



ناشطون يدعون لتعميق ثقافة الفرع بدون عيارات نارية

ولي العهد معزياً بالفناتسة: ضرورة الحد من ظاهرة استخدام العيارات النارية في الأفرح

الأمن العام : لن يتم التعاون قانونياً مع مطلقي العيارات النارية



- إعلام الأعيان تدعو لتغليظ العقوبات على مطلقي العيارات النارية
- الميثاق الوطني يطلق وثيقة مليون توقيع رفضاً لإطلاق العيارات النارية
- النيابة العامة تتشدد وتسنّد لقاتل «عريس معان» جناية القتل القصد

الانباط-معان

بعد مخاطبة إدارة المختبرات والأدلة الجرمية وتوريد تقرير الكشف على مسرح الجريمة وألبوم الصور ومخاطبة الطب الشرعي لتوريد تقرير التشريح والتقارير الطبية القضائية والاستماع لشهادة الشهود وإصدار القرارات اللازمة حسب القانون. وبينت تحقيقات النيابة العامة في القضية التي تركت ظلالها الحزينة على المجتمع الأردني كله، أن المتهم لم يراعِ الخطورة الجرمية لأفعاله باستخدام سلاح ناري قاتل بطبيعته ويشكل خطراً على السلامة العامة انسياقاً وراء عادات سلبية يسعى القانون لوادها منذ سنوات طويلة وتسببت بإزهاق أرواح أبرياء.

وأشارت التحقيقات إلى أن "إطلاق المتهم للمعيرات النارية خالف نصوص القانون والمبادئ الإنسانية ونجم عنها إصابة شاب في مقتبل عمره ويوم زفافه برصاص قاتلة، وأن المتهم قبل بنتيجة المخاطرة بفعله في أماكن مكتظة بالناس مع علمه باحتمالية إصابة أي منهم جراء هذا الفعل..

وحسب القانون فإن الأفعال التي قام بها المتهم تشكل جناية القتل على أساس القصد الاحتمالي استناداً لأحكام قانون العقوبات والقوانين ذات العلاقة وأن التحقيق في هذه القضية يدخل ضمن اختصاص النيابة العامة لدى محكمة الجنايات الكبرى .

وتصادف هذا الحادث بعد مرور ١٥ يوماً فقط على إصدار النيابة العامة توجيهها لكل نواب الادعاء بملاحقة كل من يطلق العيارات النارية دون داعٍ إتهاجاً وفرحاً بنتائج الثانوية العامة لحماية للإنسان ورافةً بالأطفال والنساء والشيوخ وحماية الأرواح من إزهاقها بسلك طائش وغير مسؤول ينجم عنه موت وألم وحزن كبير.

وتسكنت السلطات المختصة من إلقاء القبض على ٣٥ شخصاً لم يستجيبوا لنداء الأجهزة الأمنية بعدم إطلاق النار في

قُدّم سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وأجاب العزاء إلى أهالي محافظة معان وعشيرة الفناتسة، بوفاء الشاب حمزة الفناتسة الذي توفى يوم أول أمس الأربعاء إثر إصابته بعيار ناري طائش خلال حمام عرسه.

وأعرب سمو ولي العهد، خلال زيارته بيت العزاء في محافظة معان، عن حزنه الشديد وعن تعازيه ومواساته لأسرة وذوي الفقيد، سائلاً الله العليّ القدير أن يتعمد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جنانه. وشدد سموه، على ضرورة تكاتف الجهود بين المؤسسات الرسمية والفعاليات الشعبية للحد من ظاهرة استخدام العيارات النارية في الأفرح.

و اعترف المتهم بقتل "عريس معان" أمام مدعي عام محكمة الجنايات الكبرى بذنيه وأنه تادم من هذا الفعل الذي قام به عن غير قصد من خلال إطلاق عيارات نارية دون داعٍ "إتهاجاً" بصديقه الشاب على شبيهه وأنه كان صديقه الروح بالروح.

وأسنّد مدعي عام محكمة الجنايات الكبرى للمتهم بإطلاق عيارات نارية في فرح بمحافظة معان نجم عنه إزهاق روح العريس يوم فرحه، جناية القتل القصد خلافاً لأحكام المادة ٢٢٦ وبدلالة المادة ٢٤ من قانون العقوبات، كما أسندت النيابة العامة للمتهم جنحة حمل وحيازة سلاح ناري بدون ترخيص خلافاً لأحكام المواد ٤٣ و ٤١ من قانون الأسلحة النارية والذخائر والتي تصل عقوبتها في حال إدانته من قبل المحكمة المختصة بالأشغال المؤقتة حتى ٢٠ عاماً.

وقام المدعي العام، امس الخميس، باستجواب المتهم بالقتل، عن الجرائم المسندة إليه، وقرر توقيفه لدى إدارة مراكز الإصلاح والتأهيل وسيتم استكمال إجراءات التحقيق

الانباط-الزرقاء

قال النائب الأول لرئيس مجلس النواب الدكتور أحمد الخلايلة، إن الأردن يمر بمرحلة مهمة في التحول السياسي والاقتصادي والإداري، حيث أطلق جلالة الملك عبدالله الثاني منظومة التحديث السياسي والاقتصادي وتطوير القطاع العام، الأمر الذي يتطلب أن تكون سلطة تشريعية و تنفيذية ومؤسسات مجتمع مدني ومواطنين أفعالاً لجلالة القائد لتنفيذ خطة التحول والتطوير المطلوبة.

جاء ذلك خلال زيارة قام بها الدكتور الخلايلة امس لفضاء الأزرق يرافقه النواب: سلامة البلوي، عبد السلام الخضري، محمد الخلايلة، أسماء الرواحنة، بحضور مدير قضاء الأزرق سامي الخلايلة ورئيس البلدية يحيى زين الدين ورئيس مجلس محافظة

الزرقاء الدكتور ماجد الخضري، بهدف الاطلاع على احتياجات ومطالب أهالي الأزرق وحل المشاكل التي يعانون منها.

وأضاف الخلايلة، إن عملية التحول السياسي تعتمد على تعزيز مبدأ المشاركة وتفعيل التنسيق والتعاون بين مختلف الجهات المعنية، وصولاً إلى مرحلة تشكيل حكومات برلمانية حزبية ذات برامج تعبر عن تطلعات وطموحات القوى السياسية وتلبي حاجات المواطنين. وأشار إلى أن مجلس النواب أنجز العديد من التشريعات ومشاريع القوانين، من ضمنها زيادة الاهتمام بالبيئة الاستثمارية وجذب الاستثمارات، معرباً عن الأمل في أن تكون المدن والقرى الأردنية روافع لإنجاح هذه القوانين. من جهتهم أشار أعضاء الوفد النيابي المرافق، إلى أن الزيارة تهدف إلى الوقوف على التحديات التي تعيق مسيرة التنمية والنهوض، وتقديم التوصيات لتنفيذ ما

المناسبات، لحظة إعلان نتائج الثانوية العامة وأسندت لهم تهم ارتكاب جرائم إطلاق العيارات النارية دون داعٍ وحيازة وحمل أسلحة نارية غير مرخصة وتعريض سلامة وأمن المجتمع للخطر، وجرى توقيفهم تمهيداً لإحالتهم للمحاكم المختصة لينالوا العقاب الرادع سعياً للقضاء على هذه الظاهرة التي سلبت كثيراً من الفرع في المجتمع الأردني وترسل الأجهزة الأمنية المختصة والنيابة العامة وبشكل شبه يومي نداءات وتوجيهات بعدم التعبير عن الفرع بإطلاق عيارات نارية. وكان أحد شباب مدينة معان يستعد لساعات زفافه والانتقال إلى بيت الزوجية لكن سلوكاً جريماً من أحد الحضور تسبب بإصابته برصاصة قاتلة أنهت حياته وقلبت فرح ذويه إلى عزاء وأحزان في ثوانٍ معدودة، واستبدلت عروسه ثوب الزفاف الأبيض بأخر أسود موشع بالدموع والأهات.

