

## الخارجية: الأردن يسير أولى طائرات المساعدات إلى مطار العريش

2



### الملك يوجه الحكومة لتقديم مساعدات لـ «الأونروا»



الأنباط-عمان

والحرب على غزة. وتنفيذا للتوجيهات الملكية، خصصت الحكومة مبلغ ثلاثة ملايين دينار لتحويلها إلى «الأونروا» فوراً. وكانت الوكالة أعلنت الحاجة الفورية إلى ١٠٤ ملايين دولار من أجل تمكين استجابتها الإنسانية متعددة القطاعات في غزة على مدار التسعين يوماً القادمة. وأوضحت الوكالة أن هذه الأموال المطلوبة.

التفاصيل ص «٢»

وجه جلالة الملك عبدالله الثاني الحكومة أمس الخميس، لتقديم مساعدات لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين «الأونروا» لتتمكن من مواصلة تقديم خدماتها الإغاثية وتوفير الغذاء والدواء والاحتياجات الإنسانية للشعب الفلسطيني الشقيق في قطاع غزة في ضوء التدهور الخطير في الأوضاع الإنسانية وتفاقم هذه الاحتياجات جراء التصعيد

## جلالته والرئيس الفلسطيني يؤكدان ضرورة وقف التصعيد في غزة الملك يحذر من انتهاج سياسة العقاب الجماعي تجاه سكان قطاع غزة

الأنباط-عمان

أكد جلالته الملك عبدالله الثاني والرئيس الفلسطيني محمود عباس خلال لقائهما في قصر الحسينية، أمس الخميس، ضرورة وقف التصعيد في قطاع غزة والضفة الغربية. وشدد جلالته والرئيس الفلسطيني على أهمية فتح ممرات إنسانية عاجلة لإدخال المساعدات الطبية والإغاثية إلى قطاع غزة وتوفير المياه والكهرباء، وعدم عرقلة جهود المنظمات الدولية في تقديم الخدمات الإنسانية التي كفلتها المواثيق الدولية وضمنها القانون الدولي الإنساني. وحذر جلالته الملك من انتهاج سياسة العقاب الجماعي تجاه سكان قطاع غزة، مؤكداً ضرورة احترام القانون الدولي الإنساني وعدم انتهاك القوانين الدولية باستهداف المدنيين الأبرياء.

ولفت جلالته إلى أن الأردن يبذل جهوداً مكثفة مع الأطراف الفاعلة والشركاء الإقليميين والدوليين، لبحث تحرك دولي عاجل.

التفاصيل ص «٢»



### الملك: الأردن يبذل جهوداً مكثفة لبحث تحرك دولي عاجل لوقف التصعيد وحماية الفلسطينيين والحوول دون تهجيرهم

### مجلس شراكة بين نقابة التخليص ودوائر الحرة السورية الأردنية المشتركة

الأنباط-عمان

وأكد في بيان، أمس الخميس، أن الاتفاق جاء عقب لقاء جمع النقابة مع مدير عام المنطقة الحرة السورية الأردنية المشتركة عرفان الخصاونة، بحضور مدير جمرتها عقيد جمارك راند بطاينة. وأوضح أن اللقاء ناقش العديد من الإجراءات التي تنفذها مختلف إدارات المنطقة الحرة السورية الأردنية المشتركة، لغايات تسريع عمليات انسياب البضائع بشكل سهل ومن غير تأخير.

ولفت أبو عاقولة، إلى التشاركية والتنسيق الكبير بين النقابة.

التفاصيل ص «٣»

اتفقت نقابة أصحاب شركات التخليص ونقل البضائع والمنطقة الحرة السورية الأردنية المشتركة، على تشكيل مجلس شراكة يضم مختلف الجهات والدوائر المعنية العاملة داخل المنطقة. وقال نقيب أصحاب شركات التخليص ونقل البضائع ضيف الله أبو عاقولة، إن الهدف من تشكيل المجلس لغايات العمل بشكل جماعي لتسهيل وتبسيط الإجراءات وتقليل مدة إنجاز البيانات واستقطاب مستثمرين جدد إلى المنطقة.

### إسرائيل تهني النفس بـ «نصر برّي»: المقاومة متأهبة

الأنباط-وكالات

ما تشهني تلك القيادة، من تقديم أداء قتالي يعكس صورة الانتصار.

وفي سياق ما تقدم، يمكن التقدير أن القصف الجوي المكثف، وتحديداً على الأحياء الحدودية لقطاع غزة، من مثل الأميركية والعامودي والشوام في المناطق الغربية من شمال غزة، والسكة وزمو وشعشاعة وصلاح الدين في المناطق الشرقية من الشمال، وأيضاً الحدود الشرقية لأحياء الشجاعية والتفاح، والحدود الغربية كذلك على طول القطاع، حيث تم تدمير شارع الرشيد الذي يربط شمال غزة بجنوبها من جهة البحر الغربية، يأتي في سياق التمهيد الناري لدخول القوات البرية، من جهتي البحر.

التفاصيل ص «٤»

على رغم الحالة العنوية المتردية للقوات البرية في جيش الاحتلال، والتي خلفتها المبادنة الكبرى في خلال عملية «طوفان الأقصى»، مظهره هشاشة الأداء القتالي للجنود والضباط الإسرائيليين، أمام مئات من مقاتلي قوات النخبة في كتائب الشهيد عز الدين القسام، الجناح العسكري لحركة حماس، فإن ثمة إدراكاً في أوساط الجيش، بأن الطريق إلى استعادة هيبة المحطمة، لن تكون عبر الطائرات الحربية وحدها؛ إذ تعتمد قيادة الأركان بأنه لا بد من معركة مماثلة على البر، يتواجه فيها مقاتلو المقاومة في غزة، مع جنود جيش الاحتلال، على أن يتمكن الأخير، بحسب

### الخرابشة: أكاديمية الطاقة الألمانية ترصد سوق العمل بالكوادر المدربة

الأنباط-عمان

المحلي، وبما يتماشى مع الخطط الوطنية، مشيراً إلى إعداد الوزارة لاستراتيجية الهيدروجين الأخضر التي سيجري إطلاقها قريباً. وضمن الخرابشة دعم الحكومة الألمانية للأردن في قطاعات مختلفة سيما في قطاع الطاقة، مؤكداً استمرار هذه الشراكة التي تفخر بمخرجاتها وبما وصلت إليه.

من جانبه، قال السفير الألماني الدكتور بيرترام فون مولنكه إن هذا اللقاء يبنى على علاقات الطاقة الدبلوماسية القوية والتعاون الناجح في هذا المجال.

التفاصيل ص «٣»

أشاد وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة بجهود أكاديمية الطاقة الألمانية في الأردن بإعداد المدربين وتزويدهم بالمهارات اللازمة وتسهيل وصولهم إلى سوق العمل، ليكونوا شركاء في عملية التحول الطاقوي. وقال الخرابشة خلال زيارة تفقدية للأكاديمية أمس الخميس، إن الوزارة تولي اهتماماً كبيراً ببناء قدرات العاملين في القطاع من خلال ما تقدمه الأكاديمية من برامج تدريبية تلبى احتياجات ومتطلبات السوق

### للمرة الأولى منذ خمسة عقود... حكومة طوارئ و«كايبنت حرب»

الأنباط-وكالات



الحرب، والمتمثلة في إبقاء الاتصال مفتوحاً مع الإدارة الأميركية.

التفاصيل ص «٤»

المتحدة، وهو واحد من أقرب وزراء «الليكو»، إلى نتنياهو، والذي يدير حالياً وزارة الشؤون الاستراتيجية، سيتولى مهمته في «مطبخ

للمرة الأولى منذ عام ١٩٧٣، أعلن رئيس وزراء العدو، بنيامين نتانياهو، ورئيس حزب «العسكر الوطني»، بيني غانتس، مساء أمس، تشكيل حكومة طوارئ و«كايبنت»، مُخلص لإدارة الحرب التي أعلنتها إسرائيل على غزة. وفي بيان مشترك، أوضح أن المجلس الصغير لإدارة الحرب (كايبنت الحرب) سيضم كلاً من نتانياهو ووزير أمنه، يوفاف غالانت، وغانتس، كأعضاء، على أن يشارك فيه أيضاً كل من عضو «العسكر الوطني»، رئيس أركان الجيش الإسرائيلي الأسبق، غادي أيزنكوت، ووزير الشؤون الاستراتيجية، رون ديرمر، كمرقبين. وتجدر الإشارة إلى أن ديرمر، السفير الإسرائيلي الأسبق لدى الولايات

### حرصاً منها على سلامة المواطنين الداخلية: الدعوة للتجهز في الأغوار أمر غير مسموح به



مناطق المملكة دون المساس بالملكيات العامة وأمن الوطن.

التفاصيل ص «٢»

كافة القوى السياسية والشعبية إلى الالتزام بما جاء في بيانها، مشيرة إلى أنها تراعي كافة مسؤولياتها لضمان حق التعبير في كافة

الأنباط-عمان

أكدت وزارة الداخلية أنه وحرصاً منها على سلامة المواطنين وضمان حق التعبير المشروع لمشاعرهم الوطنية تجاه ما يحدث في الأراضي الفلسطينية، فإن الدعوة للتجهز والتظاهر في مناطق الأغوار والحدود أمر غير مسموح به، وستقوم الأجهزة الأمنية باتخاذ كافة التدابير لمنع ذلك، حيث أن منطقة الأغوار والمناطق الحدودية المحيطة بها على طول الحدود مع فلسطين، مناطق محظورة للتجهز وتقتول القوات المسلحة الأردنية حمايتها وضبط الأمن فيها. ودعت الوزارة في بيان لها أمس الخميس

جلالته والرئيس الفلسطيني يؤكدان ضرورة وقف التصعيد في غزة

## الملك يحذر من انتهاج سياسة العقاب الجماعي تجاه سكان قطاع غزة

الملك والرئيس عباس يحذران من تفاقم الأزمة الإنسانية بغزة

- الملك: الأردن يبذل جهودا مكثفة لبحث تحرك دولي عاجل لوقف التصعيد وحماية الفلسطينيين والحؤول دون تهجيرهم
- الملك: الأردن لن يدخر جهدا في سبيل الوقوف إلى جانب الأشقاء الفلسطينيين وتقديم المساعدات الإنسانية والطبية إلى غزة
- أهمية فتح ممرات إنسانية عاجلة لإدخال المساعدات الطبية والإغاثية إلى قطاع غزة
- ضرورة احترام القانون الدولي الإنساني وعدم انتهاك القوانين الدولية باستهداف المدنيين الأبرياء
- أهمية إدامة التنسيق الوثيق مع الأشقاء العرب وتوحيد الجهود من أجل العمل على وقف تدهور الأوضاع في غزة
- الملك وأمير قطر يؤكدان ضرورة تكثيف الجهود عربيا ودوليا لوقف التصعيد بغزة



