

## الملك يغادر أرض الوطن في زيارة خاصة

2



أكد وقوف الأعيان خلف الملك للحفاظ على الثوابت ودعم فلسطين

**الفايز: الأردن لن يلتفت الى المشككين وسيبقى الأقرب الى فلسطين**



امس الخميس، عن رفضه بث الإشاعات والأخبار الكاذبة، وإطلاق الشعارات المغرضة، بهدف النيل من مواقف جلالة الملك وشعبنا المساندة لشعبنا الفلسطيني، وفي الوقت الذي ندرک فيه أن الدولة الأردنية دولة راسخة ثابتة قوية، وأنها أقوى وأكثر حكمة وعقلانية، وتتعامل بأسلوب امتصاص الغضب حفاظا على السلم المجتمعي.

وقال، إن الأردن ومنذ عهد الإمارة، ارتبط عروبيًا ودينياً بأمنته، ورفض قادتنا الهاشميين المسومة على أي شبر

الفايز: الأردن لن يلتفت الى المشككين وسيبقى الأقرب الى فلسطين

الفايز: الأردن لن يلتفت الى المشككين وسيبقى الأقرب الى فلسطين

أكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، ووقوف المجلس خلف جلالة الملك عبدالله الثاني، ودعمه جهود جلالاته من أجل الحفاظ على ثوابتنا الوطنية ودعم قضايا امتنا العادلة وعلى رأسها القضية الفلسطينية، مشيراً إلى أن الشعب الأردني الحر سيتصدى بحزم لكل يد مرتجفة تسعى للعبث بوحدتنا والسلم الاجتماعي أو تنال من تضحيات الأردنيين.

وأعرب في مستهل جلسة الأعيان

التفاصيل ص «٢»

## قيظ وقلة ماء.. نازحو غزة على أبواب صيف قاس



وعيش عشرات الآلاف من الفلسطينيين في مخيمات بدائية في مدينة رفح ومناطق متفرقة في قطاع غزة، نتيجة لعمليات النزوح القسري التي نتجت عن الحرب والقصف الذي طال منازلهم وتفقر تلك الخيام، المصنوعة من النايلون والقماش البالي، لقومات الحياة البشرية، وذلك خاصة في ظل شح مياه الشرب.

التفاصيل ص «٤»

أجسادهم بشكل متكرر، سعياً للتخفيف من شدة الحرارة المرهقة، حيث لا خيار آخر يمكنهم اتخاذه.

مأساة للنازحين ومع بداية مجيء فصل الصيف، لا تزال الحرب الإسرائيلية مستمرة على قطاع غزة منذ السابع من أكتوبر الماضي، مما يزيد من صعوبة الوضع الإنساني لسكان القطاع.

في ظل الأجواء الحارة الشديدة التي تسود قطاع غزة، يلجأ الأطفال في مخيمات النزوح بمدينة رفح إلى طرق بسيطة للتغلب على ارتفاع درجات الحرارة التي بدأت تتراوح بين ٢٥ إلى ٢٧ وأمام خيمهم البدائية، يعمد الأطفال إلى سكب الماء على

الانباط-وكالات

في إطار حرص الأردنيين على مشاركة الأشقاء في قطاع غزة عيد الفطر السعيد، احتوت صناديق الإنزال الجوي التي حملتها الطائرات الأردنية امس الخميس، على ملابس العيد إضافة إلى مواد غذائية، وذلك في ظل ما يشهده القطاع من حرمان فرضته الحرب الإسرائيلية على الأهل في القطاع.

ونفذت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، امس الخميس، ١٠ إنزالات جوية لمساعدات إنسانية وغذائية على عدد من المواقع شمال القطاع، بمشاركة دول شقيقة وصديقة.

## ١٠ إنزالات جوية جديدة تنفذها القوات المسلحة على شمال غزة بمشاركة دولية

الانباط-عمان

وتمت عملية الإنزال من خلال طائرتين تابعتين لسلاح الجو الملكي الأردني، وأربع طائرات تابعة للولايات المتحدة الأمريكية، وطائرة تابعة لدولة الإمارات العربية المتحدة، وطائرة تابعة لجمهورية مصر العربية، وطائرة تابعة لجمهورية ألمانيا الاتحادية، إضافة إلى طائرة تابعة لدولة هولندا.

وتؤكد القوات المسلحة الأردنية أنها مستمرة بإرسال المساعدات الإنسانية والطبية عبر جسر جوي لإيصالها من خلال طائرات المساعدات من مطار ماركا باتجاه مطار العريش الدولي أو من خلال عمليات

التفاصيل ص «٢»

## ٣ سيناريوهات للانتقام الإيراني.. «إسرائيل» على أهبة الاستعداد بعد عملية القنصلية في سوريا

الانباط-وكالات

وتقييم كيفية الرد الإيراني المتوقع، وأكد تيفون بمقابلة إذاعية أنه "بمجرد الاستعداد بجدي، فإننا نقلل من فرصة التعرض لإصابات خطيرة. نحن في جيش الدفاع الإسرائيلي بحاجة إلى الاستعداد، لثلاثة تهديدات، أولاً التهديدات الباليستية التي تشمل إطلاق الصواريخ والقذائف من جميع الأماكن التي يمكن إطلاقها، بما في ذلك من إيران، السيناريو الثاني يشمل عملية برية، وهنا أيضاً نحتاج إلى الاستعداد لذلك على محمل الجد.

التفاصيل ص «٤»

نقلت صحيفة "معاريف" الإسرائيلية عن مسؤول عسكري إسرائيلي سابق تقديراته لثلاثة سيناريوهات محتملة للانتقام الإيراني بعد الغارة على القنصلية بدمشق، داعياً إلى الاستعداد جدياً لأي تهديد.

ونقلت الصحيفة عن اللواء المتقاعد نوعام تيفون، القائد السابق لفرقة دائرة الرقابة الداخلية قوله إنه "بعد ٧ أكتوبر، الدرس الأول هو أنه يجب الاستعداد بجدي في مواجهة أي تهديد،

## اكاديميون يدعون لتطوير تشريعات التعليم المهني

الانباط-عمان

المهني والتقني، لافتين الى ان تطوير النظام الاقتصادي يبدأ من تطوير النظام التعليمي لبناء جيل المستقبل. وكان جلالة الملك عبدالله الثاني أكد ضرورة توسيع فرص التعليم المهني في الجامعات لأهميته في التنمية الاقتصادية، داعياً الحكومة الى تجهيز خططها لاستحداث تخصصات جامعية جديدة لاستيعاب خريجي التعليم المهني بناء على الآلية الجديدة للتوجيهي.

كما وجه جلالاته الحكومة إلى منح الأولوية لإنشاء مدارس التعليم والتدريب الفني والمهني وتحديثها، والتعاون بشكل فاعل

التفاصيل ص «٣»

دعا معنيون إلى وضع استراتيجيات وخطط مستقبلية قابلة للتنفيذ تلبى متطلبات الاقتصاد الوطني من القوى البشرية التقنية والمهنية وتحديد متطلبات إنشاء واعتماد مؤسسات التعليم التقني الرسمية أو الخاصة.

واكد هؤلاء في تصريحات لوكالة الأنباء الاردنية (بترا) أهمية التخطيط الاستراتيجي للقوى البشرية التقنية والمهنية، مشيرين الى ان الاستثمار ببرامج التعليم والتدريب المهني هو من الركائز الرئيسة في نمو وتطور المجتمع. كما دعوا الى تشجيع الطلبة على الالتحاق ببرامج التعليم والتدريب

## طبيب إسرائيلي: أقدام المعتقلين من غزة تبتتر بسبب الأصفاد

الانباط-وكالات



المعتقلين في سجن "سدي تيمان" يتراوح ما بين ٦٠٠ و ٨٠٠ سجين من غزة كما نقلت هارتس عن مصلحة السجون الإسرائيلية قولها إن هناك نحو ٨٤٩ معتقلاً من غزة محتجزين في سجون إسرائيلية أخرى.

ردا على الرسالة "إن الجيش يعمل وفقاً للقانون وعندما يتعلق الأمر بمعاملة المعتقلين، ويتم توثيق كل إجراء ومراقبته، من أجل الكرامة الإنسانية للمعتقلين، مئات المعتقلين وذكرت الصحيفة أن عدد

وردت وزارة الصحة الإسرائيلية على رسالة الطبيب قائلة إن "العلاج الطبي المتقدم في سجن سدي تيمان يتوافق مع القواعد والمعاهدات الدولية التي تلزمها إسرائيل..

في حين قال المتحدث باسم الجيش الإسرائيلي

"صار روتينياً، وأضاف أنه يتم إطعام السجناء من خلال الماصة حسب، ويتبرزون في الحفاضات، ويتم تقييدهم بشكل مستمر، مشدداً على أن ذلك ينتهك أخلاقيات الطب والقانون.

كما أكد أن جميع المرضى المعتقلين في المستشفى المقام بسجن "سدي تيمان" معصوبو العين ومكبولون من أطرافهم الأربعة كل الوقت، بغض النظر عن مدى تصنيفهم كـ "خطيرين" من قبل الجيش الإسرائيلي، على حد تعبيره.

وأشار إلى أن المرضى المعتقلين يفقدون الوزن بعد أسبوع أو أسبوعين من العلاج في مستشفى السجن، حتى ولو كانوا أصحاء.

وحسب الطبيب، فإن أكثر من نصف المرضى في مستشفى السجن ينقلون إليه بسبب إصابات نتيجة تكبير أيديهم باستمرار بأصفاد معدنية أثناء احتجازهم في "سدي تيمان".

