل الجسم. ويمكن إضافته إلى السلطات أو

الساندوتشات أو العصائر.

زيت الزيتون يُعد زيت الزيتون من أبسط الوسائل الغذائية لدعم

امتصاص فيتامين D، إذ يوفر الدهون الصحية

الالزمة لذلك. وإضافة كمية معتدلة منه إلى الوجبات

ودهون صحية، إلى جانب المغنيسيوم والزنك، يُعد

من أبسط الطرق العملية لتعظيم فوائده، سواء من

المكسرات والبذور.

وكالات
قد يسهم مسحوق الخضار في التخفيف من

الانتفاخ من خلال تزويد النظام الغذائي

بالألياف والمركبات النباتية، إلا أنه قد

يؤدي في البداية إلى حدوث غازات مؤقتة

ريتماً تكيف الأمعاء. وعلى الرغم من أنه لا

يُعد علاجاً مباشرًا للانتفاخ، فإن الاستخدام

المتقطّع قد يساعد على دعم عملية الهضم مع مرور الوقت.

كيف يمكن لمساحيق الخضار أن تُقتل

الانتفاخ؟

تُعرّف مساحيق الخضار (أو بودرة

الخضروات مسحوق) بأنها مكملات غذائية على

هيئة مسحوق، تتكون من مزيج من

الخضروات الورقية والأعشاب والفاكه

المجففة والمطحونة، وتهدف إلى توفير

الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة

بصورة مرکزة وسهلة التحضير.

وقد تساعد هذه المساحيق على تقليل

الانتفاخ لدى بعض الأشخاص، وذلك

بحسب نظامهم الغذائي وحساسية

أمعائهم ومكونات المنتج. كما تحتوي عدد

من التركيبات على عناصر تدعم الهضم

وانتظام حركة الأمعاء، مما قد ينعكس

إيجاباً على مشكلة الانتفاخ.

وتحتوي بعض مساحيق الخضار على

ألياف وبروتينات مثل الألياف والبروتينات

واللياليز. وهذه الإنزيمات تساعد في تكسير

الكريبوهيدرات والبروتينات والدهون،

ما قد يُقلل الشعور بالثقل بعد الوجبات

القولون. والغازات هي نتاج طبيعي لهذه

العملية. وقد تختلف النباتات يدعى

بسليپول أو الزيبليل أو الإريثريتول

الذين يعانون صعوبات هضمية

بسليطة. وقد تختلف التأثيرات حسب

الجرعة والتراكيبة، وفقاً لموقع «فيري ويل

هيلث».

وتحتوي كذلك منتجات معينة على

سلالات بروبيوتيك، مثل العصبة اللبنية

أو البيفيدوباكيرتيوم التي قد تساعد في

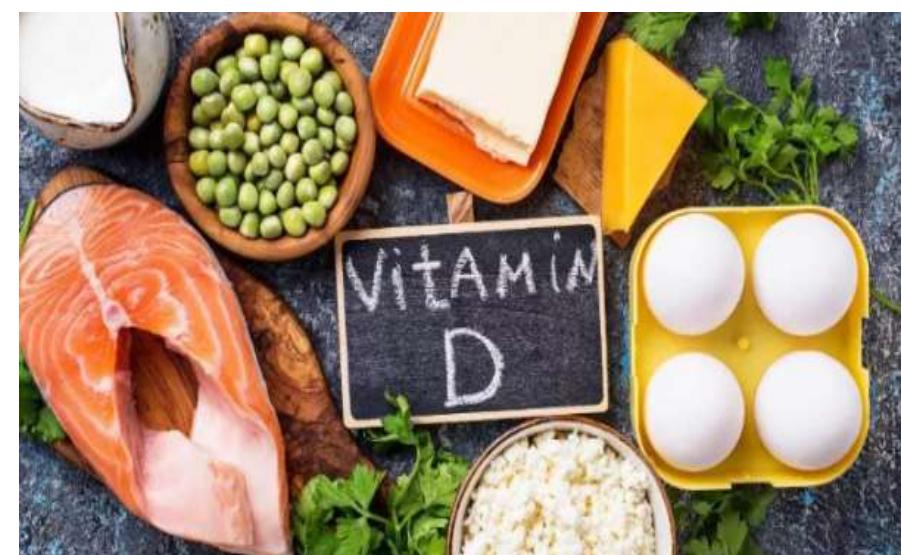
تحسين انتظام حركة الأمعاء وتقليل

الغازات مع مرور الوقت.

بعض منتجات مسحوق الخضار تحتوي

على الزنجبيل والكركم والنعناع، ويمكن

أطعمة تعزز امتصاص فيتامين D في الجسم .. ما هي؟



وكالات
يُعد فيتامين D من العناصر الأساسية لصحة العظام والمناعة ووظائف العضلات، غير أن الاستفادة منه لا تعتمد فقط على الكمية المتناولة، بل على قدرة الجسم على امتصاصه، وتشير دراسات غذائية حديثة إلى أن

تناول فيتامين D مع أطعمة معينة يمكن أن يرفع كفاءته الحيوية بشكل ملحوظ.

بعض أنواع البقوليات، مثل الفاصولياء السوداء والفاصلوليات الحمراء وفول الصويا (إدامامي)، تُعد وظيف فيتامين D ضمن الفيتامينات الذائبة في

الدهون، ما يعني أن امتصاصه يتحسن عند تناوله مع المغنيسيوم والزنك، بحسب تقرير موقع

الزيادي VeryWellHealth، الأسمك الدهنية تُعد الأسمك الدهنية مثل السلمون والسردين والتوتة والماكيريل من أبرز الخيارات الغذائية في

الدهون، إضافة إلى المغنيسيوم والبوتاسيوم، يعمل بتكامل مع فيتامين D لدعم صحة العظام

وتنظيم توزيع الكالسيوم في الجسم. ويعزى ذلك إلى وجود الدهون والعنصر المعاون في تحسين امتصاص

فيتامين D، مما ينبع من فائدة المكملات التي تُعرف بـ«فيتامين D».

يحتوي الزبادي على مزيج من الدهون والمعادن

والنحاس، ويعزى ذلك إلى وجود المغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك، مما ينبع من فائدة المكملات التي تُعرف بـ«فيتامين D».

يُعد زيت الزيتون من أبسط الوسائل الغذائية لدعم امتصاص فيتامين D، إذ يوفر الدهون الصحية

الالزمة لذلك. وإضافة كمية معتدلة منه إلى الوجبات اليومية قد تساعد في تحسين الامتصاص من الفيتامين D، سواء أكان من الطعام أم من المكملات.

المكسرات والبذور

قد يسهم مسحوق الخضار في التخفيف من

الانتفاخ من خلال تزويد النظام الغذائي

فوائد الثوم مع العسل .. تعرف على سر طبيعي يستخدم منذ قرون



الثوم والعسل من أكثر الأطعمة الطبيعية شهرة لفوائدهما الصحية، ويُستخدمان منذ قرون لدعم المناعة، وحماية القلب، وتقليل الالتهابات. وتحتوي هذه المكونات على مركبات طبيعية قوية، مثل الأليسين في الثوم، ومضادات الأكسدة في العسل، والتي يمكن أن تحسن الصحة العامة عند إدراجهما في النظام الغذائي اليومي.

من تتبيلات الطعام، إلى المشروبات، والعلاجات المنزلية، يقدم الثوم والعسل طرقاً متعددة لتعزيز المناعة، ودعم الصحة القلبية، والجهاز الهضمي. ويعرض تقرير مجلة «هيلث»، أهم الفوائد، وأفضل الطرق لاستخدامهما، والوصفات الصحية البسيطة التي تجمع بين الثوم والعسل لتحقيق أقصى استفادة.

الثوم المخمر بالعسل
يُعد الثوم المخمر بالعسل نوعاً من الثوم «المخلل»، ويمكن حفله لمدة تصل إلى شهر في درجة حرارة الغرفة.

توضع فصوص الثوم المقطعة على مستويات أعلى زجاجي تغليف ومقمّق، ثم يُسكب العسل فوقها حتى تغطي بالكامل، ويُغلق الإناء، ويترك على الطاولة لمدة ثلاثة أيام.

يفتح الإناء لإخراج الغازات، وتقطيب المزيج، وظهور فقاعات صغيرة يدل على بدء التخمير. ثم يُعاد إغلاقه، ويُترك لأسابيع قبل الاستخدام.