الانباط-عمان

الملك والرئيس عباس، وتقديم وإيصال المساعدات الإنسانية والطبية العاجلة إلى قطاع غزة. وأكد جلالته موقف الأردن الثابت تجاه القضية الفلسطينية والحقوق العادلة والمشروعة للشعب الفلسطيني الشقيق، مشددا على الاستمرار في حماية ورعاية المقدسات الإسلامية والمسيحية بالقدس بموجب الوصاية الهاشمية عليها. وجدد جلالته الملك التأكيد على أن المنطقة لن تتعم بالأمّن والاستقرار طالما لم يتحقق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران عام 1967 وعاصمتها القدس الشرقية. وأعرب الرئيس عباس عن شكره وتقديره لجلالة الملك على موقفه الثابت ودعم الأردن ووقوفه إلى جانب الشعب الفلسطيني

ولفت جلالته إلى أن الأردن يبذل جهودا مكثفة مع الأطراف الفاعلة والشركاء الإقليميين والدوليين، لبحث تحرك دولي عاجل لوقف التصعيد وحماية الفلسطينيين، والحؤول دون تهجيرهم. كما حذر جلالته والرئيس الفلسطيني من تفاقم الأزمة الإنسانية وزيادة أعمال العنف وامتدادها، وما قد تتسبب به من عواقب وخيمة على مستوى المنطقة. وبين جلالته الملك والرئيس الفلسطيني أهمية إدامة التنسيق الوثيق مع الأشقاء العرب وتوحيد الجهود من أجل العمل على وقف تدهور الأوضاع في غزة. وأكد جلالته، خلال اللقاء، دعم الأردن للسلطة الوطنية الفلسطينية ممثلا للشعب الفلسطيني. وشدد جلالته الملك على أن المملكة لن تدخر جهدا في سبيل الوقوف إلى جانب الأشقاء

أكد جلالته الملك عبدالله الثاني والرئيس الفلسطيني محمود عباس خلال لقائهما في قصر الحسينية، أمس الخميس، ضرورة وقف التصعيد في قطاع غزة والضفة الغربية. وشدد جلالته والرئيس الفلسطيني على أهمية فتح ممرات إنسانية عاجلة لإدخال المساعدات الطبية والإغاثية إلى قطاع غزة وتوفير المياه والكهرباء، وعدم عرقلة جهود المنظمات الدولية في تقديم الخدمات الإنسانية التي كفلتها المواثيق الدولية وضمنها القانون الدولي الإنساني. وحذر جلالته الملك من انتهاج سياسة العقاب الجماعي تجاه سكان قطاع غزة، مؤكدا ضرورة احترام القانون الدولي الإنساني وعدم انتهاك القوانين الدولية باستهداف المدنيين الأبرياء.

أهمية حماية المدنيين واحترام القانون الدولي الإنساني. وأكد جلالته أن لا سلام ولا استقرار دون إيجاد حل عادل للقضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين، ونيل الأشقاء الفلسطينيين حقوقهم المشروعة. وتم التأكيد على مواصلة التنسيق والتشاور بين البلدين الشقيقين إزاء القضايا ذات الاهتمام المشترك.

ومدير مكتب جلالته الملك، الدكتور جعفر حسان، ومدير المخابرات العامة اللواء أحمد حسني، والوفد المرافق للرئيس عباس. وأكد جلالته الملك عبدالله الثاني سمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير دولة قطر ضرورة تكثيف الجهود على المستويين العربي والدولي لوقف التصعيد في غزة ومحيطها. وشدد جلالته الملك وأمير دولة قطر في اتصال هاتفى جرى أمس الخميس، على

وقضيته العادلة. وجدد الرئيس الفلسطيني التأكيد على أهمية التزام إسرائيل باحترام الوضع التاريخي والقانوني في القدس الشريف، مشددا على أهمية الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة. وحضر اللقاء رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، ونائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي.

## الملك يوجه الحكومة لتقديم مساعدات لـ «الأونروا»

### مؤسسة ولي العهد تطلق حملة «إغاثة أشقائنا في غزة»

وستعمل الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية على تجهيز قوافل المساعدات التي سترسل إلى داخل القطاع. وستسهم هذه التبرعات بشراء المساعدات الإنسانية اللازمة مثل مياه الشرب وخيم عائلية لإيواء العائلات المتضررة التي فقدت منازلها، بالإضافة إلى تأمين الطرود الغذائية والملابس والبطانيات وغيرها من المواد. ودعمت المؤسسة للمساهمة في الحملة من خلال استخدام خدمة Alias (Clio) على اسم (NAUA) أو Alias، إضافة إلى الحساب البنكي التالي: اسم الحساب: «نوى للتنمية المستدامة».

الانباط-عمان

أطلقت مؤسسة ولي العهد أمس الخميس، حملة جمع تبرعات نقدية لشراء المستلزمات الأساسية والعينية الإنسانية لصالح أهل غزة، في ظل ما يشهده القطاع من تصعيد عسكري كبير. وجاءت الحملة تلبية للتوجيهات الملكية السامية بمد يد العون إلى الأشقاء في قطاع غزة، وسيجري تنفيذها بالتنسيق مع الجهات المختصة في الحكومة الأردنية، والقوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، وبالتعاون مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية.

### لجنة فلسطين بالأعيان: خطاب العرش السامي وضع النقاط على الحروف

وبينت اللجنة أن جلالته الملك تطرق بخطاب العرش إلى ضرورة التعاون بين جميع أجهزة الدولة والسلطات الحكومية لتحقيق أهداف وطنية محددة، بما في ذلك تأمين ظروف المشاركة السياسية الموسعة. ونوهت إلى، أنه نظراً للظروف الراهنة، وإعلان حكومة بنيامين نتانياهو الحرب على الفلسطينيين في غزة وحولها، فإن المطلوب تكثيف الجهود للتنسيق والتعاون بين الدول العربية، لوقف الحرب القائمة وتقاضي نتائجها الخطيرة، وضرورة إيجاد آفق سياسي للقضية الفلسطينية لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، ونيل الفلسطينيين حقوقهم المشروعة. ودعمت اللجنة في بيانها إلى حث المجتمع الدولي على النظر بعين العدل إلى نتائج العدوان الإسرائيلي، والعمل على حماية السكان الفلسطينيين في غزة وجميع الأراضي الفلسطينية المحتلة، وفي مقدمتها القدس الشرقية، عاصمة دولة فلسطين.

الانباط-عمان

أكد رئيس لجنة فلسطين في مجلس الأعيان العين نايف القاضي، أن خطاب العرش السامي الذي ألقاه جلالته الملك عبدالله الثاني بعد افتتاح الدورة البرلمانية الأخيرة من عمر مجلس الأمة التاسع عشر، وضع النقاط على الحروف بكل دقة ووضوح. وحسب بيان اللجنة قال القاضي إن جلالته الملك عبر في خطابه بشكل لا مثيل له عن الموقف الأردني الثابت منذ قيام الدولة الأردنية إمارة ومملكة تجاه القضية الفلسطينية. وأشارت اللجنة إلى أن جلالته بين أن الأردن لا يعمل وحده بل ضمن الدائرة العربية الكبيرة، وسيبقى الوفي للقضية وفلسطين والقدس العربية، مؤكدا جلالته على القيم الأردنية التي تنطلق من المبادئ التأسيسية للشورة العربية الكبرى، وكذلك الالتزام الهاشمي الأكيد بالأمتين العربية والإسلامية وياقي دول المجتمع الدولي.

إضافة إلى 250.000 لاجئ من فلسطين آخرين، داخل المجتمع المحلي. وكان جلالته الملك قد وجه الحكومة إلى إيصال مساعدات إنسانية وطبية عاجلة للأشقاء الفلسطينيين في قطاع غزة، وذلك عن طريق معبر رفح بالتنسيق الكامل والمسبق مع الأشقاء المصريين، وتحديد الاحتياجات المطلوبة للأشقاء الفلسطينيين في الضفة الغربية وتوفيرها بالسرعة الممكنة. وكانت جامعة الدول العربية قد أكدت في قرارها الصادر عن اجتماع مجلس الجامعة على المستوى الوزاري، في دورته غير العادية التي عقدت أمس، لبحث سبل التحرك السياسي لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة وتحقيق السلام والأمن، أهمية قيام الدول العربية والمجتمع الدولي بتوفير الدعم المالي الكافي للوكالة لتمكينها من مواجهة التحديات الكبيرة في هذا الوقت الدقيق.



الانباط-عمان

وجه جلالته الملك عبدالله الثاني الحكومة أمس الخميس، لتقديم مساعدات لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين «الأونروا»، لتمكين من مواصلة تقديم خدماتها الإغاثية وتوفير الغذاء والدواء والاحتياجات الإنسانية للشعب الفلسطيني الشقيق في قطاع غزة في ضوء التدهور الخطير في الأوضاع الإنسانية وتفاقم هذه الاحتياجات جراء التصعيد والحرب على غزة. وتنفيذا للتوجيهات الملكية، خصصت الحكومة مبلغ ثلاثة ملايين دينار لتحويلها إلى «الأونروا» فوراً. وكانت الوكالة أعلنت الحاجة الضرورية إلى 104 ملايين دولار من أجل تمكين استجابتها الإنسانية متعددة القطاعات في غزة على مدار التسعين يوماً القادمة. وأوضحت الوكالة أن هذه الأموال المطلوبة

إلى 250.000 شخص يبحثون عن الأمان في ملاجئ «الأونروا» في مختلف أرجاء قطاع غزة

ستغطي الاحتياجات العاجلة الغذائية وغير الغذائية والصحة والمأوى والحماية لما يصل

### حرصاً منها على سلامة المواطنين

## الداخلية: الدعوة للتجمهر في الأغوار أمر غير مسموح به

الأجهزة الأمنية ستتخذ كافة التدابير لمنع التظاهر بالمناطق الحدودية

الانباط-عمان

- منطقة الأغوار والحدود محظورة للتجمهر والجيش سيحدها ويضبطها
- عدم المساس بالممتلكات العامة وأمن الوطن وسلامة حدوده
- نزاعي كافة المسؤوليات لضمان حق التعبير في كافة مناطق المهلكة
- دعوة القوى السياسيّة والشعبية إلى الالتزام

الحارس الأمين على أمن الوطن، الوافقة على حماه بعزم لا يلين، نهجها البذل والتضحية والعطاء، في ظل جلالته القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله وحفظ الوطن واحة للأمن والاستقرار.

تعليمات ضابطة لحركة التجمهر الشعبي الداعم لعمود الشعب الفلسطيني. وختمت الوزارة بيانها بالتأكيد على أن الأجهزة الأمنية الأردنية وبالتعاون مع القوات المسلحة الباسلة، ستظل على الدوام وكهدها،

كافة مسؤولياتها لضمان حق التعبير في كافة مناطق المملكة دون المساس بالممتلكات العامة وأمن الوطن وسلامة حدوده، شديدة بالمسؤولية التي يبدوها المواطنون تجاه أمن بلادهم وتعاونهم واستجابتهم لما يصدر من

أكدت وزارة الداخلية أنه وحرصاً منها على سلامة المواطنين وضمان حق التعبير المشروع لمشاعرهم الوطنية تجاه ما يحدث في الأراضي الفلسطينية، فإن الدعوة للتجمهر والتظاهر في مناطق الأغوار والحدود أمر غير مسموح به، وستقوم الأجهزة الأمنية باتخاذ كافة التدابير لمنع ذلك، حيث أن منطقة الأغوار والمناطق الحدودية المحيطة بها على طول الحدود مع فلسطين، مناطق محظورة للتجمهر وتتولى القوات المسلحة الأردنية حمايتها وضبط الأمن فيها. ودعمت الوزارة في بيان لها أمس الخميس كافة القوى السياسيّة والشعبية إلى الالتزام بما جاء في بيانها، مشيرة إلى أنها تراعي

## الخارجية: الأردن يسير أولى طائرات المساعدات إلى مطار العريش

الملكية السامية. وكان في استقبال الطائرة التي هبطت في مطار العريش، سفير المملكة في مصر أمجد العضايلة، إضافة إلى الهلال الأحمر المصري.