وذكر الطبيب أن السجناء الذين يخضعون لعمليات جراحية في مستشفى السجن، سرعان ما يُنقلون إلى السجن مرة أخرى دون أن يحظوا

طبيب إسرائيلي: أقدام المعتقلين من غزة تبتتر بسبب الأصفاد فلسطينيون اعتقلهم جيش الاحتلال في شمال قطاع غزة (رويترز) كشف طبيب إسرائيلي يعمل في السجن السري الذي أنشأه جيش الاحتلال الإسرائيلي في النقب عقب هجوم السابع من أكتوبر/تشرين الأول الماضي، عن بتر أقدام سجناء من غزة بسبب آثار الأصفاد، مشدداً على أن المؤسسات العسكرية والطبية الإسرائيلية تحرق القانون.

ونقلت صحيفة هآرتس - في تقرير نشرته اليوم الخميس - عن رسالة أرسلها الطبيب الإسرائيلي إلى وزير الدفاع الإسرائيلي يوآف غالانت ووزير الصحة والمدعي العام يصف فيها المستشفى الميداني الذي تم إنشاؤه في سجن "سدي تيمان" لاحتجاز المعتقلين من غزة.

وقال الطبيب الإسرائيلي في الرسالة إن هذا الأسبوع بترت ساقا سجينين بسبب إصابات نتجت عن الأصفاد، مشيراً إلى أن هذا الأمر

إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً

بسم الله الرحمن الرحيم

الظهر	العصر	المغرب	العشاء	الفجر	الشرق
12:32	16:03	18:49	20:06	04:58	06:14



صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الْكَرِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَيْهِ

ذَكَرَ اللَّهُ وَذَرُوا بُيُوتَهُمْ وَإِلَىٰ جُمُعَتِهِمْ لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ



البنك العربي الإسلامي الدولي  
ISLAMIC INTERNATIONAL ARAB BANK

## أكد وقوف الأعيان خلف الملك للحفاظ على الثوابت ودعم فلسطين

# الفايز: الأردن لن يلتفت الى المشككين وسيبقى الأقرب الى فلسطين

الأنباط-عمان



أكد رئيس مجلس الأعيان فيصل الفايز، ووقوف المجلس خلف جلالة الملك عبدالله الثاني، ودعمه جهود جلالته من أجل الحفاظ على ثوابتنا الوطنية ودعم قضايانا العادلة وعلى رأسها القضية الفلسطينية، مشيراً إلى أن الشعب الأردني الحر سيتصدى بحزم لكل يد مرتجلة تسعى للعبث بوحدتنا والسلم الاجتماعي أو تنال من تضحيات الأردنيين.

وأعرب في مستهل جلسة الأعيان امس الخميس، عن رفضه بث الإشاعات والأخبار الكاذبة، وإطلاق الشعارات المغرضة، بهدف النيل من مواقف جلالة الملك وشعبنا المساندة لتعبنا الفلسطيني، وفي الوقت الذي نندرك فيه أن الدولة الأردنية دولة راسخة ثابتة قوية، وأنها أقوى وأكثر حكمة وعقلانية، وتعامل بأسلوب امتصاص الغضب حفاظاً على السلم المجتمعي.

وقال، إن الأردن ومنذ عهد الإمارة، ارتبطت عربياً ودينياً بأمتة، ورفض قادتنا الهاشميين المساومة على أي شبر من الأراضي العربية، فالشريف الحسين بن علي نفي إلى قبرص، بسبب رفضه الوطن القومي لليهود في فلسطين، ورفض سلطة الانتداب البريطانية طلباً من المرحوم جلالة الملك عبدالله الأول والرحوم الملك فيصل الأول ملك العراق، إن يقيم الشرف الحسيني في عمان أو بغداد، وبعد وفاته دفن في المسجد الأقصى المبارك.

وتابع، أن جلالة الملك عبد الله الأول رحمة الله، ومعه قواتنا المسلحة والمتطوعين من أبناء العاشق الأردني، فقد دافع عن فلسطين بكل بسالة، وتمكن من الحفاظ على الضفة الغربية واستشهد في القدس.

أما جلالة الخفور له الملك الحسين بن طلال طيب الله ثراه فقد نذر نفسه دفاعاً للقضية الفلسطينية، وبعد توقيع اتفاقية كامب ديفيد، فقد رفض جلالة توقيع اتفاقية سلام مع دولة الاحتلال، إلا بعد الاعتراف بالدولة الفلسطينية المستقلة رغم الضغوط التي تعرض لها، وجلالته لم يوقع اتفاقية وادي عربة، إلا بعد توقيع اتفاقية أوسلو بين إسرائيل ومنظمة التحرير الفلسطينية.

وأضاف: "واليوم فإن جلالته الملك عبدالله الثاني، يضع القضية الفلسطينية في مقدمة الأولويات، فما

## الملك يغادر أرض الوطن في زيارة خاصة



الأنباط-عمان

أمانة عمان الذي أقره المجلس، الإجراءات المتعلقة بالتخطيط والأبنية والإفراز والتقسيم والاستملاك ومنح حقوق التطوير.

ووافق الأعيان على إلغاء قانون التصديق على اتفاقية امتياز التطوير المسححي للصخر الزيتي بين حكومة المملكة الأردنية الهاشمية ومثلة بوزارة الطاقة والثروة المعدنية وشركة الكرك الدولية للبتروكيمياويات الخاصة المساهمة المحدودة، نظراً لعدم التزام شركة الكرك بمقتضيات الاتفاقية.

ووافق المجلس على مشروع القانون المعدل لقانون الطاقة المتجددة الذي ينظم آليات بيع وشراء الطاقة الكهربائية المنتجة من المنشآت والمسكن، ويحدد أنظمة وأجهزة ومعدات مصادر الطاقة المتجددة، وترشيد استهلاك الطاقة التي تُصنّف من الرسوم الجمركية وتخضع للضريبة العامة على المبيعات بنسبة أو بمقدار "صفر".

أقر مجلس الأعيان، ه مشاريع قوانين كما وردت من مجلس النواب، في جلسته امس الخميس، برئاسة رئيس المجلس فيصل الفايز وحضور هيئة الوزارة.

وأقر المجلس مشروع قانون معدل لقانون السياحة مع توصية الحكومة بالعمل على إيجاد لجنة شاملة مختصة بترخيص المنشآت والرقابة عليها لتسهيل العمل خاصة المنشآت الفندقية، وترخيص المنشأة السياحية كوحدة واحدة دون تجزئة مراقبتها بالترخيص.

ووافق المجلس على مشروع قانون التخطيط والتعاون الدولي الذي يأتي إنفاذاً للبرنامج التنفيذي لتحديث القطاع العام، الذي دعا إلى مراجعة قانون التخطيط لسنة ١٩٧١، لضمان تكاملية الأدوار والمسؤوليات والترابط مع تخطيط الموازنة والوارد.

وينظم مشروع القانون العدل لقانون

الأردنيين ومواقف قيادتنا الهاشمية تجاه فلسطين، هذا بالإضافة إلى التعرض للممتلكات العامة وتخريبها، وكل ذلك يتم بشكل مدروس، بهدف توجيه الانظار إلى الداخل الأردني، وعدم التركيز على العدوان الإسرائيلي.

وشدد على أن الأردنيين في المدن والقري والبيوادي والمخيمات، ليسوا بحاجة إلى أية جهة تستهضم لنصرة الشعب الفلسطيني، ولتعلم هؤلاء أن الأردنيين اثروا على أنفسهم كل شيء، من أجل تقديمه للأهل في فلسطين، ونذكر هؤلاء بأن دماء شهداء قواتنا المسلحة، ما زالت ندية على ثرى الأردن في معركة الكرامة وعلى اسوار القدس وفي الطررون وباب الواد، وفي الجولان السوري المحتل. وتابع: "إننا في الوقت الذي نقدر فيه جهود اجهزتنا الأمنية، ودورهم في حماية الوطن، فأنا نؤكد ضرورة تطبيق القانون بحزم على هذه الفئات، فلا يجوز السماح لهؤلاء، تحويل التضامن في الأردن مع شعبنا في غزة وعموم فلسطين، من ملف سياسي إلى ملف أمني للعبث باستقرارنا"، لافتاً إلى أن شعبنا الذي انتفض من أجل فلسطين، ومن أجل عدم تشويه مواقفه العروبية الثقية، عليه التصدي لهؤلاء، ولكل محاولاتها المس باسماً الوطني، وذلك لتمكين الأردن من مواصلة معركة الدفاع عن الثوابت الأردنية والفلسطينية، والتصدي لمخططات إسرائيل التوسعية وسعيها لفرض التهجير القسري على الشعب الفلسطيني.

وقال إن الظاهر حق مشروع للجمعي، وان التضامن مع اهنا في غزة واجب وطني يعبر عن ضمير الأردنيين جميعاً، ويعكس مواقف الدولة بكافة مؤسساتها، فالأردن منذ التأسيس حمل الهم العربي، انبرى للدفاع عن القضية الفلسطينية، مؤكداً ان لا احد يمكنه ان يشطب من التاريخ، دماء الأردنيين وتضحياتهم، ولا من الحاضر مواقعهم المشرفة، من أجل الحق العربي والفلسطيني، لكن الأردنيين لن يقبلوا ان تتحول المظاهرات والوقفات الاحتجاجية، إلى منابر لزرع الفتنة، وساحة لتنفيذ مخططات الغير، او لتجريم الدولة وتجريحها وتخوينها، لأن تتحول هذه المظاهرات إلى حركات مشبوهة لاضعاف الوطن ودب الفتنة والنفوس به، مؤكداً "أن خلاصة القول كنا أردنيين للأردن، وكنا فلسطينيين لفلسطين".