وقالت النيابة العامة إن النتيجة التي انتهى إليها ذاك السلوك الأرعن يؤكد أهمية تنفيذ العقوبة الأشد لتحقيق الردع العام والخاص في المجتمع وحماية الإنسان. وحسب نصوص القانون فقد تصل عقوبة المتهم بقتل "عريس معان" إلى السجن ١٥ عاماً.

كما طالبت لجنة الإعلام والتوجيه الوطني في مجلس الأعيان، خلال اجتماع امس الخميس برئاسة العين الدكتور محمد المومني، بتغليظ العقوبات على مطلقي العيارات النارية.

وقال مقرر اللجنة مصطفى الرواشدة، إن اللجنة تستنكر وتدعو بتدوين بأشد العيارات إقدام بعض المستهترين على إطلاق العيارات النارية العشوائية في المناسبات الاجتماعية، مشيراً إلى أن تلك الظاهرة أوت بجياة البيض وتركت خلفها الكثير من الإصابات وفضحت كثيراً من بيوت الأردنيين وأدخلت الحزن إليها.

وأضاف، إن اللجنة ومن خلال دورها

التشريعي، تدعم أي توجه يهدف إلى تغليظ العقوبات المتعلقة بإطلاق العيارات النارية، لتحقيق الردع العام والخاص وإيقاف هذه الظاهرة التي مست بأمن الوطن وحيياة المواطن.

وشمّنت اللجنة جهود الأجهزة الأمنية، التي تتخذ الإجراءات الرادعة لوقف هذا السلوك الذي يتواصل رغم إشاره الكارثية على الأسر الأردنية.

وأعرب ناشطون في الكرك عن استيائهم من إطلاق النار في المناسبات والأفرح والتي كانت سبباً بإزهاق أرواح أبرياء كان آخرها وفاة عريس عشريني برصاصة طائشة في محافظة معان في ليلة حنّاء.

وقال الناشط الاجتماعي ماجد الحباشنة انه وقع على عرضة لمقاطعة أي عرس أو فرح يتم خلاله إطلاق العيارات النارية حتى لو كانت المناسبة لأفراد العائلة نفسها، مشيراً إلى انه سيتم نشر هذه العرضة وتعميمها على مواقع التواصل الاجتماعي لتعميق ثقافة الفرع بدون عيارات نارية.

من جهته، قال رئيس نادي ففوق الثقاية الشاعر سالم البديرات، إن النادي أطلق مبادرة "لانتقلني بفرحك" بمشاركة مؤسسات مجتمعية وشبابية ورسمية رفضاً لكافة مظاهر الأفرح الدخيلة على المجتمع، مثل إطلاق العيارات النارية وموكب السيارات، داعياً إلى تكثيف الحملات التوعوية بالساجد والمؤسسات التعليمية والثقافية والشبابية.

وأكد رئيس جمعية قريفل الخيرية أسامة القضاة، إن إطلاق العيارات النارية مظاهر دخيلة وغريبة عن ثقافة وصادات المجتمع الأردني، لافتاً إلى وجود مظاهر أخرى أكثر بهجة يمكن التعبير من خلالها عن الفرع دون إطلاق الرصاص الذي يتسبب بقتل أجيّة وأصدقاء وأبناء أبرياء ويعكر صفو الفرع ويعمم الشرخ بين أفراد المجتمع.

ودعا القضاة، إلى مقاطعة المناسبات وفرض عزلة اجتماعية على أصحاب الفرع الذي يسهل إطلاق عيارات نارية.

يذكر أن مديرية الأمن العام نعت عريس معان ببيان شديد اللهجة، منبهةً أنه "لن يتم التهاون قانونياً مع مطلقي العيارات النارية، وأطلق حزب الميثاق الوطني وثيقة وطنية لجمع مليون توقيع على امتداد الوطن، ورفضاً للمشاركة بأي مناسبة اجتماعية يتخللها إطلاق عيارات نارية.

وقال الحزب في بيان امس الخميس، إن الوثيقة تهدف للتصدي لكل من يحاول العبث والاستهتار بأرواح الأردنيين، وترسيخ الامتثال للقانون والنداءات المستمرة من قبل مديرية الأمن العام.

وأكد، أن الفرع يجب أن لا يكون على حساب أرواح الأطفال والشباب والنساء والشيوخ، والتي جاءت عقب وفاة فتى حافظ لكتاب الله تعالى يطلق ناري طائش في معان، ووفاء المرحوم حمزة الفناتسة يوم زفافه في معان بسبب إطلاق العيارات النارية ليتحول الفرع إلى فرح.

وشاخص الحزب، الأردنيين التوقيع على الوثيقة والالتزام بمغادرة المناسبات الاجتماعية التي تشهد إطلاق عيارات نارية وعدم المشاركة بها، للحد من هذه الظاهرة البشعة، والتعاون مع الأجهزة الأمنية في مواجهتها.

وتمن الحزب، الجهود التي تبذلها أجهزتنا الأمنية، ونشاهي مديرية الأمن العام، في مكافحة ظاهرة إطلاق العيارات النارية ومركبها، والتحذير المستمر منها.

النائب الخلايلة : الأردن يمر بمرحلة تحول سياسي واقتصادي وإداري مهمة

أمكن منها.

وتحدث مدير قضاء الأزرق سامي الخلايلة عن أهمية الزيارة لمناقشة المشاكل التي يعاني منها أهالي القضاء، بهدف تذليل العقبات، والوصول إلى خدمات أفضل للمواطنين . وأكد رئيس البلدية يحيى زين الدين، أن قضاء الأزرق من أكبر أفضية المحافظة مساحة ويعدد سكان يقدر بنحو ٢٠ ألف نسمة وفقاً لإحصائيات العام الماضي، مشيراً إلى عبء اللاجئين السوريين الذين يحضون المياه الجوفية المالح الذي ينتج أنقى أنواع الملح الصخري الطبيعي، إضافة إلى ميزة السياحة متعددة الجوانب.

وطالبوا بتعزيز كادر المركز الصحي الوحيد وتوسعته، وإضافة قسم لتسلي الكلى وقسم للولادة واستحداث مدارس جديدة تستوعب العدد المتزايد من الطلبة.

إسناد جرم القتل القصد لمرتكبي حادث حوفا

الانباط-اربد

بالشروع بالقتل الواقع على أكثر من شخص خلافاً لأحكام المادة (٦٨) (٣/٢٢٧ و ٢/٨٠) وبدلالة المادة (٦٨) من قانون العقوبات ومخالفة قانون السير المتمثلة بإجراء سياق على الطريق العام دون ترخيص من الجهات المختصة خلافاً لأحكام المادة (٢٦/ج/٥) من قانون السير ومخالفة قانون السير بقيادة المركبة بصورة متهورة واستعراضية خلافاً لأحكام المادة ٢٩/ج من قانون السير.

واعتبر المدعي العام في قراره أن ما قام به المشتكى عليهما من قيادة مركبتهما بشكل متهور في طريق رئيسي ودون ترخيص ودون مراعاة للقوانين ودون اكتراث لأرواح المواطنين مرتادي الطريق وعلمهما المسبق أدى إلى حادث كارثي وإزهاق أرواح مواطنين وقبولتهم بتلك المخاطرة، يجعل من فعلهما يتجاوز الجرائم غير القصدية في قانون السير ويرقى إلى درجة الفعل المقصود بنية القتل وفقاً لأحكام المادة (٦٤) من قانون العقوبات حيث توقعوا نتيجة تهورهما وفعلهما أن يؤدي إلى هدس مواطنين وفاتهم وارتضوا بذلك وقبولاً بتلك المخاطرة، علماً بأن المشرع عاقب مرتكب جرم القتل القصد الواقع على أكثر من شخص وفقاً لأحكام المادة (٣/٢٢٧) من قانون العقوبات بالأشغال المؤبدة والتي تصل عقوبتها إلى ٣٠ عاماً.