العربية الشقيقة، على التعاون والتنسيق لتسهيل إيصال المساعدات الأردنية إلى غزة. وأكد السفير القضاة استمرار المملكة بمد يد العون والمساعدة للأشقاء الفلسطينيين، تنفيذاً للتوجيهات

وبالتنسيق مع الأشقاء في جمهورية مصر العربية، سبصار إلى نقل هذه المساعدات وإيصالها للأشقاء في غزة من خلال معبر رفح. وشكر السفير القضاة جمهورية مصر

مطار العريش في جمهورية مصر العربية الشقيقة، حاملة على متنها مساعدات إنسانية وطبية. وأوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة أنه

أنه ويجهد وتنسيق مشترك بين الوزارة، والقوات المسلحة الأردنية، الجيش العربي، والهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، سيرت المملكة، أمس الخميس، أولى طائراتها التابعة لسلاح الجو الملكي الأردني، إلى

الانباط-عمان

تنفيذا للتوجيهات الملكية السامية بمساعدة الأشقاء الفلسطينيين في غزة، أعلنت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين

## الخرابشة: أكاديمية الطاقة الألمانية ترفد سوق العمل بالكوادر المدربة



### الانباط-عمان

القطاع من خلال ما تقدمه الأكاديمية من برامج تدريبية تلبي احتياجات ومتطلبات السوق المحلي، وبما يتماشى مع الخطط الوطنية، مشيراً إلى إعداد الوزارة لاستراتيجية الهيدروجين الأخضر التي سيجري إطلاقها قريباً. وضمن الخرابشة دعم الحكومة الألمانية للأردن في قطاعات مختلفة سيما في قطاع الطاقة، مؤكداً استمرار هذه الشراكة التي تفرح بمخرجاتها وبما وصلت إليه. من جانبه، قال السفير الألماني الدكتور

بيرترام فون مولتك إن هذا اللقاء يبنى على علاقات الطاقة الدبلوماسية القوية والتعاون الناجح في هذا المجال بين الأردن وألمانيا، معتبراً البلدين رائدين في منطقتيهما مع أهداف موحدة للطاقة المتجددة. وأضاف بيرترام، لقد أتاحت لنا فرصة زيارة أكاديمية الطاقة الألمانية هذا الصباح، وهو المكان الذي يجري فيه تطوير المعرفة الخاصة بالتحول إلى الطاقة الخضراء، حيث أجرينا تبادلات مهمة مع الطلاب. وفي السياق، أشاد رئيس جامعة الحسين

أشاد وزير الطاقة والثروة المعدنية الدكتور صالح الخرابشة بجهود أكاديمية الطاقة الألمانية في الأردن بإعداد المدربين وتزويدهم بالمهارات اللازمة وتسهيل وصولهم إلى سوق العمل، ليكونوا شركاء في عملية التحول الطاقوي. وقال الخرابشة خلال زيارة تفقدية للأكاديمية أمس الخميس، إن الوزارة تولي اهتماماً كبيراً ببناء قدرات العاملين في

التقنية الدكتور اسماعيل الحنطي بالمسيرة التي حققتها الأكاديمية، لافتاً إلى نوعية البرامج التدريبية التي تقدمها وحرصها على نقل المعارف. من جهته، تحدث رئيس الجامعة الألمانية الأردنية الدكتور علاء الدين الحلو عن جهود الأكاديمية في مجال الطاقة المتجددة من خلال عقد برامج تدريبية نوعية تلبي احتياجات المجتمع المحلي، مثنياً على الشراكة والدعم المشترك من الوزارة والأكاديمية. وقال الوزير برفقة السفير الألماني وأمين عام الوزارة المهندس أساني الحزام في مقر الأكاديمية، والذي يسلم الضوء على وجهات النظر المختلفة المتعلقة بتحول أنظمة الطاقة، ويقدم نظرة للحوار العالمي حول تحول الطاقة كما تراه الحكومات والمجتمع والقطاع الخاص والمجتمع العلمي والأكاديمي، واطلع الخرابشة على الحلول المشتركة التي يقدمها المعرض لإنشاء إمدادات طاقة آمنة ومستدامة وبأسعار معقولة.

وقدم المهندس نور الدين بلح من مشروع الشراكة الأردنية الألمانية في مجال الطاقة عرضاً مفصلاً عن المعرض المكون من جزأين، هما الطاقة المتجددة والطاقة في قطاع النقل، إذ يتميز المعرض بأنه تفاعلي وذاتي الشرح، ويتيح فرصة التعلم ذاتياً، ويهدف إلى نشر الوعي والمعرفة عن أهمية النهج التشاركي بين القطاعات المختلفة. وفي نهاية اللقاء سلم الخرابشة والسفير الألماني الشهادات لخريجي الأكاديمية الجدد في موضوعات أنظمة الطاقة الشمسية وكفاءة الطاقة.

## الاقتصاد الرقمي تطلق حملة «أغنيثوا غزة»

### الانباط-عمان

حملة «أغنيثوا غزة» جزء من واجب موظفي الوزارة الوطني والإنساني تجاه الشعب الفلسطيني في قطاع غزة، للمساهمة بتوفير بعض المستلزمات الإغاثية والطبية والوقود والمواد الضرورية التي تحتاجها المستشفيات للتخفيف من صعوبة الوضع الإنساني الراهن.

أطلقت وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة وبالتعاون مع الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، حملة لجمع التبرعات النقدية والعينية والتبرع بالدم لدعم أهل قطاع غزة. وأكدت الوزارة في بيان أمس الخميس، أن

## مطار الملكة علياء الدولي يستقبل ٨٤٠ ألف مسافر في أيلول

### الانباط-عمان

العام وحتى نهاية أيلول، استقبل المطار 7,255,782 مسافراً، مسجلاً ارتفاعاً نسبته 24.4 بالمئة مقارنة بإحصائيات العام الماضي. وسجل المطار خلال هذه الفترة 60.170 حركة طائرات، ما يعكس ارتفاعاً بنسبة 16.9 بالمئة، وتعامل مع 48,457 طنناً، لتسجل حركة الشحن الجوي بذلك ارتفاعاً بنسبة 5.5 بالمئة مقارنة بإحصائيات عام 2022.

استقبل مطار الملكة علياء الدولي 841006 مسافرين خلال أيلول الماضي، مسجلاً نمواً نسبته 20.8 بالمئة مقارنة بإحصائيات العام الماضي، كما استقبل 6760 حركة، بزيادة نسبتها 20.4 بالمئة، وفق ما أعلنت مجموعة المطار الدولي.

وقالت المجموعة في بيان أمس الخميس، إن المطار تعامل مع 6109 أطناناً ضمن حركة الشحن الجوي، ما يشكل ارتفاعاً نسبته 9.9 بالمئة، مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي.

ووفقاً للإحصائيات المسجلة منذ بداية

العام وحتى نهاية أيلول، استقبل المطار 7,255,782 مسافراً، مسجلاً ارتفاعاً نسبته 24.4 بالمئة مقارنة بإحصائيات العام الماضي. وسجل المطار خلال هذه الفترة 60.170 حركة طائرات، ما يعكس ارتفاعاً بنسبة 16.9 بالمئة، وتعامل مع 48,457 طنناً، لتسجل حركة الشحن الجوي بذلك ارتفاعاً بنسبة 5.5 بالمئة مقارنة بإحصائيات عام 2022.

وقالت المجموعة في بيان أمس الخميس، إن المطار تعامل مع 6109 أطناناً ضمن حركة الشحن الجوي، ما يشكل ارتفاعاً نسبته 9.9 بالمئة، مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي.

ووفقاً للإحصائيات المسجلة منذ بداية

## إصدار معايير وضوابط الأمن السيبراني للجهات المتعاقدة مع الوزارات والدوائر الحكومية

### الانباط-عمان

أنواعها وأشكالها ومستوى تصنيفها وفق سياسة تصنيف البيانات الحكومية لعام 2020 والصادرة عن مجلس الوزراء. وتضمن هذه الضوابط حُسن إدارة أمن المعلومات الحكومية وحمايتها من أي دخول مشروع أو غير مصرح به من قبل الجهات المتعاقدة معها، حيث تهدف هذه الضوابط للتأكد من أن الجهات التي تتعاقد مع الحكومة توفر القدر الكافي من الحماية للمعلومات الحكومية وتطبيق وتلتزم بالمعايير الوطنية الصادرة أو التي تصدر مستقبلاً عن المركز.

أصدر المركز الوطني للأمن السيبراني، معايير وضوابط الأمن السيبراني للجهات المتعاقدة مع الوزارات والدوائر الحكومية لعام 2023، وذلك بعد إقرارها من قبل المجلس الوطني للأمن السيبراني. ويحسب بيان للمركز أمس الخميس، يأتي إصدار هذه المعايير والضوابط في إطار سعي المركز لبناء منظومة فعالة للأمن السيبراني في المملكة وتطويرها وتنظيمها لحماية المملكة من تهديدات الفضاء السيبراني ومواجهتها بكفاءة وفعالية، حيث يؤمن المركز بأهمية حماية البيانات والمعلومات الحكومية بجميع

## إتهام عملية الاككتاب في أسناد قرض البنك العربي المستدامة

### الانباط-عمان

ويهدف البنك العربي من خلال هذه الأسناد إلى تعزيز وتنوع مصادر تمويل قاعدته الرأسمالية، ودعم استراتيجيته وخطته المستقبلية الهادفة إلى تحقيق المزيد من النمو والتوسع الإقليمي بما يتماشى إيجابياً على المساهمين. وأكد رئيس مجلس إدارة البنك صبيح المصري، أن الإقبال الكبير على هذا الاككتاب يجسد مستويات الثقة العالية التي يحظى بها البنك العربي بين أوساط المستثمرين، حيث تجاوز الطلب على الاككتاب بهذه الأسناد قيمة الإصدار. وأضاف حرص البنك العربي على مواصلة مسيرة نجاحه والاستمرار في تحقيق رؤيته المستقبلية الطموحة واستراتيجيته الموسية الفاعلة بما يعزز من مكانته الرائدة على صعيد الصناعة المصرفية محلياً وإقليمياً. وأشار المصري للدور الداعم الذي يقوم به البنك المركزي الأردني وهيئة الأوراق المالية، والذي يعزز من ثقة المستثمرين بالقطاع المصرفي الأردني.

