

أيقونة الانتفاضة الثانية..

كيف «استعر» تهويد الأقصى طوال ٢٣ سنة؟



الانباط-وكالات

طوال ٢٣ سنة، والمسجد الأقصى المبارك يشهد تسارعاً خطيراً وغير مسبوق في تنفيذ مخططات التهويد باستخدام أساليب متعددة تستهدف طمس معالمه الإسلامية والعربية، ومحاصرته بالأنفاق والكسب والأبنية اليهودية، تمهيداً لإطباق السيطرة الكاملة عليه، ومن ثم هدمه وبناء "الهيكال الثالث" المزعوم فوق أنقاضه وتأتي الذكرى ٢٣ لانتفاضة الأقصى التي اندلعت في ٢٨ سبتمبر ٢٠٠٠، فيما يمر المسجد الأقصى بواقع مرير ومرراحل أشد خطورة، بفعل تصاعد مخططات الاحتلال الإسرائيلي الهادفة إلى تهويده بالكامل، وفرض وقائع جديدة عليه

نائب مدير عام الأوقاف الإسلامية في القدس ناجح بكيرات يقول إن المسجد الأقصى شهد منذ عام ٢٠٠٠، تحولاً جذرياً في سياسة الاحتلال إزاء إدارة هذا الملف الحساس، من حيث الاقتحامات والتدخل في شؤون الأوقاف والإعمار، فضلاً عن محاولات إغلاقه..

التفاصيل ص «٤»

الأنباط-عمان

التقى سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، امس الخميس في وزارة الزراعة، مجموعة من المختصين وعاملين في القطاع الزراعي وموظفين بالوزارة.

وأكد سموه في كلمة له خلال اللقاء، بحضور وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، ضرورة التفكير المتداخل للتحول من الإنجاز التنموي إلى الزراعي ضمن منظومة المياه والغذاء والطاقة والبيئة.

وأشار سموه إلى أن منظومة التبييض حيث الإنسان والمكان، عابرة للحدود، ولا يمكن أن تنجح في غياب نظرة إقليمية شاملة.

ودعا سموه إلى العمل ليصبح الأردن محطة ذكية للمناخ على مستوى البيانات

«الإدارة المحلية» تعهم لغايات الاستعداد المسبق لفصل الشتاء

الأنباط-عمان

جميع الآليات العاملة لديها، وتنظيم كشوفات تتضمن نوع الآلية ومدى صلاحيتها واسم سائقها وعنوانه، وتوفير عدد كاف من مانتورات شطف المياه والتأكد من جاهزيتها للعمل، وتأمين الآليات العاملة بالجنائز والإطارات المناسبة لتكون قادرة على الحركة في مختلف الظروف الجوية، وعمل لاشقات تحذيرية ووضعها في المناطق الخطرة وحول الحفرات والزراعات المقاولين بتسييج مناطق عملهم.

واكد التعميم ضرورة تنبيه المواطنين قرب مجاري الأودية والسيول لأخذ الحيطه والحذر وترحيبهم إذا استدعت الظروف، والتنسيق مع الحكام الإداريين ووزارة الأشغال وأمانة عمان والمركز الوطني.

التفاصيل ص «٢»

٦٤٪ نسبة الإنجاز في مشروع مستشفى الأميرة بسمة الجديد

الانباط-اربيد

العالية.

وبلغت نسبة الإنجاز بمشروع مستشفى الأميرة بسمة الجديد نحو ٦٤ بالمئة ومن المتوقع تسليمه لوزارة الصحة نهاية حزيران المقبل.

وتبلغ كلفة المشروع نحو ٩٠ مليون دينار وهو ممول جزئياً بمنحة من الصندوق السعودي للتنمية، وخزينة الدولة

بمساحة إجمالية تبلغ ٨٥ ألف متر مربع ويتكون من ٩ طوابق منها ٣ طوابق تسوية للخدمات الطبية والمساعدة وطابق أرضي يحتوي على قسم الأشعة والتصديلية الرئيسية، والأول خاص بغرف العمليات وغرف العناية الحثيثة والمتوسطة.

التفاصيل ص «٢»

«وزير الأوقاف» يدعو لمواجهة خطاب الكراهية

الأنباط-عمان

وأخبار غير دقيقة، وحديث المرء لكل ما يسمع وهو أمر منهني عنه، في إشارة إلى تناقل شائعات وأخبار مغلوطة دون التحقق من صحتها.

وقال، إن الدين الإسلامي ومنذ اليوم الأول، أكد على الدعوة بالكلمة الطيبة الثابتة والابتعاد عن الكلام الخبيث، وعدم الإضرار بالناس ولو بشطر كلمة.

وأضاف، إن حياة الإنسان لا تسير على نمط واحد، فهي يسر وعسر ، وهو ما يتطلب السير على منهج صحيح لإدارة الحياة على أساس الجد والاجتهاد، والتوكل على الله بالسعي والعمل الجاد، بعيداً عن الخمول والاستسلام والتواكل، مشيراً إلى قول الرسول صلى الله عليه وسلم عندما أمسك بيد.

التفاصيل ص «٢»

دعا وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إلى مواجهة خطاب الكراهية الذي انتشر أخيراً على وسائل التواصل الاجتماعي، لافتاً إلى أهمية العمل بالمنهج النبوي والاقتداء بالرسول عليه الصلاة والسلام الذي يقول في الحديث الشريف: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت".

وأشار الخلايلة خلال حديثه لبرنامج صوت المملكة الذي يقدمه الزميل عامر الرجوب على قناة المملكة أول امس الأربعاء، إلى العديد من المشاكل المجتمعية التي شهدها مجتمعنا في السنوات العشر الماضية بسبب تناقل معلومات

الكويت.. محطة رئيسية لفعاليات حملة افتحوا موانئ غزة

الأنباط-وكالات

هناك انتهاك للقانون الدولي والإنساني ، داعياً إلى تحرك دولي جاد لكسر الحصار عن القطاع

وأضاف إلى أن مجموعة من المحامين الكويتيين تبنوا مطالبة اتحاد المحامين العرب برفع دعوى أمام محكمة العدل الدولية ضد الكيان الصهيوني لثك الحصار عن غزة، ومعاقبته على كل الجرائم الإنسانية التي ترتبت على الحصار ولقت إلى أن حملة (من الكويت.. افتحوا موانئ غزة) ستواصل فعالياتاتها حتى الخامس من شهر تشرين الأول/أكتوبر المقبل

وقالت الناشطة الكويتية والمشاركة في قافلة أسطول الحرية ٢٠١٠ هيا الشطي، بعد ١٧ عاماً على حصار غزة و١٣ عاماً على مشاركتنا.