اسند مدعي عام الوسطية جرمية القتل الواقع على أكثر من شخص خلافاً لأحكام المادة (٣/٢٢٧) وبدلالة المادة (٦٤ و ٦٣) من قانون العقوبات، لسائق المركبة الذي تسبب بوفاة ٦ أشخاص وإصابة شخصين بإصابات بليغة في منطقة حوفا الوسطية في مساء يوم الاثنين الماضي، جراء قيادته لمركبته بشكل متهور وإجراء سياق مع مركبة أخرى على الطريق الرئيسي في البلدة.

كما أسند للمتهم جرمية الشروع بالقتل خلافاً لأحكام المادة (٣/٢٢٧) (٦٨) من قانون العقوبات، وإلحاق الضرر بمال الغير خلافاً لأحكام المادة (٤٤٥) من قانون العقوبات ومخالفة قانون السير المتمثلة بإجراء سياق على الطريق العام دون ترخيص من الجهات المختصة خلافاً لأحكام المادة (٥/ج/٥) من قانون السير ومخالفة قانون السير بقيادة المركبة بصورة متهورة واستعراضية خلافاً لأحكام المادة (٢٩/ج) من قانون السير.

كما اسند المدعي العام في ذات القضية للشخص الآخر الذي كان يقود المركبة الأخرى في السياق الذي تم بين المركبتين، جرائم التدخل بالقتل الواقع على أكثر من شخص خلافاً لأحكام المادة (٣/٢٢٧ و ٢/٨٠) من قانون العقوبات والتدخل

أكيد: ٢٥ إشاعة في شهر آب

الانباط-عمان

إشاعات، وينسبة ١٦ بالثة، وفي المرتبة الرابعة، بلغت الإشاعات الأمنية ٣ وبنسبة ١٢ بالثة، فيما سجلت الإشاعات الاجتماعية ٢ لتحل في المرتبة الخامسة والأخيرة وبنسبة ٨ بالثة.

ولفت المرصد إلى أنه تتبع مصدر الإشاعات خلال شهر آب وتبين أن حصة المصادر الداخلية، سواء أكانت توتواصلاً اجتماعياً أو مواقع إخبارية، بلغت ٢٣ إشاعة من مجمل حجم الإشاعات لشهر آب، وبنسبة بلغت ٩٢ بالثة، فيما سجلت إشاعة واحدة من مصدر خارجي، وبنسبة ٤ بالثة، وإشاعة أخرى غير محددة المصدر وبنسبة ٤ بالثة أيضاً.

وأشار التقرير إلى أن ١٤ إشاعة، وبنسبة ٥٦ بالثة، كان مصدرها وسائل التواصل الاجتماعي، فيما روج الإعلام لـ ١١ إشاعة وبنسبة بلغت ٤٤ بالثة، ويعد هذا رقماً غير مسبوق مقارنة مع الإشاعات التي تطلقتها حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي.

سجل مرصد مصداقية الإعلام الأردني (أكيد) ٢٥ إشاعة، انتشرت بين جمهور المتلقين خلال شهر آب من خلال وسائل الإعلام المحلية ومنصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهاتف الذكية.

وقال المرصد في تقريره الشهري الذي أصدره امس الخميس إن عدد الإشاعات التي جرى فيها بلغ ٢٥ إشاعة، مسجلة بذلك زيادة مقدارها ٦ إشاعات، مقارنة مع الإشاعات التي سجلت خلال شهر تموز الماضي، والتي بلغت ١٩ إشاعة.

وأضاف أنه وتصنيف الإشاعات بحسب المجال تبين أن قطاع الشأن العام تبوأ المرتبة الأولى وسجل ٧٨ إشاعة من أصل ٢٥، وبنسبة ٢٨ بالثة، ثم جاءت في المرتبة الثانية الإشاعات الصحية حيث سجلت ٥ إشاعات، وبنسبة ٢٠ بالثة، وحلت في المرتبة الثالثة الإشاعات الاقتصادية والسياسية، حيث سجل كل منهما ٤

صرف دعم بدل المحروقات لمشغلي وسائل النقل العام في ايلول

الانباط-عمان

الثالث لهذا العام، مشيراً إلى أن بإمكان المشغلين المستفيدين مراجعة الشركات المعتمدة لتبني مركباتهم بالوقود بقم الدعم المعتمدة في الموعد المعلن والذي سيبدأ مباشرة بعد الانتهاء من صرف بدل الدعم عن شهر حزيران في منتصف شهر ايلول المقبل.

وأشار إلى انه تم تسليم الكشوفات كاملة إلى محطات الوقود المعتمدة لشحن البطاقات المصروفة للمشغلين بالمبالغ المستحقة لهم. وقال ان صرف هذه المستحقات يأتي ضمن خطة الحكومة في مواصلة تحمل تكاليف بدل فرق ارتفاع أسعار المحروقات على التكاليف التشغيلية لاجور وسائل النقل العام للتخفيف على مستخدمي وسائل النقل العام من المواطنين تلافياً لعدم رفع الاجور وتحميل هذه التكاليف للمشغلين.

اعل مدير عام هيئة تنظيم النقل البري المهندس عبدالرحيم الوريكات ان صرف الدفعة الاولى من الربع الثالث للعام ٢٠٢٣ من دعم بدل المحروقات لشغلي وسائل النقل العام سيبدأ اعتباراً من صباح الاحد الموافق لثلاث عشر من شهر ايلول المقبل.

وقال الوريكات ان صرف هذه الدفعة يأتي وفقاً لقرار مجلس الوزراء بدعم مشغلي وسائل النقل العام على خطوط نقل الركاب وسيارات التاكسي ضمن اختصاص هيئة تنظيم النقل البري، والتي سيتم صرفها من خلال مكاتب الهيئة المتواجدة في جميع محافظات المملكة.

وأكد الوريكات استكمال جميع الإجراءات الخاصة بدعم المحروقات لمستحقيه من الربع

«الضريبة» توفر خدمة التحقق من براءة الذمة إلكترونياً

الانباط-عمان

تقديمها لأي من هذه الجهات المذكورة كشرط لإنجاز معاملة حامل هذه البراءة. وأشارت الدائرة إلى أنه يتم التحقق من براءة الذمة من خلال الدخول إلى موقع الدائرة الإلكتروني (www.istd.gov.jo)، واختيار أيقونة التحقق من براءة الذمة والقيام بإدخال رقم التحقق الإلكتروني الموجود على براءة الذمة. ومن ثم التحقق من صحة هذه البراءة.

وأكدت ان جميع براءات الذمة الصادرة عن الدائرة تحتوي على رقم تحقق إلكتروني.

أكدت دائرة ضريبة الدخل والمبيعات مجدداً أنها وفرت على موقعها الإلكتروني أيقونة خاصة للتحقق من صحة براءة الذمة الإلكترونية الصادرة عنها عبر نظام الحكومة الإلكترونية.

وقالت الدائرة في بيان امس الخميس، إن هذه الأيقونة تمكن الزوارات والمؤسسات والجهات المختلفة من التأكد والتحقق من صحة أي براءة ذمة صادرة عن نظام دائرة ضريبة الدخل والمبيعات إلكترونياً يتم

رفع سعر «البنزين بشقيه ٤ قروش والديزل ٨.٥»



الانباط-عمان

النفطية رفع سعر بيع البنزين اوكتان ٩٠ ليصبح (٩٦٠) فلسا / لتر بدلا من (٩٢٠) فلسا / لتر، ورفع سعر بيع البنزين اوكتان ٩٥ ليصبح (١٢٠٥) فلسا / لتر بدلا من (١١٦٥) فلسا / لتر، ورفع سعر بيع السولار ليصبح (٨٠٠) فلسا / لتر بدلا من (٧١٥) فلسا / لتر .
كما قررت اللجنة تثبيت سعر الكاز لشهر ايلول ٢٠٢٣ عند سعر (٦٢٠) فلسا / لتر والإبقاء على سعر اسطوانة الغاز عند ٧ دنانير للاسطوانة .
كما قرر مجلس مفوضي هيئة تنظيم قطاع الطاقة والمعادن خلال اجتماع امس الخميس برئاسة رئيسه المهندس زياد السعيد، تحديد تعرفة بند فرق أسعار الوقود في فاتورة الكهرباء لشهر ايلول المقبل للعام الحالي بقيمة صفر.