## «الخارجية» تدين محاولات الاحتلال إخلاء حديقة البقر بالقدس

الأنباط-عمان

ومقدساتها، داعياً المجتمع الدولي إلى الاضطلاع بمسؤولياته، ووقف الانتهاكات الإسرائيلية المستمرة والمتواصلة للقانون الدولي.

وشدد القضاء على أن الحي الأرمسي جزء أصيل من البلدة القديمة للقدس وأسوارها، وهو موقع مسجل على لائحة اليونسكو للتراث العالمي عام ١٩٨١ بطلب من الأردن، وتم إدراجه عام ١٩٨٢ على لائحة التراث المهدد بالخطر بفعل انتهاكات وإجراءات إسرائيل غير القانونية في البلدة القديمة للقدس. وأكد القضاء أن جميع الإجراءات الإسرائيلية الرامية لإدامة الحياة الفضلى للمواطنين.

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين محاولات شرطة الاحتلال الإسرائيلي إخلاء حديقة البقر التي تعتبر جزءاً من أملاك الكنيسة الأرمسية في البلدة القديمة للقدس المحتلة باعتبارها إجراءات باطلة ومرفوضة وفق القانون الدولي، وخرقاً للوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس المحتلة.

وقال الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير الدكتور سفيان القضاة إن الإجراءات الإسرائيلية التي تقضي على إحياء المدينة المقدسة ووضعها القانوني لأغية وباطلة، ومخالفة صريحة للمواثيق والقرارات الدولية ذات الصلة.

## مذكرة تفاهم بين الأمن العام وأمانة عمان

الأنباط-عمان

الوطنية الرامية لإدامة الحياة الفضلى للمواطنين.

وقع مدير الأمن العام اللواء الدكتور عبيدالله الهايط، وأمين عمان الدكتور يوسف الشواربة، امس الخميس، في مبنى المديرية، مذكرة تفاهم لتعزيز سبل التعاون الاستراتيجي في المجالات المختلفة.

وأكد اللواء الهايط أهمية أوجه التعاون الممتدة بين مديرية الأمن العام، وأمانة عمان، للارتقاء بجودة الخدمات الأمنية والاجتماعية المقدمة للمواطنين والمقيمين وبما يساهم باستدامتها وفق أفضل الممارسات.

وأشار مدير الأمن العام إلى سعي المديرية المستمر لتبادل الخبرات المختلفة بما يناسب احتياجات المجتمع، بالتعاون مع الهيئات والمؤسسات الرسمية والأهلية المختلفة، لاسيما أمانة عمان لتجسيد المزيد من الخطوات العملية التنموية ضمن أطر من الجهود

المحلية أفضل استعدادا للتعامل مع الكوارث وحالات الطوارئ والقدرة على الاستجابة لها بفعالية وكفاءة.

ووفق البيان، تُعد منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من أكثر مناطق العالم تأثراً بالتغير المناخي، نظراً لتأثيرها القاحل إلى جانب ندرة المياه الخطيرة والنمو السكاني المستمر والتوسع الحضري.

وتشمل الآثار الصحية الشائعة في الإقليم أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة، وعودة ظهور الأمراض المنقولة بالناقلات وانتشارها، وتلوث الهواء، والأمراض المنقولة بالآفات والمياه الناجمة عن تدهور نوعية الموارد المائية.

ويسعى البرنامج إلى إدماج استراتيجيات التكيف مع تغير المناخ والحد من مخاطر الكوارث في استجابة النظام الصحي، مع توجيه تركيز خاص على السكان المهاجرين في الأردن والعراق ولبنان.

وغالباً ما يواجه المهاجرون تحديات في الحصول على الخدمات الصحية الكافية بسبب عوامل مثل موقعهم الجغرافي، ووضعهم القانوني في بلدان العبور

## إنزالات جوية جديدة تنفذها القوات المسلحة على شمال غزة بمشاركة دولية

الأنباط-عمان

لجمهورية مصر العربية، وطائرة تابعة لجمهورية ألمانيا الاتحادية، إضافة إلى طائرة تابعة لدولة هولندا.

وتؤكد القوات المسلحة الأردنية أنها مستمرة بإرسال المساعدات الإنسانية والطبية عبر جسر جوي لإيصالها من خلال طائرات المساعدات من مطار ماركا باتجاه مطار العريش الدولي أو من خلال عمليات الإنزال الجوي على قطاع غزة أو قوافل المساعدات البرية، لمساعدة الأهل

ونفذت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، امس الخميس، ١٠ إنزالات جوية لمساعدات إنسانية وغذائية على عدد من المواقع شمال القطاع، بمشاركة عدد شقيق وصديقة.

وتمت عملية الإنزال من خلال طائرتين تابعتين لسلاح الجو الملكي الأردني، وأربع طائرات تابعة للولايات المتحدة الأمريكية، وطائرة تابعة لدولة الإمارات العربية المتحدة، وطائرة تابعة

في إطار حرص الأردن على مشاركة الأشقاء في قطاع غزة عيد الفطر السعيد، احتوت صنابير الإنزال الجوي التي حملتها الطائرات الأردنية امس الخميس، على ملابس العيد إضافة إلى مواد غذائية، وذلك في ظل ما يشهده القطاع من حرمان فرضته الحرب الإسرائيلية على الأهل في القطاع.

## برنامج مشترك لدعم الأردن والعراق ولبنان للتكيف مع تغير المناخ

الأنباط-عمان

وأضافت بلخي، في المؤتمر الصحفي المشترك لإطلاق البرنامج، إن البرنامج يهدف إلى ابتكار نهج مُتسق ومتعدد الجهات لصحة المصلحة لتعزيز تأهب النظم الصحية وقدرتها على الصمود، مع إيلاء التركيز على احتياجات المهاجرين، الذين غالباً ما يتأثرون بتغير المناخ والمخاطر المرتبطة به.

بدوره، قال المدير الإقليمي للمنظمة الدولية للهجرة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عثمان البليبيسي: "ترتبط الأخطار الطبيعية التي تسبب نزوح الناس، وتؤدي بالأرواح، وتضر بالمتلكات، وتؤثر على الصحة، ارتباطاً وثيقاً بتغير المناخ؛ ومن ثم، توجد حاجة ماسة لاتباع نهج شامل يعترف بالروابط القائمة بين التكيف مع تغير المناخ وجهود الحد من المخاطر على نحو يشمل جميع المجتمعات المتضررة، بمن في ذلك المهاجرون.

وأطلقت منظمة الصحة العالمية والمنظمة الدولية للهجرة ومكتب الأمم المتحدة للحد من مخاطر الكوارث، امس الخميس، برنامجاً مشتركاً لدعم استجابة النظم الصحية في الأردن والعراق ولبنان وكذلك التكيف مع تغير المناخ، والحد من مخاطر الكوارث على مدار العامين المقبلين.

وبحسب بيان مشترك، وصل نسخة منه لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، امس، فإن البرنامج الذي يعمل تحت مظلة الصندوق الاستئماني متعدد الشركاء للهجرة، يهدف إلى تعزيز قدرة النظم الصحية والسكان المهاجرين على الصمود في مواجهة مخاطر تغير المناخ والكوارث، عن طريق إدماج منظور شامل لتتنل الأفراد في استراتيجيات الصحة العامة الوطنية الخاصة بالتكيف، والحد من المخاطر في البلدان المستهدفة.

المحلية أفضل استعدادا للتعامل مع الكوارث وحالات الطوارئ والقدرة على الاستجابة لها بفعالية وكفاءة.

ووفق البيان، تُعد منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من أكثر مناطق العالم تأثراً بالتغير المناخي، نظراً لتأثيرها القاحل إلى جانب ندرة المياه الخطيرة والنمو السكاني المستمر والتوسع الحضري.

وتشمل الآثار الصحية الشائعة في الإقليم أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة، وعودة ظهور الأمراض المنقولة بالناقلات وانتشارها، وتلوث الهواء، والأمراض المنقولة بالآفات والمياه الناجمة عن تدهور نوعية الموارد المائية.

ويسعى البرنامج إلى إدماج استراتيجيات التكيف مع تغير المناخ والحد من مخاطر الكوارث في استجابة النظام الصحي، مع توجيه تركيز خاص على السكان المهاجرين في الأردن والعراق ولبنان.

وغالباً ما يواجه المهاجرون تحديات في الحصول على الخدمات الصحية الكافية بسبب عوامل مثل موقعهم الجغرافي، ووضعهم القانوني في بلدان العبور

وأضافت بلخي، في المؤتمر الصحفي المشترك لإطلاق البرنامج، إن البرنامج يهدف إلى ابتكار نهج مُتسق ومتعدد الجهات لصحة المصلحة لتعزيز تأهب النظم الصحية وقدرتها على الصمود، مع إيلاء التركيز على احتياجات المهاجرين، الذين غالباً ما يتأثرون بتغير المناخ والمخاطر المرتبطة به.

بدوره، قال المدير الإقليمي للمنظمة الدولية للهجرة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عثمان البليبيسي: "ترتبط الأخطار الطبيعية التي تسبب نزوح الناس، وتؤدي بالأرواح، وتضر بالمتلكات، وتؤثر على الصحة، ارتباطاً وثيقاً بتغير المناخ؛ ومن ثم، توجد حاجة ماسة لاتباع نهج شامل يعترف بالروابط القائمة بين التكيف مع تغير المناخ وجهود الحد من المخاطر على نحو يشمل جميع المجتمعات المتضررة، بمن في ذلك المهاجرون.