التفاصيل ص «٤»

شكلت دولة الكويت إحدى المحطات الرئيسية التي انطلقت منها فعاليات الحملة العالمية لكسر الحصار عن قطاع غزة افتحوا موانئ غزة، للفت الأنظار إلى معاناة الشعب الفلسطيني في القطاع المحاصر منذ ١٧ عاماً وأكد نشطاء في الكويت على دعمهم الكامل للحملة التي أطلقت تحت شعار من الكويت.. افتحوا موانئ غزة، مطالبين المجتمع الدولي ل تحمل مسؤولياته تجاه ما يجري في غزة وقال رئيس الحملة العالمية لكسر الحصار عن غزة في الكويت سعد النشوان، ١٧ عاماً من حصار صهيوني ظالم لم يمر مثله في التاريخ وأضاف النشوان ل قدس برس أن هدف حملة من الكويت.. افتحوا موانئ غزة لفت أنظار العالم بأن هناك شعب يعاني، وأن

دربة في محنة جديدة .. «تحلل الجثث» يفاقم المأساة ورصد تلوث جراثومي بجميع مصادر المياه الجوفية للمدينة المنكوبة



الأنباط-وكالات

أعلنت حكومة الوحدة الوطنية الليبية رصد تلوث جراثومي في جميع مصادر المياه الجوفية بمدينة درنة جراء اختلاطها بمياه الصرف الصحي وتحلل الجثث عقب الفيضانات التي ضربت المدينة ومدن أخرى شرق البلاد

جاء ذلك في بيان للإدارة العامة لشؤون الإصحاح البيئي بوزارة الحكم المحلي في حكومة الوحدة الوطنية الليبية، وذكرت الإدارة أن فرقها تواصل معاينة مصادر المياه بالمدن المنكوبة عبر إجراء تحاليل شاملة لمصادر المياه.

التفاصيل ص «٤»

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الْفَظِيمِ



البنك العربي الإسلامي الدولي
ISLAMIC INTERNATIONAL ARAB BANK

الملك يهنئ أمير دولة الكويت بذكرى توليه مقاليد الحكم

الانباط-عمان



بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى أخيه سمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح، أمير دولة الكويت الشقيقة، بمناسبة ذكرى توليه مقاليد الحكم.

وعبر جلالتة، في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن أحر التهاني وأصدق المشاعر الأخوية بهذه المناسبة، معرباً عن تمنياته لسموه بموفقور الصحة والعافية ولشعب الكويتي الشقيق بالمزيد من التقدم والازدهار، في ظل قيادته الحكيمة.

الملك يعزي بضحايا حريق حفل الزفاف في العراق

الانباط-عمان

أخيه رئيس مجلس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني.

وأعرب جلالة الملك في البرقيتين باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها عن تآزبه ومواساته لأسر الضحايا والشعب العراقي الشقيق بهذا المصاب الأليم، وتمنياته للمصابين بالشفاء العاجل.

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تعزية إلى أخيه الرئيس العراقي عبد اللطيف جمال رشيد بضحايا حريق حفل الزفاف، الذي وقع بمحافظة نينوى أخيراً.

كما بعث جلالتة برقية مماثلة إلى

إرادتان ملكيتان يارجاء اجتماع مجلس الأمة ودعوته للانعقاد في ١١ تشرين الأول المقبل

الانباط-عمان

11/10/2023

كما صدرت الإرادة الملكية السامية بدعوة مجلس الأمة إلى الاجتماع في دورته العادية اعتباراً من يوم الأربعاء الواقع في 11/10/2023.

صدرت الإرادة الملكية السامية بإرجاء اجتماع مجلس الأمة في دورته العادية حتى تاريخ

ورشة حول إعادة استخدام المياه المعالجة المياه: ٢٤% نسبة المياه المعالجة المستخدمة في الزراعة المروية

الانباط-عمان

التشريعات والقوانين والسياسات الناطمة لقطاع المياه، ووضع الخطط لمتابعة تنفيذها، والتوسع بمشاريع إعادة استخدام المياه المعالجة من محطات المعالجة المركزية.

وقدم مدير مديرية البيئة وإعادة الاستخدام في سلطة المياه الدكتور توفيق الرحيمي، شرحاً حول واقع إعادة استخدام المياه المعالجة في الأردن بجوانبه التنظيمية والفنية، مبيناً أن التوسع بإعادة استخدام المياه المعالجة في القطاع الزراعي والصناعي، لا تتم دون التشاور والشراكة مع مختلف القطاعات والجهات المعنية التي تسهم في تصميم وتنفيذ وتمويل هذه التدخلات والشاريع ضمن نهج مؤسسي منظم.

وجرى خلال الورشة التي تعد إحدى نشاطات التعاون مع مشروع المحافظة على المياه، الممول من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، والذي تقوم شركة «تيترا تيك» بتنفيذه، استعراض عدد من فرص الاستثمار وتحديد المعوقات والتحديات المتعلقة بواقع إعادة الاستخدام.

نظمت وزارة المياه والري/ سلطة المياه امس الخميس، ورشة عمل حول إعادة استخدام المياه المعالجة في الأردن بعنوان (الواقع والتحديات والفرص)، بهدف التعرف بالجهود المبذولة في مجال إعادة استخدام المياه المعالجة، ومناقشة التحديات والفرص المتعلقة بالجوانب التنظيمية والتشريعية والمؤسسية والفنية.

وقال المساعد للتخطيط الاستراتيجي في الوزارة المهندس محمد الدويري، إنه نتيجة لشح الموارد المائية وزيادة الطلب الزراعي والصناعي على المياه، تم اعتبار مياه الصرف الصحي المعالجة، مورداً مائياً يضاف إلى الموازنة المائية ليطم استغلاله وإعادة استخدامه في مجالات شتى، حيث تشكل المياه المعالجة 24 بالمئة من المياه المستخدمة في الزراعة المروية.

وبيّن أن الوزارة تسعى للتهوض بقطاع المياه وتعظيم الاستفادة من الموارد المتاحة، وتحسين إدارتها واستدامتها، وتطوير

محكمتا جنائيات المفرق ومادبا ترفعان عقوبة مكري جرائم سرقة

الانباط-عمان

وقوع عدة جرائم ناتجة عن أفعال متعددة الحكم بالعقوبة المقررة قانوناً لكل جريمة لوحدها، ولها تنفيذ العقوبة الأشد دون سواها أو جمع العقوبات الحكوم بها وتنفيذها بالتعاقب على أن لا تزيد مدتها في جميع الأحوال على 15 عاماً في الجنج و30 سنة في الجنائيات.