عقدت لجنة تسعير المشتقات النفطية امس الخميس اجتماعها الشهري لتحديد اسعار بيع المشتقات النفطية محليا للفترة من ١ - ٣٠ ايلول ٢٠٢٣ حيث تم استعراض الاسعار العالمية للنفط الخام والمشتقات النفطية خلال شهر آب ومقارنتها بمثيلاتها لشهر تموز الماضي. وبعد تطبيق المعادلة السعرية وفقا للأسعار العالمية على كافة المشتقات النفطية فقد تبين ارتفاع سعر البنزين ٩٠ بمقدار (٤٠) فلسا / لتر، وارتفاع سعر البنزين ٩٥ بمقدار (٤٠) فلسا / لتر، وارتفاع سعر السولار بمقدار (٨٥) فلسا / لتر .
ومستشار الوزير لشؤون المناجم المهندس ناضي الريموي، والوفد المرافق لنائب السفير.

٤.٤٢١ مليار دينار الإيرادات المحلية خلال نصف الأول



الانباط-عمان

الإيرادات غير الضريبية يشكّل رئيسي إلى ارتفاع بند الإيرادات المختلفة بما قيمته ٦٧,٢ مليون دينار.
وعلى صعيد الإنفاق العام، فقد بلغ إجمالي الإنفاق للحكومة المركزية / الموازنة خلال النصف الأول من العام الحالي نحو ٥,١٤٦ مليار دينار، مقابل ما قيمته ٤,٩٦٤ مليار دينار للفترة نفسها من العام الماضي.
من جهة أخرى، انخفضت نسبة رصيد الدين الحكومي حتى نهاية شهر حزيران الماضي بعد استثناء إحصائي ما يحمله صندوق استثمار أموال الضمان الاجتماعي (SSIF) إلى ما نسبته ٨٩,٨ بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي المقدر لشهر حزيران ٢٠٢٣، مقابل ما نسبته ٩١ بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي للعام الماضي شاملا مديونية كل من شركة الكهرباء الوطنية وسلطة المياه.

ارتفعت الإيرادات المحلية خلال النصف الأول من العام الحالي ٢٠٢٣، لتصل إلى ما قيمته ٤,٤٢١ مليار دينار، بارتفاع بلغ ٤٠٤ ملايين دينار عما كانت عليه خلال الفترة نفسها من العام الماضي.
وبحسب بيان لوزارة المالية امس الخميس، جاء ارتفاع جراء الزيادة بالإيرادات الضريبية بنحو ٢٢٤ مليون دينار، والإيرادات غير الضريبية بنحو ١٨٠ مليون دينار.
وحسب البيان، فقد جاء الارتفاع في الإيرادات الضريبية نتيجة ارتفاع إيرادات ضريبة الدخل والأرباح بما قيمته ٢٤٦,٤ مليون دينار، وذلك دون رفع النسب الضريبية، لتحسن الالتزام والامتثال الضريبي للمكلفين في تقديم الإقرارات الضريبية، كما يعزى الارتفاع في

٣٩.٨ دينار سعر غرام الذهب عيار ٢١ بالسوق المحلية



الانباط-عمان

المجوهرات صباح امس، بلغ سعر بيع الغرام الواحد من الذهب عياري ٢٤ و ١٨ لغايات الشراء من محلات الصاغة، ٤٦,٨ و ٣٥,٤ دينار على التوالي.
واستهل المعدن الأضفر تعاملاته بالأسواق العالمية صباح امس الخميس على سعر ١٩٤٥ دولارا للأونصة الواحدة، وهو أعلى سعر يسجله في نحو شهر.

بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار ٢١، الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية، امس الخميس، ٣٩,٨ دينار مقابل شراء من محلات الصاغة، ٣٨,١ دينار لجهة البيع.
وحسب النشرة اليومية التي أصدرتها النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي

مذكرة تفاهم بين «الطاقة» وهيئة المسح الجيولوجي الأميركية الخرابشة: نعمل على تطوير مقترحات لاستغلال خامي السيليكا والبازلت نيال : دعم وتطوير النمو الاقتصادي الأردني من أولويات حكومة أميركا

الانباط-عمان



للأجيال القادمة"، مبيّنا أن الأردن شريك رئيس للولايات المتحدة في المنطقة، ويعتبر دعم وتطوير النمو الاقتصادي الأردني من أولويات حكومة أميركا.
وقال نيبال، إن تاريخ عمل الهيئة في الأردن يمتد إلى خمسينيات القرن الماضي، حيث استكشفت أعمالها موارد المياه الجوفية والرواسب المعدنية والموارد الطبيعية ومكانات الطاقة الحرارية الأرضية، وصولا الى توقيع عدة مذكرات تفاهم لاحقا، مشيرا إلى تطلع بلاده إلى توسيع نطاق التعاون في مجال علوم الأرض وتطوير العلاقات الثنائية بين البلدين.

وهيئة المسح الجيولوجي الأميركية، هيئة علمية حكومية تدرس تضاريس الولايات المتحدة، ومواردها الطبيعية، والكوارث الطبيعية التي تهددها، ويضم مركز الهيئة أربعة تخصصات علمية، تهتم بعلم الأحياء، الجغرافيا، الجيولوجيا، والهيدرولوجيا.
وحضر حفل التوقيع أمين عام الوزارة المهندسة أماني العزام، ومساعد الأمين لشؤون الطاقة المهندس حسن الحباري، ومدير مديرية دراسات المصادر الطبيعية هشام الزيود، ومدير مديرية التخطيط والتطوير المؤسسي المهندسة شروق عبدالغني، ومدير الشؤون القانونية يارا عكاش، ومستشار الوزير لشؤون المناجم المهندس ناضي الريموي، والوفد المرافق لنائب السفير.

ليمتد إلى الجامعات والمؤسسات الرسمية الأخرى والمراكز البحثية وشركات القطاع الخاص.
وأعرب الخرابشة عن شكره لحكومة الولايات المتحدة الأميركية لدعمها التواصل للمملكة في قطاعات عدة من خلال تبادل الخبرات.
من جانبه، أكد نائب السفير الأميركي "أن هذه الشراكة ستفتح آفاقا جديدة للمعرفة بينما نواصل العمل معاً لمكافحة أزمة المناخ ومعالجة ندرة المياه لضمان مستقبل مزدهر

في قطاع التعدين خلال السنتين الأخيرتين والمتمثلة بتوقيع ١٣ مذكرة تفاهم في مجال التعدين والتنقيب عن خامات الليثيوم والنحاس والذهب والعناصر الأرضية النادرة والفوسفات واليوتاس الصخري.
أكد أهمية المذكرة في تنشيط التعاون بين البلدين في مجالات تبادل المعلومات الفنية والزيارات والمشاركة في برامج التدريب والمتدربين والفعاليات المتخصصة، إضافة إلى تبادل الخبرات والخبراء الجيولوجيين في مجالات الاهتمام المشترك، وتطوير التعاون

وقعت وزارة الطاقة والثروة المعدنية امس الخميس مذكرة تفاهم مع هيئة المسح الجيولوجي الأميركية في مجال التعاون العلمي والتكنولوجي في علوم الأرض والجيولوجيا.
ووقع المذكرة وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة، وعن الهيئة نائب السفير الأميركي في عمان روهيت نيبال.
وأكد الخرابشة عمق العلاقات الأردنية الأميركية، والخبرات المتميزة التي يمتلكها الجانب الأميركي في مجال التعدين، وأهمية توظيف المذكرة للوصول إلى نتائج إيجابية في مجالات الطاقة والثروات المعدنية، والصحة البيئية، وتقييم المخاطر الطبيعية، وتكامل البيانات والمعلومات بين الجانبين.
وقال، إن المذكرة تأتي في إطار إعادة الزخم لقطاع التعدين باعتباره أحد القطاعات التي عرفتها رؤية التحديث الاقتصادي بأنه ذو قيمة صناعية عالية ويجري العمل على مضاعفة مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي ثلاثة أضعاف لدوره في زيادة الصادرات واستحداث فرص عمل جديدة، معربا عن تفاؤله بقدرته القطاع وجهود العاملين فيه على تجاوز النسبة المستهدفة خلال السنوات العشر من عمر رؤية التحديث.
وأضاف الخرابشة، إن الوزارة تعمل حاليا على تطوير مقترحات لاستغلال خامي السيليكا والبازلت، منها بالنجاحات المحققة