أعلن البنك العربي، عن نجاح عملية الاككتاب في أسناد القرض الدائمة ضمن الشريحة الأولى الإضافية لرأس المال التنظيمي، والتي أصدرها البنك أخيراً بالدولار الأميركي، والذي يعتبر أول إصدار للسندات الدائمة المستدامة بالملكة.

وأشار البنك إلى أن الإصدار الذي تم طرحه والبالغ 250 مليون دولار أميركي ويسمر فائدة ثابت بلغ 8 بالمئة من خلال عملية اكتتاب خاص، حقق نجاحاً مميّزاً، حيث يعتبر هذا الإصدار هو الأضخم في تاريخ المملكة لهذا النوع من أدوات الدين الدائمة. وقد جرى الاككتاب من قبل كبار المستثمرين من الأفراد والشركات في المملكة، وفي عدد من الدول التي يعمل بها البنك، وتم إدراج هذه الأسناد في بورصة لندن - سوق الأوراق المالية الدولية وسوق السندات المستدامة.

## الشريفة يضع حجر الأساس لمشروع «المملكة للرعاية الصحية والتعليم الطبي»

### الانباط-عمان

وسيفند المشروع بالشراكة مع اثنتين من أهم المؤسسات العالية في مجاليّ الرعاية الصحية والتعليم الطبيّ، هما كلية الطب في جامعة لندن كشريك أكاديمي، والمركز الطبي لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس كشريك طبيّ. وسيضم المشروع لدى استكمالها، جامعة المملكة للعلوم الطبية بسعة 600 مقعد وبمعدل 100 مقعد لكل عام دراسي، ومستشفى المملكة الجامعي بسعة 330 سريراً، و72 عيادة خارجية، ومستشفى أطفال متخصص، إضافة إلى خمسة مراكز للتميّز الطبيّ للأمراض الأكثر انتشاراً في الأردن والمنطقة في تخصصات القلب، والجهاز الهضمي، والعظام، والدماغ والأعصاب، والأورام، إلى جانب أربعة مراكز بحثية في علم الجينات والطب الموجه، والخلايا الجذعية، والمعلوماتية الحيوية، والنظم الصحية بهدف التركيز على

البحث العلمي المتطور، إذ سيتم تخصيص ما نسبته 7.5% من إيرادات المستشفى لأغراض البحث العلمي والتطوير. رئيس مجلس إدارة الشركة السعودية الأردنية للاستثمار، عبد المجيد بن أحمد الحقباني أكد خلال الحفل أن المشروع يعد استثماراً نوعياً يهدف إلى تعزيز مكانة القطاع العلمي والطبي في الأردن والمنطقة، مثنياً على جهود الحكومة الأردنية في دعم وتقديم التسهيلات للشركة، ما سيسهم في تمكينها من تنفيذ المشروع وفقاً لجدول زمني محدد وبأعلى مستويات الجودة. وأضاف، إن المشروع يسهم في تنمية وتعزيز الشراكات الاستثمارية للشركة، لتحقيق عوائد جذابة ومستدامة على المدى الطويل، وتطوير الفرص الاستثمارية مع مختلف القطاعات في الأردن والمنطقة.

وضع نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية وزير دولة لتحديث القطاع العام ناصر الشريفة، مندوباً عن رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة أمس الخميس، حجر الأساس لمشروع المملكة للرعاية الصحية والتعليم الطبي. جاء ذلك ضمن حفل أقيم في موقع المشروع بالقرب من منطقة عمّدان، بحضور عدد من الوزراء وكبار المسؤولين وسفيري كل من المملكة العربية السعودية، والمملكة المتحدة، لإطلاق الأعمال الإنشائية للمشروع الذي يصل حجم الاستثمار فيه إلى نحو 400 مليون دولار أميركي والذي يعد باكورة مشاريع القطاع الصحي للشراكة السعودية الأردنية للاستثمار، المملوكة بالكامل لصندوق الاستثمارات العامة.

## مجلس شراكة بين نقابة التخليص ودوائر الحرة السورية الأردنية المشتركة

### الانباط-عمان

مستثمرين جدد إلى المنطقة. وأكد في بيان، أمس الخميس، أن الاتفاق جاء عقب لقاء جمع النقابة مع مدير عام المنطقة الحرة السورية الأردنية المشتركة عرفان الخصاونة، بحضور مدير جمرکہا عقيد جمارك راند بطاينة. وأوضح أن اللقاء ناقش العديد من الإجراءات التي تنفذها مختلف إدارات المنطقة الحرة السورية الأردنية المشتركة، لغايات تسريع عمليات انسياب البضائع بشكل سهل ومرن من غير تأخير. ولتفت أبو عاقولة، إلى التشاركية

والتنسيق الكبير بين النقابة والجهات الرسمية العاملة داخل المنطقة، ما انعكس بشكل إيجابي على انسياب البضائع بشكل أسهل من دون أية معيقات. وأضاف، أنه جرى خلال اللقاء بحث سبل تسهيل التجارة بين الأردن وسوريا ولبنان ودول الخليج العربي، وإمكانية العمل على تطويرها وزيادة حجم العمل، إلى جانب مناقشة المقترحات الفنية التي قدمتها النقابة وشركات التخليص. وتابع، أن عدد عقود الاستثمار المسجلة بالمنطقة الحرة السورية الأردنية المشتركة

اتفقت نقابة أصحاب شركات التخليص ونقل البضائع والمنطقة الحرة السورية الأردنية المشتركة، على تشكيل مجلس شراكة يضم مختلف الجهات والدوائر المعنية العاملة داخل المنطقة. وقال نقيب أصحاب شركات التخليص ونقل البضائع ضيف الله أبو عاقولة، إن الهدف من تشكيل المجلس لغايات العمل بشكل جماعي لتسهيل وتسيس الإجراءات وتقليل مدة إنجاز البيانات واستقطاب

بلغ 140 عقداً لمختلف القطاعات التجارية والصناعية والخدمات ومعارض السيارات، فيما يصل عدد شركات التخليص العاملة فيها حالياً 15 شركة من أصل 27 مرخصة. يشار إلى أن المنطقة الحرة الأردنية السورية تأسست عام 1976 بالقرب من مركزى حدود جابر الأردني ونصيب السوري، على مساحة 6500 دونم مناصفة، ورأسمال مشترك بين البلدين، وتعد بوابة عبور على مستوى الوطن العربي ومركز تخزين وتوزيع إقليمي مهم.

## ١٦,٤٪ نسبة تهويل خطة الاستجابة الأردنية للأزمة السورية

### الانباط-عمان

العام، نحو 1.9 مليار دولار أي ما نسبته 83.6 بالمئة، من حجم الموازنة السنوية المخصصة لدعم اللاجئين السوريين في الأردن والمقدرة بـ 2,276 مليار دولار. وبحسب الوزارة، توزع التمويل على مكونات الخطة، حيث وصل تمويل بند دعم المجتمعات المستضيفة حتى نهاية شهر آب الماضي من العام الحالي إلى 85.5 مليون دولار، ويبدد دعم اللاجئين حوالي 282.6 مليون دولار. في حين مولت الخطة بند دعم تطوير البنية التحتية وتنمية القدرات المؤسسية بمقدار 5.5 مليون دولار، فيما لم يعول بند دعم الخزينة

العامة ويبدد الاستجابة لجائحة كورونا لغاية تاريخه. وقالت الوزارة إن الولايات المتحدة الأميركية تتصدر قائمة الدول والجهات المانحة لخطة الاستجابة بتمويل بلغ بحوالي 106 ملايين دولار، تلتها ألمانيا بحوالي 69 مليون دولار، ومن ثم الاتحاد الأوروبي بحوالي 27.5 مليون دولار، حيث تم تمويل مشاريع بشكل مباشر من الاتحاد الأوروبي بحوالي 23.2 مليون دولار، بينما تم تنفيذ مشاريع من خلال الصندوق الاستئماني للاستجابة للأزمة السورية (مدد) بحوالي 4.3 مليون دولار.

وكانت وزارة التخطيط، أعلنت عن تمديد العمل بخطة الاستجابة الأردنية للأزمة السورية الحالية لعام 2023، وفق الاحتياجات والأولويات الواردة بالخطة السابقة، والتوافق مع الوزارات والهيئات الحكومية والجهات المانحة والمنظمات الأممية على منهجية جديدة خلال العام الحالي، لإعداد خطة الاستجابة للأعوام 2024-2026. وأضافت الوزارة أن الإعلان عن حجم المتطلبات المالية للخطة المقبلة 2024-2026، سيكون عند الانتهاء من إعدادها بصورتها النهائية، بالتشارك مع الفرق القطاعية في

الدول المانحة على تحمل مسؤولياتها تجاه هذه الأزمة، وضرورة التزام المجتمع الدولي بواجباته الإنسانية وتمهيداته المالية تجاه اللاجئين السوريين والجمعات المستضيفة لهم، لا سيما أن جزءاً من التراجع في حجم التمويل المقدم للخطة يعزى لجائحة كورونا في معظم الدول المانحة، والأزمة الروسية الأوكرانية. يشار إلى أن حجم التمويل لمتطلبات خطة الاستجابة الأردنية للأزمة السورية خلال العام الماضي 2022، بلغ حوالي 760.3 مليون دولار، أي ما نسبته 33.4 بالمئة، من حجم تمويل متطلبات الخطة والبالغة 2.276 مليار دولار.

الوزارات المعنية وعضوية ممثلين عن الجهات المانحة ومنظمات الأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية، لتعكس احتياجات اللاجئين السوريين سواء داخل أو خارج الخيمات، واحتياجات الخزينة العامة، إضافة إلى تلبية احتياجات المجتمعات المستضيفة، على أن تتوزع الاحتياجات على القطاعات الرئيسية. وعلى الصعيد الدولي، أكدت الوزارة أن الحكومة ستستمر في تسليط الضوء على الأزمة السورية وتبعتها على الاقتصاد الأردني، ومدى تأثيرها على جودة الخدمات المقدمة للأردنيين والسوريين في المحافل الدولية لحث

## إسرائيل تموت النفس بـ «نصر برّي»: المقاومة متأهبة



الانباط-وكالات

جنود جيش الاحتلال، على أن يتمكّن الأخير، بحسب ما تشهتني تلك القيادة، بعد تقديم أداء قتالي يعكس «صورة الانتصار»  
ويع سياق ما تقدّم، يمكن التقدير أن القصف الجوي المكثّف، وتحديداً على الأحياء الحدودية لقطاع غزة، من مثل الأميركية والعامودي والتوام في المناطق الغربية من شمال غزة، والسكة وزمو وشعاشة وصلح والدين في المناطق الشرقية من الشمال، وأيضاً الحدود الشرقية لأحياء الشجاعية والتفاح، والحدود الغربية كذلك على طول القطاع، حيث تمّ تدمير شارع الرشيد الذي يربط شمال غزة بجنوبها من جهة البحر الغربية، يأتي في سياق التمهيد الثاري لدخول القوات