وتشير الفقرة الثانية من المادة 72 من قانون العقوبات، التي تنص على أن إصدار الحكم عليه عدة أحكام بجنايات أو جنج مكتسبة الدرجة القطعية فللمحكمة تنفيذ هذه الأحكام بالتعاقب، على أن لا تزيد على 15 سنة للجنج و30 عاماً للجنائيات وتنفيذ العقوبة الأشد دون سواها إذا اقترنت جميع الجرائم بإسقاط الحق الشخصي.

وتنص المادة 399 من قانون العقوبات، الباب 11، على الجرائم التي تقع على الأموال وفي الفصل الأول من هذا الباب يشرح معنى أخذ المال غير المنقول دون وجه حق، وتبين المادة 400 من القانون على أن جريمة السرقة إن وقعت ليلاً ويحمل أحد الفاعلين سلاحاً ظاهراً أو مخفياً والدخول إلى مكان معد لسكن الأشخاص وقام الفاعلون بالتهديد بأي شكل من الأشكال فإن عقوبة المارق هنا تصل إلى الأشغال المؤقتة أو الأشغال المؤقتة لمدة 15 سنة.

قررت محكمتا جنائيات المفرق ومادبا، رفع عقوبة شخصين اعتادا ارتكاب جرائم السرقة وأخذ مال الغير دون وجه حق، واستخدام صلاحياتهما القانونية ومضاعفة العقوبة الحكوم بها كلا الشخصين لتصل إلى السجن حتى ثمان سنوات ونصف.

وأصدرت محكمة جنائيات المفرق حكماً بإبانة شخص بجناية السرقة وقررت وضعه بالأنشغال المؤقتة لمدة 3 سنوات، واستعملت صلاحياتها باستخدام المادة 72 من قانون العقوبات، وشددت العقوبة من ثلاث سنوات لترفعها إلى ست سنوات، كون المدان من أصحاب الأسبقيات الجرمية واعتاد ارتكاب مثل هذه الجريمة.

كما قررت محكمة جنائيات مادبا جمع العقوبات الصادرة بحق شخص أدبن بجناية السرقة لعدة مرات، وصدرت بحقه أحكام قضائية أربعة تراوحت مدد السجن فيها بين سنة وثلاث سنوات، لتصبح العقوبة النهائية بحقه هي الوضع بالأنشغال المؤقتة لمدة ثمان سنوات ونصف.

وتشير المادة 72 من قانون العقوبات إلى بند اجتماع العقوبات، إلى أن للمحكمة ناظرة الدعوى

الأمير الحسن يلتقي مجموعة من المختصين والعاملين في القطاع الزراعي



الانباط-عمان

الإنسان والمكان. عابرة للحدود، ولا يمكن أن تنجح في غياب نظرة إقليمية شاملة.

ودعا سموه إلى العمل ليصبح الأردن محطة ذكية للمناخ على مستوى البيانات والتشبيك من جهة، والتعاون لفتح مجال للتشراكة المبنية على المعرفة المطلقة، من جهة أخرى.

ونوه سموه، في كلمته، إلى أن الكرامة الإنسانية هي منطلق الحديث وأن الغاية من اللقاءات تكريم الإنسان أيأ كان وأينما كان رجلاً أو امرأة أو طفلاً لأنهم الاستثمار الحقيقي.

من جانبه قال الوزير الحنيفيات إنه رغم

التقى سمو الأمير الحسن بن طلال، رئيس المجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا، امس الخميس في وزارة الزراعة، مجموعة من المختصين وعاملين في القطاع الزراعي وموظفين بالوزارة.

وأكد سموه في كلمة له خلال اللقاء، بحضور وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفيات، ضرورة التفكير المتداخل لتحول من الإنجاز التسموي إلى الزراعي ضمن منظومة المياه والغذاء والطاقة والبيئة.

وأشار سموه إلى أن منظومة التنبؤ حيث

تحديات التغير المناخي وجائحة كورونا لم نفتقد في الأردن أي صنف غذائي بشهادة البنك الدولي ومنظمة الفاو، لافتاً إلى أن الأردن كان وما يزال الأقل تضخماً.

وعرض الحنيفيات لأهم إنجازات الخطة الوطنية للزراعة، مشيراً إلى أن 20 بالمئة من الاقتصاد الوطني يرفده القطاع الزراعي.

وأضاف، إن الخطة الزراعية خلقت فرص عمل في البوادي والمحافظات وكشفت المرشدين الزراعيين وبلغ فيها التمويل الزراعي 115 مليون دينار من خلال محافظة الإقراض الزراعي، مشيراً إلى أن الخطة الزراعية ركزت على التنمية الريفية وتمكين المرأة،

وزير الأشغال يتفقد مشروع مستشفى الاميرة بسمة بإربد

٦٤% نسبة الإنجاز في مشروع مستشفى الأميرة بسمة الجديد

الانباط-إربد



بمساحة إجمالية تبلغ 85 ألف متر مربع ويتكون من 9 طوابق منها 3 طوابق تسوية للخدمات الطبية والمساندة وطابق أرضي يحتوي على قسم الأشعة والتصديلية الرئيسة، والأول خاص بغرف العمليات وغرف العناية الحثيثة والمتوسطة وطابق الخدمات و3 طوابق عليا

للعناية بالمرضى، وتبلغ طاقته الاستيعابية حوالي 540 سريراً

وكان وزير الأشغال استهل جولته بمحاضرة إربد، يتفقد سير الأعمال بمشروع إعادة تأهيل طريق بلعماء، التنمية بمراحله الثلاث، والذي شارفت على الانتهاء حيث من المنتظر فتح

أكد أبو السمن خلال جولة تفقدية امس الخميس لعدد من المشاريع في المحافظة، أهمية تفعيل البنود العقدية في مواجهة أي تقصير أو تقاعس أو إخلال بالمدد الزمنية أو بالموصفات الفنية، داعياً إلى تصويب الاختلالات بمشروع مستشفى الاميرة بسمة بأسرع وقت ممكن.

وقال، إن الوزارة تولي أهمية كبرى لتنفيذ المشاريع الطبية وتتخذ العديد من الإجراءات لضمان أن تكون وفق أعلى المعايير الهندسية العالمية.

وبلغت نسبة الإنجاز بمشروع مستشفى الأميرة بسمة الجديد نحو 64 بالمئة ومن المتوقع تسليمه لوزارة الصحة نهاية حزيران المقبل.

وتبلغ كلفة المشروع نحو 90 مليون دينار وهو ممول جزئياً بمنحة من الصندوق السعودي للتنمية، وخزينة الدولة

«وزير الأوقاف» يدعو لمواجهة خطاب الكراهية

الانباط-عمان

الشريف: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت».

وأشار الخلايلة خلال حديثه لبرنامج صوت المملكة الذي يقدمه الزميل عامر الرجوب على قناة المملكة اول امس الأربعاء، إلى العديد من المشاكل المجتمعية التي شهدتها مجتمعتنا في السنوات العشر الماضية بسبب تناقل معلومات وأخبار غير دقيقة، وحديث

المرء لكل ما يسمع وهو أمر منهني عنه، في إشارة إلى تناقل شائعات وأخبار مغلوطة دون التحقق من صحتها.