## السقاف: ٦ فرص استثمارية جديدة في عجلون بحجم استثمار ١٦ مليون دولار



الانباط-عجلون

إلى منطقة الصوان التنموية في محافظة عجلون، يرافقتها محافظ عجلون قبيلان الشريف، ورئيس مجلس إدارة المناطق الحرة والمناطق التنموية المهندس صخر العجلوني، ورئيس بلدية عجلون الكبرى حمزة الزغول، للوقوف على آخر مستجدات مشروع التفريرك. وأكدت السقاف أن الوزارة ستعمل على ترويج هذه الفرص من خلال استهداف مستثمرين محتملين

قالت وزيرة الاستثمار خلود السقاف، إن الوزارة أطلقت ٦ فرص استثمارية جديدة عبر المنصة الإلكترونية (invest.jo) في القطاع السياحي والصناعات الغذائية بحجم استثمار كلي متوقع ٦١ مليون دولار. جاء ذلك خلال جولة ميدانية للوزيرة امس الخميس،

لتوجيههم تجاهها، مشيرة إلى أن عجلون تمتاز بميز نسبية وتنافسية جاذبة للمستثمرين خاصة في القطاع السياحي والغذائي. وبيّنت أن هذه الزيارة تأتي في إطار جولات ميدانية للوزارة إلى المناطق والمشاريع الاستثمارية والتنموية في جميع محافظات المملكة، حيث أن مشروع التفريرك يعد نواة لتطوير السياحي في محافظة عجلون، ويسهم بتنمية الواقع الاستثماري والاقتصادي. وأضافت أن الفرص الاستثمارية شملت مشروع إقامة القرية السياحية، وإعادة تأهيل واستخدام قرية دير الصناديق الجنوبي، ومنتزه عجلون الوطني، ومنتجع عجلون العلاجي، أما الفرص الاستثمارية الأخرى فكانت من نصيب قطاع الصناعات الغذائية لتشمل مشروع إقامة مزرعة نموذجية، ومشروع أكاديمية طهي. ولفتت السقاف إلى أنه جرى وضع خطة متكاملة لترويج منطقة الصوان التنموية وبالتعاون مع بلدية ومديرية سياحة عجلون، للتهوض بمشروع التفريرك من خلال إجراء تجربة الزائر ليصبح مشروعاً ترفيهياً متكاملًا، إضافة إلى جذب الاستثمارات الجديدة في مختلف الأنشطة السياحية والخدمية والهادفة لتشغيل الأيدي العاملة والمساهمة في التخفيف من مشكلة البطالة. من جهته، قال المهندس العجلوني، إن مشروع التفريرك وفر قرابة ١٢٠ فرصة عمل مباشرة لأبناء المجتمع المحلي، إضافة إلى استقطابه ما يزيد على ٣٠٠ ألف زائر منذ افتتاحه.

## أسواق إربد.. حركة شرائية دون المتوسط وتجار يحدوهم الأمل

الانباط-إربد

تعاينه محلات الألبسة والأحذية الجديدة من تنافس مع محلات التصفية والفرق الواضح في احتساب القيمة الجمركية على البضائع ما أوجد تنافسية غير عادلة. وأشاروا كذلك الى منافسة بضائع البسطات المنتقلة للمحلات التجارية المرخصة، معربين عن عن أملهم بزيادة وتيرة التسوق خلال الأيام القليلة المتبقية قبل حلول عيد الفطر.

من جهتهم اعتبر أصحاب محلات الحلويات وسكاكر درجة الإقبال على شراء حلويات العيد لغاية الآن دون المعدلات المعتادة، ويأملون بزيادة الطلب خلال الأيام المقبلة. بدوره، قال رئيس غرفة تجارة إربد محمد الشوحة، إن حركة التسوق وان بدت في تحسن خلال الأيام التي تسبق حلول العيد، إلا أنها لن تكون كافية لجهة تغطية التزامات القطاع التجاري الذي استورد بضائع بكميات كبيرة على أمل تحسن الموسم الحالي، مشيراً إلى أن حركة السوق الفعلية في إربد لا تزيد على ٢٠ بالمئة عما كانت عليه في مواسم سابقة. وبين أن نقص السيولة النقدية لدى المواطنين خاصة مع عدم تأجيل أقساط القروض البنكية، اسهم في ضعف الحركة

شهدت الحركة التجارية في أسواق مدينة إربد تحسناً نسبياً بالتزامن مع اقتراب عيد الفطر السعيد، فيما اعتبر تجار حركة التسوق الفعلية دون المتوسطة مقارنة بموسم عيد الفطر الماضي، معربين عن أملهم بزيادة وتيرة الشراء خلال الأيام القادمة.

وتبين أن مستلزمات العيد من الألبسة والأحذية والحلويات شهدت إقبالاً من المواطنين مع ضعف الإقبال على المستلزمات الغذائية في أواخر شهر رمضان الفضيل، فيما أكد مستوفون أن أولوياتهم الشرائية تنجّه إلى مستلزمات العيد.

وقال تجار إنه بالرغم من بوادر إقبال المواطنين على التحضير للعيد، لكنه يعتبر منخفضاً عن المواسم السابقة، منوهين أن الإقبال يجري بوتيرة ما دون المتوسطة بالرغم من العروض الملونة واستقرار الأسعار وتنافسية البيع بين المحال التجارية. وأضافوا، إن العديد من المحلات التجارية لجأت إلى العروض والتخفيضات على بضائعها بهدف تصريف بضائعها خلال العشر الأواخر من رمضان المبارك لسد التزاماتها المالية والتشغيلية، لافتين إلى ما



إيجاباً على جميع الأطراف في وقت واصلت مديرية الصناعة والتجارة تكثيف جولاتها الرقابية الصباحية والسائية على الأسواق قبيل عيد الفطر. وقالت مديرة صناعة إربد إن فرقها كثفت جولاتها مع الأيام الأخيرة لشهر رمضان على محلات الألبسة والحلويات والمواد الغذائية والتي تشهد نشاطاً لشراء مستلزمات العيد، لغايات التأكد من التقيد بشروط إعلان الأسعار والالتزام بالسقوف السعريّة المعلنة.

## سعر الذهب تسجل «رقماً تاريخياً» جديداً بالسوق المحلية

الانباط-عمان



سجلت أسعار الذهب، امس الخميس، بمختلف العيارات أرقاما قياسية تاريخية جديدة بالسوق المحلية، بالتزامن مع صعود المعدن النفيس لمستوى ٢٣٠٠ دولار للأونصة الواحدة، مع نهاية تداولاته بالسوق العالمية.

وحسب رئيس النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات ربحي علان، بلغ سعر الذهب عيار ٢١ الأكثر رغبة من المواطنين، امس الخميس، عند ٤٦ ديناراً لغايات البيع من محلات الصاغة، مقابل ٤٤ ديناراً للشراء.

وقال علان في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن سعر بيع الغرام الواحد من الذهب عياري ٢٤ و ١٨٥ لغايات الشراء من محلات الصاغة، بلغ ٥٣ ديناراً و ٤١,٠٠ دينار على التوالي.

وبين أن سعر الحليرة الرشادي وزن ٧ غرامات، بلغ ٣٢٤ ديناراً وسعر الحليرة الإنجليزي وزن ٨ غرامات ٣٧٠ ديناراً، موضحاً أن أسعار الليرات زادت ٣٠ ديناراً

خلال شهر واحد. ولفت علان إلى أن الطلب والعرض على الذهب بالسوق المحلية "ضعيف" لارتفاع الأسعار، وتدابيعات العدوان الإسرائيلي على أهالي قطاع غزة، وتأثيره على مناسبات الزواج وتأجيل الكثير منها. وأشار إلى أن المعدن النفيس اغلق تداولاته بالسوق العالمية عند ٢٣٠٠ دولار

وأشار علان إلى أن هذه التطورات دفعت المستثمرين للجوء للذهب كملأذ آمن، كما بات محط أنظار البنوك المركزية بالعالم التي باتت تشتري كميات كبيرة من المعدن الأصفر، مبيّناً أن الطلب أكثر من العروض بالأسواق العالمية. ارتفعت أسعار الذهب لمستوى قياسي امس الخميس، وسط تأكيد مسؤولي مجلس الاحتياطي الاتحادي (البنك المركزي الأمريكي) على توقعاتهم بخفض أسعار الفائدة في ٢٠٢٤ إلى جانب ترقب بيانات الوظائف في الولايات المتحدة. ووفقاً لوكالة "بلومبرغ" للأخبار الاقتصادية، استقر الذهب في المعاملات الفورية عند ٢٢٩٩,٢٨ دولار للأوقية (الأونصة)، في حين زادت العقود الأمريكية الآجلة للذهب ٠,٢ بالمئة إلى ٢٣١٨,٧٠ دولار.

وبالنسبة للمعادن النفيسة الأخرى، تراجع الفضة في المعاملات الفورية ٠,٥ بالمئة إلى ٢٧,٠٨ دولار للأوقية ونزل البلاتين ٠,١ بالمئة إلى ٩٣٥,٣٩ دولار فيما صعد البلاتينيوم ٠,٤ بالمئة إلى ١١٧,٨٣ دولار.