البيزية، من جهتيّ البحر والحدود الشرقية. يُضاف إلى ما تقدّم، أن الطائرات الإسرائيلية استخدمت قنابل جديدة، تؤدي مهمة تدمير المباني من فوق الأرض، وصناعة موجة ارتجاجية شديدة في ما تحتها، بهدف هدم الأنفاق وإتلاف مرائب الصواريخ ومكامن المقاومةين  
على أن هذا السيناريو - الحلم بالنسبة إلى الإسرائيليين، دونه عقبتان، الأولى هي معنويات الجنود المحطّمة على تخوم غزة، حيث أدلّ المقاومون بالصوت والصورة، ليس فقط جنود وحدات «غفاتي»، و«غولاني»، وإنما شمال قادة وجرنالات جيش الاحتلال، الذين اقتيدوا إلى مأسرهم باللباس الداخلي. أما

على رغم الحالة العنوية المتردية للقوات البرية في جيش الاحتلال، والتي خلفتها المباغمة الكبرى في خلال عملية «طوفان الأقصى»، مطهرة هشاشة الأداء القتالي لجنود والضباط الإسرائيليين، أمام مئات من مقاتلي قوات النخبة في «كتائب الشهيد عز الدين القسام»، الجناح العسكري لحركة «حماس»، فإن ثمة إدراكاً في أوساط الجيش، بأن الطريق إلى استعادة هيئته المحطّمة، لن تكون عبر الطائرات الحربية وحدها؛ إذ تعتمد قيادة الأركان بأنه لا بدّ من معركة مماثلة على البرّ، يتواجه فيها مقاتلو المقاومة في غزة، مع

الانباط-وكالات

الأسرى الفلسطينيين الأبطال في سجونها، بقطع المياه والكهرباء عنهم، وحرمانهم من العلاج والمواد الغذائية، وعزلهم في زنازين، يعد انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي ولحقوق الأسرى، ويهدّد بخطر حقيقي على حياتهم وطالبت الصليب الأحمر وكل المؤسسات الحقوقية والإنسانية الدولية، بالتدخل الفوري لكشف حقيقة الخطر المحدق بالأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال، واتخاذ كل الإجراءات اللازمة لحمايتهم، وإدانة انتهاكات الاحتلال الفاشي بحقهم  
ويع بيان سابق، قال نادي الأسير الفلسطيني، إن سلطات الاحتلال الإسرائيلي فرضت إجراءات تعسفية وعقابية بحق الأسرى الفلسطينيين منذ بدء معركة طوفان الأقصى، تنفيذاً لأوامر من قيادة الجيش التي تُشرف على السجون  
ومن هذه الإجراءات ما يلي:  
● إغلاق الأقسام في جميع السجون وسحب

محطات التلفاز المتاحة للأسرى  
● زيادة أجهزة التنفّوس ووقف زيارات عائلات الأسرى  
● إلغاء الزيارات التي كانت مقررة هذا الأسبوع  
● قطع الكهرباء والماء عن أقسام الأسرى بين فترة وأخرى  
● سحب المواد الغذائية في أقسام الأسرى  
● حرمان من الخروج إلى ساحة السجن  
● حرمان الأسرى المرضى من نقلهم إلى العيادات  
● تهديدات مباشرة لأسرى حركة المقاومة الإسلامية حماس والجهاد الإسلامي  
● عمليات اقتحام لقوات القمع لسجون دامون والنقب وعوفر ومجدو  
● عزل أسرى ونقلهم إلى زنازين، من بينهم ممثلة الأسيرات مرخ باكير  
● نقل جماعي لأسرى غزة من سجن النقب إلى سجن نضحة  
● وبدأت كتائب القسام، معركة طوفان الأقصى

## الاحتلال يقطع الماء والكهرباء عن أكثر من 5 آلاف أسير

التي أعلن القائد العام لكتائب القسام الجناح العسكري لحركة حماس محمد الضيف عنها، فجر السبت (السابع من أكتوبر) بسلسلة من عمليات اقتحام المهادين للمغتصبات والمواقع العسكرية في غلاف غزة وقتل وأسر عدد كبير من جنود العدو

ومن انطلاق المعركة، تمكن مجاهدو القسام من اقتحام عدد من مغتصبات ومواقع العدو وقتل وأسر عدد من جنوده، واعترف العدو (في حصيلة غير نهائية) بارتفاع أعداد القتلى الصهاينة إلى 1200، وإصابة أكثر من 2900 منهم 23 موت سبري و340 بحالة خطيرة  
من جهته أعلن جيش الاحتلال شن عدوان انتقامي على المدنيين في قطاع غزة بعد فشل في مواجهة المقاومين، مطلقاً عدواناً غاشماً أطلق عليه عملية السيف الحديدية أسفرت عن 1200 شهيد وأكثر من 5 آلاف جريح، وتدمير آلاف الوحدات السكنية والشآت

## موقع أميركي يفضح كذب الرواية الإسرائيلية حول قتل

### المقاومة للأطفال

المستوطنين المتطرفين، يمارس التحريض الدائم على أعمال عنف ضد الفلسطينيين في الضفة الغربية المحتلة  
ويشير الموقع إلى أن الفيديو الذي بثته نيكول زيبك مراسلة شبكة أي 24 وهي شبكة ترعاها الخارجية الإسرائيلية، حصل على ملايين المشاهدات خلال ساعات قليلة من نشره، بسبب الترويج المتواصل له من الخارجية. في إشارة واضحة إلى تعمد الخارجية الإسرائيلية على نشر هذه الرواية الكاذبة على أوسع نطاق ممكن في العالم  
المثير للاستغراب أيضاً، حسب الموقع الأميركي أنه وبعد ساعات من تلك المقابلة، ظهر بن صهيون -وكان لا يزال في قرية كفر غزة- في مقطع فيديو منشور على صفحته

بايدن كرر الرواية الإسرائيلية في خطاب ألقاه في حديقة الورد بالبيت الأبيض الثلاثاء الماضي، في حين تناولت الشبكات الإعلامية الرواية من دون أن تكلف نفسها أدنى قدر من التعميق  
وقال ذا غراي زون إن موجة من الغضب الدولي اندلعت عندما أعلنت وزارة الخارجية الإسرائيلية أن مسلحين فلسطينيين من قطاع غزة المحاصر قتلوا أطفالاً في أثناء قتلهم في كفر غزة، وهي مستولنة على حدود غزة وأساط الليبان، اللثام عن كيفية تصدير هذا الخبر لوسائل الإعلام، مبيناً أن صاحب الفيديو الذي تحدث عن ذلك هو المتطرف ديفيد بن صهيون، وهو نائب قائد الوحدة 71 في الجيش الإسرائيلي، وهو من زعماء

الانباط-وكالات

كشفت موقع إخباري أميركي حقيقة الأكذوبة التي أطلقتها وزارة الخارجية الإسرائيلية حينما ادعت أن عناصر المقاومة الفلسطينية قتلوا أطفالاً خلال اقتحامهم إحدى المستوطنات داخل إسرائيل في إطار العملية العسكرية التي بدأت السبت الماضي وكرر هذه الأكذوبة رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو، والرئيس الأميركي جو بايدن، بينما عمدت وسائل الإعلام العالمية إلى تضخيم الرواية بشكل مبالغ دون أي دليل أو تحري لأدنى أدنى درجات الدقة والتحقق  
وذكر الموقع الإخباري ذا غراي زون أن

## الأطفال .. بنك أهداف الاحتلال في غزة



الانباط-وكالات

القسام

وقلت صحيفة واشنطن بوست عن المتحدث باسم البيت الأبيض قوله إنه لا الرئيس بايدن ولا أي مسؤول أميركي رأى أي صور أو تأكيد من صحة تقارير بشأن ذلك بشكل مستقل البيت الأبيض يتراجع عن تصريحات بايدن أنهم فيها القسام يقتل الأطفال  
وأضاف المتحدث أن تصريحات بايدن بشأن القسام استندت إلى مزاعم المتحدث باسم رئيس الحكومة الإسرائيلية بنيامين نتنياهو وتقارير إعلامية إسرائيلية  
ونفت حركة حماس، قطعياً الادعاءات المفضلة التي تزوّج لها بعض وسائل الإعلام الغربية والتي تتبنى بشكل غير مهني الرواية الصهيونية المليئة بالأكاذيب والاستراءات على الشعب الفلسطيني ومقاومته، والتي كان آخرها الادعاء بقتل أطفال وقطع رؤوسهم واستهداف مدنيين

حولت قوات الاحتلال الصهيوني، الأطفال الفلسطينيين في غزة، إلى بنك أهداف مستباح منذ بدء عدوانها السبت الماضي، في وقت حرص فيه مقاومو القسام على تجنب استهداف أطفال المستوطنين خلال معركة طوفان الأقصى في أعلى درجات الإنسانية والالتزام بقواعد الحرب  
وأكدت وزارة الصحة استشهاد 326 طفلاً و230 امرأة بين أكثر من 1200 شهيد ارتقوا جراء عدوان الاحتلال منذ انطلاق معركة طوفان الأقصى ووفق الوزارة، فإن 60% من إصابات غزة البالغ عددهم أكثر من 5500 إصابة هم من الأطفال والنساء  
استهداف أطفال غزة وأظهرت صور نشرتها وزارة الصحة الأطفال بحالة مروعة بعد إصابتهم وخلال تلقيهم العلاج على في مستشفيات غزة المكتظة بالآلاف المصابين

وقال الباحث الحقوقي أحمد أبو زهري: إن قوات الاحتلال تنتهك قواعد القانون الدولي الإنساني واتفاقيات جنيف باستهداف المدنيين الفلسطينيين وقتلهم بتدمير منازلهم على رؤوسهم  
استهداف أطفال غزة ورأى أبو زهري في حديثه لـ المركز الفلسطيني للإعلام: «أن الاحتلال من فشل في مواجهة المقاومين في الغلاف آزاد الانتقام من أطفال غزة، فاستباح دماءهم ودمر المنازل على رؤوسهم  
وأشار إلى أن ما يجري جريمة ضد الإنسانية وسلوك يرقى إلى الإبادة الجماعية يتم أمام صمت ما يسمى المجتمع الدولي المتواطؤ والذي هب لمهاجمة المقاومة وتجاهل الحرقه التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني منذ 7 عقود  
ووفق مصادر متطابقة ومتابعة لعمليات القصف الصهيوني؛ فإن فشل قوات الاحتلال في ضرب أهداف ذات مغزى للمقاومة في القطاع تلجأ إلى تدمير هجج للأحي السكنية وتتعهد قتل الأطفال والنساء كشكل من أشكال الانتقام  
استهداف أطفال غزة وأشار أبو زهري إلى أن المشاهد التي تنقل من غزة، تعكس الفارق بين سلوك الاحتلال الدموي والسلوك الذي تعامل بها مقاومو القسام الذين تحلو بالإنسانية وتجنبوا قتل الأطفال وعاملوهم مع النساء برحمة وإنساني حتى إنهم أطلقوا عن استيائهم ما وصفها بصور عنيفة شاهد هجوم مقاتلي كتائب عز الدين القسام