وقال، إن الدين الإسلامي ومنذ اليوم الأول، أكد على الدعوة بالكلمة الطيبة الثابتة والابتعاد عن الكلام الخبيث، وعدم الإضرار بالناس ولو بشطر كلمة.

وأضاف: إن حياة الإنسان لا تسير على نمط

دعا وزير الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية الدكتور محمد الخلايلة، إلى مواجهة خطاب الكراهية الذي انتشر أخيراً على وسائل التواصل الاجتماعي، لافتاً إلى أهمية العمل بالمنهج النبوي والاقتداء بالرسول عليه الصلاة والسلام الذي يقول في الحديث

«الإدارة المحلية» تعمم لغايات الاستعداد

المسبق لفصل الشتاء

الانباط-عمان

تتضمن نوع الآلية ومدى صلاحيتها واسم سائقها وعنوانه، وتوفير عدد كاف من مآتورات شحط المياه والتأكد من جاهزيتها للعمل، وتأمين الآليات العاملة بالجنائزير والإطارات المناسبة لتكون قادرة على الحركة في مختلف الظروف الجوية، وعمل لافتات تحذيرية ووضعها في المناطق الخطرة وحول الحفريات وإنزام المفاولين بتسييج مناطق عملهم.

واكد التعميم ضرورة تنبيه الفاعلين قرب مجاري الأودية والسيول لأخذ الحيطة والحذر وترحيبهم إذا استدعت الظروف، والتنسيق مع الحكام الإداريين ووزارة الأشغال وأمانة عمان والمركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات والقوات المسلحة الأردنية ومديرية الأمن العام والدفاع المدني والجهات المعنية

بخصوص المناطق ذات التدخل المشترك ومتابعة النشرة الجوية باستمرار للوقوف على الحالة الجوية وعلى مدار الساعة.

كما دعت الوزارة إلى نشر الآليات العاملة في مواقع عملها مع الأخذ بعين الاعتبار بدء العمل حسب أهمية وأولوية تلك الطريق، وتجهيز غرف عمليات في البلديات ومديريات الشؤون البلدية ومجالس الخدمات المشتركة والتنسيق مع غرفة عمليات الوزارة وبالتعاون مع غرفة عمليات الوزارة وتزويدها بالعلوم اللازمة.

وأكدت ضرورة إعداد خطة طوارئ محدثة تتضمن أسماء الفرق المناوبة وعناوينهم ومخططات مبين عليها مناطق البلدية والفرق والآليات العاملة ومساراتها في كل منطقة، وإعداد خطة لتوفير الدعم اللوجستي والخدمات الإدارية وتزويد الوزارة

عممت وزارة الإدارة المحلية على البلديات ومديريات الشؤون البلدية ومجالس الخدمات المشتركة في مختلف مناطق المملكة بالاستعداد المسبق قبل حلول فصل الشتاء، لمواجهة الظروف الجوية الطارئة.

وطلبت الوزارة في التعميم تنظيف وتسليك مجاري الأودية والعبارات والأقنية ومناهل تصريف مياه الأمطار، وتشكيل فرق للكشف عليها باستمرار وورش عمل لمعالجة الأوضاع الطارئة حال حدوثها أولاً بأول، وإرسال تقرير بمناطق جرى تنظيفها للوزارة والمحافظ ومديرية الشؤون البلدية.

ودعت الوزارة إلى التأكد من صلاحية جميع الآليات العاملة لديها، وتنظيم كشوفات

الأردن يشارك في اجتماع اللجنة الفنية العربية الدائمة للإحصاء

الانباط-عمان



الإحصائي خلال الفترة الماضية، إضافة إلى تقارير وتوصيات اللجان الفرعية. يشار إلى أن من مهام اللجنة الفنية الدائمة للإحصاء وأهدافها، الاطلاع على التجارب الريادية وتبادل الخبرات والمعلومات والمشورة الفنية، وتوفير الاحتياجات الإحصائية من البيانات والمؤشرات اللازمة لخدمة العمل الإحصائي العربي المشترك.

مذكرة تفاهم بين غرفة التجارة الأميركية وملتقى سيدات الأعمال

الانباط-عمان

إذ سيحقق الطرفان الاستفادة من شبكات الطرفين عبر التواصل وتوزيع الفرص، مشيراً إلى أن الغرفة وملتقى سيدتان المساعدة لوصول المشترك إلى المعلومات والموارد والفرص كلما أمكن ذلك. من جهتها، بينت رئيسة الملتقى الدكتورة ريم البغدادى، أهمية المذكرة في توثيق وتعزيز التعاون الهادف إلى خدمة الأعضاء في كلا الطرفين من حيث توسيع شبكة العلاقات الرامية إلى ترويج أعمالهم وانعكاس ذلك على الاقتصاد الوطني، مؤكدة ضرورة الربط مع المؤسسات ومنظمات المجتمع المدني لتحقيق مستوى أعلى من التشاركية التي تخدم كلا الطرفين.

ارتفاع أسعار النفط مدعومة بتراجع المخزونات الأميركية



الانباط-عمان

وبحسب وكالة بلومبرغ الاقتصادية، ارتفعت العقود الآجلة لخام برنت 16 سنتا إلى 96.71 دولار للبرميل. كما ارتفعت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأميركي 20 سنتا إلى 93.88 دولار.

٣٨,٥ دينار سعر غرام الذهب عيار ٢١ بالسوق المحلية



الانباط-عمان

وصياغة الحلي والمجوهرات، بلغ سعر بيع الغرام الواحد من الذهب عياري 24 و 18 لغايات الشراء من محلات الصاغة، 45.50 و 34.10 دينار على التوالي. واستهل المعدن الأصفر تداولاته بالسوق العالية، عند 1876 دولارا للأونصة الواحدة، وهو أقل سعر يسجله الذهب عالميا منذ 6 أشهر.

شارك مدير عام دائرة الإحصاءات العامة الدكتور حيدر فريحات، ممثلا عن الأردن، في الاجتماع 41 للجنة الفنية الدائمة للإحصاء التابعة لجامعة الدول العربية، والذي عقد في العاصمة المصرية القاهرة خلال الفترة 26 - 27 أيلول الحالي.

وجاء الاجتماع الذي عقد في مقر الأمانة العامة للجامعة، بمشاركة عدد من الوفود التي تمثل الأجهزة الإحصائية العربية الرسمية، إضافة إلى المنظمات العربية المتخصصة في مجال الإحصاء.