وأشار الى مثال اليابان التي تفجرت ثورتها الصناعية من رحم الثورة العلمية

الانباط-عمان

دعا معنيون إلى وضع استراتيجيات وخطط مستقبلية قابلة للتنفيذ تلبى متطلبات الاقتصاد الوطني من القوى البشرية التقنية والمهنية وتحديد متطلبات إنشاء واعتماد مؤسسات التعليم التقني الرسمية أو الخاصة. وأكد هؤلاء في تصريحات لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أهمية التخطيط الاستراتيجي للقوى البشرية التقنية والمهنية، مشيرين الى ان الاستثمار ببرامج التعليم والتدريب المهني هو من الركائز الرئيسة في نمو وتطور المجتمع. كما دعوا الى تشجيع الطلبة على الالتحاق ببرامج التعليم والتدريب المهني والتقني، لافتين الى ان تطوير النظام الاقتصادي يبدأ من تطوير النظام التعليمي لبناء جيل المستقبل.

وكان جلالة الملك عبدالله الثاني أكد ضرورة توسيع فرص التعليم المهني في الجامعات لأهميته في التنمية الاقتصادية، داعياً الحكومة الى تجهيز خططها لاستحداث تخصصات جامعية جديدة لاستيعاب خريجي التعليم المهني بناء على الآلية الجديدة للتوجيهي.

كما وجه جلالته الحكومة إلى منح الأولوية لإنشاء مدارس التعليم والتدريب الفني والمهني وتحديثها، والتعاون بشكل فاعل مع القطاع الخاص لدعم جودة مخرجات التعليم المهني، مثل قطاع السياحة والفندقة والقطاعات الأخرى، مبيّناً أن جلالة الملك أهمية متابعة جودة التعليم المهني المقدم وبما يتوافق مع المعايير المحددة، مشيراً إلى ضرورة العمل على تقييم أثره بشكل مستمر.

واعتبر عميد كلية إربد الجامعية الأسبق الدكتور منفي الموسني، إن ٣٥٠ ألف طالب على مقاعد الدراسة الجامعية، هم بالتأكيد رافد رئيس لسوق البطالة وإغراق للعرض مع تدني الطلب، إذ لا يتجاوز حجم التشغيل السنوي لخريجي الجامعات ١٠ بالمئة في أحسن الأحوال، بينما يعاني التعليم التقني من تدني نسب المتحقين.

وأضاف، في كل الدول المتقدمة هناك جسم وطني (وزارة، مجلس، هيئة) تضطلع باستراتيجيات التعليم التقني والمهني وتضبط العرض والطلب والتأهيل، مبيّناً أن مهامه بعد التشكيل يجب ان تتركز على وضع تشريعات تنظم التعليم التقني والمهني ومزوديه وطنياً للقطاعين العام والخاص ووضع استراتيجيات وخطط مستقبلية قابلة للتنفيذ تلبى متطلبات الاقتصاد الوطني والإقليمي من القوى البشرية التقنية والمهنية وتحديد متطلبات الإنشاء والاعتماد لمؤسسات التعليم التقني عامة أو خاصة.

أكد ضرورة التخطيط الاستراتيجي للقوى البشرية التقنية والمهنية على الصعيد الوطني كماً ونوعاً، وتنظيم العرض والطلب لهما وسوق العمل، واعتماد التخصصات والبرامج والخطط لمزودي التعليم التقني والمهني لجميع الجهات في الأردن، ووضع خطط تطويرية طموحة لرفع سوية التعليم التقني والمهني نحو العالمية. ودعا الى استقطاب شركاات عالمية متقدمة في مجال التعليم التقني والمهني وإدماجها مع المؤسسات الوطنية لرفع سويتها وتأمين التمويل الحكومي والدولي أو الاستثماري لقطاعي التعليم التقني والمهني.

بدوره اشاد مساعد عميد كلية الحصن الدكتور سمير شديفات بدعوة جلالة الملك عبدالله الثاني التي وجه فيها الحكومة الى توسيع فرص التعليم المهني في الجامعات لأهميته في التنمية الاقتصادية، واستحداث تخصصات جامعية جديدة لاستيعاب خريجي التعليم المهني بناء على الآلية الجديدة للتوجيهي.

وقال، ان المنهج هو حلقة الوصل بين الطالب وسوق العمل نظراً لأن "الدول المتقدمة بنت نظامها التعليمي ومن ثم ابنة اقتصادها.

وأشار الى مثال اليابان التي تفجرت ثورتها الصناعية من رحم الثورة العلمية

وأصبح نظامها التعليمي هو الأبرز عالمياً لأن مناهجها التعليمية أخذت بالاعتبار الأبعاد الاقتصادية والتنموية والتجارية، موضحاً أن المشكلة تكمن دائماً في المناهج التعليمية التي لا تشجع ولا تربط سوق العمل بالمناهج التعليمية لغاية وطنية هي اللحاق بمصاف الدول المتقدمة.

وبين شديفات ان الدول المتقدمة اقتصادياً ومنها ألمانيا وكندا والولايات المتحدة واليابان وفرنسا على سبيل المثال تعتمد في مناهجها على معايير الجودة في التعليم، داعياً إلى الأخذ بالمنهجية التي اتبعتها الدول المتقدمة عند تطوير مناهجنا وكتبنا.

وأكد ان ابناءنا الطلبة يمتلكون امكانيات وقدرات تفوق امكانيات وقدرات الشباب في اي دولة ويبتكون روح التغيير ولديهم طاقة لتحدي الصعاب لكن يصلهم عن النجاح والتميز وجود فرصة مناسبة لهم وهو ما احتوته الاوراق النقاشية لجلالة الملك والتي دعا فيها الى الاستعانة بالشباب والاهتمام بهم حيث ان بلدنا يوصف بأنه بلد فني اي ان ثلثي الشعب الاردني هم من الشباب.

بدوره أكد رئيس قسم التربية المهنية في جامعة اربد الاهلية الدكتور زيد الهزايمة ان الاستثمار ببرامج التعليم والتدريب المهني من الركائز الرئيسية في نمو وتطور المجتمع حيث يسهم هذا القطاع في ردد السوق المحلي والخارجي بالايدي العاملة المدربة والمؤهلة للعمل على أسس سليمة في مختلف القطاعات المهنية.

وأضاف، من الواجب توفير البناء السليم لهذه البرامج وتشجيع الطلبة على الالتحاق ببرامج التعليم والتدريب المهني والتقني، ولعل البدء بنظام التعليم الجديد في المرحلة الثانوية وهو ما يسمى بنظام (BTEC) هو من الخطوات الهامة لتطور هذا القطاع الهام.

وأشار الهزايمة الى ان وزارة التربية والتعليم في المملكة عمدت الى مواكبة التطورات العالمية في مجال التعليم والتدريب المهني والتقني من خلال استحداث البرامج التعليمية التدريبي (BTEC) في مرحلة التعليم الثانوي وزيادة فترة مرحلة التعليم المهني لتصبح ثلاث سنوات استجابة للأهمية الكبيرة لقطاع التعليم المهني.

وأكد هزايمة ازدياد أعداد الطلبة المتسحقين ببرامج التعليم والتدريب المهني على مستوى التعليم العالي حيث ان هناك تزايداً ملحوظاً بهذه الأعداد في الجامعات، وكذلك ببرامج التربية المهنية في جامعة إربد الأهلية. وقال، إن خريجي برنامج التربية المهنية قادرون على الالتحاق بمجموعة كبيرة من الأعمال المهنية والتقنية بوزارة التربية والتعليم منها معلم تربية مهنية، ومشرف سلامة وصحة مهنية بالصانع والمستشفيات والمطاعم، إضافة إلى المهن السياحية والفندقة والصناعات الغذائية والمهن التقنية والفنية والحرفية.

بدوره شحش استاذ التربية المهنية الدكتور عدنان العجلوني التحديات التي تواجه المملكة في مجال التعليم المهني، أبرزها ضعف التمويل لتطوير برامج التعليم المهني وتحديثها، ما يؤثر على جودة التعليم وتوفر الموارد اللازمة والاحتياج الاجتماعي للتعليم الأكاديمي ما يؤدي إلى تقليل الاهتمام والاستثمار بتطوير برامج التعليم المهني.

وأشار العجلوني الى أن الطلاب يواجهون تحدي محدودية فرص العمل بعد التخرج بسبب عدم تطابق المهارات التي يكتسبوها في التعليم المهني مع احتياجات سوق العمل، إضافة الى افتقار الطلبة للتوجيه المهني اللازم لاختيار المجال المهني المناسب وتحديد المسار المهني الذي يتوافق مع قدراتهم واهتماماتهم.

وأكد حاجة مؤسسات التعليم المهني لبنية تحتية قوية ومجهزة بالمعدات والموارد اللازمة لتقديم تعليم عالي الجودة، مشيراً إلى ضعف الروابط والتواصل بين مؤسسات التعليم المهني وسوق العمل، ما يؤثر على فهم احتياجات سوق العمل وتحديث المناهج والبرامج التدريبية وفقاً لهذه الاحتياجات.

**شركة كهرباء محافظة إربد المساهمة العامة المحدودة**  
إعلان فصل التيار الكهربائي  
ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/٠٤/٠٨ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن السعيدية، السعيدية طريق الخالدية وذلك من الساعة التاسعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الثالثة والنصف بعد الظهر في محافظة المفرق.  
دائرة العلاقات العامة والإعلام

**بورصة عمان**  
Amman Stock Exchange  
بورصة عمان تغلق تداولاتها على ارتفاع

الانباط-عمان  
أغلقت بورصة عمان، امس الخميس، تداولاتها على ارتفاع بنسبة ٠,٣٨ بالمئة الى مستوى ٢٤٤٢ نقطة. وبلغت الأسهم المتداولة نحو ٣,٣ مليون سهم، بقيمة إجمالية بلغت نحو ٤,١ مليون دينار، نتيجة تنفيذ ٢٥٢٠٥ صفقة. وفي مقارنة أسعار الإغلاق للشركات المتداولة أسهمها، تبين أن ٢١ شركة أظهرت ارتفاعاً في أسعار أسهمها، بينما انخفضت أسعار أسهم ٣١ شركة، واستقرت أسعار أسهم ٣١ شركة أخرى.