وقلت صحيفة واشنطن بوست عن المتحدث باسم البيت الأبيض قوله إنه لا الرئيس بايدن ولا أي مسؤول أميركي رأى أي صور أو تأكيد من صحة تقارير بشأن ذلك بشكل مستقل . وأضاف المتحدث أن تصريحات بايدن استندت إلى مزاعم المتحدث باسم رئيس الحكومة الإسرائيلية بنيامين نتنياهو وتقارير إعلامية إسرائيلية

وصلوا إلى مشارف «حرب الإخوة، في الأشهر العشرة الأخيرة -، على أن يصبح في مكانه بعد ذلك إعلان الحرب على أي جبهة لإبعاد الضرر عن إسرائيل، فيما سيُسمح لكل الإسرائيليين بحمل السلاح وبيابلات النار على أي «تهديد، يستعصرون من دون الركون إلى قواعد إطلاق النار؛ إذ ورد في الاتفاق بين أطراف «الكابيتنت، الجديد أن اللجنة الوزارية للأمن القومي ستأذن مجلس وزراء الحرب بالتنفيذ العملي لقرارات اللجنة في عدة قضايا، بما في ذلك صياغة توصيات في شأن سياسة الأمن الداخلي وفضاً لقرار اللجنة، وتفعيل أجهزة الشرطة والطوارئ، بما في ذلك ما يتعلق بمنطقة القدس والمدن المختلطة، وقبيل إعلان حكومة الطوارئ، كتب

ليبد، في حال قرّر الانضمام،. وتبعاً لذلك، «لن تُطرح، خلال فترة الحرب، أي مشاريع قوانين أو قرارات حكومية لا تتعلق بتسيير المعركة، فيما سيتمّ تمديد جميع التعيينات الرفيعة تلقائياً، هي حكومة «وحدة وطنية، تستند في الأساس إلى ائتلاف واسع يضم في عضويته ممثلين عن الكتل المتخاصمة. ووفقاً لموقع «الكنيست»، فإن حكومة من هذا النوع «تُشكّل في حالات الطوارئ (مثل الحرب والكوارث الطبيعية أو الأزمة الاقتصادية) التي تحتاج طبيعة الحال إلى حشد قوات ومطاقات شاملة في سبيل مواجهة هذا الوضع». ومن المُقرّر أن يلتزم «الكنيست»، في تمام السادسة من مساء اليوم، للتصويت على حكومة الحرب الجديدة - بقيادة أولئك الذين

الانباط-وكالات

للمرة الأولى منذ عام 1973، أعلن رئيس وزراء العدو، بنيامين نتنياهو، ورئيس حزب «المعسكر الوطني»، بيني غانتس، مساء أمس، تشكيل حكومة طوارئ و«كابيتنت، مقلّص لإدارة الحرب التي أعلنتها إسرائيل على غزة. وفي بيان مشترك، أوضح أن «المجلس المصغر لإدارة الحرب (كابيتنت الحرب) سيضمّ كلاً من نتنياهو ووزير أمنه، أيوآف غالانت، وغانتس، كأعضاء»، على أن يشارك فيه أيضاً كل من عضو «المعسكر الوطني»، رئيس أركان الجيش الإسرائيلي الأسبق، غادي آيزنكوت، ووزير الشؤون الإستراتيجية، رون ديرمر، كمرافقين. وتجدر الإشارة إلى

## للمرة الأولى منذ خوسنة عقود... دكومة طوارئ و«كابيتنت حرب»

يسهم بأي شيء مهم في قرارات الحكومة الأمنية المصغرة أثناء تلك الحرب. وهذا هو النموذج الذي يقترحه نتنياهو على غانتس، أي إنه لن يكون أكثر من رئيس لجنة تزيرين.. وأضاف: «ليس من السهل إدارة الحرب في ظل غياب الثقة بين أعضاء الحكومة الأمنية المصغرة، وجميعهم لا يصدقون كلمة واحدة تصدر عن نتنياهو، مشيراً إلى أن «معجزة فقط ستسمح بإكمال هذه الحكومة ولايتها، على إثر الإخفاق المروع الذي سجل يوم السبت الماضي. ولأن غانتس وآيزنكوت سيكونان (منذ اليوم) ضالعين في إدارة الخطوط العسكرية، وعملياً في الضرر الذي سيلحق بالدولة نتيجة الحرب... لذلك، إذا سقطت هذه الحكومة، فسيفقد ناخبو غانتس الثقة فيه أيضاً..»

الصحة والسياسي، وكاتب عمود الرأي في صحيفة «يديעות أخرونوت»، ناحوم برياع، أنه «من الأفضل أن يبقى رئيس المجلس الوطني، بيني غانتس، إسرائيل، فيما سيُسمح لكل الإسرائيليين بحمل السلاح وبيابلات النار على أي «تهديد، يستعصرون من دون الركون إلى قواعد إطلاق النار؛ إذ ورد في الاتفاق بين أطراف «الكابيتنت، الجديد أن اللجنة الوزارية للأمن القومي ستأذن مجلس وزراء الحرب بالتنفيذ العملي لقرارات اللجنة في عدة قضايا، بما في ذلك صياغة توصيات في شأن سياسة الأمن الداخلي وفضاً لقرار اللجنة، وتفعيل أجهزة الشرطة والطوارئ، بما في ذلك ما يتعلق بمنطقة القدس والمدن المختلطة، وقبيل إعلان حكومة الطوارئ، كتب

ليبد، في حال قرّر الانضمام،. وتبعاً لذلك، «لن تُطرح، خلال فترة الحرب، أي مشاريع قوانين أو قرارات حكومية لا تتعلق بتسيير المعركة، فيما سيتمّ تمديد جميع التعيينات الرفيعة تلقائياً، هي حكومة «وحدة وطنية، تستند في الأساس إلى ائتلاف واسع يضم في عضويته ممثلين عن الكتل المتخاصمة. ووفقاً لموقع «الكنيست»، فإن حكومة من هذا النوع «تُشكّل في حالات الطوارئ (مثل الحرب والكوارث الطبيعية أو الأزمة الاقتصادية) التي تحتاج طبيعة الحال إلى حشد قوات ومطاقات شاملة في سبيل مواجهة هذا الوضع». ومن المُقرّر أن يلتزم «الكنيست»، في تمام السادسة من مساء اليوم، للتصويت على حكومة الحرب الجديدة - بقيادة أولئك الذين

## ختام منافسات الاسبوع الخامس لدوري الاولى



الانباط - عمان

الصريح ترتيب الفرق برصيد ١٥ نقطة ويبارق الأهداف عن الجزيرة، ثم عمان FC ١٠، السرحان والعربي ٩، الهاشمية ٨، اتحاد الرمثا وأم القطين ٧، البقعة وكفرسوم ٦، البروموك ٤، صما ٣، الطرة ١، والعالية أخيراً دون نقاط. وحسب نظام البطولة، تُعب المنافسات بنظام الدوري المجزأ من مرحلة واحدة، ويتأهل أول وثاني الترتيب لدوري المحترفين للموسم المقبل، على أن يهبأ آخر فريقين إلى مصاف أندية الدرجة الثانية.

اختتمت منافسات الأسبوع الخامس من دوري الدرجة الأولى لموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤. وحقق الصريح فوزاً عريضاً على كفرسوم ٦-٠، وفاز الجزيرة على العربي ١-٠، وبذات النتيجة تغلب أم القطين على صما، والبقعة على العالية. وتغلب الهاشمية على السرحان ٢-١، وبذات النتيجة فاز البروموك على الطرة، وتعادل عمان FC مع اتحاد الرمثا ١-١ ويتصدر

## اتحاد غرب اسيا يوقع اتفاقية مع تطبيق كباتن



الانباط - عمان

يتيح النظام للاعبين أنفسهم التسجيل بحسابات شخصية والإطلاع على كافة المباريات التي خاضوها في بطولات اتحاد غرب آسيا والمعلومات المرافقة لتلك المشاركات. وعن توقيع الاتفاقية، عبر السالم وحديد عن اعتزازهما بهذه الشراكة التي ستعكس إيجاباً على الطرفين. وقال السالم في تصريح لوقع اتحاد غرب آسيا: "بات لبطولات اتحاد غرب آسيا موقعا لافتا بفضل تطور مستواها الفني والتنظيمي.. وبدوره، اعتبر حديد أن دخول بطولات اتحاد غرب آسيا إلى دائرة البطولات التي يتابعها تطبيق "كباتن" سيدعم من توجهات المنصة الساعية لخدمة كرة القدم لجميع المؤسسات والجمهور وغيرهم من المثنيين.

وقع اتحاد غرب آسيا لكرة القدم الخميس، اتفاقية تعاون مع تطبيق "كباتن" الإلكتروني، بالعاصمة الأردنية عمّان. ويهدف هذه الاتفاقية سيكون تطبيق "كباتن" الرياضي التكنولوجي، النظام الشامل لإدارة كافة البيانات والإحصائيات الخاصة بالبطولات واللاعبين التي ينظمها اتحاد غرب آسيا. ويخص التطبيق بتوفير نظام خاص يسهم عبر البيانات التي يوفرها بمراقبة الأداء، والعمل على تطوير القدرات وتمكين كرة القدم، وإفساح المجال أمام المدربين واللاعبين لوضع آليات التدريب وفقاً للأرقام والإحصائيات خلال المباريات. كما

## بنزيم يشكر بالحب والسلام بالسعودية



الرياض - وكالات

للأمام في هذا البلد، وتابع: "إضافة إلى ذلك، السعودية دولة إسلامية رحبت بي بأذرع مفتوحة، وشعرت بالحب على الضور، وكمسلم، عندما تتواجد في مكة تشعر بالسلام، هذا مكان استثنائي.. وواصل: "يوجد هنا الكثير من الشغف، أنا سعيد بمستوى اللعبة، أنا مندهش من المستوى في السعودية، ففي أوروبا لم تكن تشهد الكثير من المباريات التي تلعب بالملكة، ولكن الأمر يحدث الآن. يذكر أن بنزيم سجل ٣ أهداف رفقة الاتحاد في ٧ مباريات خاضها في الدوري وصنع هدفين آخرين.