وبحسب بيان صحفي لدائرة الإحصاءات العامة، امس الخميس، جرى خلال الاجتماع، مناقشة تنفيذ توصيات الاجتماع السابق للجنة، وأبرز الأنشطة الإحصائية التي قامت بها الأجهزة الرسمية العربية المسؤولة عن العمل

«هيئة الاتصالات» تنشر تقريرها الإحصائي حول مؤشرات القطاع للربع الثاني



الانباط-عمان

نشرت هيئة تنظيم قطاع الاتصالات على موقعها الإلكتروني، تقريرها الإحصائي الذي يتناول مؤشرات قطاع الاتصالات للربع الثاني من العام 2023، لخدمات الهاتف الثابت، والمتنقل والإنترنت عريض النطاق، والخطوط المؤجرة. ووفق بيان للهيئة امس الخميس، فقد بلغ مجموع أعداد المشتركين في خدمات الاتصالات الصوتية الثابتة حوالي 492 ألف مشترك للربع الثاني من العام 2023، مقابل 496 ألف مشترك للربع الأول من العام نفسه، وحصد القطاع المنزلي ما نسبته 67 بالمئة من المجموع الكلي وما نسبته 33 بالمئة للقطاع التجاري.

وهيما يتعلق بحجم الحركة الهاتفية المستهلكة من قبل المشتركين عبر الهاتف الثابت، فقد أشار التقرير إلى تسجيل حوالي 11 مليون دقيقة اتصال خلال الربع الثاني، مقارنة بـ15 مليون في الربع الأول من العام نفسه، شاملة الحركة الهاتفية الأرضية المحلية بين المحافظات والحركة الهاتفية الدولية مع دول العالم، موزعة على الحركة الهاتفية المحلية بنسبة 88 بالمئة وما نسبته 12 بالمئة دقائق اتصال للحركة الهاتفية الدولية.

من جانب آخر، أشار التقرير إلى أن مجموع اشتراكات

اتفاقية للتدريب والتشغيل في مجال التهديدات الصحية

الانباط-عمان

وقعت مؤسسة التدريب المهني والجمعية العربية لمراقبي المياه (أكوا) اتفاقية تعاون لتدريب وتشغيل الأردنيين في مجال التهديدات الصحية.

وتنص الاتفاقية التي وقعتها مدير عام المؤسسة المهندس أحمد الغرايبة والأمين العام للجمعية المهندس خلدون الخشمان، على توفير حوالي ألف فرصة عمل لتشغيل الأردنيين في مجال التهديدات الصحية بالسوق المحلية وفقا لمستوى المهني والماهر

ومحدد المهارات.

وبموجب الاتفاقية، سيتم تطوير مشغل في أحد معاهد المؤسسة ليصبح مركزاً إقليمياً لتنفيذ برامج التدريب المهني، ليقدم قطاع المياه والصرف الصحي في المنطقة العربية. وستعقد المؤسسة البرامج التدريبية الخاصة بأنظمة المياه والصرف الصحي، وكذلك البرامج الخاصة بالتهديدات الصحية (ماسטר بلمر Master Plumber) بقضايا النظري والعملية لمتختلف المستويات وحسب الإمكانيات المتاحة، إلى جانب تقديم التسهيلات اللازمة لتنفيذ البرامج التدريبية

وعقد الاختبارات اللازمة للمتدربين في مجالات المياه والتهديدات الصحية.

وستقوم (أكوا) بتصميم وتطوير البرامج التدريبية الخاصة بالمياه والتهديدات الصحية المبنية على الكودات الأردنية، والبرامج ذات الاعتمادية الدولية في مجال المهارات الحرفية في قطاع المياه والصرف الصحي، ومتابعة إجراءات اعتمادها وامتلاكها من قبل الفريقين بعد الحصول على الاعتمادية، وتقديم خدمات التدريب اللازم ضمن الأنظمة والقوانين المعمول بها بالملكة. كما ستقوم الجمعية بتأهيل عدد من

٧,٨ مليار دينار صادرات المملكة من السلع والخدمات في النصف الأول

المملكة من السلع والخدمات خلال النصف الأول من العام الحالي بنسبة 1.9 بالمئة، لتصل إلى 10.051.5 مليار دينار، حيث انخفضت المستوردات السلعية (قوب) بنسبة 4.3 بالمئة، لتصل إلى ما قيمته 7.980.1 مليار دينار، نتيجة تراجع مستوردات المملكة من النفط الخام ومشتقاته بنسبة 19.3 بالمئة والخيوط النسيجية بنسبة 22.0 بالمئة.

أما المستوردات الخدمية، فقد أظهرت

ما قيمته 3.289.4 مليار دينار، مدفوعة بارتفاع الصادرات من خدمات السفر بنسبة 59.4 بالمئة، وخدمات النقل بنسبة 20.5 بالمئة.

كما ارتفعت الصادرات السلعية بنسبة 0.9 بالمئة، لتصل إلى 4.513.5 مليار دينار، مدفوعة بارتفاع الصادرات من المواد الكيماوية بنسبة 19.9 بالمئة، والخضراوات والفاكهة بنسبة 32.6 بالمئة.

من جهة أخرى، تراجعت مستوردات

١٠٪ نمو صادرات القطاع الخاص القطري للأردن خلال ٦ أشهر

ريال (4.17 مليار دولار)، مسجلة نموا بنسبة 9 بالمئة مقارنة مع النصف الأول من العام الماضي 2022.

وأشار التقرير إلى أن تلك الصادرات اتجهت إلى أسواق 115 دولة حول العالم.

وأشار التقرير إلى أن دول إقليم آسيا (عدا دول مجلس التعاون الخليجي والدول العربية)، استحوذت على الحصة الأكبر من صادرات القطاع الخاص خلال النصف الأول من العام الحالي بنسبة بلغت 59.6 بالمئة، حيث استقبلت صادرات بقيمة 9 مليارات ريال، تلتها دول مجلس التعاون الخليجي، التي استقبلت صادرات بقيمة 2.85 مليار ريال، ونسبة بلغت 18.8 بالمئة، ثم في المرتبة الثالثة حلت دول الاتحاد الأوروبي بنسبة 16.32 بالمئة وبقيمة صادرات بلغت حوالي 2.48 مليار ريال، لتحل في المرتبة الرابعة مجموعة الدول العربية (14 دولة) حيث استقبلت ما قيمته 571.9 مليون ريال، ونسبة 3.77 بالمئة، فيما حلت الولايات المتحدة الأميركية في المرتبة الخامسة بقيمة صادرات 112.4 مليون ريال ونسبة 0.74 بالمئة.