## دوري المحترفين يدخل مراحل الحسم المهمة



الانباط - عمان

تدخل مباريات دوري كرة القدم لنادية المحترفين مرحلة مهمة مساء اليوم الجمعة في انطلاق منافسات الاسبوع السادس عشر من دوري المحترفين حيث يستضيف الوحدات نظيره الحسين عند العاشرة والنصف مساء على استاد عمان، فيما يحل محله السرحان ضيفاً على الأهلي بذات التوقيت على ملعب البترا، والفيصلي على شباب العقبة على ملعب

الجمعة على ملعب تطوير العقبة. العقبة الذي سيلعب للمرة الأولى على ملعبه البيتي لن يكون صيدا سهلا، حيث خطف تعادلا مهما في موقعة الذهاب ويطمح لمواصلة انتصاراته بعد تخطي مغير السرحان في الجولة الماضية لا سيما وأنه يطمح بالمنافسة على أحد المراكز الاربعة المتقدمة... في المقابل الفيصلي يعيش أفضل أيامه فقد قلب على منافسه التقليدي الوحدات، ويريد الحفاظ على انتصاراته المتتالية في مرحلة الإياب وحرمة من مواصلة المنافسة على اللقب وهو يطمح بالفوز ولا بديل في انتظار تعثر الحسين امام الوحدات والفرق الأخرى ليقفز نحو الصدارة وفي واحدة من أهم مباريات الموسم بين الوحدات الثالث برصيد ٣١ نقطة والحسين المتصدر برصيد ٤٣ نقطة، وتقام يوم الجمعة على استاد عمان. مباراة من شأنها تحديد مسار الدوري بشكل أكثر وضوحا، فانتصار الحسين يقربه أكثر من تحقيقه حلمه، أما تعثره فقد يفتح الاحتمالات كافة مع بقاء ٦ جولات على نهاية البطولة ويسعى الوحدات لاعادة اعتباره من خسارة الذهاب والفوز مع الاحتفاظ بامل بسيط في المنافسة.. فيما يصير الحسين على عدم التفريط باية نقطة لا سيما وان فوزه على الوحدات يقربه كثيرا من تحقيق حلم الفوز بلقب دوري المحترفين. وفي مباراة مهمة أخرى يحل محله السرحان الثامن برصيد ١٤ نقطة ضيفا على الأهلي العاشر برصيد ١٣ نقطة على ملعب البترا يوم الجمعة. الفريقان في وضع خطر للغاية تقنيا، والحاجة ماسة إلى تحقيق الفوز لكسر حاجز النتائج السلبية في الجولة الماضية. مغير السرحان خسر أمام شباب العقبة (٢-١)، والجيل تعادل مع الأهلي بنتيجة (١-١) والفوز وحده قد يدفع بحظوظ الفائز للانتقال نحو مواقع الامان بعيدا عن صراع الهبوط.

## النشأه يتراجع بتصنيف الفيفا



الانباط - عمان

واحدا في التصنيف الجديد الذي صدر رسميا امس، كما جاء المنتخب الوطني في المركز العاشر آسيويا، والتاسع عربيا وفق التصنيف. واحتل المنتخب الأرجنتيني المركز الأول عالميا، ثم منتخب فرنسا ثانيا، وبلجيكا ثالثا، وانجلترا رابعا، والبرازيل خامسا.

احتل المنتخب الوطني لكرة القدم، المركز الـ٧١ في التصنيف العالمي الصادر الخميس عن الاتحاد الدولي "فيفا". وتراجع المنتخب الوطني مركزا واحدا عن التصنيف السابق الذي احتل فيه المنتخب المركز ٧٠، قبل أن يتراجع مركزا

## حكامنا لادارة مباراة الاهلي والمحرق



الانباط - عمان

القدم، تقدم بطلب إسناد مهام إدارة المباراة، إلى الطاقم التحكيمي الدولي الأردني. ويأتي اختيار طاقم الحكام الأردني لإدارة مباراة في دوري ناصر بن حمد الممتاز، في إطار تبادل الخبرات والكفاءات التحكيمية مع الدول الشقيقة المجاورة، إلى جانب السمعة الطيبة التي يتمتع بها الحكم الأردني على المستوى الإقليمي والقاري والدولي.

يتولى الطاقم التحكيمي الدولي الأردني، المكون من الحكم أدم مخادمة، والمساعدين محمد الخلف، أحمد مؤنس، مهمة إدارة مباراة الأهلي والمحرق، والتي تقام مساء الاثنين ٨ نيسان، ضمن منافسات دوري ناصر بن حمد الممتاز. وكان الاتحاد البحريني لكرة

## الامير فيصل يترأس اجتماع عمومية اللجنة



الانباط - عمان

اللجنة للربيع الأول من العام الحالي والمبادرات التي تخدم البرامج والمشاريع الخاصة بالاستراتيجية الوطنية

ترأس سمو الأمير فيصل بن الحسين، رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية مساء الأربعاء، بمدينة الحسين للشباب اجتماع الجمعية العامة للجنة الأولمبية الأردنية. ورحب سموه في بداية الاجتماع بممثلي الاتحادات الرياضية الوطنية، مشيداً بالجهود الكبيرة التي تبذلها المنظومة الرياضية الأردنية لمواصلة تحقيق الإنجازات ووضع الأردن على خارطة الدولية لاسيما مع اقتراب دورة الألعاب الأولمبية التي ستقام في العاصمة الفرنسية باريس الصيف المقبل. وبارك سموه تأهل خمسة رياضيين حتى الآن للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية المقبلة وهم: رباعي التايكوندو جوليانا الصادق وراما أبو الرب وزيد مصطفى وصالح الشرباتي، بالإضافة إلى لاعب المنتخب الوطني للملاكمة عبادة الكسبة. وأكد سمو الأمير فيصل أهمية مواصلة العمل نحو تطوير الرياضة الأردنية، معرباً عن أمنياته بالتوفيق لجميع لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية في رحلتهم التأهيلية لدورة الألعاب الأولمبية. وتضمن الاجتماع المصادقة على التقريرين المالي والإداري لعام ٢٠٢٣ ومناقشة التعديلات المقترحة على نظام اللجنة الأولمبية بما يتماشى والميثاق الأولمبي للجنة الأولمبية الدولية. وعقدت اللجنة الأولمبية اجتماعاً لمجلس إدارتها قبيل اجتماع الجمعية العامة، حيث تمت مناقشة مخرجات

## عوض يحترف مع الشرطة الهاليزي



الانباط - عمان

بدأ مسيرته مع نادي الجليل ثم لعب أغلب مسيرته الاحترافية مع الوحدات. ويعد من اللاعبين المميزين والمعروفين في كرة القدم الأردنية، حيث حاز على ألقاب عديدة مع نادي الوحدات، واختير أكثر من مرة لصفوف المنتخب الأول ولعب لمنتخبات الفئات العمرية كافة. وقال عوض، في تصريحات خاصة لكوورة، إنه جدد عقده مع فريق الشرطة الهاليزي لأنه شعر بالراحة والاحترافية العالية في التعامل.

وقع لاعبا الدولي فادي عوض عقدا مع نادي الشرطة الهاليزي الذي يلعب في دوري المحترفين لمدة موسمين. وكان عوض قد مثل فريق الشرطة خلال الموسم الماضي، وشارك في أغلب المباريات وأسasia. وقد نال إعجاب الجهاز الفني لفريقه بسبب ما قدمه من أداء، ونجح في الحصول مع فريقه على لقب كأس الاتحاد الهاليزي. ويعتبر عوض الذي

## منتخب الكراتيه الى معسكر مصر

الانباط - عمان

غادر المنتخب الوطني للكراتيه الخميس، متوجها إلى العاصمة المصرية القاهرة لإقامة معسكر تدريبي بالتعاون مع الاتحاد المصري للكراتيه استعدادا للمشاركة ببطولة الدوري العالمي جولة القاهرة، التي ستقام خلال الفترة من ١٩ لغاية ٢١ الشهر الحالي. ويشتمل المعسكر على تدريبات مشتركة ولقاءات ودية مع المنتخبات المصرية وعدد من منتخبات المحافظات المصرية. ويتكون وفد المنتخب الوطني من المدير الفني محمد ابراهيم، والمدربين: محمد فتیان، عمر زعتر، والمعالجة هلا الحارمة، واللاعبين: عبدالله حماد، عمر شقره، عفيف غيث، عبدالرحمن مصاطفه، حسن مصاروه، محمد الجعفري، جود الضروس، احمد ابو هزيم، وسيم سلامة، ريان العموري، وسيف بني الفارس.