تحدث المهاجم الفرنسي كريم بنزيم، عن الأسباب التي دفعته لإنهاء حقيقته المميزة رفقة ريال مدريد، والانتقال لصفوف الاتحاد السعودي، الصيف الماضي. وقال بنزيم في حوار عبر الحساب الرسمي للدوري السعودي على منصة "أكسس": "عندما بدأ مشروع كرة القدم في السعودية، كان من الواضح مدى ضخامته في كل شيء.. وأضاف: "أردت أن أكون جزءاً من ذلك، وتقديم المساعدة من أجل تقدم كرة القدم

## منتخبنا الوطني يواجه إيران بانطلاق البطولة الرباعية



الانباط - عمان

العالم. وكان المنتخب الوطني لكرة القدم قد أنهى تحضيراته الفنية والبدنية، استعداداً للقاء نظيره الإيراني ضمن النسخة الثانية من البطولة الدولية الرباعية، والتي ينظمها الاتحاد الأردني خلال الفترة من (١٣ إلى ١٧ الجاري) على ستاد عمان الدولي. وأجرى المنتخب تدريبه مساء الخميس بقيادة المدرب الحسين عمو، مع التحاق جميع المحترفين الثالث، وتأتي هذه البطولة في إطار تحضيرات المنتخب للمشاركة في التصفيات المؤهلة لكأس

عمان، منتخب الأردن والعراق وقطر وإيران. ووفق برنامج البطولة، يلتقي عند الساعة السادسة من مساء يوم الجمعة منتخب قطر والعراق يليها مباراة الأردن وإيران. ويلعب الفائزان في المباراتين في اللقاء النهائي يوم الثلاثاء المقبل لتحديد هوية بطل البطولة، فيما يلعب الخاسران لتحديد صاحب المركز الثالث، وتأتي هذه البطولة في إطار تحضيرات المنتخب للمشاركة في التصفيات المؤهلة لكأس

تنطلق مساء اليوم الجمعة منافسات بطولة الاردن الدولية الرباعية بطرة القدم حيث يلتقي منتخبنا الوطني لكرة القدم عند الساعة التاسعة من مساء الجمعة، نظيره المنتخب الإيراني على ستاد عمان. في إطار منافسات بطولة الأردن ويشترك في هذه البطولة التي تقام جميع مبارياتها على ستاد

## برونزية للصادق في بطولة الجائزة الكبرى للتايكواندو

الانباط - عمان

توجت لاعبة المنتخب الوطني للتايكواندو، جوليانا الصادق بالميدالية البرونزية لوزن تحت ٦٧ كغم في بطولة الجائزة الكبرى للتايكواندو (جولة تاي يوان) - الجولة ما قبل الأخيرة من البطولة لهذا العام - والمقامة في مدينة تاي يوان الصينية. وجاءت هذه الميدالية بعد تحقيق "الصادق" لفوزين حيث استهلت مشاركتها بالفوز على اللاعبة الروسية ومطلبة العالم في النسخة الأخيرة ليليا خوزينا في دور ال ١٦ بنتيجة ٠-٢، لتكتمل مسيرتها نحو الميدالية البرونزية بالفوز على اللاعبة البرازيلية ميلينا تيتونيلي في الدور ربع النهائي بنتيجة ٠-٢. وخسارتها مباراة نصف النهائي أمام البلجيكية سارة شاربي بنتيجة ٠-٢ فيما خرج لاعب المنتخب الوطني صالح



## خاتمة جولات بطولة الأردن للرايات تنطلق من البعلبكي

الانباط - عمان

هي مشيط ٢٩١ وتبلغ مسافتها ٢٣,٢٦ كم، والقطرانه ٢٥١ وتبلغ مسافتها ١٤,٥٧ كم. يشارك في الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن للرايات سائقين وملاحين من سلطنة عُمان ولبنان وفريق للسيدات ١٦٦ سائقاً من الأردن والمشاركون في الرالي هم: عبد الله الرواحي (سلطنة عُمان) وملاحه عطا الحمود (الأردن) على متن سيارة سوبارو امبريزا، وشاكر جويحان وملاحه مصطفى جمعة على متن سيارة ايفو ١٠، وعيسى أبو جاموس وملاحه عماد جمعة

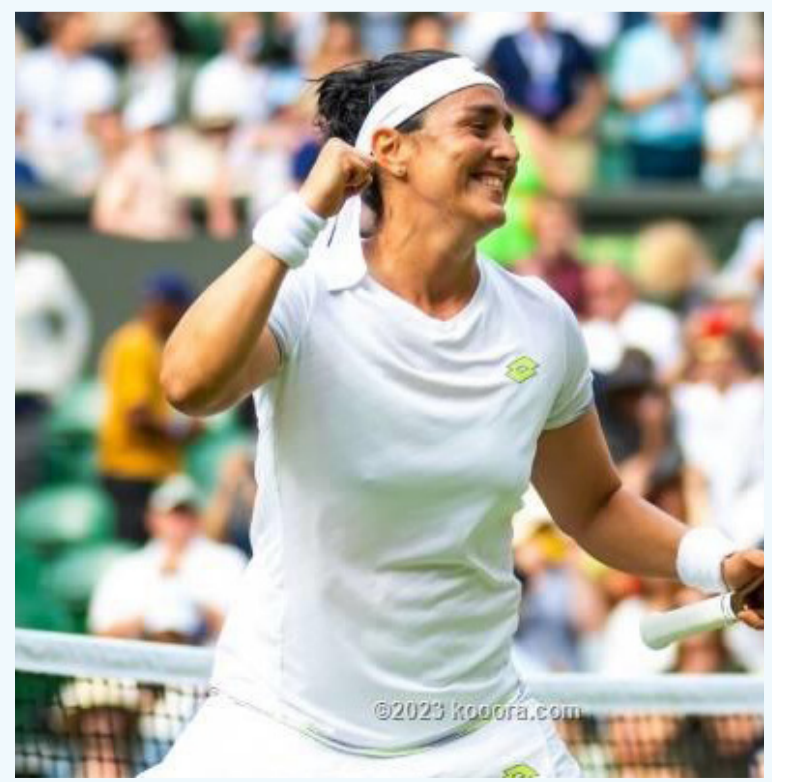
تنطلق صباح يوم الجمعة الجولة الخامسة والأخيرة من بطولة الأردن للرايات من مجمع البعلبكي الواقع على الطريق الصحراوي قرب جسر الكرك - جنوب المملكة - ، بدعم من شركة زين الأردن، وبمشاركة ١٨ سائقاً وملاحاً من الأردن وسلطنة عُمان وقطر ولبنان . وتبلغ المسافة الإجمالية للرالي ١٢٤,٦٢ كم منها ٧٥,٦٦ مراحل خاصة، ويعد مسار الرالي حصوياً، ومراحل الرالي

على متن سيارة ايفو ٩، وشادي شعبان وملاحه سامر عيسى على متن سيارة ايفو ٩، والشيخ بدر الفايز وملاحه ناصر الكواري (قطر) على متن سيارة ايفو ١٠، وأحمد خالد (لبنان) وملاحه سامر صفيّر (لبنان) على متن سيارة ايفو ٩، ومصطفى عطاري وملاحه زيد وليد أبو زيد على متن سيارة ايفو ١٠، وأهب الشرفا وملاحه يوسف جمعة على متن سيارة ايفو ٩، وأحمد الداود وملاحه موسى جهريان على متن ايفو ١٠، وسلامه القماز وملاحه نجله فايز

## أنس جابر تشارك ببطولة مبادلة ابو ظبي

ابوظبي - وكالات

تنطلق النسخة الثانية من بطولة مبادلة أبوظبي المفتوحة للتنس، بعد أقل من ٤ أشهر في مجمع التنس الدولي، بمدينة زايد الرياضية بأبوظبي. وتشهد نسخة هذا العام، مشاركة النجمة التونسية أنس جابر، وتقام منافسات البطولة من ٣ إلى ١١ فبراير/شباط ٢٠٢٤. وتصنف بطولة مبادلة أبوظبي المفتوحة للتنس، من فئة ٥٠٠ نقطة، وتتبع رابطة لاعبات التنس المحترفات، وتقام بالشراكة مع مبادلة، ويتنظم من مجلس أبوظبي الرياضي. كما تشهد مشاركة نخبة من أفضل لاعبات التنس في العالم للمنافسة في مجمع التنس الدولي في مدينة زايد الرياضية. وستكون من بينهم أنس جابر، إحدى اللاعبات العشر الأوائل في التصنيف على مستوى العالم حالياً، واللاعبة المفضلة لدى عشاق التنس في المنطقة. وقالت أنس جابر "أطلع بشغف



كبير للمشاركة في بطولة مبادلة أبوظبي المفتوحة للتنس، ولطالما دعمني عشاق التنس في المنطقة بشكل كبير، ما يشكل حافزاً إضافياً بالنسبة لي للظهور أمامهم، والمنافسة بقوة في هذه البطولة المميزة. فيما قال منصور الكتيبي، ممثل مؤسسة مبادلة والمدير التنفيذي للخدمات الرقمية والمؤسسة في شركة مبادلة "نحن سعداء بعودة بطولة أبوظبي المفتوحة للتنس قريباً، وأضاف "لا شك أن مشاركة نجمات بارزات مثل أنس جابر، تضمن لنا مشاهدة منافسات ذات مستوى عالمي في الإمارات، مما يعزز جهودنا الرامية لتمكين المواهب الرياضية في الساحتين الإقليمية والدولية من تطوير مهاراتها وقدراتها، وأكمل "تجسد البطولة، التزامنا المستمر بدعم وتطوير رياضة التنس في الإمارات، كما تبرز حرصنا على تشجيع التميز في مجال الرياضة، وإتاحة الفرصة للمجتمع المحلي للاستمتاع بمباريات تنس راقية المستوى".

## لمن يشعر بالتعب دائماً.. ١٠ عادات يومية يجب أن تتخلص منها

### الانبات-وكالات

يعاني البعض من شعور مستمر بالتعب والإرهاق على الرغم من أن أنشطة حياته اليومية ومهنته لا تتطلب مجهوداً بدنياً أو ذهنياً يؤدي إلى هذه الحالة من الإرهاق. وبحسب ما جاء تقرير نشره موقع Hack Spirit، يمكن في الواقع، أن تكون بعض العادات اليومية التالية هي السبب الحقيقي وراء هذا التعب المزمن.

### تخطي وجبة الفطور

الفطور هو أهم وجبة في اليوم، وعلى الرغم من ذلك فإن البعض يتخطون إلى أعمالهم دون تناولها. جسم الإنسان، مثل السيارة، يحتاج إلى الوقود ليعمل بكفاءة. وبدون أي وقود صباحي، تنخفض مستويات السكر في الدم، مما يجعل الشخص يشعر بالخمول والتعب حتى قبل أن يبدأ يومه. مجرد تناول ثمرة فاكهة أو كوب زبادي على الأقل، يمكن أن يساعد في بدء عملية التمثيل الغذائي ويمنح الجسم الطاقة التي يحتاجها للتعامل مع أنشطة اليوم.

### الإفراط في تناول القهوة

إذا كان الشخص يتناول عدة فناجين من القهوة طوال اليوم، فربما يكون ضررها أكثر من نفعها. من المؤكد أن الكافيين يمنح دفعة فورية من الطاقة، لكنها قصيرة الأجل وغالباً ما يتبعها "انهيار"، وعندما يمكن أن يؤدي تناول كوب آخر من القهوة إلى الشعور



بمزيد من التعب. يمكن توزيع أكواب القهوة التي يتم تناولها على مدار اليوم مع الحرص على أن يتم تناول كمية مناسبة من الماء للحفاظ على مستويات الطاقة طوال اليوم.

### إهمال ممارسة الرياضة

تعمل التمارين الرياضية على تعزيز مستويات الطاقة عن طريق زيادة تدفق الدم

وإطلاق الإندورفين، وهي هرمونات تساعد على الشعور بالسعادة. كما تساعد على النوم بشكل أفضل في الليل. يمكن تحقيق فوائد كثيرة من ممارسة الرياضة حتى لو كان ذلك مجرد 15 دقيقة سيراً على الأقدام أو جلسة يوغا سريعة يومياً.