ووفقا للتقرير، فقد تصدرت الصين قائمة الدول الأعلى استقبالا لصادرات القطاع الخاص القطري خلال النصف الأول من العام الحالي، حيث بلغت حوالي 4.68 مليار ريال، ونسبة 30.8 بالمئة من إجمالي الصادرات، تلتها الهند بما قيمته 2.86 مليار ريال ونسبة 18.8 بالمئة، ثم سلطنة عمان بنسبة 12.15 بالمئة وبقيمة صادرات بلغت حوالي 1.85 مليار ريال، ومن ثم هولندا التي استقبلت ما قيمته حوالي 1.42 مليار ريال ونسبة 9.4 بالمئة، ثم سافورة بقيمة صادرات حوالي 609 ملايين ريال ونسبة 4 بالمئة.



الانباط-الدوحة

بلغت قيمة صادرات القطاع الخاص القطري للأردن خلال النصف الأول من العام الحالي، نحو 91 مليون ريال (25 مليون دولار).

وحققت الصادرات نموا بلغت نسبته 10 بالمئة مقارنة مع 80 مليون ريال (21.97

مليون دولار)، خلال الفترة نفسها من العام الماضي 2022.

وتشمل صادرات القطاع الخاص القطري للأردن، السمد العضوي، وقضبان الحديد، والمحاليل الطبية، وبعض السلع والمنتجات الغذائية والاستهلاكية، إضافة إلى العديد من المواد الكيماوية المتنوعة، مثل زيوت السيارات وحمض السلوفنيك واللوتريين

القضاء الإيراني يصدر لائحة اتهام بحق ٧٣ أمريكي على صلة «باغتيال سليماني»



أمد للإعلام... الأثر للحدث

الانباط-وكالات

وأضاف أنه في هذه القضية، تم التعرف على 97 صفا من المتهمين وتم حتى الآن استدعاء 73 أمريكي للمحاكمة ومقاضاتهم، مصرحا بأن من بين هؤلاء المتهمين الرئيس السابق للولايات المتحدة دونالد ترامب الذي أمر بوضوح بتنفيذ هذا الهجوم الإرهابي، ومحاكمته كداعم ومسؤول روحي لهذا الهجوم.

ولفت حجة الاسلام مصدق إلى أنه حتى الآن تم إرسال طلبات منفصلة للتعاون القضائي إلى 9 دول ربما تكون متورطة في تسويق هذا الهجوم الإرهابي وتم تلقي عدة ردود في هذا الصدد.

الكرملين ليريفان: من الصعب فهم المحكمة الجنائية الدولية والاعتراف بقراراتها

الانباط-وكالات

وفي مارس الماضي، أصدرت المحكمة الجنائية الدولية مذكرة توقيف بحق الرئيس الروسي ومفوضو حقوق الطفل الروسية ماريا ليفوفا بيلوفا، بزعم تورطهما في «الترحيل غير القانوني» للأطفال الأوكرانيين، الذين أنقذتهم في الحقيقة السلطات الروسية من القصف الأوكراني وأخرجتهم من مناطق القتال إلى مناطق آمنة

وأعلن يغيشي كيراكوسيان الناطق باسم حكومة أرمينيا للشؤون القانونية الدولية مؤخرا، أن بلاده دعت روسيا للتوقيع على اتفاق ثنائي لتسوية الخلاف حول تصديق ريفيان على نظام روما الأساسي

صرح النائب الأول لرئيس السلطة القضائية الإيرانية حجة الاسلام محمد مصدق بأن القضاء أصدر استعاءات ولوائح اتهام بحق 73 أمريكي مدانين باغتيال «قاسم سليماني».

وأضاف مصدق خلال المؤتمر الدولي العاشر لحقوق الإنسان الأمريكية من وجهة نظر الإمام الخامني، أن القضاء قام حتى الآن بإعداد 800 مراسلة قضائية موجهة إلى موظفي وحامي القاتلون وجمع 12 ألف صفحة من الوثائق القانونية في شكل 60 مجلدا.

قال المتحدث الكرملين دميتري بيسكوف تعليقاً على مقترح أرمينيا الاتفاق مع روسيا لحل خلاف اعتراف ريفيان بالمحكمة الجنائية الدولية، إنه من الصعب فهم هذه المحكمة ونظام روما الأساسي

وأضاف بيسكوف: «تعلم أرمينيا جيدا أننا لسنا من المشاركين في نظام روما الأساسي، وتذكر جيدا أنه من الصعب استيعاب القرار المتخذ على أساس هذا النظام الأساسي. نحن نعلم تماما أن سلطات أرمينيا تعرف ذلك بالطلق،

أعداؤنا أكثر حماساً لتهديدنا بحرب متعددة الجبهات

هليفي: التشرد الداخلي الإسرائيلي سينتقل للجيش

الانباط-وكالات

يالحاق الضرر الكبير بوحدة الجيش وأضاف، «أن تعمق الاستقطاب والانقسام داخل المجتمع الإسرائيلي ظاهرة خطيرة في ضوء التحديات الأمنية المتعاطمة، ولا يمكن الافتراض بأن انعكاسات وتداعيات الانقسام لن تصل للجيش، وتداعيات هذا الاستقطاب المدمر ستصل له كذلك، وحذر قائلاً «أرى أن أعداءنا باتوا أكثر حماساً لتهديدنا بحرب متعددة الجبهات، ومسؤولية الحفاظ على قوة الجيش ووحدة ملقاة على عاتقنا جميعاً، نعيش تهديداً داخلياً منذ أشهر هو الأخطر على وحدة المجتمع والجيش،

حذر قائد أركان جيش الاحتلال الإسرائيلي «هرسي هليفي، من انتقال حالة التشرد والاستقطاب الداخلي إلى أروقة الجيش، مشيراً إلى أن الانقسام السياسي الحاصل سيعتقم في المؤسسة العسكرية

وقال هليفي بكلمة له في ذكرى مرور 50 عاماً على حرب أكتوبر 1973 -بحسب ترجمة وكالة «صفا»- إن الاستمرار في مهاجمة قادة وضباط وجنود الجيش ينطوي على خطورة بالغة ويهدد

أيقونة الانتفاضة الثانية.. كيف «استعر» تهويد الأقصى طوال ٢٣ سنة؟



الانباط-وكالات

دون الرجوع إلى دائرة الأوقاف الإسلامية، زُعم رفض الأخيرة لذلك، إلا أنها تمكنت من فتحه بقوة نهاية العام 2002، وأصبحت هي المسؤولة عن إدخال السياح الأجانب والمقتحمين اليهود ومرافقتهم

وسنة بعد سنة، بدأت الأوضاع تتصاعد بشكل أكثر خطورة في المسجد الأقصى- وفقاً لبكيرات- من حيث زيادة أعداد المستوطنين المقتحمين للمسجد، وإلغاء مصاصب العلم وإعلان الاحتلال المراهطين والمرايطات لتنظيم خارج عن القانون في عام 2015