تبيبة الثوم بالعسل
يمكن استخدام تبيبة الثوم بالعسل للتتبيل الدجاج، أو السمك، أو الخضار، وتُحضر بخطول الثوم الطازج المفروم (أو بودرة الثوم) مع العسل، وصوص الصوصيا قليلة الصوديوم، وزيت الزيتون، مع إمكانية إضافة أعشاب طازجة، أو مجففة.

يُنقع الطعام في التبيبة لمدة ساعة على الأقل داخل الثلاجة، كما يمكن تجميده لاستخدامه لاحقاً.

الآثار الجانبية المحتملة للثوم والعسل
قد تسبب المركبات الغذائية والصحية في

وكالات
الثوم والعسل من أكثر الأطعمة الطبيعية شهرة لفوائدهما الصحية، ويُستخدمان منذ قرون لدعم المناعة، وحماية القلب، وتقليل الالتهابات. وتحتوي هذه المكونات على مركبات طبيعية قوية، مثل الأليسين في الثوم، ومضادات الأكسدة في العسل، والتي يمكن أن تحسن الصحة العامة عند إدراجهما في النظام الغذائي اليومي.

من تتبيلات الطعام، إلى المشروبات، والعلاجات المنزلية، يقدم الثوم والعسل طرقاً متعددة لتعزيز المناعة، ودعم الصحة القلبية، والجهاز الهضمي. ويعرض تقرير مجلة «هيلث»، أهم الفوائد، وأفضل الطرق لاستخدامهما، والوصفات الصحية البسيطة التي تجمع بين الثوم والعسل

لتحقيق أقصى استفادة.

دعم الجهاز المناعي

يحتوي كل من الثوم والعسل على مركبات والإجهاد التأكسدي في الجسم. الحماية المضادة للأكسدة في المخالي. فمركب الأليسين الموجود في الثوم قد يساهم في مكافحة البكتيريا، وأكسدة تساعد على حماية الخلايا من الأكسار اليومية الناتجة عن التوتر، والأتراك إلى إطلاق أكبر كمية من هذا المركب.

أما العسل، فيحتوي على مركبات مضادة للبكتيريا، والفيروسات، كما يساعد على من المركبات المضادة للأكسدة، في حين يُعد أكسدة سحق الثوم

الطارج إلى إطلاق أكبر كمية من هذا المركب. مفيداً بشكل خاص خلال نزلات البرد، أو الأمراض الموسمية.

وقد يساهم إدخال الثوم والعسل إلى النظام

ال الغذائي في توفير دعم طيفي لصحة المناعة، إلا أن استمراره لفترات طويلة قد يسهم في تهدئة أنسجة الحلق المتهيج، مما يجعله مساعدة ضد انتزاع عند الإصابة بالعدوى

مشكلات صحية متعددة.

صحة القلب

تشير أبحاث إلى أن الثوم قد يساعد على خفض ضغط الدم بشكل معتدل، لا سيما لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم الخفيف. ويُعتقد أن مركبات مثل الأليسين تسهم في هذا التأثير من خلال مساعدة الأوعية الدموية على الاسترخاء، وتحسين تدفق الدم.

تبيبة السلطة
يمكن تحضير تبيبة سلطة منزلية بخلط زيت الزيتون والخل البسمامي والأعشاب الجافة، ثم إضافة الثوم الطازج المفروم

بأمراض القلب.

وأصبحت زبدة اللوز خياراً شائعاً لدى الباحثين عن زيادة أو اللحوم الدهنية، وقد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب على المدى الطويل. كما تحتوي زبدة اللوز على ألياف ومركبات نباتية طبيعية يمكن أن تساعد في دعم الجهاز المناعي. فمركب الأليسين الموجود في الثوم قد يساهم في مكافحة البكتيريا، والفيروسات الضارة، ويوفر سحق الثوم

الطارج إلى إطلاق أكبر كمية من هذا المركب. غير أن العديد من الدراسات أسسًا من اللوز توفر معلومات مترافقه مع تناولها من اللوز المطبوخ، ويمكن تحضيرها منزليةً أو طحنها طازجة في بعض المتاجر، ما يجعلها منتجًا غذائياً كاملاً وحالياً من الإضافات.

غير أن زيادتها من الأنواع التجارية تحتوي على زيوت مضافة أو ملح أو سكر ومحليات أخرى، وهو ما قد يغير من فوائدها الصحية.

وتتوفر ملعقتان كبيرة من زبدة اللوز نحو ١٩٠ سعرة حرارية، إلى جانب الدهون الصحية والبروتين والأليف والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد. وتحتاج زبدة اللوز مصدراً جيداً للبروتين النباتي، ما يجعلها خياراً مناسباً للنباتيين. ورغم أن اللوز لا يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بمكملات متكاملة، فإن تناوله ضمن نظام غذائي متتنوع يشمل البقوليات والحبوب يعوض هذا النقص ويدعم احتياجات الجسم من البروتين.

فوائد واضحة: وتشير الدراسات إلى أن اللوز يساهم في دعم صحة القلب بفضل غناه بالدهون الأحادية غير المشبعة، التي تساعد على خفض مستويات الكوليستيرول الضار ورفع الكوليستيرون الجيد. كما قد يساهم في تقليل ضغط الدم والحد من الالتهابات المزمنة منخفضة الدرجة، وهي عوامل ترتبط

9 أشياء يُنصح بعدم تناولها عند استخدام حبوب منع الحمل



كغاء طبيعي بكميات معتدلة آمناً.

٥. الكحول
- تدع حبوب منع الحمل من أكثر وسائل تنظيم الحمل فاعلية عند استخدامها بالشكل الصحيح، إلا أن بعض الأطعمة والمكمالت الغذائية قد تؤثر في امتصاصها أو في طريقة تعامل الجسم مع هرموناتها، مما قد يقلل فعاليتها أو يزيد من آثارها الجانبية، وفقاً لتقارير طبية حديثة.

٦. مكممات الثوم
في الجرعات العالية، قد يؤثر الثوم على إنzymes الكبد المسؤولة عن معالجة الأدوية، بما فيها الهرمونات. ورغم أن استخدام الثوم في الطهي آمن، فإن المكملات المركزة قد تكون مشكلة.

٧. مكممات بذور الكتان
تحتوي على مركبات نباتية تحاكي الإستروجين، وقد تتدخل مع مستقبلاته في الجسم، مما قد يؤثر في فاعلية حبوب منع الحمل. وبعد تناول بذور الكتان بكثيات غذائية صغيرة أكثر أماناً من المكملات.

٨. فيتامين C بجرعات عالية
قد ترفع الجرعات الكبيرة جداً من فيتامين C مستويات الإستروجين في الدم، مما قد يزيد من الأعراض الجانبية مثل الانتفاخ أو الصداع، دون التأثير على فعالية منع الحمل.

٩. مكممات التخسيس والاسترخاء
غالباً ما تحتوي هذه المنتجات على خليط من الأعشاب التي قد تؤثر في امتصاص الهرمونات أو في طريقة استقلابها في الكبد. وبعيد الكافاف والشاي الأخضر من أبرز الأمثلة التي قد تسبب تفاعلات دوائية محتملة.

ويؤكد الأطباء أن الاحتياط واجب عند الجمع بين حبوب منع الحمل والمكمالت الغذائية، خاصة تلك التي تؤثر في الكبد أو الجهاز الهضمي. وينصح دائماً بباباغ الطبيب أو الصيدلي بجميع المكملات والأدوية المستخدمة لضمان أعلى مستوى من الفاعلية والأمان.

ما هي فوائد الفلفل في مواجهة الإنفلونزا الخارقة؟

وكالات

كشف خبراء أن إضافة الفلفل الحلو إلى وجبات الشتاء قد تساعد في الوقاية من أحد سلالات من «إنفلونزا الخارقة». وُظهرت بيانات أمريكية أن سلالة الإنفلونزا الجديدة إتش ٣ إن٢N٢ من النوع الفرجي كــK، والتي تُعرف باسم «إنفلونزا الخارقة»، تنتشر بسرعة في ٢٢ ولاية بالولايات المتحدة. كما ارتفعت حالات مدخول المستشفيات بنسبة ٥٤٪ في الأسبوع الأخير، من حالة لكل ١٠٠ ألف شخص، إلى ٢٨ حالة لكل ١٠٠ ألف.