السقاف تبحث آفاق التعاون الاردني القبرصي في مجال الاستثمار

الانباط-عمان

في تمكين قطاع الاستثمار كإطلاق منصة استثمار في الأردن (invest.jo)، واستكمال التشريعات الناطمة للبيئة الاستثمارية، وإقرار استراتيجيات ترويج الاستثمار للأعوام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٦، إضافة إلى تفعيل منصة الخدمة الاستثمارية الشاملة، مشيرة الى الانتهاء من أتمتة ٩٥ خدمة متعلقة بتراخيص وممارسة الأنشطة الاقتصادية.
من جهته، قال الرئيس التنفيذي لوكالة ترويج الاستثمار القبرصية ماريوس تانويس، إن الوكالة معنية بجذب الاستثمار الأجنبي المباشر ومساعدة المستثمرين الحاليين لتوسيع أعمالهم في قبرص، لافتا الى مناخ الاستثمار في قبرص والخطوات

إيوانو، عمق العلاقات التي تربط الأردن وقبرص، واستعداد الوزارة لتقديم الدعم والتسهيلات لرجال الأعمال القبرصيين، إلى جانب تبادل الخبرات مع وكالة ترويج الاستثمار القبرصية.
وهدف اللقاء الافتراضي الى متابعة مخرجات مذكرة التفاهم حول التعاون في مجال الاستثمار الموقعة في ٢٠٢٢ الماضي على هامش زيارة رئيس جمهورية قبرص نيكوس خريستودونيدس للمملكة ولقائه جلالة الملك عبدالله الثاني، ولبحث سبل تعزيز التعاون في المجال الاقتصادي والاستثماري بين البلدين.
وتطرقت السقاف لأهم خطوات الوزارة

أكدت وزيرة الاستثمار خلود السقاف توفر العديد من الفرص الاستثمارية في الأردن والتي تعتبر مهمة لرجال الأعمال القبرصيين خاصة في قطاعات تكنولوجيا المعلومات والرعاية الصحية والسياحة، والسياحة والعلاجية والزراعة والصناعات الغذائية ومشاريع الشراكة بين القطاعين العام والخاص.
وأكدت السقاف خلال لقاء افتراضي عقدته الوزارة امس الخميس، مع وكالة ترويج الاستثمار القبرصية شارك فيه السفير القبرصي لدى المملكة ميخائيل

تجارة عمان تبحث تعزيز علاقات المملكة الاقتصادية مع كازاخستان

الانباط-عمان



ولفت إلى أن هناك بعض المعوقات لجهة زيادة التبادل التجاري بين البلدين، وأهمها كلف النقل وعدم وجود خطوط نقل مباشرة بين البلدين، وصعوبة الحصول على تأشيرات لرجال الأعمال الأردنيين، مبيّنا أن السفارة على تذييلها بالتعاون مع الجهات الرسمية.
وأشار السفير العمري إلى اجتماعات الدورة الخامسة للجنة الأردنية الكازاخية المشتركة، والتي ستعقد في عمان خلال شهر تشرين الأول المقبل، مؤكدا أهمية الخروج برؤى وآليات لتعزيز التعاون الاقتصادي بين البلدين وخاصة بمجالات التجارة والزراعة والاستثمار.

بدوره، أكد عضو مجلس إدارة الغرفة خطاب البنا أن القطاع التجاري والخدمي يثمن أي جهود من شأنها تقوية العلاقات الثنائية مع كازاخستان من خلال تبادل الوفود التجارية لاستكشاف أسواق جديدة وإقامة علاقات وتوسيع آفاق التعاون المشترك.
وبيّن البنا أن الأردن يزخر بالعديد من الفرص الاستثمارية ذات القيمة المضافة العالية تتوزع على قطاعات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والخدمات اللوجستية والسياحة والصناعة والزراعة والصحة والطاقة والطاقة المتجددة والسياحة الدينية والتعدين والصناعات الغذائية.

بها، بالإضافة إلى ضرورة دعوة عدد من الشركات السياحية في كازاخستان لزيارة المملكة، والالتقاء مع المعنيين في السياحة بالأردن، والتعريف بالمنتج السياحي، ولا سيما السياحة الدينية.
من جانبه، أشار السفير العمري إلى أن القطاع الخاص هو عصب الاقتصاد الوطني، مؤكدا استعداده للتعاون التام مع غرفة تجارة عمان والغرف التجارية لتقديم الخدمات التي من شأنها تسهيل الأعمال التجارية بين الأردن وكازاخستان.

بالتنسيق مع السفارة الأردنية في كازاخستان لفتح صفحة جديدة من العلاقات التجارية، وإقامة المعارض المشتركة، وتبادل الوفود للاطلاع على الفرص الاستثمارية، وزيادة التبادل التجاري، والتشبيك مع مؤسسات القطاع الخاص هناك من خلال توقيع مذكرات تفاهم مشترك.
ودعا إلى إقامة معرض أردني في كازاخستان لمدة يوم واحد، بالتعاون مع السفارة بعد التنسيق مع الجهات المعنية هناك لعرض المنتجات الأردنية التي يتميز

بحث رئيس غرفة تجارة عمان خليل الحجاج توفيق، امس الخميس، مع السفير الأردني لدى كازاخستان حمزة العمري، سبل تعزيز العلاقات الاقتصادية بين المملكة وكازاخستان، واستغلال الإمكانيات لرفع مبادلاتهما التجارية.
وبحسب بيان اللقاء الذي عقد بمقر الغرفة، الدور الذي يمكن أن تلعبه السفارة الأردنية في كازاخستان لتوفير قاعدة بيانات حول الفرص الاستثمارية بالمملكة، والسلع القابلة للتصدير واحتياجات السوق الكازاخستانية من السلع والخدمات.
وحسب بيان للغرفة، جرى خلال اللقاء، بحث ضرورة زيادة الاستثمارات الكازاخستانية في المملكة، وبخاصة أن الأردن يملك بيئة جاذبة وآمنة للاستثمار، وأن المملكة لديها اليوم قانون جديد للبيئة الاستثمارية يمنح العديد من المزايا والحوافز للمستثمرين، بالإضافة إلى رؤية التحديث الاقتصادي.
وتناول اللقاء الذي عقد في مقر الغرفة، بحضور أمين صندوق مجلس إدارة الغرفة خطاب البنا، موضوعات تتعلق بتطوير مجالات التعاون التجاري وعمل شركات واستثمارات مشتركة بين البلدين وفتح مزيد من جسور التعاون.
وأكد الحجاج توفيق، أن تجارة عمان تستعمل

«رجال الأعمال» تشارك باجتماع هيئة تنمية الصادرات السعودية

الانباط-عمان

والتجارة في مختلف دول العالم، ورحب رئيس جمعية رجال الأعمال الأردنيين حمدي الطيبان، بعقد مثل هذه اللقاءات، لما فيه مصلحة الاقتصاد وجمع الأعمال في البلدين الشقيقين، مؤكدا ضرورة ربط الأردن والسعودية بسكة حديد لتعظيم التبادل التجاري بينهما، وتسهيل نقل السلع والخدمات للمنتج والمستهلك الأردني السعودي بتكلفة أقل.
واستمع المشاركون، إلى شرح مفصل من