والعدوان الأخطر على الأقصى، حين وضعت سلطات الاحتلال في عام 2017 كاميرات مراقبة وبوابات إلكترونية على أبوابه، وأغلقت المسجد بالكامل، ومنعت المصلين من دخوله لأداء صلاة الجمعة، بعد عملية إطلاق النار التي نفذها ثلاثة شبان من مدينة أم الفحم المحتلة داخل الأقصى، وعلى إثرها اندلعت «هبة باب السباط،

ويبين بكيرات أن ما تسمى «سلطة الآثار، الإسرائيلية برقعة شرطة الاحتلال اقتحمت الأقصى نحو 15 مرة منذ عام 2000 حتى أزمة «كورونا، عام 2020، وأخذت لياسات المسجد، كما أغلقت أبوابه بحجة «كورونا،

ومحاولة إدخال «القرايين»، ورفع علم الاحتلال بالمسجد

وفي العام 2023، تصاعدت الحرب الدينية المسعورة، التي تشنها قوات الاحتلال و«جماعات الهيكل، على الأقصى بشكل غير مسبوق، ضمن خطوات خطيرة متتالية طالت كل مكوناته، بهدف فرض «السيادة الإسرائيلية، الكاملة عليه وشهد هذا العام اجتماع حكومة الاحتلال المتطرفة داخل أحد أنفاق حائط البراق غربي الأقصى، وتمويلها ودعمها لخطوات التحضير لإقامة «الهيكل الثالث، مكان المسجد، وجلب «البقرات الخمس»، تهنيداً لحرقها على جبل الزيتون

ويؤكد بكيرات أن الاحتلال ركز منذ انتفاضة الأقصى على ما يسمى «الحوض المقدس»، عبر محاولته ترغيع الشيخ جراح وسلوان والصوانة والبلدة القديمة من القدس، بغية إضعاف الوجود الفلسطيني، وإحلال التطرفين اليهود، بالإضافة إلى إقامة «الحدائق التوراتية، و«القبور الوهمية»، والمشاريع التهودية في محيط الأقصى

ويعمل الاحتلال على عدة مشاريع في محيط الأقصى تستمر حتى عام 2040، تشمل بناء الكنس والمعاهد والمدارس الدينية اليهودية، و«القطار الهوائي»، وغيرها بهدف خنق المسجد وعزله عن محيطه الفلسطيني

وعن الحفريات، يوضح بكيرات أن أعمال الحفريات تسارعت بشكل كبير في أسفل الأقصى ومحيطه، حتى بلغ عددها منذ احتلال القدس عام 1967، (64) حفرة منها 11 ما زال العمل مستمراً فيها، مما يهدد أساسات المسجد وجدرانها، بعدما عمل الاحتلال على تغيير معالمه الإسلامية

ومنذ العام 1967، أقام الاحتلال 100 كنيس يهودي في محيط الأقصى، أشهرها ما يسمى كنيس «الخراب»، في محاولة لإثبات أن «مدينة القدس يهودية»،

ويقول بكيرات: «إذ بقيت الأوضاع على هذه الحالة وبهذه الطريقة، فإن التقسيم الكاثي وبناء الهيكل سيكون قريباً جداً، لأن كل ما يجري هي محاولة إسرائيلية لتحقيق فكرة الهيكل، لذلك لابد من التحرك العاجل والفاعل فلسطينياً وعربياً وإسلامياً لإفشال المشروع الصهيوني،

الكيان الصهيوني لا يعرف إلا لغة القوة وقال رئيس رابطة شباب لأجل القدس في الكويت مصعب المطوع، إن الحديث عن غزة حديث ذو شجون، وكفى بها أن تكون الوحيدة ما بين الوطن الفلسطيني الحر التي دحرت العدو من جهته، أضاء عضو هيئة علماء فلسطين (مستقلة) في الخارج إبراهيم مهنا بموقف دولة الكويت الثابت تجاه القضية الفلسطينية وقال مهنا: إن الكويت ظلت صامدة على المبادئ بالرغم من الضغوط عليها من كل مكان، بقيت تحفظ الود بموقفها الأصلي في نصرة قضية فلسطين وقال مسؤول فريق القدس في قلب الكويت (فريق تطوعي) طالب مسلم: من الكويت مركز العمل الإنساني ندين جريمة حصار غزة الإنسانية وشكر مسلم دولة الكويت أميراً وحكومة وشعباً على تأييدهم ونصرتهم للشعب الفلسطيني، متمنياً أن تكون ثمرة هذه الجهود النصر المؤزر للشعب الفلسطيني وعودة اللاجئين إلى ديارهم وحيّاً رئيس ملتقى القدس (مجتمع مدني)، جهاد كساب دولة الكويت على فعالياتها التضامنية مع الشعب الفلسطيني وقال لـ قدس برس، إن الكويت سباقه دائماً

غزة، ومعاقبته على كل الجرائم الإنسانية التي ترتبت على الحصار وفت إلى أن حملة (من الكويت.. افتحوا موانئ غزة) ستواصل فعالياتها حتى الخامس من شهر تشرين الأول/أكتوبر المقبل وقالت الناشطة الكويتية والمشاركة في قافلة أسطول الحرية 2010 هيا الشطي، بعد 17 عاماً على حصار غزة و13 عاماً على مشاركتنا في أسطول الحرية لازلنا نترقب بأمل أن تفتح الأبواب والموانئ لغزة

وأضافت الشطي لـ قدس برس، أن عزيمتهم لم تضعف بعد هذه السنوات للوقوف إلى جانب أهل غزة وهك الحصار عنهم، مؤكدة أنهم جنود لهذه القضية مهما طالبت المدة وقال الإخام والخطيب في وزارة الأوقاف الكويتية صلاح المهيني، إننا نتضامن اليوم مع قطاع غزة المتكوب منذ 17 عاماً الذي مورس عليه حصار هو الأتبع في القرن الحديث في ظل تواطؤ النظام العالي، وعدم إنصاف القطاع من قبل منظمة العمل الدولية

وأضاف المهيني أنه من حق الشعب الفلسطيني في غزة أن يعيش بكرامة وأن يتعلم ويتألق ويسافر دون تقييد لحركته، مؤكداً أن ويعتبر ذلك الأنوب وفق البيان جزءاً أساسياً في عملية تحلية مياه البحر في المنطقة حيث يقوم بسحب كميات كبيرة من المياه البحرية وتحليلها إلى محطة التحلية التي تعد مصدراً هاماً لتوفير المياه العذبة لمدينة درنة والمناطق المحيطة بها وتلبية احتياجات السكان