وبحسبت ٩ وفيات على الأقل بين الأطفال حتى الآن هذا الموسم، من بينهم طفلان صغاريان في بوسطن وماراهقة من أوهايو توفيت بعد ٥ أيام فقط من زيارة طبيتها بأعراض «إنفلونزا عادمة».

ووفق «دبليو ميل»، بينما تعدد لفجات الإنفلونزا السنوية أفضل وسيلة للوقاية من الفيروس، يمكن للنظام الغذائي أن يساعد في تعزيز جهاز المناعة، وخاصة الأطعمة الغنية بفيتامين سي.

الفلفل الحلو

وللحصول على فيتامين، تشير الأبحاث إلى أن الفلفل الحلو قد يحتوي على مستويات أعلى من البرتقال، كما أن لون الفلفل يؤثر على الكمية الدقيقة.

وجميع أنواع الفلفل الحلو غنية بفيتامين سي ومضادات الأكسدة، والتي تُثبت أنها تقلل الالتهابات، وتعزز وظائف خلايا المناعة، ولكن عند الاختيار، يفضل اختيار التبغية لأن الفلفل الأحمر تحديداً.

ماذا يفعل الفلفل الأحمر؟

يشير لون الفلفل الحلو إلى مدى نضجه، فالأخضر منه هو الأقل نضجاً بينما

يشير الأحمر إلى أطول فترة نضج.

وقالت كارلا ليديون، اختصاصية التغذية في بوسطن: «عادةً ما يتصدر الفلفل الأحمر قائمة الأطعمة من حيث القيمة الغذائية الإجمالية. نظرًا لأن الفلفل الأحمر يتضمن أفالوناً أطول، فإنه يحتوي على أكبر كمية من مضادات الأكسدة».

كما أن طول قدرة النضج تزيد من مستويات فيتامين سي وسوسي في الفلفل الأحمر. وأظهرت دراسة نشرت في المجلة الدولية لعلوم الأغذية والتغذية أن الفلفل الأحمر يحتوي على فيتامين سي أكثر بنسبة تصل إلى ٦٠٪ من الفلفل الأخضر.

فيتامين سي.

ويحتوي كوب واحد فقط من الفلفل الأحمر على حوالي ٢٠٠ مليغرام من فيتامين سي، أي ما يقارب ٣ أضعاف الكمية الموجودة في البرتقال، و١٦٪ من القيمة اليومية الموصي بها.

ويوفر الفلفل أيضاً مضادات الأكسدة مثل الكابستين، والفيولاكساندين،

واللوتين، والكيريسين، واللوتونين. وهي مغذيات تقلل الالتهابات ومخاطر الأمراض المزمنة.

ويحتوي كوب واحد من الفلفل الأحمر على ٣٠ سعرة حرارية فقط.

والطهي على البخار والقلي السريع طرقان جيدتان لطهي الفلفل الحلو، ما

يساعد على الحفاظ على الفيتامينات الذاتية في الماء، مثل فيتامين سي.

هل هناك وقت مثالي لتناول فيتامين ب 12؟

وكالات

زيادة اللوز .. بين الفوائد الغذائية والتحذيرات الصحية



بأمراض القلب.

وأصبحت زبدة اللوز بمصادر الدهون المشبعة، مثل الزيادة أو اللحوم الدهنية، قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب على المدى الطويل. كما تحتوي زبدة اللوز على ألياف ومركبات نباتية تساعد على تحسين توازن البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يعكس إيجابياً على الهضم والمناعة. إلا أن تأثيرها على الجسم يختلف باختلاف طريقة تحضيرها ومكوناتها، بحسب تقرير صحي حديث نشره موقع Verywell Health.

وتصنف زبدة اللوز أساساً من اللوز المطبوخ، ويمكن تحضيرها منزليةً أو طحنها طازجة في بعض المتاجر، ما يجعلها منتجًا غذائياً كاملاً وحالياً من الإضافات.

غير أن العديد من الأنواع التجارية تحتوي على زيوت مضافة أو ملح أو سكر ومحليات أخرى، وهو ما قد يغير من فوائدها الصحية.

وتتوفر ملعقتان كبيرة من زبدة اللوز نحو ١٩٠ سعرة حرارية، إلى جانب الدهون الصحية والبروتين والأليف والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد. وتحتاج زبدة اللوز مصدراً جيداً للبروتين النباتي، ما قد يدعم التحكم في الوزن عند تناولها باعتدال.

لا يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بمكملات متكاملة، فإن تناوله ضمن نظام غذائي متتنوع يشمل البقوليات والحبوب يعوض هذا النقص ويدعم احتياجات الجسم من البروتين.

فوائد واضحة: وتشير الدراسات إلى أن اللوز يساهم في تناوله بفضل غناه بالدهون الأحادية غير المشبعة، التي تساعد على خفض مستويات الكوليستيرون الجيد. كما قد يساهم في تقليل ضغط الدم والحد من الالتهابات.

فيه تدعم صحة القلب والهضم وتتوفر بروتيناً نباتياً مهماً، لكن الإفراط فيها قد يؤدي إلى استهلاك سعرات حرارية زائدة.

وتقول: «الأهم هو الانتظام في تناوله، وتناول الجرعة المناسبة».

يعد فيتامين ب 12 «عنصراً غذائياً أساسياً يدعم إنتاج خلايا الدم الحمراء، ووظائف الأعصاب، واستقلاب الطاقة» (العمليات الكيميائية الحيوية التي تقوم بها الخلايا، لتحويل الطعام إلى طاقة قابلة للاستخدام)، وتكون ذات أهمية كبيرة. فإن هناك عوامل أخرى قد تؤثر على فاعلية تناول المكمل الغذائي، كما أوضحت جولي بيس، اختصاصية التغذية المعتمدة.

وتشمل هذه العوامل شكل المكمل الغذائي (كبسولات، أقراص... إلخ)، ومستويات حموضة المعدة، ومستوى فيتامين ب 12 الحال في الجسم، وقدرة الجسم على إنتاج بروتين يُسمى العامل الداخلي، وهو ضروري لامتصاص.

وقالت بيس لموقع «هيلث»: «تخيل الأمر كحافلة تنقل فيتامين ب 12 إلى المدارين في الدم، فمن دونه (العامل الداخلي)، لا يستطيع الجسم التغلب على الانتقام من فيتامين ب 12».

وأفضل الأوقات لتناوله، هي فترات بين الوجبات، حيث تدخل المكمل إلى الدورة الدموية بسرعة، مما يتيح الفرصة لامتصاصه.

وكذلك تناوله على مدار اليوم، مما يتيح الفرصة لامتصاصه.

ويعانون من صعوبة في امتصاص فيتامين ب 12، مما ينصح بتناوله في وقت مبكر من اليوم.

يكون من الضروري تناول جرعات أعلى من المكملات الغذائية أو حتى الحقن.

كيف تعلم طفلك اللغة العربية بسهولة؟



العربية بطريقة ممتعة وفعالة، وذلك من خلال:

- المحدثة اليومية باللغة العربية: من أبسط وأهم الطرق لتعليم الطفل اللغة العربية هي التحدث معه بشكل يومي، إذا كانت الأسرة تتحدث اللغة العربية، فإن استخدام اللغة في الحياة اليومية يساعد الطفل على فهم الكلمات والنطق الصحيح، ويجب تخصيص بعض الأوقات للحديث مع الطفل باللغة العربية، مثل أثناء الوجبات، اللعب، أو أثناء الأنشطة اليومية.

- استخدام القصص والكتب المصورة: القصص هي وسيلة رائعة لتنمية مفردات الطفل وتعريفه بأساسيات اللغة، ويمكن اختيار الكتب المصورة التي تحتوي على صور باللغة العربية، مما يجعل التعلم ممتعاً وسهلاً، كما يمكن استخدام القصص القرائية أو القصص التراثية لتعزيز معرفة الطفل بتاريخ وثقافة العالم العربي.

- الألعاب التعليمية: يمكن للأطفال تعلم اللغة العربية من خلال الألعاب التعليمية التي تجمع بين المرح والتعلم، وهناك العديد من الألعاب التي تساعد الأطفال على تعلم الحروف العربية، الأرقام، والمفردات بطريقة ممتعة، كما يمكن استخدام تطبيقات على الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية، مثل الألعاب الكلمات أو الألغاز، التي تساهم في تطوير مهارات القراءة والكتابة لدى الطفل.