## الارجنتين تواصل صدارة التصنيف العالمي للفيفا

سويبريا - وكالات



## مراقبة ثلاثية.. ١٨ شكوى تعلق ريبال مدريد من رحيل فينيسيوس

الانباط - وكالات

انتزع فينيسيوس من أجواء العنصرية التي يعانيها في الملاعب الإسبانية، والتي دفعته للانهيار في الكيكا بمؤتمر صحفي مؤخرا. وذكرت الصحيفة أن فينيسيوس جونيور تقدم ب ١٨ شكوى ضد تعرضه لسلوكيات عنصرية ولكن بلا جدوى، ويرى أن التنديد بالظاهرة أمر لا يكفي. وأكدت سبورت أيضا أن نادي ريال مدريد يدافع بكل قوة عن لاعبيه البرازيلي، ولا ينوي إطلاقا فكرة الاستغناء عنه. وختمت بأن إدارة النادي الملكي تستعد للتفاوض مع فينيسيوس لتوقيع عقد جديد ينتهي في ٢٠٢٩ مع زيادة راتبه ليتساوى مع زميله المرتقب، كيليان مبابي.

يبقى الجدل ماثرا حول فينيسيوس جونيور نجم ريال مدريد ومنتخب البرازيل خلال الفترة الأخيرة. ذكرت صحيفة "سبورت"، الكتالونية أن فينيسيوس يبقى مطمعا لثلاثة أندية كبيرة هي ليبربول وتشيلسي وباريس سان جيرمان. وأضافت أن الأندية الثلاثة على استعداد لدفع أكثر من ٢٠٠ مليون يورو لضم الجناح البرازيلي. وربطت الصحيفة خطوة رحيل فينيسيوس بأكثر من سبب منها الصفقة الوشكة بتعاقد ريال مدريد مع كيليان مبابي نجم باريس الذي يؤدي نفس مهام البرازيلي. وأوضحت "أما الخطوة الثانية فهي

وخارج أول ١٠٠ منتخب تواجد أيضا موريتانيا (١٠٥)، وليبيا (١١٤) بعدما حققت أفضل قفزة عربية بالتقدم

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) الخميس التصنيف العالمي للمنتخبات لشهر أبريل/نيسان الجاري وذلك بعد ١٧٤ مباراة دولية في مارس/آذار الماضي. وظل منتخب الأرجنتين بطل كأس العالم الأخيرة ٢٠٢٢ في المركز السابع. كما استمرت منتخبات إسبانيا وإيطاليا وكرواتيا في المراكز الثامن والتاسع والعاشر على التوالي. وأشار (فيفا) في بيانه إلى أن منتخب إندونيسيا حقق أفضل قفزة بتقدمه ثمانية مراكز وجمع أكبر عدد من النقاط بـ ٣٠٠٤ نقطة. ونوه أيضا إلى أن منتخب جزر القمر حقق أفضل تصنيف له بتواجده في المركز ١١٧. ورغم تراجع خطوه للواء بقي منتخب المغرب الأول عربيا وأفريقيا بتواجده في المركز الثالث عشر، يليه السنغال ف المركز ١٧ ثم نيجيريا (٣٠) ومصر (٣٧) وكوت ديفوار (٣٨) وعلى المستوى العربي جاء منتخب قطر الفائز بكأس أمم آسيا ٢٠٢٤ في المركز الثاني ورقم ٣٤ عالميا، يليه مصر (٣٧)، تونس (٤١)، الجزائر (٤٣)، السعودية (٥٣)، العراق (٥٨)، الإمارات (٦٧)، الأردن (٧١)، سلطنة عمان (٧٧)، البحرين (٨٠)، سوريا (٨٩) وقفز منتخب فلسطين ٤ خطوات للأمام ليتواجد في المركز (٩٣)، ليحقق ثاني أفضل قفزة عربية متساويا مع جزر القمر.



## إسرائيل تقتل في غزة الأسترالي «فرانكوم» وحلمه بتحقيق «عالم أفضل»



### الأنباط-وكالات

قالت جيسيكا أولني، إن الأسترالي لازلزومي فرانكوم، الذي قتل في غزة، كرس نفسه من أجل عالم أفضل جاء ذلك في حديث أولني العاملة في منظمة إنسانية بكاليفورنيا الأمريكية، عن صديقها فرانكوم، أحد موظفي مؤسسة "المطبخ المركزي العالمي" الذي قتل في قصف إسرائيلي على غزة الاثنين الماضي وقالت أولني، للناضول إنها تريد أن يعرف الناس أن فرانكوم كان يتمتع بشخصية مستبشرة وصديقة مضيئة: "أمل أن تؤثر سيرته بكل من يسمع عنه، ويلهمهم للعمل من أجل عالم أفضل لأنه كان مكرسا نفسه لذلك.. وأوضحت أولني أنها التقت بفرانكوم في عاصمة تايلاند، بانكوك عام 2022، وسرعان ما نشأت بينهما صداقة. وذكر أنها لم تكن تعلم أن فرانكوم كان يخطط للدخول إلى غزة، إلى أن أرسل صورة مع ملاحظة كتب فيها "أنا في غزة.. وأوضحت أن آخر مرة رأته فيه فرانكوم كان في الأردن، مضيئة: "على الرغم من أننا شهدنا الرعب باستمرار على مدى الأشهر الستة الماضية (في غزة)، إلا أنني سعيدة لأن هذا الحادث (مقتل فرانكوم) قد اجتذب الكثير من الاهتمام ويمكن أن يؤدي إلى توعية المزيد من الناس (في العالم).."

وانتقدت أولني سياسة الإدارة الأمريكية حيال غزة قائلة: "ما فعلته إدارة بايدن

ومكنت من حدوث ذلك أمر غير مقبول. أشعر بخجل شديد من بلدي. كثير من الناس هنا يشعرون بالخجل أيضا. إنه أمر لا يقفتر..

استهدف الجيش الإسرائيلي بقصف جوي قافلة لمنظمة "المطبخ المركزي العالمي" (غير حكومية) بمدينة دير البلح وسط قطاع غزة، ما أسفر عن مقتل

7 أشخاص يحملون جنسيات أسترالية وبولندا وبريطانيا والولايات المتحدة وكندا وفلسطين.

وزعم الجيش الإسرائيلي، في وقت سابق، أنه قتل الفريق الإغاثي "بالخطأ"، وأنه "يجري تحقيقا في الهجوم.."

وأقر رئيس الوزراء بنيامين نتنياهو، الثلاثاء، بمسؤولية بلاده عن هذا القصف،

لكنه زعم أنه "استهدف غير مقصود"، فيما قال الجيش إنه فتح تحقيقا "معمقا" في الحادث من خلال أعلى الرتب في الجيش لفهم جميع ملامساته..

وعقب الحادثة، أعلن "المطبخ المركزي العالمي"، تعليق عملياته لنقل المساعدات الإنسانية لغزة، معربا عن شعوره "بالصدمة" لمقتل 7 من أعضاء فريقه.

## خبير صدمات: التنفس من فتحة أنف واحدة يساعد في التغلب على الرهاب



### الأنباط-وكالات

أشخاص آخرين لمدة ثلاث سنوات وأن رهاب الجراثيم وصل إلى حده الأقصى بشكل مفاجئ.

يمكن للأشخاص الذين يعانون من القلق أن يعملوا على التغلب على مخاوفهم باستخدام تقنيات التنفس، وعلى الرغم من أنها لا تعالج الرهاب، إلا أنها ستعمل على استرخاء العقل والجسم قبل أن يحتاج الشخص إلى التركيز على مهام أخرى.

توصل جونز إلى أن إبطاء التنفس بنسبة 10% فقط يمكن أن يساعد في تقليل نوبات الهلع التي يصاب بها الأشخاص عندما يواجهون مخاوفهم، لأن تلك الطريقة تؤدي إلى تحفيز أجزاء الدماغ، بما يجعل الشخص أكثر وعياً بما يسبب القلق ويجعل معدل ضربات القلب يتباطأ مما يساعد على تقليل القلق.

إن أحد أنواع تقنيات التنفس، يسمى التنفس من الأنف، والذي يستخدمه ممارسو اليوغا عادةً، تتضمن تبديل فتحة الأنف التي يتنفس الشخص من خلالها باستخدام أصابعه لإغلاق فتحة أنف واحدة في كل مرة. تؤدي تلك التقنية إلى تنشيط ما يسمى العصب المبهم، الذي ينظم معدل ضربات القلب ويساعد في تقليل مقدار التوتر الذي يشعر به الشخص عندما يواجه الرهاب.

قدم جونز في كتابه "واجه مخاوفك"

أسلوب آخر هو كتابة مجموعة من التساؤلات حول مخاوف الشخص على الورق، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يطرح الشخص أفكاراً مثل "ماذا لو لم أكن أمناً؟" أو "أنا بخير الآن، ولكن ماذا لو شعرت بالسوء لاحقاً؟".

واقترح جونز أن يقوم الأشخاص بعد ذلك بترتيب "ماذا لو" على مقياس من 1 إلى 10، ومدى احتمالية حدوث السيناريو، ثم ترتيب المشاعر المصاحبة لكل عبارة وترتيبها من أقوى المشاعر إلى الأضعف.

من هنا، يشرح جونز، يصبح الشخص بحاجة إلى قول العبارة بصوت عالٍ والتعرف على أي مشاعر أو عواطف تترافق معها، ثم يفكر في ما إذا كان ذلك سيحمله يتسبم بدلاً من ذلك، حتى لو كان من غير المحتمل حدوثها يضيف جونز أنه

من خلال تغيير هذه العقلية، يمكن أن يلاحظ الشخص أن التساؤلات السلبية تصبح أضعف حتى تختفي تماماً أو تصبح ضجيجاً في الخلفية عندما تواجه موقفاً مرهقاً.