ممثلي هيئة تنمية الصادرات السعودية حول الخدمات التي تقدمها الهيئة، بما في ذلك، خدمات تطوير المصدرين التي تتضمن الحسابات الاستراتيجية، والحوافز، والتدريب، وتقييم المصدرين والتقييم التفصيلي، وخدمات ترويج الصادرات المشاركة في المعارض والبيعتات التجارية، والفرص التصديرية، وخدمات بيئة التصدير والتي تتضمن معالجة التحديات ودراسة الأسواق المستهدفة،

شاركت جمعية رجال الأعمال الأردنيين، في لقاء افتراضي عبر وسائل التواصل المرئي نظمه مجلس الأعمال السعودي الأردني للتعريف بهيئة تنمية الصادرات السعودية.
وبحسب بيان للجمعية امس الخميس، اطلع المشاركون على المزايا والخدمات التي تقدمها الهيئة للصناعة السعودية

والترويج للشركات والمنتجات من خلال برنامج "صنع في السعودية"، والتواصل مع الجهات الحكومية، وتبادل المعرفة، وإقامة ورش عمل.
وناقش المشاركون في اللقاء، عدداً من المواضيع التي تهتم قطاع الصادرات من كلا البلدين، واقتراحوا إنشاء منطقة حرة قريبة من الأردن، لتوفير فرصة لرجال الأعمال الأردنيين والدول الحبيطة للاستثمار فيها والاستفادة منها.

عبد القادر يقود كرة نادي سحاب



الانباط - عمان

بسبب الظروف المالية الصعبة، وعدم قيد الجهاز الفني ضمن سجلات اتحاد اللعبة، ثم عين سحاب فهد الجلاد مديرا فنيا مؤقتا، وقاد الفريق في الجولة الرابعة من بطولة الدوري وخسر أمام السلط بهدفين نظيفين. ويعتبر عبد القادر من المدربين المميزين حيث سبق له العمل مع المنتخبات الوطنية، وخاض أكثر من تجربة تدريبية في سلطنة عمان. ويعاون عبد القادر في مهمته كل من المدربين فهد الجلاد وكامل جعارة وسام حزين.

كشفت إدارة نادي سحاب المنافس في الدوري الأردني للمحترفين عن اسم المدير الفني الجديد الذي سيقدّم الفريق في المرحلة المقبلة. وأعلن المركز الإعلامي لنادي سحاب في ساعة متأخرة من مساء الأربعاء عن اتفاقها مع المدرب عبد القادر. وكان سحاب تعاقّد في البداية مع المدرب أمجد أبو طعيمة الذي قام بإعداد الفريق وحقق نتائج مميزة، لكنه استقال

النصر يتوج بلقب كأس الطائرة للسيدات



الانباط - عمان

(٢٥-١٧) . وكان فريق نادي دي لاسال - الذي أحرز الموسم الماضي لقب الدوري وكأس السوبر - قد تأهل للمباراة النهائية من البطولة التي شاركت فيها (9) فرق. عقب تغلبه على فريق دي راعلا وعلى فريق شباب مرصع. بينما جاء تأهل فريق نادي النصر، الذي أحرز كأس الأميرة آية و لقب وصيف بطل الدوري للموسم الماضي وبدأ موسمه هذا العام بأحرازه لقب كأس السوبر ، عقب تغلبه على فريق التعاون والتحق.

توج فريق نادي النصر بكأس الأميرة آية لكرة الطائرة موسم ٢٠٢٣ وذلك بعد فوزه في المباراة النهائية على شقيقة فريق نادي دي لاسال في صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب . وسيطر فريق النصر على شواطئ المباراة التي جمعت قطبي كرة الطائرة للسيدات في الأردن ليخرج في النهاية فائزا في اللقاء بنتيجة (٠-٣) (٢٥-١٥) على فريق التعاون والتحق.

مشاركة كبيرة في غرب آسيا للكراتيه



الانباط - عمان

تحضيراته لاستضافة البطولة والتي ستقام في الصالة الرياضية لجامعة البترا وستشتمل على منافسات الناشئين والشباب وتحت ٢١ عاما والكبار. بدوره أكد الدكتور إبراهيم الفناص رئيس اتحاد غرب آسيا للكراتيه عن رضاه عن تحضيرات الاتحاد الأردني للكراتيه لاستضافة البطولة مشيراً إلى أن الأردن وما حققه من تفوق واضح في الكراتيه على مختلف المستويات في الفترة الأخيرة تجعله وجهة لبطولات الكراتيه. هذا وسيقام على هامش البطولة دورتي حكام ومدربين آسيوية بإشراف مباشر من الاتحاد الآسيوي للكراتيه.

أعلن رئيس الاتحاد الأردني للكراتيه، السيد مازن قطب، عن مشاركة أكثر من ٢٠٠ لاعب ولاعبة في بطولة غرب آسيا للكراتيه والتي ستقام في العاصمة الأردنية عمان يومي ١ و٢ سبتمبر القادم. وأكد "قطب" خلال مؤتمر صحفي عقد اليوم إلى أن البطولة ستشهد مشاركة لاعبين ولاعبات يمثلون ٨ دول وهي : الأردن، والسعودية والكويت والإمارات وسوريا و فلسطين واليمن والعراق. وأشار رئيس الاتحاد الأردني للكراتيه إلى أن الاتحاد أكمل كافة

منتخب السلة يخسر أمام مصر في الدور الترتيبي لكأس العالم



وارتفع مستوى الإثارة في الفترة الرابعة، التي استهلتها مصر بتسجيل 6 نقاط من خط الرميات الحرة، فيما كان فريدي وبزيع والدويري يسجلون من الحواجز كافة، ومع تواصل فصول الإثارة، عادل فريدي الكفة (66-66) بتسجيله سلة ثلاثية دقيقة، ليضيف إيهاب أمين نقطة من رمية حرة مع سلة لعمرو زهران (69-66) قبل أن يغادر

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

ختام بطولة أندية السيدات الاردنية السعودية



الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

أهداف بالجملة في تهديدي كأس الاردن



الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

فضية الفرق لمنتخب رفع الاثقال البارالمبي



الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

الوقت الأصلي بالتعادل بدون أهداف. وتحوّل قننة الاتحاد على يوتيوب البث المباشر لمباريات البطولة. وتنتص

توج المنتخب الوطني لرياضة رفع الأثقال البارالمبية، بالميدالية الفضية، في منافسات الفرق ببطولة العالم والتي اختتمت في مدينة دبي الإماراتية وهي إحدى المحطات التأهيلية إلى أولمبياد باريس عام ٢٠٢٤. ونجح فريقنا المكون من اللاعبين : عبدالكريم خطاب وعمر فزادة وأسماء عيسى في نيل الميدالية الفضية فيما أحرز المنتخب الأوكراني الميدالية الذهبية ونال المنتخب الفرنسي الميدالية البرونزية. وبهذه المشاركة يكون المنتخب الوطني قد أنهى على ٤ ميداليات حيث كان عبدالكريم خطاب قد توج بالميدالية الذهبية ضمن منافسات وزن ٨٨ كغم وحاز اللاعب عمر فزادة على فضية ووزن ٤٩ كغم فيما نال اللاعب جميل الشبلي برونزية ووزن فوق ١٠٧ كغم.



أنظمة غذائية تحمي من الخرف

حمية "داش" أو DASH وتكشف اللو أن الحمية الثالثة التي أكدت الدراسات أنها تقلل من مخاطر الإصابة بالزهايمر، هي حمية "داش" أو DASH المخصصة في الأساس لخفض ضغط الدم، حيث: تركز هذه الحمية على تناول الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، مع تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الصوديوم، والدهون المشبعة والسكريات المضافة. «داش» تحض على استهلاك أحماض أوميغا-3 الدهنية، الموجودة في الأسماك والمكسرات والبذور، فهذه الأطعمة غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي، كما تحض على استهلاك البروتينات الخالية من الدهون، مثل اللحوم والدواجن والفاصولياء، التي تساعد في بناء الناقلات العصبية في دماغنا.