- الموسيقى والأغاني العربية: تعتبر الأغاني والموسيقى من أساليب التعلم الممتعة والمحفزة للأطفال، والأغاني العربية التقليدية مثل أغاني الأطفال تساعد في ترسیخ المفردات والنطق السليم لكلمات.

- الدروس الخصوصية أو الأنشطة التعليمية: إذا كان الطفل بحاجة إلى مساعدة إضافية أو كان يعاني من صعوبة في تعلم اللغة العربية، يمكن الاستعانة بدورات خصوصية أو دورات تعليمية متخصصة، وهناك العديد من المدارس أو المراكز التعليمية التي تقدم دروساً في اللغة العربية بشكل مبسط وجذاب للأطفال، كما يمكن استخدام الأنشطة التفاعلية مثل الأنشطة اليدوية والألعاب اللغوية لتعزيز تعلم اللغة.

- مراجعة القرآن الكريم: تعليم القرآن الكريم للطفل يعتمد على طرق المثالية لتعلم اللغة العربية، وحفظ القرآن يساعد الطفل في تحسين مهاراته اللغوية، بما في ذلك النطق الصحيح والتجويد، كما أن قراءة القرآن تتبع للطفل التعرف على أسلوب اللغة العربية الكلاسيكية وتوضيح معرفته بالفردات الدينية واللغوية.

تطبيقات التركيز..

تساعدك أم تضيع وقتك؟

واحد الأمثلة البارزة هو تطبيق Focus Friend، الذي يطلب من المستخدم ضبط مؤقت للتركيز، بينما تقوم شخصية افتراضية بالعمل في الخلفية. وإذا خرج المستخدم من وضع التركيز وفتح تطبيقات مختلفة، يوقف التركيز وتحتفظ المكافآت، مما يخلق دافعاً نفسياً للاستمرار.

حتى الآن، لا تزال الأدلة العلمية على فاعلية تطبيقات التركيز محدودة. فقد أظهرت بعض الدراسات أن هذه التطبيقات تحظى بإعجاب المستخدمين، لكنها لا تستخدم دائمًا على المدى الطويل، وقد تكون أقل فاعلية من حلول أبسط، مثل تقليل الإشعارات أو تحويل الهاتف إلى وضع الألوان الرمادية.

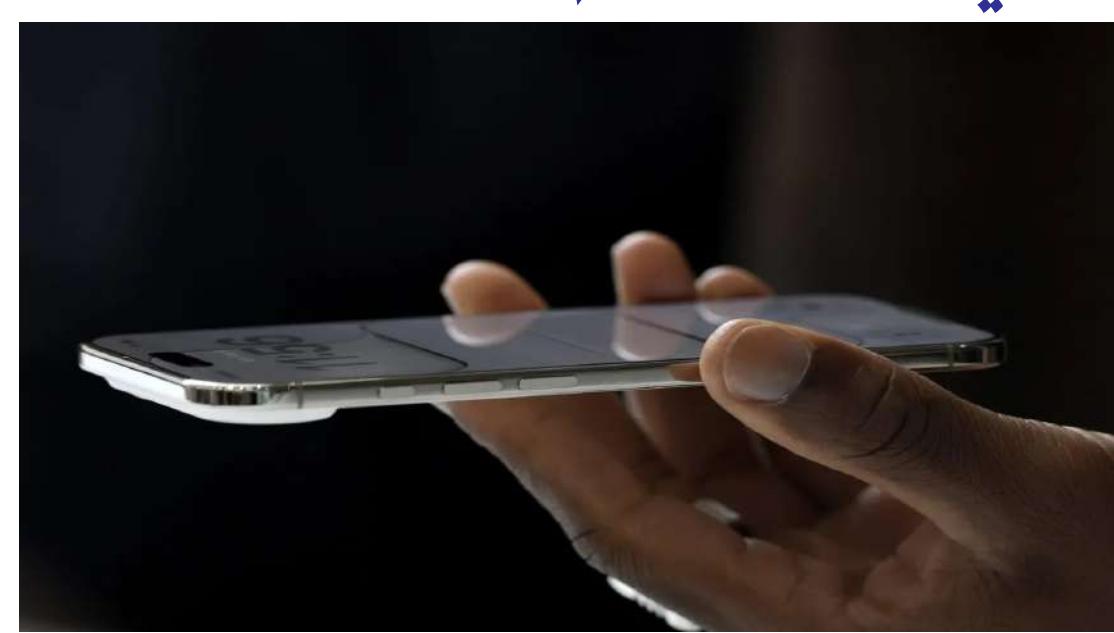
ويり خبراء أن متعة استخدام التطبيق لا تعني بالضرورة تحسين الانتاجية، لأن التركيز الحقيقي لا يقاوم فقط بعد الدافع، وإنما يعكسه بعيداً عن الهاتف، بل يجده العمل الذي أ Jenner.

إذا كنت تجد صعوبة في مقاومة تقد هانتك أثناء العمل، فقد ساعدك تطبيقات التركيز كأداة مساعدة، لا كحل نهائ. ويوضح المختصون باستخدامها ضمن جلسات حدة، مع تحديد مهام واضحة، وتقديرها بعد فترة من الاستخدام.

ويحذر الخبراء من الاعتماد الكامل عليها، إذ لا تستطيع هذه التطبيقات معالجة الأسباب العميقة للتشتت، مثل القلق أو الإرهاق أو فقدان الدافع.

في النهاية، قد يكون الحل الأكثر فاعلية هو فهم ما يدفعنا إلى التشتت، واتخاذ قرارات واعية بشأن كيفية التعامل معه، بدلاً من الاكتفاء بتحميل تطبيق جديد.

لا يعرفها الكثيرون... 10 أسرار خفية في الآيفون لم تخربك بها آبل



وكالت تعد اللغة العربية من أهم اللغات في العالم، فهي ليست فقط لغة القرآن الكريم، بل لغة ثقافة غنية و تاريخ طوبيل يمتد لألاف السنين.

اليوم العالمي للغة العربية، واحتفل العالم في يوم 18 ديسمبر من كل عام باليوم العالمي للغة العربية، وهي مناسبة تبرير أهمية اللغة العربية في الحفاظ على الهوية الثقافية واللغوية.

وستشهد تلك الاحتفالية إبراز أهمية تعلم اللغة العربية للأطفال، ليس فقط على مستوى فهم اللغة.

بل أيضاً على مستوى تعزيز الهوية الثقافية، التاريخية، والتراث.

أهمية تعلم اللغة العربية للأطفال

- تعزيز الهوية الثقافية والدينية: اللغة العربية هي ليست مجرد وسيلة للتواصل، بل هي جزء أساسي من الهوية الثقافية والدينية للأطفال.

وبالنسبة للأطفال في الدول العربية، فإن تعلم اللغة العربية يعزز الاتصال إلى الثقافة العربية، ويسهم في المفاهيم على التراث والتراث.

- تنمية التفكير والإبداع: تتعبر اللغة العربية لغة غنية بالأدوات البلاطية والجمالية مثل الاستعارات والتشبيهات، مما يساعد الطفل على تنمية القدرة على التفكير النقدي والإبداعي، ومن خلال تعلم الأساليب البلاغية، يستطيع الطفل أن يطور مخياله ويسعد قدراته على التعبير عن نفسه بشكل أوسع وأعمق.

- فتح أبواب المستقبل: في عالمنا المعاصر، تعدد اللغة العربية واحدة من اللغات العالمية التي تتحدث بها ملايين الأشخاص في مختلف أنحاء العالم، وتعلم اللغة العربية يفتح أبواب فرص كبيرة في مجال التعليم، العمل، والتفاعل مع شعوب مختلفة، كما أنها تتيح له التفاعل بشكل أفضل مع الثقافات العربية المنتشرة في الدول العربية والدول الناطقة بالعربية.

- تحسين مهارات اللغة الأخرى: دراسة اللغة العربية تساعد على تطوير مهاراته في اللغات الأخرى، كما أن تعلم قواعد اللغة العربية يساهم في تقوية القواعد اللغوية عند تعلم لغات أخرى مثل الإنجليزية والفرنسية، حيث أن العديد من القواعد اللغوية والغواليات تتشتت في بعض الجوانب بين اللغات.