ويوضح أن أول شيء يجب على المرء فعله عندما يواجه الأمر الذي يخاف منه هو أن يسأل نفسه: "ما الذي أخبئه في ذهني؟" ماذا أقول لنفسني؟ "ماذا أرى؟"

قال جونز أيضاً إن الندوات يمكن أن تكون أداة مفيدة للتغلب على المخاوف مثل

المناسبات، التي يتم الإعلان عنها باسم "التغلب على خوفك من الطيران"، والتي يمكن أن تكون مفيدة من خلال العثور على أدوات للمساعدة، بالإضافة إلى المساعدة في العثور على مجموعة دعم في عملية.

يتم إجراء الندوات باستخدام الحقائق والإحصائيات، التي قد تجذب الجانب الأكثر منطقية، وليس المؤثرات العاطفية، من الشخص لأنها تحاول تغيير الطريقة التي يدرك بها خوفه باستخدام المعلومات وحدها إنه نهج تحليلي بحت لعلاج الرهاب، كما كتب جونز في كتابه، ومن المرجح أن يقترن بتقنيات أخرى ليكون فعالاً.

قال جونز إنه كتب "واجه مخاوفك" ليظهر للناس أن التغلب على الرهاب ليس بالأمر الصعب كما قد يعتقد البعض، وأضاف أن الأمر لا يتعلق فقط بمعالجة الرهاب - "إنه يتعلق بالحرية".

واختتم: "أعتقد أن الدرس الكبير الذي أحاول تقديمه للناس في الكتاب هو أن الحياة بدون خوف هي حياة أفضل بكثير.

في الأساس، عندما يتمكن الشخص من التخلص من خوفه، يصبح لديه الكثير من الحرية. ونعم، ربما يشعر أنه لا النبش أو التفكير بشأن سبب الخوف. ولكن إنها المحطة التي تكمن فيها كل الإجابات. إن الأمر لا يرتبط بالتغلب على الرهاب، وإنما يتعلق باستعادة المرء بحياته.."

## فن الامتنان.. مفتاح الحفاظ على صحة الدماغ

### الأنباط-وكالات

يعد التعبير عن الامتنان ممارسة بسيطة لكنها قوية يمكنها أن تغير حياة المرء، فإن تطوير التقدير الصادق لما يمتلكه الشخص بالفعل يمكن أن يغير بشكل كبير صحته العقلية والجسدية.

وبحسب علم الامتنان، فإن اتخاذ كمادة يزيد القدرة على إعادة تشكيل الدماغ وتحسين الحالة المزاجية بل ونوعية وجودة الحياة بشكل عام.

ووفقاً لما نشره موقع Calm، لطالما تم وصف الامتنان على أنه مفتاح السعادة. لقد بدأ علم الأعصاب وعلم النفس في استكشاف كيف يمكن أن يؤثر الامتنان على الدماغ البشري، وقد أظهرت الدراسات أن الامتنان يمكن أن يساعد في:

- تعزيز المواد الكيميائية التي تشعر بالسعادة
- تنظيم التوتر
- تدريب الدماغ ليكون أكثر انسجاماً مع الإيجابية
- تعزيز الاتصال العصبي في أجزاء الدماغ المرتبطة بالترابط الاجتماعي
- تحسين احترام الذات

ويتمتع الدماغ بقدرة رائعة على إعادة تنظيم نفسه طوال الحياة من خلال تكوين اتصالات عصبية جديدة، فيما يُعرف بالبرونة العصبية، ويمكن أن يلعب الامتنان دوراً مهماً أثناء حدوث تلك العملية، كما يلي:

1. تعزيز إنتاج الناقلات العصبية  
إن إحدى أهم الطرق، التي يمكن أن يؤثر بها الامتنان على دماغ الإنسان، هي تحفيز إنتاج الدوبامين والسيروتونين، وهما ناقلان عصبيان يُعرفان غالباً باسم المواد الكيميائية التي تساعد على الشعور بالسعادة. عندما يعرب الشخص عن الامتنان، قد يطلق دماغه هذه المواد الكيميائية، مما يؤدي إلى مشاعر السعادة والرضا. ولا تعد مجرد دفعة مؤقتة، إنما يؤدي التعبير المنتظم عن الامتنان إلى تحسينات طويلة المدى في الحالة المزاجية بشكل عام والحالة العاطفية.

2. تنظيم هرمونات التوتر  
يمكن أن يلعب التعبير عن الامتنان أيضاً دوراً حاسماً في إدارة استجابة الجسم للضغط النفسي. عندما يركز الشخص على المشاعر الإيجابية المرتبطة بالامتنان، يمكن أن يقلل من إنتاج الدماغ لهرمونات التوتر مثل الكورتيزول، مما يؤدي إلى تهدئة الجهاز العصبي، وبالتالي يقلل من مشاعر القلق أو يعزز الشعور بالرفاهية.

3. إعادة هيكلة العمليات المعرفية  
وبعيداً عن التأثيرات البيوكيميائية، يمكن أن يشجع الامتنان على إعادة هيكلة العمليات المعرفية. يمكن أن يساعد في تعزيز التحول في العقلية من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي، من خلال التركيز أكثر على الخير في حياة الشخص. إنه تحول ربما يؤدي إلى تغييرات دائمة في كيفية إدراك الشخص للعالم من حوله وتفاعله معه. من خلال ممارسة الامتنان بانتظام، يمكن المساعدة في تدريب الدماغ لتكون أكثر انسجاماً مع الإيجابية.

4. تعزيز الاتصال العصبي  
كل تعبير عن الامتنان قد يعزز المسارات العصبية المرتبطة بالمشاعر الإيجابية. بمرور الوقت، يمكن أن تصبح هذه المسارات أقوى، مما يجعل مشاعر الامتنان والسعادة أكثر سهولة وتكراراً.

5. تحسين وظائف المخ في المناطق الحرجة  
وأظهرت الدراسات التي تستخدم فحوصات الرنين المغناطيسي الوظيفي MRI أن الامتنان قد ينشط عدة مناطق مهمة في الدماغ، بما يشمل قشرة الفص الجبهي، المسؤولة عن اتخاذ القرار والتنظيم العاطفي والتعاطف. يمكن أن يجلب هذا التنشيط مشاعر فورية من الرضا ويمكن أن يساهم أيضاً في تحسين الوظائف المعرفية المرتبطة بهذه المناطق من الدماغ على المدى الطويل.

## نصائح مفيدة.. ٨ فواكه تساعد على إنقاص الوزن بشكل أسرع

### الأنباط-وكالات

يواجه البعض صعوبة في خسارة الكيلوغرامات الزائدة في وزن الجسم، على الرغم من اتباع النصائح العامة بالإكثار من تناول الخضروات والفواكه لكن يكون أحد الأسباب الرئيسية في عدم خسارة الوزن الزائد.

إذ أن هناك عدداً من الفواكه التي تسبب زيادة في الوزن، كما أنه في المقابل هناك مجموعة متنوعة من الفواكه الشهية المتوفرة بطبيعتها التي يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن وتشمل قائمة أفضل الفواكه، التي تساعد في الحصول على الشكل المثالي وفقدان الوزن بشكل أسرع، ما يلي:

التفاح  
لعل تناول تفاحة في اليوم يغني عن سؤال الطبيب، كما أن تناول التفاح المليء بالألياف والماء يجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة أطول، مما يحد من الرغبة الشديدة ويمنع الإفراط في تناول الطعام، وبالتالي يساعد في إنقاص الوزن.

البرتقال  
البرتقال منعش ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ومنخفض السعرات الحرارية، مما يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد في حرق الدهون.

العنب غني بمضادات الأكسدة والريسفيراترول، وهي مركبات معروفة بتعزيز فقدان الوزن عن طريق تعزيز عملية التمثيل الغذائي وتقليل تخزين الدهون. يمكن تناول العنب بدون إفراط للحصول على المزايا الصحية بالإضافة إلى مذاق الرائع.

البطيخ  
يفضل محتواه العالي من الماء وعدد السعرات الحرارية المنخفضة، يروي العطش ويمنع شعور بالشبع دون أي تأثير على وزن الجسم.

يعد اللوز من عجائب فقدان الوزن بفضل محتواه العالي من البوتاسيوم، مما يساعد على تنظيم توازن السوائل والتخلص من الانتفاخ. ترضي حلالة اللوز الطبيعية الرغبة الشديدة في تناول السكر، مما يجعله وجبة خفيفة مثالية الأناناس للتقليل.

تعد فاكهة البابايا ضرورية لأي شخص يتطلع إلى التخلص من الوزن الزائد. إن البابايا غنية بالإنزيمات مثل الغراء، التي تساعد في عملية الهضم وتساعد الجسم على تكسير الدهون بشكل أكثر كفاءة. كما أن محتواها المنخفض من السعرات الحرارية والألياف العالية يجعلها ممتعة خالية من الشعور بالذنب.

الأناناس  
يحتوي الأناناس على البروميلين، وهو إنزيم يساعد على الهضم ويعزز تحلل الدهون. كما أن محتواه المائي العالي يبقي الشخص رطباً وراضياً، مما يجعل من السهل الالتزام بالأهداف المتعلقة بفقدان الوزن.

المرمان  
يتميز الممران بأنه غني بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية، كما أنه يعزز عملية التمثيل الغذائي ويقمع الشهية، مما يجعله إضافة قيمة لأي نظام غذائي لإنقاص الوزن.

يشار إلى أن التخسيس هو محاولة الإنسان للتخفيض من وزنه بغرض التحسين من مستوى الصحة لديه أو بغرض اكتساب الجسم الرشاقة والخفة، أو بالاستفادة من كتلة الدهون معاً وعلى هذا الطريق يلجأ البعض إلى اتباع حمية غذائية صارمة معينة في الأكل، ويوجد منها الكثير.