### السهر لوقت متأخر

يعمل جسم الإنسان وفقاً لإيقاع الساعة

البيولوجية، وهو في الأساس ساعة داخلية مدتها 24 ساعة تتأرجح بين النعاس واليقظة. يفسد السهر الإيقاع اليومي الفطري، مما يمكن أن يؤدي إلى قلة النوم والتعب المزمن.

### إهمال الرعاية الذاتية

في العصر الحالي، من السهل جداً أن يخرط المرء في صحب الحياة وضجيجها.

وبين العمل والأسرة والالتزامات الاجتماعية، غالباً ما ينسى تخصيص بعض الوقت لنفسه على الرغم من أن الرعاية الذاتية ليست ترفاً، إنها ضرورة. عندما يواصل الشخص السعي والحركة باستمرار دون تخصيص وقت للاسترخاء وإعادة شحن الطاقة، ينتهي به الأمر إلى المعاناة من الإرهاق والتعب المزمن.

### تناول الكثير من السكر

في حين أن الأطعمة السكرية تمنح دفعة فورية من الطاقة، إلا أن ذلك عادة ما يتبعه انهيار مع انخفاض مستويات السكر في الدم. يساعد تقليل تناول السكر واستبدال الحلويات ببدائل صحية مثل الفواكه والمكسرات، على التغلب على نوبات التعب والإرهاق والشعور بمزيد من النشاط والانتعاش.

### السعي إلى الكمال

الشخص الذي يرى أن "كل شيء يجب أن يكون مثالياً"، يمكن أن يصاب بالإرهاق المزمن لأنه يضع نفسه تحت ضغط مستمر ويعيش حياته وكأنه يركض دائماً على جهاز المشي ولا يصل إلى أي مكان. لذا ينبغي على المرء وضع توقعات واقعية.

### الجلوس طوال اليوم

في العصر الرقمي الحالي، يقضي الكثير منا معظم يومه جالساً - في مكاتبه أمام أجهزة الكمبيوتر أو على الأرائك مسكاً باللابتوب أو الهاتف الذكي. الجلوس

لفتترات طويلة يؤدي إلى الشعور بمزيد من التعب. الجسم ينتقل إلى وضع "توفير الطاقة" أثناء الجلوس لفترات طويلة، مما يؤدي إلى الشعور بالخمول، وهو وضع غير جيد للصحة بشكل عام.

### الإفراط في الالتزام

الإفراط في إلتزام النفس بالقيام بأنشطة أو مهام في العمل أو الحياة بصفة عامة، يؤدي إلى ملء جدول الأعمال باستمرار وبالتالي الشعور بالاستنزاف والإرهاق. هناك فرق بين أن يكون الشخص مشغولاً وبين أن يكون منتجاً. ينبغي أن يكون الشخص أكثر وعياً بشأن ما يلتزم به، وأن يتعلم تحديد الأولويات وأن يقول لا عندما يحتاج إلى ذلك.

### تجاهل التوتر

يعاني الجميع في بعض الأحيان من التوتر، ولكن الطريقة التي يتم التعامل بها مع التوتر يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في مستويات الطاقة والرفاهية العامة. تجاهل الضغوط لفترة طويلة يؤدي إلى تراكمها ويصيب الشخص بالتوتر. التعامل مع التوتر على أنه جزء من الحياة وتجاهله لا يجعله يختفي إنما يجعل الأمور أكثر سوءاً. يمكن أن يؤدي التوتر المزمن إلى الشعور بالتعب المستمر والإرهاق والانهالك. أخذ التوتر على محمل الجد، والبحث عن طرق صحية للتعامل معه، سواء كان ذلك من خلال ممارسة الرياضة أو التأمل أو الهوايات أو التحدث إلى شخص موثوق، يؤدي إلى تخفيف التوتر والتخلص من الشعور بالتعب.

## نصائح لإنقاص ١٠ كغم من وزن الجسم في شهر واحد

### الانبات-وكالات



بعد الساعة السابعة مساءً كل يوم. وإذا شعر الشخص بالوجع يمكنه تناول الشاي الأخضر أو عدد قليل من المكسرات أو البذور المنقوعة.

### التمارين الرياضية

الحصول على نتائج فورية، يمكن تضمين أي نوع من التمارين الرياضية في النظام الغذائي. ولو مجرد القيام بممارسة المشي لمدة 20 دقيقة يومياً.

وبدور دوار الشمس واليقطين في وجبة الفطور.

### خيارات خارج المنزل

إذا كان الشخص يتناول الطعام خارج المنزل، يمكنه اختيار الأطعمة غير المحمصة أو المخبوزة في المقاهي ويمكن أن يستبدلها بمنتجات صحية مثل الجبن القريش أو فول الصويا.

### السابعة مساءً

يوصي الخبراء بالتوقف عن تناول الطعام

والنشاط البدني والشعور بالشبع.

### عصائر طبيعية

يُنصح أيضاً بإضافة بعض المشروبات الطازجة المصنوعة بالمنزل للنظام الغذائي لتناولها قبل وجبة الفطور مثل عصير التفاح والبرتقال.

### البذور والحبوب

يُفضل تناول حبوب وبذور مثل الحبوب الكاملة

## تناول العنب يومياً قد يحسن البصر في سن الشيخوخة

### الانبات-وكالات

ونصف فقط في اليوم."

### مركبات ضارة

تعد أمراض العيون ومشاكل الرؤية أكثر انتشاراً لدى كبار السن، ووفقاً للباحثين، فإن أحد الدوافع الرئيسية لهذه الأمراض هي مركبات ضارة يشار إليها اختصاراً بـ AGES والتي يمكن أن تتشكل عندما يتحد البروتين أو الدهون مع السكر في مجرى الدم. تساهم هذه المركبات في الإصابة بالأمراض عن طريق إتلاف مكونات الأوعية الدموية في شبكية العين، مما يؤدي بدوره إلى إضعاف الوظيفة الخلوية.

### مضادات الأكسدة

يمكن لمضادات الأكسدة الغذائية أن تمنع تكوين AGES، مما يمكن أن يفيد شبكية العين من خلال إظهار تحسن في الكثافة البصرية للصبغ البقعي MPOD، وهو مقياس مهم لصحة البصر. والعنب، فضلاً عن كونه مصدراً غنياً بفيتامين C، فهو مليء بمضادات الأكسدة المعروفة باسم المركبات الفينولية، والتي يمكن أن تمنع الجسم من إنتاج مركبات AGES الضارة. أجرى الباحثون دراسة بشرية عشوائية على 34 مشاركاً، حيث تناول بعضهم كوباً ونصف من العنب يومياً لمدة 16 أسبوعاً، وأعطى آخرون علاجاً وهمياً. أظهر أولئك الذين تناولوا العنب زيادة كبيرة في MPOD، بالإضافة إلى تحسين قدرة مضادات الأكسدة في الهلزالما والمحتوى الفينولي الكلي.

### كوب ونصف

أظهرت نتائج الدراسة الجديدة أن كبار السن الذين تناولوا كوباً ونصف من العنب يومياً، أو 46 غراماً من مسحوق العنب، على مدار فترة أربعة أشهر شهدوا بالفعل تحسناً في صحة أعينهم.

تناولت الدراسة، وهي الأولى من نوعها، تأثير استهلاك العنب على تراكم الصبغ البقعي، وهي مركبات موجودة في الفاكهة والخضراوات، التي تشتهر بفوائدها للابصار.

### "أمر مثير للغباء"

وقال دكتور جونج إيون كيم، الباحث الرئيسي في الدراسة، إن الدراسة هي الأولى التي تُظهر أن استهلاك العنب يؤثر بشكل مفيد على صحة العين لدى البشر وهو أمر مثير للغباء، خاصة مع التقدم في العمر. إن العنب فاكهة متوافرة بسهولة وقد أظهرت الدراسات أنه يمكن أن يكون له تأثير مفيد بكميات عادية لا تزيد عن كوب

## لإضفاء جو إيجابي في منزلك.. تجنبوا هذه الألوان في الدهانات

### الانبات-وكالات

يصادف البعض حيرة عند اختيار ألوان دهانات لغرف المنزل، ويحتاج البعض الآخر لتغيير ألوان غرف المنزل رغبة منه في الشعور بالطاقة والحيوية والإيجابية.

وبحسب ما نشره موقع India Today، فإن الألوان التي يتم اختيارها لساحة غرف المعيشة يمكن أن تعكس أيضاً الطاقات الإيجابية أو السلبية، لذا يجب تجنب استخدام الألوان التالية:

### أخضر غامق

يرتبط اللون الأخضر الداكن بالثقل المفرط بالملل، على الرغم من أن درجات اللون الأخضر الفاتحة تكون أكثر ملاءمة.

### أسود

يرتبط اللون الأسود بالظلام والسلبية التي يمكن أن تخلق جوًا ثقيلًا إذا تم استخدامها بشكل مفرط.

### بنّي غامق

يمكن تفسير اللون البني الداكن على أنه ثقيل للغاية في حالة الإفراط في استخدامه. ويجب تجنبه لمنع وجود مساحة من السلبية.

### رمادي

يمكن أن يُنظر إلى اللون الرمادي أحياناً على أنه باهت أو يقتصر إلى الحيوية، كما أن الاستخدام الزائد له يمكن أن يخلق بيئة رتيبة

أو غير ملهمة.

### الألوان الباهتة

إن الألوان التي تقتصر إلى الحيوية والسطوع لا تخلق جواراً راقاً أو مفعماً بالحيوية.

### معايير أساسية للاختيار

إن نقطة البداية لاختيار الألوان تبدأ بحصر المواد الموجودة في أي غرفة تحتاج للطلاء، فبالنسبة للخشب، يكون من الذكاء دمج بعض التباين. وفيما يتعلق بالمواد الطبيعية الأخرى، مثل الحجر، من الجيد الاعتماد على الطلال التكميلية. سواء كان الشخص يعطي مطبخاً بأرضيات خشبية

داكنة طبقة طلاء جديدة أو يعيد تصميم غرفة بملسات نحاسية بارزة، فإن أسطح مكان للبدء هو العناصر الموجودة بالفعل، وفقاً للآجواء المحيطة.

نشره موقع House Beautiful ولاختيار لون طلاء لغرفة المعيشة، التي يقضي بها أفراد أوقاتاً طويلة، تعد الألوان المحايدة مثل الأبيض والأبيض الفاتح والأخضر الفاتح هي ألوان الطلاء الأكثر شيوعاً. لكن يمكن أن تكون الألوان المحايدة (واتجاهات غرفة المعيشة) غير مناسبة للجميع، يوصي الخبراء، بحسب موقع House Beautiful، باستخدام لون جريء مثل لون طلاء الجوهرة أو اللون الأزرق النابض بالحياة.

إذا كان الشخص يريد أن يعكس الضوء ويجعل غرفة المعيشة الخاصة به تبدو أكبر، فربما يكون اختيار لوناً محايداً فاتحاً أو باستيلا مناسباً للمساعدة في انعكاس الضوء حول المساحة. وللحصول على أجواء مريحة، يمكن اختيار لون طلاء عميق مثل اللون الأخضر أو الأزرق لإضاعة إحساس بالدفء في الآجواء المحيطة.