- كييفية تعلم الطفل اللغة العربية: تعلم اللغة العربية للأطفال قد يبدأ بتحفيزه للتعلم، ثم تطبيقه في الواقع، وفق تطبيق القراءة في جميع الفئات.

- تطبيق القراءة على القراءة: تتيح القراءة في المطالعات المختلفة إمكانية تعلم القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

- تطبيق القراءة على القراءة: يمكن استخدامها لتنمية القراءة في المطالعات، مما يزيد من انتشار القراءة بين الأطفال.

هذه الميزة مثالية لقراءة المقالات وملحوظات المدونات أو أي محتوى نصي آخر دون انقطاع. سواء كنت تتابع الأخبار أو تجري بحثاً، يحسن لك وضع القراءة تجربة قراءة أكثر تركيزاً ومتنة.

٩. رتب شاشتك الرئيسية باستخدام الصفحات المهمة، اضغط مطولاً على زر وضع القراءة في شريط العنوان.

١٠. يوفر تطبيق الخرائط إجراءات سريعة عبر تضييق المقاومات المطلوب على رابط تشعبي، يمكنك إعادة تسميتها لتوضيحه بشكل أفضل، أو حفظها هنا.

١١. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت، يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت، يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٢. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت، يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٣. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٤. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٥. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٦. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٧. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٨. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

١٩. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٠. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢١. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٢. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٣. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٤. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٥. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٦. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٧. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٨. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٢٩. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

٣٠. يُعد ذلك تقليدًا بشكل خاص لقراءة المقالات أو المنشآت.

هاتف آيفون ليس مجرد جهاز اتصال، بل هو أداة متعددة الاستخدامات مصممة لتعزيز الابتكار، وتبسيط المهام، و توفير تجربة ملائمة لـ "geeky-gadgets".

هذه الميزة تأتي من تطبيق الملاحة على نطاق واسع، الذي يتيح إمكانية إدخال الملاحة في الحياة اليومية.

ويمكن استخدام الملاحة لتنمية مهارات الملاحة، ومن بين ميزاته:

١. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢. تطبيق الملاحة على آيفون.

٣. تطبيق الملاحة على آيفون.

٤. تطبيق الملاحة على آيفون.

٥. تطبيق الملاحة على آيفون.

٦. تطبيق الملاحة على آيفون.

٧. تطبيق الملاحة على آيفون.

٨. تطبيق الملاحة على آيفون.

٩. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٠. تطبيق الملاحة على آيفون.

١١. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٢. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٣. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٤. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٥. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٦. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٧. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٨. تطبيق الملاحة على آيفون.

١٩. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢٠. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢١. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢٢. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢٣. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢٤. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢٥. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢٦. تطبيق الملاحة على آيفون.

٢٧. تطبيق الملاحة على آيفون.

إجمالي عدد المسافرين في مطارات المملكة يتجاوز 10 ملايين خلال 2025

أعلنت هيئة تنظيم الطيران المدني عن تحقيق قطاع النقل الجوي في المملكة نمواً لافتاً خلال عام ٢٠٢٥، حيث سجلت المطارات الأردنية إنجازاً مهماً بتجاوز إجمالي عدد المسافرين القادمين والمغادرين حاجز الـ ١٠٠ مليون مسافر، في مؤشر يعكس التعايير المستدام للقطاع وتعاظم دوره في دعم الاقتصاد الوطني.

وأظهرت البيانات الإحصائية الرسمية الصادرة عن الهيئة، أن إجمالي عدد المسافرين عبر مختلف مطارات المملكة تجاوز أكثر من ١٠٠ مليون (١٠٠١٣٩٤٢) مسافراً خلال عام ٢٠٢٥، مقارنة بنحو ٨٩٦٧٨٠ مليون مسافراً (٨٩٦٧٨٠) في عام ٢٠٢٤، بما يؤكد تنامي الطلب على النقل الجوي وارتفاع وتيرة الحركة السياحية والتجارية.

وبينت الهيئة في بيان صحفي أن مطار الملكة علياء الدولي واصل دوره المحوري كبوابة رئيسية للملكة، مسجلاً أكثر من ٩٧ مليون مسافر خلال عام ٢٠٢٥، يوازن نحو ٤٦ مليون مسافر قادم و٤٨ مليون مسافر مغادر، مقارنة بنحو ٨٨ مليون مسافر في عام ٢٠٢٤، كما ارتفعت حركة الطائرات في المطار لتصل إلى ٤٠٢٩٥ طائرةقادمة و ٤٠٢٨٠ طائرة مغادرة.

وفي السياق ذاته، حقق مطار الملك الحسين الدولي – العقبة نمواً ملحوظاً، حيث تجاوز عدد المسافرين القادمين والمغادرين ٢١٣ ألف مسافر خلال عام ٢٠٢٥، مقارنة بـ ١٦١ ألف مسافر في عام ٢٠٢٤، إلى جانب ارتفاع حركة الطائرات لتسجل ٢٢٤ رحلة قادمة و ٢٢٣٧ رحلة مغادرة.

أما مطار مدينة عمان، فقد حافظ على مستوى تشغيلي مستقر، مع تسجيل نمو في أعداد المسافرين المغادرين بلغ ٦١٥ مليون مسافراً خلال العام.

وعلى صعيد حركة الملاحة الجوية، سجلت الأجواء الأردنية ارتفاعاً ملحوظاً في حركة العبور الجوي، حيث بلغت ٩٦٧٩٠ رحلة خلال عام ٢٠٢٥، مقارنة بـ ٧٦٧٢٣ رحلة في عام ٢٠٢٤، بما يعزز مكانة المملكة كمحور جوي إقليمي استراتيجي.

وأكيدت هيئة تنظيم الطيران المدني، أن هذه النتائج تعكس ثمار الجهود المتواصلة في تطوير البنية الختامية للمطارات، وتعزيز كفاءة التشغيل، وتوسيع شبكة الربط الجوي، بما ينسجم مع أهداف رؤية التحديث الاقتصادي، ودعم تنافسية قطاع الطيران الأردني إقليمياً ودولياً.

وزيرة التخطيط تلتقي المدير التنفيذي لمعهد النمو الأخضر العالمي



المنتقى وزيرة التخطيط والتعاون الدولي، زينه طوقان، بالمدير التنفيذي لمعهد النمو الأخضر العالمي سانان هيبوب كيم، وذلك خلال زيارة الرسمية إلى المملكة، بحضور المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في المعهد محمود توتكارا، وممثل المعهد في الأردن كريستوف أسيكو.

وأعربت الوزيرة طوقان عن تقديرها لمستوى التعاون القائم مع معهد النمو الأخضر العالمي، مشيدة بالدور الذي يضطلع به المعهد في دعم أولويات الأردن في مجالات النمو الأخضر والعمل المناخي وحشد التمويل المناخي، وبما ينسجم مع رؤية التحديث الاقتصادي، والخطط الوطنية للنمو الأخضر، والتزامات المملكة ضمن اتفاقية باريس للتغير المناخي.

وبحث الجانبان سبل تعزيز الشراكة مع المعهد، لا سيما في ضوء توقيع اتفاقية استضافة المعهد العالمي للنمو الأخضر في الأردن آب ٢٠٢٥، بما سيعزز دعماً فنياً ومؤسسياً طويلاً الأمد. كما تم مناقشة آفاق توسيع برامج المعهد ومواعيدها مع أولويات الحكومة، وتطوير إطار برنامج عمل المعهد في الأردن.

من جانبه، أعرب كيم عن تقديره للشراكة القوية مع الحكومة الأردنية، مؤكداً التزام معهد النمو الأخضر العالمي بمواصلة دعم الأردن في الوصول إلى مصادر التمويل المناخي، وتطوير مشاريع قابلة للتمويل المناخي، وتعزيز القدرات الوطنية، ودعم التحول نحو اقتصاد أخضر شامل و قادر على التكيف مع التغير المناخي.

بنوك كبرى تدعو الاتحاد الأوروبي لتقليد نموذج المملكة المتحدة في دعم النمو المالي

دعت البنوك وشركات التأمين الأوروبية الكبرى في الاتحاد الأوروبي إلى منح الجهات التنظيمية المالية هدفاً رسمياً لدعم النمو الاقتصادي وتعزيز القدرة التنافسية، في خطوة تهدف لتبسيط القواعد وتقليل تحالفها وتعيدها. ودعى رئيس مجموعة Zurich Insurance مايكيل ليبي، في رسالة موجهة إلى رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين، لتقليد تجربة المملكة المتحدة التي منحت الجهات التنظيمية هدفاً ماماً لمنذ ٢٠٢٣ لدعم النمو والقدرة التنافسية جنباً إلى جنب مع الاستقرار المالي.