في عام ٢٠١٨ تبين أن من يلتزم بحمية البحر الأبيض المتوسط، ينخفض لديه خطر الإصابة بالضعف الإدراكي بنسبة ٣٠ بالمائة، كما ينخفض خطر الإصابة بالزهايمر بنسبة ٤٠ بالمائة. هذه الخلاصة عززتها دراسات أكاديمية حديثة، أجريت بين عامي ٢٠١٩-٢٠٢٣. إن "حمية البحر المتوسط"، تعتمد على الأطعمة الصحية، وتتضمن عدداً قليلاً جداً من الأطعمة المصنعة، وهي تركز على الغذاء الذي يحتوي على مضادات للأكسدة، ومضادات للالتهابات وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، مثل الفاكهة، والمكسرات والبذور، والحبوب الكاملة، وزيت الزيتون، والحمص والفاصولياء والعدس، والخضراوات، والبصل والثوم والزعرتر، إضافة لاستهلاك المعتدل للمأكولات البحرية، والدواجن ومنتجات الألبان، مع ضرورة الحد من تناول اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة والسكريات المكررة.

وحمض الفوليك، والأحماض الدهنية، والكاروتينات، لافتة إلى أن حمية MIND تشجع على تناول مختلف الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ والخس، إضافة إلى التوت، والمكسرات، والحبوب الكاملة، وزيت الزيتون، والبقوليات مثل الفاصولياء وغيرها من الحبوب، واللحوم البيضاء كالأسمك والدجاج، حيث يمنع استهلاك اللحوم الحمراء والوجبات السريعة والمقلية والزبدة والسمن والجبن والمعجنات والحلويات. حمية البحر الأبيض المتوسط من جهتها تقول أخصائية التغذية ومدرسة اللياقة البدنية بتول اللو، في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية": إن الدراسات أظهرت أن "حمية البحر الأبيض المتوسط" تساعد في الحد من حالات ضعف الإدراك لدى الإنسان. فبحسب دراسة نُشرت في مجلة Alzheimer's & Dementia

من خطر الإصابة بمرض الزهايمر وتدهور الذاكرة، وهذه الحميات هي: حمية البحر الأبيض المتوسط وحمية DASH وحمية MIND. "حمية العقل" أو Mind Diet وتقول مديرة قسم التغذية ليلي ناصيف، في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية"، إن الدراسات أكدت أن التغذية السليمة تعمل على المحافظة على صحة الدماغ، مشيرة في هذا الإطار إلى الدور الذي تلعبه "حمية العقل" أو Mind Diet، التي وجد الباحثون أن معدل الإصابة بمرض الزهايمر كان أقل بنسبة ٥٣ بالمائة، عند الذين اتبعوا هذه الحمية لمرحلة جيدة من الوقت، وهذه النتيجة دعمتها عدة دراسات أخرى أكدت على دور "حمية العقل" في إبطاء التدهور المعرفي لدى الإنسان. وبحسب ناصيف فإن حمية MIND تركز على العناصر الغذائية المرتبطة بصحة الدماغ، بما في ذلك فيتامين E،



الانبات-وكالات

لاحة. فاتباع الفرد لنظام غذائي صحي يعد أداة مهمة في دء وإبطاء التدهور المعرفي لديه في الشيخوخة. هناك ٣ أنظمة غذائية على وجه الخصوص، مفيدة لصحة الدماغ وتقلل

يسهم الانخراط في سلوكيات غذائية صحية خلال مرحلة عمرية مبكرة، في تعزيز النمو الصحي للإنسان وتحسين قدراته البدنية والعقلية في مرحلة عمرية

ما سر التوقف عن فقدان الوزن عند اتباع حمية؟.. خبير يكشف

الانبات-وكالات

يعتبر الحفاظ على الوزن بعد اتباع نظام غذائي أمراً صعباً، بغض النظر عن مدى سرعة أو بطء فقدانه، فما هو سر التوقف عن خسارة الدهون مع الالتزام بالحمية؟ يجب على هذا التساؤل خبير التغذية الشهير دكتور مايكل موسلي، الذي أكد أنه عندما يتم فقدان الوزن لا يقتصر الأمر على التخلص من الدهون فحسب، بل نخسر أيضاً قدراً كبيراً من العضلات، ما يؤدي إلى انخفاض في حرق السعرات الحرارية ما يتسبب في التوقف عن فقدان الوزن بحسب ما نشرته "ديلي ميل" البريطانية..

خسارة العضلات وعلى عكس الدهون، تحرق العضلات الطاقة طوال اليوم، حتى عندما يكون الشخص نائماً. لذلك عندما نفقد العضلات، فإن معدل الأيض الأساسي (السعرات الحرارية التي يحرقها أثناء الراحة) يتباطأ أيضاً، وبالتالي لا يصل فقدان الوزن إلى مستوى ثابت بالإضافة إلى صعوبة منع اكتساب وزن زائد عند التوقف عن اتباع نظام غذائي، وهي مشكلة شائعة في العديد من الأنظمة الغذائية. السر في البروتين ويمكن الحفاظ على العضلات ومعدلات الأيض النشطة إذا الشخص يرغب في إنقاص وزنه باتباع الطرق التقليدية القديمة من خلال التأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين في النظام الغذائي لأنه أمر بالغ الأهمية للحفاظ على كتلة العضلات. وإنقاص الوزن بأمان وفعاليت، يجب التأكد من الحصول على ٥٠ غراماً على الأقل من البروتين يومياً (المصادر الجيدة هي اللحوم والأسماك والبيض والتوفو والحبوب الكاملة) وأن يتم توزيع تناول البروتين اليومي على الوجبات الرئيسية الثلاث، لأنها إحدى أفضل الطرق لامتصاصه.

تمارين رياضية كما يوضح دكتور موسلي قائلاً إنه سواء كان الشخص يحاول إنقاص الوزن أم لا، فإنه ينصح بتناول بروتين (١٥ غراماً بروتين) أو السمك (٢٥ غراماً بروتين) على الإفطار، مع التأكد من الحصول على ٢٠ غراماً على الأقل من البروتين في كل من وجبتي الغداء والمساء. ويوصي أيضاً بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وخاصة تمارين المقاومة، مثل تمارين الضغط والرفساء، للمساعدة في الحفاظ على العضلات.

لكن أشارت دراسة حديثة إلى أنه من الممكن التخلص من الدهون الزائدة باستخدام عقار يسمى GDF١٥. والذي يبدو أنه يحفز فقدان الوزن من خلال آليتين متميزتين، هما قمع الشهية إلى جانب تنشيط العضلات بحيث تحرق المزيد من السعرات الحرارية، وفقاً لما نشرته دورية Nature.

فقد أخذ الباحثون في جامعة ماكماستر في كندا مجموعتين من الفئران وحققوا إحداهما بعقار GDF١٥. بينما عملت المجموعات الأخرى كمجموعة تحكم. تم وضع كلا المجموعتين على نظام غذائي محدود السعرات الحرارية، وفي غضون أسبوعين فقدت جميع الفئران الوزن بنفس المعدل تقريباً.

ولكن بعد أربعة أسابيع، وعلى الرغم من أن جميع الفئران لا تزال تتبع نفس النظام الغذائي، فقد استقر فقدان الوزن لدى تلك التي لم يتم إعطاؤها الدواء. مزيد من الأبحاث

استمرت الفئران التي أعطيت عقار GDF١٥ في فقدان الوزن، حيث انخفض إلى حوالي ٧٥٪ من وزنها الأولي في بعض الحالات. وقال الباحثون إن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث، ولكن من الواضح أن الدواء الذي يساعد في الحفاظ على العضلات أثناء فقدان الوزن له إمكانيات كبيرة.

هل أنت من عشاق السفر؟.. هكذا تحجز أرخص رحلة طيران

الانبات-وكالات

أياً كان حالك، ها هي تقنيّة محرك البحث العالمي الأشهر "غوغل"، قد اختصرت لك الحكاية بأداة بسيطة فقد تبين أنه عند زيارة Google Flights، سوف تجد ميزة جديدة للتحقق من جداول شركات الطيران، ومقارنة أسعار الرحلات الجوية. واتضح أن الميزة الجديدة المعلن عنها رسمياً، عبارة عن إرشادات من "غوغل" بشأن أرخص فترة لحجز تذكرة لرحلة طيران.