وقال ليبي لصحيفة الفايننشال تايمز البريطانية، "ربما يعود رد فعل倫敦 الأسرع قليلاً من بروكسل إلى تعزيز الوضع في أوروبا، لكننا نريد فقط التأكد من طرح هذا الأمر للنقاش. إذا لم نعالج هذه القضايا الملحّة في قارة أوروبا، فسيكونون الأوّل قد فات". وأشار ليبي إلى أن دمج المنافسة والنموا مع الاستقرار المالي يعده ضروريّاً لضمان قدرة أوروبا على المنافسة عالمياً، محدراً من أن التأخّر في تبني إصلاحات تنظيمية قد يضع القطاع الأوروبي في موقف ضعيف مقارنة بالولايات المتحدة، حيث تسُهل القواعد بشكل أكبر.

وأكّد المجلس الأوروبي للخدمات المالية، أن منح الهيئات المالية الأوروبية هدفاً رسمياً للنمو والقدرة التنافسية سيعزّز مساعدة هذه الجهات أمام البرلمان

الذهب والفضة يحافظان على مكاسبهما الأسموعية، رغم تراجعهما

تراجع أسعار الذهب والفضة، بعد أن قلصت بيانات اقتصادية إيجابية التوقعات بخفض قريب لأسعار الفائدة الأمريكية، وساهم انحسار الانضباطيات الجيوسياسية في تقليص الطلب على أصول الملاذ الآمن. وهبط الذهب في المعاملات الفورية ٤٪، بالمثلثة إلى ٤٥٩٨,٥٢ دولار للأوقية (الأونصة)، وانخفضت العقود الأمريكية الآجلة للذهب تسليم شباط ٥٪، بالمثلثة إلى ٤٦٠١,٨٠ دولار. وظل الذهب مرتفعاً بحوالي ٢ بالمائة خلال الأسبوع. وتراجعت أسعار الفضة يوم الجمعة بعدما أحجمت الولايات المتحدة عن فرض رسوم جمركية على واردات المعادن الحيوية، لكنها ظلت مرتفعة بأكثر من ١٣ بالمائة خلال الأسبوع، مدفوعة بارتفاع الطلب على المعادن النفيسة. وانخفضت الفضة بنسبة ٢٪، بالمثلثة إلى ٩٠,٣٨٤ دولار للأونصة. وانخفض البالاتين ٢,٨٪، بالمثلثة إلى ١٤,٢٣٤ دولار للأوقية، وقد البالاديوم ٢,٣٪، بالمثلثة إلى ١٧٥٩,٠٧ دولار للأوقية بعد أن سجل أدنى مستوى له في أسبوع في وقت سابق.



مذكرة تفاهم بين الأردن ولبنان للتعاون في مجالات الطاقة

التعاون في إجراء الدراسات الفنية والاقتصادية لتعزيز مشاريع الربط الكهربائي، إلى جانب تبادل الخبرات في تنظيم قطاع الكهرباء، والطاقة المتعددة، وكفاءة الطاقة، والتشريعات الداعمة للاستثمار في هذه المجالات.

كما تنص المذكرة على تشكيل فرق فنية مشتركة لإعداد خطط تنفيذية سنوية ومتابعة تنفيذ المشاريع ذات الأولوية، مع إمكانية إشراك الجهات الممولة والمانحة العربية والدولية لدعم المشاريع المشتركة.

وتدخل المذكرة حيز التنفيذ اعتباراً من تاريخ توقيعها، وتبقى سارية لمدة ٣ سنوات قابلة للتجديد التلقائي، بما يعكس حرص البلدين على تعزيز التعاون الثنائي وتكامل أنظمة الطاقة بما يخدم المصالح المشتركة.

وقعت الحكومة الأردنية ممثلة بوزارة الطاقة والثروة المعدنية، وحكومة الجمهورية اللبنانية ممثلة بوزارة الطاقة والمياه، مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون المشترك في مجالات الكهرباء والغاز الطبيعي والطاقة المتعددة وكفاءة الطاقة.

وتهدف المذكرة التي تم توقيعها في بيروت، إلى تفعيل مشاريع الربط الطاقي بين البلدين، وتبادل الخبرات الفنية والتنظيمية وتعزيز التنسيق المؤسسي لتطوير سياسات الطاقة وتحسين كفاءة استخدامها، بما يسهم في تحقيق أمن الإمدادات واستدامة التنمية الاقتصادية في كلا البلدين.

وبحسب بيان صدر عن الوزارة، تشمل المذكرة مجالات

وزارة البيئة تختتم برنامج التدريب على المهارات الخضراء

مديريّة السياحة بسلطنة العقبة

قد اجتمعاً مع جمعية وكلاء السياحة والسفر



وناقش الاجتماع، سبل العمل المشترك لاستقطاب الفعاليات وتطوير أنماط السياحة المتخصصة، بما يسهم في تنويع المنتج السياحي وإطالة مدة إقامة الزوار، وتعزيز الأثر الاقتصادي للقطاع السياحي في المدينة. وأكد الحضور، أهمية اعتماد نهج تشاركي حواري، يتيح مكاتب السياحة والسفر عرض تجاربها وتحدياتها ومقترناتها، بما يفضي إلى تصميم برامج شراكة حقيقة تخدم مصالح مختلف الأطراف، وتسهم في تعزيز تنافسية العقبة على الخارطة السياحية.

الخواص، وعدد من أعضاء الجمعية، إلى جانب مديرية السياحة في السلطة سلام المالكي.

ويأتي هذا الاجتماع في إطار حرص السلطة على بناء نموذج تعاون مستدام مع مكاتب السياحة والسفر، يركز على زيادة عدد ليالي الإقامة السياحية في العقبة، وتعزيز حضورها كوجهة رئيسية ضمن البرامج السياحية الوافدة والداخلية، إلى جانب تطوير برامج تحفيزية مشتركة تدعم المكتب وتسهل عملية تسويق وبيع المنتج السياحي في العقبة.

يرية السياحة في سلطة منطقة العقبةية الخاصة، اجتماعاً مع جمعية وكلاء السفر الأردنية، بهدف تعزيز الشراكة المشتركة، وببحث آليات عملية تسهم في إطاع السياحي في مدينة العقبة.

الاجتماع مفوض الشؤون السياحية في سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الدكتور ثابت التابلسي، ورئيس كلاء السياحة والسفر الأردنية محمود

هيئة الأوراق المالية تنشر مشروع التعليمات التنفيذية لأنشطة الأصول الافتراضية لسنة 2026

كما تتضمن التعليمات ضوابط احترازية لإدارة المخاطر، بما يشمل التعامل مع الأنواع المختلفة من المخاطر وفق نهج وقائي يراعي مصلحة المتعاملين، إلى جانب تنظيم عملية تصنيف العملاء من المرخص له، بما يضمن مواهمة مستوى الحماية مع طبيعة العميل وخبرته ودرجة المخاطر.

وتؤكد الهيئة، أن هذا الإطار التنفيذي يمثل خطوة عملية لتعزيز الثقة بالسوق، ورفع كفاءة الممارسات، وترسيخ معايير مهنية توازن بين دعم الابتكار وحماية المتعاملين، بما ينسجم مع المنظومة التشريعية الوطنية ذات الصلة، علماً أن هذا المشروع هو مشروع وطني تم إعداده بالتعاون مع الشركاء في كل من البنك المركزي الأردني ووحدة مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، والمركز الوطني للأمن السيبراني، ومنها لاقتراح الدليل والمرادفات.

الافتراضية، ومقدم عروض الإصدار، والتعامل مع العملاء وحماية المستثمرين، وحوكمة المرخص له، والتسويق والترويج والإعلان، والإسناد، والمتطلبات المالية والكافلات، بالإضافة إلى التقارير الدورية والتدقيق الخارجي، وأعتماد الأشخاص الطبيعيين للمرخص له، إلى جانب المتطلبات الفنية والتقنية والأمن السيبراني، وأحكام عامة وختامية.

ويهدف مشروع التعليمات التنفيذية لعام ٢٠٢٦ إلى وضع المتطلبات الفنية والتشغيلية لتنظيم أنشطة الأصول الافتراضية، مع التركيز على تعزيز الشفافية، والأمان، وحماية أصول العملاء، من خلال تضمين وضوح المعلومات المقدمة للجمهور، وتنظيم أساليب الإعلان والتسويق، وتحدد من أي ممارسات قد تسبب تضليلًا أو مبالغة في عرض مزايا الخدمات أو التقليل من مخاطرها.

مشروع التعليمات من ١٧٧ مادة، وباب الأحكام العامة للمرخص لهم، منصة الأصول الافتراضية، وحافظة الأصول، ووسط تداول الأصول،

Digitized by srujanika@gmail.com

لعلك تجده في المكتبات

الْأَمْرُ

"طاقة الأعيان" تطلع على آلية رقابة "المواصفات والمقاييس" المتعلقة بالمحروقات

الانجرار وراء العروض التي تروج لها صفحات تنتهي
أسماء شركات عاملة في قطاع المحروقات، وتدعى توصيل
الديزل إلى المنشآت.

من جهته، قال السعیديات إن هناك حاجة لإعادة النظر
في آلية عمل صهاريج توزيع المحروقات المملوكة
للمواطنين والمعتمدة من مؤسسة المواصفات والمقاييس
وهيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن بما يحافظ على
استمرارهم بالعمل من خلال منحها الحق بالمنافسة
العادلة مع صهاريج التوزيع المملوكة من شركات
تسويق المنشآت النفطية بدورهم، أكد أعضاء اللجنة
أهمية تعزيز التنسيق والتكامل بين مؤسسة المواصفات
والمقاييس و مختلف الجهات المعنية وعلى ضرورة
معالجة التحديات التي تواجه عملية توزيع المحروقات
بالصهاريج المملوكة للمواطنين وجدواها، بما يسهم في
رفع مستوى الرقابة وجودة المنتجات ومكافحة الغش،
وخدمة الصالحة العام.

اطلعت لجنة الطاقة والثروة المعدنية في مجلس الأعيان، برئاسة العين المهندس فاروق الحياري على آلية عمل مؤسسة المواصلات والمقييس المتعلقة بالرقابة. وجرى خلال اللقاء الإطلاع على نوعية وكمية المشتقات النفطية المنتجة والمستوردة، التي يتم بيعها للمواطنين والقطاعات المختلفة، ووسائل نقلها وتوزيعها والقدرات الفنية والبشرية التي تمتلكها، إضافة إلى أبرز التحديات التي تواجهها وسبل دعمها وتعزيز دورها.

جاء ذلك خلال اجتماع عقدهة اللجنة، بحضور مدير عام مؤسسة المواصلات والمقييس بالوكالة المهندسة ليانا أبو عيطة، ومدير المقايس الدكتور عبد اللهبني حايد، وحضر جانباً من الاجتماع نقيب أصحاب محطات المحروقات المهندس نهار السعيدات وعضو النقابة الدكتور محمد الصمادي.

وتحديث العين الحياي، عن أهمية الدور، الجيد، الذي

الكرك: معنيون بالشأن الزراعي يطرحون حلولاً لاستغلال مياه الأمطار وتجميدها

بطبيعتها الزراعية وانتشار بساتين العنب والزيتون والكرب، داعياً إلى أهمية التوسع في إنشاء مصانع وسود رملية لإخراج تحويلات مائية لمياه الأمطار على البساطتين وكروم الزيتون والبرقانل من خلال تجسيدهما في حفارات تربة ال拉斯قاتنة منها ياسفترار. بدوره، قال مدير زراعة الكرك المهندس مأمون العضايلة، إن وزارة الزراعة نفذت ما يقارب من ١٣ سد وحفرة ترابية متوزعة في مختلف مناطق المحافظة، مؤكداً أنها أسهمت في تجمیع كميات كبيرة من مياه الأمطار خلال الموسم الحالي، في إطار توجهات الوزارة للتوسيع في تنفيذ مشروعات الحصاد المائي.

وأكمل، أن التوسع في مشروعات الحصاد المائي يسمى في تعميم مناطق الرعي ويوفّر مصادر مائية على دمار العام، إضافة إلى زيادة المساحات المروعة من خلال الاستفادة من المياه التي جرى تجمیعها وأعرب العضايلة عن تفاؤله بموسم زراعي ممیز لافت إلى أن المجموع التکامی للكميات الامطار التي هطلت على محافظة الكرك يصل إلى نحو ٣٤٠ ملم، مقارنة بـ ٥ ملم فقط خلال الفترة ذاتها من العام الماضي، داعياً المزارعين إلى حراة أراضيهم ومتابعة زراعة المحاصيل الحقلية في الوقت المناسب، في ظل تباعث التربة حالياً بالرطوبة.

وقال مدير زراعة الكرك، إن حفارات هشام الجعافرة إلى تخفيف الزراعة في الأراضي القريبة من البيات لا سيما من منطقة وادي حماد مليئة بعيون المياه والسيول التي تهطل على سطح منزله وتجمیعها إلى بتر تجمیع ومن ثم ضخها تلقائياً إلى خزانات الاستفادة بها. فيما، أكد الباحث الزراعي في بلدة أدر الواقعه شمالي محافظة الكرك عباده العابطيه، أن تخزين الأمطار يسمى في التقليل من الاعتماد على المياه التي ساعد في زيادة المردود الاقتصادي لأسرته.

ومن بلدة بستان الواقعه شمالي المحافظة، قال المزارع محمد الجعافرة إن قرية بستان تتميز باستدامها في الري بعد تصفيتها من الملوثات

وعن بلدة حدو التابعة لواء القصر، أشار المهندس زراعي ومساعد رئيس مجلس إدارة الأجهزة الزراعي في محافظة الكرك حلو لاستغلال مياه الأمطار وتجسيدها في حفارات ترابية وأبار وخرابات لتخزين المياه، لاستعمالها في أعمال زراعية ومحفظات المجالس الحياتية الأخرى.

وأكمل مدير زراعة الكرك في حديثه مع وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، ضرورة تخزين مياه الأمطار عبر أنظمة تصاهد مائي ببساطة باستخدام صهاريج (خرسانية، فولاذية، بلاستيكية)، أو براميل، أو آبار، لجمع المياه وتوجيهها لاستخدامات كثيرة، مثل ري الحدائق، وغسيل السيارات، إضافة إلى استخدامها في مختلف الأعمال الزراعية.

ومن منطقة البقيع الواقعه شمالاً لمحافظة الكرك، قال المهندس أحمد الأغاوات أنه تمكن من إنشاء نظام متكامل وفعال لتخزين مياه الأمطار، يعتمد على استغلال المياه التي تهطل على سطح منزله وتجمیعها إلى بتر تجمیع ومن ثم ضخها تلقائياً إلى خزانات الاستفادة بها.

فيما، أكد الباحث الزراعي في بلدة أدر الواقعه شمالي محافظة الكرك عباده العابطيه، أن تخزين الأمطار يسمى في التقليل من الاعتماد على المياه التي ساعد في زيادة المردود الاقتصادي مع الاعتماد على أهمية معالجة المياه التي يتم تجمیعها لتكون صالحة للشرب وإن استدامها في الري بعد تصفيتها من الملوثات

بحث التعاون بين "العقبة الخاصة" والسفارة الأميركية



وخلال الزيارة، قدم المعنيون في السلطة عرضاً تقدّيمياً حولخطط المشاريع المستقبلية التي تتقدّم بالسلطة، والحوافز والتنمية، بما ينسجم مع أولويات سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة ورؤيتها الاستراتيجية الهادفة إلى ترسيخ مكانة العقبة تناهياً من الشراك الدولي ودعم بيئة أعمال تنافسية ومستدامة.

استقبل رئيس مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة، شادي الماجي، سفير الولايات المتحدة الأمريكية لدى المملكة، جيم هوستنباير، في زيارة وسمية جرى خلالها بحث آفاق التعاون المشترك بين الجانبين في عدد من المجالس ذات الاهتمام المتبادل.

أنشطة شبابية وتنموية في عدد من المحافظات

غرس الأشجار في حديقة مبني المديرية، بهدف تعزيز الوعي البيئي وترسيخ ثقافة التشجير والمحافظة على البيئة في الوسط التربوي. وقال مديرية التربية والتعليم الدائرة ١٣، باسمة فريحات، إن الفعالية تأتي تأكيداً على أهمية غرس الأشجار بوصفه سلوكاً حضارياً يعكس قيم الانتماء والمسؤولية البيئية، ويسهم في تحسين البيئة المؤسسية وخلق محظوظ عمل صحي ومستدام.