كما تأكد أنها مُكمّلة لتبنيتهات تتبّع الأسعار، وخيار لضمان السعر الموجود بالفعل، فسواء كنت ترغب باتباع شروط العطلات الشتوية أو تجنبها، يمكن لحرك البحث العملاق توفير بعض المعلومات من هذا الجانب أيضاً.

كذلك تتيج المنصة للمستخدمين بالفعل معرفة ما إذا كانت الأسعار الحالية للوجهة التي يتم البحث عنها منخفضة، أو عادية، أو مرتفعة مقارنةً بغيرها. وتشمل أيضاً بيانات موثوقة للقدرة على معرفة الإطار الزمني الذي تكون فيه الأسعار ما في أدنى مستوياتها عادة، حيث يمكن للمستخدمين بعد ذلك أن يقرروا بشكل أفضل ما إذا كانوا سيحجزون التذاكر الآن أم لاحقاً، وفقاً لما ذكره محرك "غوغل".

ويتم أيضاً إخطار الأشخاص الذين يقومون بتعيين ميزة تتبع الأسعار بشكل تلقائي في حال انخفضت أسعار الرحلات الجوية "بشكل ملحوظ، يشار إلى أن الأداة كانت أفادت بأن أفضل وقت لحجز الرحلات الجوية لوسم العطلات هو أوائل أكتوبر/تشرين الأول.

عادات ستجعلك ثرياً في الثلاثينيات من عمرك

في تحقيق الحلم من خلال الالتزام بإنفاق نسبة معينة فقط من تلك الأموال. إذا أنفق المرء كل ما يكسبه على حاضره، فستظل هناك فرصة ضئيلة لأن يتمكن فعلياً من ادخار أي شيء للمستقبل. البدء في الادخار مبكراً في عالم اليوم، يوجد الكثير من أوجه الإنفاق والتي يمكن أن تستنزف الدخل في الحاضر بشكل فوري. ولكن إذا كان الشخص يرغب في الحصول على مبلغ كافٍ من المال في أيامه الأولى، فإنه سيكون بحاجة إلى إعادة التركيز على وضع مبلغ معين في المدخرات أو استثماره بحكمة، بما يساعده على تأمين حياة ثرية في المستقبل القريب.

ضوابط صارمة للميزانية الشخصية إن اكتساب عادة تحديد ميزانية شخصية تغطي الاحتياجات الأساسية للحياة وتضع في الاعتبار عدم المساس بالنسبة المخصصة للادخار، سيؤثر بشكل إيجابي على حياة الشخص لاحقاً. يساعد إنشاء الميزانية على تصميم خطة للنفس ويتيج للشخص معرفة نفقاته ويساعده على تحليل المواضع التي يمكنه أو لا يمكنه إجراء تعديلات على مستويات الإنفاق فيها أو التخلي عنها مؤقتاً. تساعد الميزانية الشخصية المرنة على توفير أموال أكثر مما يمكن تحقيقه بشكل عشوائي.

إن السبيل الرئيسي الذي يساعد على كسب المال هو المهارات والمعرفة. لذا، كلما زادت مهارات الشخص المتقنة، كان أداءه أفضل في حياته. يجب السعي لتعلم مهارات مختلفة واكتساب أكبر قدر ممكن من المعرفة. لا يتم إهدار أي مهارة تم تعلمها على الإطلاق.



الانبات-وكالات

الشخص تحقيقه. وأن يعمل الشخص بجدية ومثابرة على تحقيق الهدف الذي حدده لنفسه. فعلى سبيل المثال، يجب أن يفكر ملياً بشكل واقعي في المبلغ الذي يريد كسبه في عمر معين وكل ما يريد القيام به قبل سن معينة. إن التخطيط لهذه الأهداف سيسمطي منظوراً لما يريد الشخص وما ينبغي عليه القيام به لتحقيقه. طالما رغب فيه الشخص فإنه النجاحات ستؤاتي. وضع هدف في الاعتبار يجب أولاً أن يكون هناك هدف يريد

التالية في سن مبكرة يمكن أن يساعد على تكوين ثروة مناسبة عند بلوغ الثلاثينيات من العمر: تحويل الطموحات إلى واقع ملموس يمكن أن يكون من الصعب تضمين كل هذه الطموحات التي يحلم المرء بتحقيقها، لكن يُحتمل من خلال تغيير التصور للحياة تدريجياً والتركيز على الوصول إلى هدف طالما رغب فيه الشخص فإنه النجاحات ستؤاتي. وضع هدف في الاعتبار يجب أولاً أن يكون هناك هدف يريد

يرغب الكثيرون في عيش حياة ثراء ورفاهية. وعلى الرغم من أن الثروة ليست هي السعادة في حد ذاتها، لكنها يمكن أن تكون أحد أسباب الشعور بها. فإلى جانب الشعور بالرضا والامتنان، يمكن أن يكون النجاح في تحقيق الثراء مصدراً للسعادة. يتطلب بلوغ مرحلة الثراء أو الأمان المادي اتباع عادات معينة وبذل جهود حثيثة. وبحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة Times of India، إن اتباع العادات

ما سر التوقف عن فقدان الوزن عند اتباع حمية؟.. خبير يكشف

الانبات-وكالات



كما يوضح دكتور موسلي قائلاً إنه سواء كان الشخص يحاول إنقاص الوزن أم لا، فإنه ينصح بتناول بروتين (١٥ غراماً بروتين) أو السمك (٢٥ غراماً بروتين) على الإفطار، مع التأكد من الحصول على ٥٠ غراماً على الأقل من البروتين في كل من وجبتي الغداء والمساء. ويوصي أيضاً بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وخاصة تمارين المقاومة، مثل تمارين الضغط والرفساء، للمساعدة في الحفاظ على العضلات.

التقليدية القديمة من خلال التأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين في النظام الغذائي لأنه أمر بالغ الأهمية للحفاظ على كتلة العضلات. وإنقاص الوزن بأمان وفعاليت، يجب التأكد من الحصول على ٥٠ غراماً على الأقل من البروتين يومياً (المصادر الجيدة هي اللحوم والأسماك والبيض والتوفو والحبوب الكاملة) وأن يتم توزيع تناول البروتين اليومي على الوجبات الرئيسية الثلاث، لأنها إحدى أفضل الطرق لامتصاصه. تمارين رياضية

يعتبر الحفاظ على الوزن بعد اتباع نظام غذائي أمراً صعباً، بغض النظر عن مدى سرعة أو بطء فقدانه، فما هو سر التوقف عن خسارة الدهون مع الالتزام بالحمية؟.

يجيب على هذا التساؤل خبير التغذية الشهير دكتور مايكل موسلي، الذي أكد أنه عندما يتم فقدان الوزن لا يقتصر الأمر على التخلص من الدهون فحسب، بل نخسر أيضاً قدراً كبيراً من العضلات، ما يؤدي إلى انخفاض في حرق السعرات الحرارية ما يتسبب في التوقف عن فقدان الوزن بحسب ما نشرته "ديلي ميل" البريطانية..

وعلى عكس الدهون، تحرق العضلات الطاقة طوال اليوم، حتى عندما يكون الشخص نائماً. لذلك عندما نفقد العضلات، فإن معدل الأيض الأساسي (السعرات الحرارية التي يحرقها أثناء الراحة) يتباطأ أيضاً، وبالتالي لا يصل فقدان الوزن إلى مستوى ثابت بالإضافة إلى صعوبة منع اكتساب وزن زائد عند التوقف عن اتباع نظام غذائي، وهي مشكلة شائعة في العديد من الأنظمة الغذائية. السر في البروتين ويمكن الحفاظ على العضلات ومعدلات الأيض النشطة إذا الشخص يرغب في إنقاص وزنه باتباع الطرق