وأضافت، أن الاحتفال بعيد الشجرة ينبع من الدور التربوي والتوعوي الذي تضطلع به المديرية في شرق المحافظة على البيئة، وتعزيز السلوك البيئي المسوّل، لا سيما في لواء الأغوار الشمالية الذي يتميز بطيبيته الزراعية ودوره الحيوي في دعم الأمن الغذائي الوطني.

وبدأت بدلاً باب عمان، مسوحات ميدانية "تنزيل مساحي" لأنهيار في شارع السبيل، وتم فتح مداخل ومخارج العبارات الصندوقية والمكون من تسعة عبارات صندوقية.

وذكرت البلدية في بيان صحفي، أن الأعمال

ما زالت جارية لإيجاد الحلول المؤقتة لإمكانية إعداد

الدرارسة والتكلفة ل إعادة إنشاء الطريق وفتحها بشكل رسمي.

وبينت البلدية، أنه وفي إطار تقييم ما بعد المخلف، تم رصد عدد من الملاحظات الميدانية التي تستدعي اتخاذ إجراءات عاجلة وفورية لمعالجتها وتصويبها بما يضمن الحفاظ على المعايير العامة وضمان استمرارية تنسيير الحياة اليومية بشكل طبيعي.

وافتتحت بدلاً باب عمان، مسوحات ميدانية مكتب الزراعة في سوق الخضار المركزي، اليوم، نحو ٢٢ طناً من البطاطا غير المطابقة للمواصفات، بعد أن تبين عدم صلاحيتها لاستهلاك البشرى لوجود تغصن وogue وفورة فيها، وذلك ضمن إجراءات الرقابة الصحية المعتمدة في السوق.

وقال المدير العام للإعلام في بلدية إربد الكبيرة، غيث التل، إن عملية الإطلاق جرت من خلال لجنة مختصة تضم وكادر من تكتب الزراعة وندوبين عن البلدية، حيث تم فحص الكميات المضبوطة والتتأكد من عدم مطابقتها للشروط

الصحية قبل إخراج قرار إيقافها وفق الأصول والتعليمات النافذة، حفاظاً على صحة وسلامة المواطنين. وأضاف، أن البلدية من خلال إدارة السوق المركزي، تواصل تنفيذ برامج الرقابة والتفتيش اليومية بالتعاون مع الجهات المختصة، للتأكد من التزام المنتجات الواردة، واتخاذ الإجراءات القانونية بحق أي مخالفات تمت ضبطها.

وأكمل، أن هذه الإجراءات تأتي في إطار

الفرد والمجتمع، إلى جانب التعريف بدور إدارة الأسرة والأحداث في الوقاية من هذه القضايا وأليات التعامل معها.

وبيّن، أنه فتحت في مركز شبابات مغير السرحان بورقة أصدقاء الشرطة، بحضور مدير مركز أمن السرحان المقدم حمزة مزاوة، وممثل الشرطة الجنائية، وبمشاركة ٢٠ شابة من منتسبات المركز لافتة إلى أن الدورة التي تستمر أربعة أيام تضمنت محاور توعوية حول السلامة المرورية، والجرائم الإلكترونية، وآفة المخدرات، وحماية الأسرة، بهدف تعزيز الوعي الأنثوي لدى المشاركات.

وقالت بلدية السرحان في بيانها اليوم أن هذا المشروع يأتي ضمن جهود البرنامج لتعزيز قدرات المجتمعات المحلية واتاحة الحلول العملية للتكييف مع التغير المناخي وتحسين سبل المعيشة والمساهمة في تحقيق الأمن الغذائي.

وأضافت، أن اللقا التشاركي الذي حضره المدير التنفيذي للشبكة الدكتور مروان الرقاد، وشملت فعاليات الحملة، التي شارك بها رئيس لجنة بلدية طيبة عبيدات، أهمية مثل هذه المخلفات، وكوارد من البلديات، وفريق عمل الشبكة، وفريق برنامج الأغذية العالمي وعمليات الحكومة في منطقة السرحان شرعاً توبيخاً للفوضى، مما يضمن حفاظ على محيط الموقف الأثري، مما يضمن حفاظ على وسائل الماء.

وأشار رئيس لجنة بلدية السرحان كساب العيسى، أهمية هذه الشراكات واللقاءات مع المنظمات والشبكات الداعمة لها، مما يزيد من اثر قدرات المجتمعات المحلية واتاحة الحلول العملية للتكييف مع التغير المناخي وتحسين سبل المعيشة والمساهمة في تحقيق الأمن الغذائي.

وأكمل رئيس لجنة بلدية السرحان، أن المخلفات، التي تهدى إلى حفاظ على الماء، بما يضمن حفاظ على الماء، مما يزيد من اثر قدرات المجتمعات المحلية واتاحة الحلول العملية للتكييف مع التغير المناخي وتحسين سبل المعيشة والمساهمة في تحقيق الأمن الغذائي.

وأضاف، أن العمل تهدف إلى غرس قيم الشفافية والنزاهة، واحترام المرأة الأخرى، والمواطنة البيئية لدى المتدربين، وتعزيز وعيهم بالأهمية الحفاظ على النظافة العامة والواقع السياحي، إلى جانب بناء سلوكيات إيجابية مستدامة لدى الشباب تتحلى بالروحانية والخلقية.

وأشار مديرية الشؤون السياسية والبلدية، إلى أن المجموعة التي تشكلت من قيادة حضارية وسياسية واقتصادية للأردن.

وقال مدير المهد خالد المراشدة، إن المهمة تأتي في إطار الدور الوطني والمجتمعي الذي تضطلع به مؤسسة التدريب المهني، مؤكداً أن حماية الواقع الأثري للموارد الطبيعية والبيئية، واحتضانها لدورها في تطوير وتأهيل الموارث الثقافية، مما يعزز مبدأ سيادة المشاركة الفاعلة للشباب والمرأة في الحياة العامة والسياسية، وضرورة اخراطهم في العمل الحربي إلى ضرورة ترسیخ فاعليتهم.

وأشار الزعبي إلى أن المجموعة التي تضطلع به مؤسسة التدريب المهني، وتعزيز وعيهم بالمواطنة البيئية لدى المتدربين، مؤكداً أهمية المشاركة الفاعلة للشباب والمرأة في الحياة العامة والسياسية، واهتمامهم في عملية صنع القرار.

وأشارت إلى أن المجموعة التي تضطلع به مؤسسة التدريب المهني، وتعزيز وعيهم بالمواطنة البيئية لدى المتدربين، مما يعزز مبدأ سيادة المشاركة الفاعلة للشباب والمرأة في الحياة العامة والسياسية، واهتمامهم في عملية صنع القرار.

وأكمل مديرية الشؤون السياسية والبلدية، أن المجموعة التي تضطلع به مؤسسة التدريب المهني، وتعزيز وعيهم بالمواطنة البيئية لدى المتدربين، مما يعزز مبدأ سيادة المشاركة الفاعلة للشباب والمرأة في الحياة العامة والسياسية، واهتمامهم في عملية صنع القرار.

مجلس مفوضي سلطة العقبة يقر من تجديد شهادات لممارسة النشاط الاقتصادي

العقبة، قرر مجلس مفوضي سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة الموافقة على منح وتجديد الشهادات اللازمة لمارسة النشاط الاقتصادي للمنشآت غير الحاصلة على المواقف التنظيمية داخل المنطقة، لمدة عام واحد، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأكمل، أن القرار ي يأتي في إطار دعم بيئة الأعمال وتحفيزها، وتعزيز دور القطاع الخاص في تحقيق التنمية الاقتصادية، بما يضمن صدق وفعالية شهادات الممارسة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأكمل، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأكمل، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأكمل، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي يمتلكها ملاكها، إمكانية الحصول على تجديد شهادة الممارسة، وذلك شريطة تصويب المخالفات التنظيمية الصادرة عن مديرية التراخيص، والحصول على جميع المواقف اللازمة، بما في ذلك موافقة الدافع المدني والجهات ذات العلاقة.

وأضاف، أن القرار يتيح للمشروعات الجديدة التي