وأوضحت إدارة الإصحاح البيئي الليبية أن نتائج التحاليل أثبتت تلوث جميع مصادر المياه الجوفية العامة والخاصة تلوثاً جراثيمياً كما أظهرت النتائج وفق البيان تلوث مياه البحر تلوثاً كيميائياً وجراثيمياً نتيجة اختلاطها بمياه الصرف الصحي وتحلل الجثث بداخلها

وأضافت أن الفرق مستمرة في توزيع مادة الكلور على هيئة حبوب لتطهير

طوال 23 سنة، والمسجد الأقصى المبارك يشهد تسارعاً خطيراً وغير مسبوق في تنفيذ مخططات التهويد باستخدام أساليب متعددة تستهدف طمس معالمه الإسلامية والعربية، ومحاصرته بالأفناق والكنس والأبنية اليهودية، تهيئاً لإطابق السيطرة الكاملة عليه، ومن ثم هدمه وبناء «الهيكل الثالث، المزعم فوق أنقاضه وتأتي الذكرى 23 لانتفاضة الأقصى التي اندلعت في 28 سبتمبر 2000، فيما يهر المسج الأقصى بواقع مرير ومراحل أشد خطورة، بفعل تصاعد مخططات الاحتلال الإسرائيلي الهادفة إلى تهويده بالكامل، وفرض وقائع جديدة عليه نائب مدير عام الأوقاف الإسلامية في القدس ناجح بكيرات يقول إن المسجد الأقصى شهد منذ عام 2000، تحولاً جذرياً في سياسة الاحتلال إزاء إدارة هذا الملف الحساس، من حيث الاقتحامات والتدخل في شؤون الأوقاف والإعمار فضلاً عن محاولات إغلاقه، وتكريفه من المصلين، وأعمال الحفريات والتهويد ويوضح بكيرات، في حديث لوكالة «صفا»، أن شرطة الاحتلال أخذت على عاتقها فتح باب المغاربة أمام اقتحامات المستوطنين والسياح،

الانباط-وكالات

شكلت دولة الكويت إحدى المحطات الرئيسية التي انطلقت منها فعاليات الحملة العالمية لكسر الحصار عن قطاع غزة افتحوا موانئ غزة، ولفت الأنطار إلى معاناة الشعب الفلسطيني في القطاع المحاصر منذ 17 عاماً وأكد نشاطاً في الكويت على دعمهم الكامل للحملة التي أطلقت تحت شعار من الكويت.. افتحوا موانئ غزة، مطالبين المجتمع الدولي لتحمل مسؤولياته تجاه ما يجري في غزة وقال رئيس الحملة العالمية لكسر الحصار عن غزة في الكويت سعد النشوان، 17 عاماً من حصار صهيوني طالع لم يمر مثله في التاريخ

وأضاف النشوان لـ قدس برس أن هدف حملة من الكويت.. افتحوا موانئ غزة لفت أنظار العالم بأن هناك شعب يعاني وأن هناك انتهاك للقانون الدولي والإنساني، داعياً إلى تحرك دولي جاد لكسر الحصار عن القطاع وأشار إلى أن مجموعة من المحامين الكويتيين تبنا مطالبة اتحاد المحامين العرب برفع دعوى أمام محكمة العدل الدولية ضد الكيان الصهيوني لفك الحصار عن

الانباط-وكالات

أعلنت حكومة الوحدة الوطنية الليبية رصد تلوث جراثومي في جميع مصادر المياه الجوفية بمدينة درنة جراء اختلاطها بمياه الصرف الصحي وتحلل الجثث عقب الفيضانات التي ضربت المدينة ومدن أخرى شرق البلاد

جاء ذلك في بيان للإدارة العامة لشؤون الإصحاح البيئي بوزارة الحكم المحلي في حكومة الوحدة الوطنية الليبية، وذكرت الإدارة أن فرقها تواصل معاينة مصادر المياه بالمدن المتكوبة عبر إجراء تحاليل شاملة لمصادر المياه بما في ذلك إجراء تحاليل للمياه بالأنبوب الخاص بسحب مياه البحر في درنة لمحطة تحلية مياه البحر الواسلة إلى منطقة حوض

درنة في مدينة جديدة ... «تحلل الجثث» يفاقم المأساة ورصد تلوث جراثومي بجميع مصادر

المياه الجوفية للمدينة المنكوبة



المياه وكذلك توعية وإرشاد المواطنين عن كيفية استخدام المياه بطرق آمنة وتابعت: من المتوقع أن تستمر عملية التحاليل عدة أسابيع حيث يتم جمع عينات مياه من مختلف مصادر المياه وتحليلها في المختبرات البحرية واتخاذ الإجراءات المناسبة بناءً على نتائج التحاليل وتوصيات الخبراء

وفي 10 سبتمبر الجاري اجتاح الإعصار دانيال عدة مناطق شرق ليبيا أبرزها مدن بنغازي والبيضاء والمرج وسوسة بالإضافة إلى مناطق أخرى بينها درنة التي كانت تتضرر الأكبر

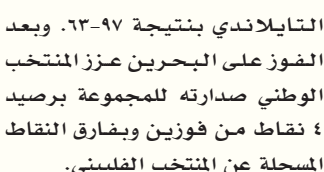
وفي 16 سبتمبر أعلن المركز الوطني لمكافحة الأمراض حالة الطوارئ لمدة عام في كامل المناطق الشرقية التي ضربتها الفيضانات وذلك بعد ارتفاع عدد حالات التسمم بالمياه غير الصالحة للاستهلاك إلى 150 حالة

الفیصلی

سمى النادي الفيصلي، عضو مجلس الإدارة زياد حجاج، رئيسا لوفد فريق كرة القدم، الذي يغادر يوم الجمعة، إلى الإمارات العربية المتحدة، للقاء فريق الشارقة الإماراتي يوم الاثنين المقبل، في دوري أبطال آسيا. ويرافق

سمى النادي الفيصلي، عضو مجلس لإدارة زياد حجاج، رئيسا لوفد فريق كرة القدم، الذي يغادر يوم الجمعة، إلى الإمارات العربية المتحدة، للقاء فريق الشارقة الإماراتي يوم الاثنين المقبل، في دوري أبطال آسيا. ويرافق

سالتنا تجتاز



حقق المنتخب الوطني لكرة السلة للرجال الخميس، انتصاره الثاني وجاء على حساب البحرين بنتيجة ٨٤-٦٠ وذلك ضمن منافسات المجموعة الثالثة في النسخة التاسعة عشرة من دورة الألعاب الآسيوية وأقامته في مدينة هانغتشو الصينية.

وكان المنتخب الوطني قد استهل مشاركته في منافسات الدورة الآسيوية بتحقيق الفوز على المنتخب

حقق المنتخب الوطني لكرة السلة للرجال الخميس، انتصاره الثاني وجاء على حساب البحرين بنتيجة ٦٥-٨٥ وذلك ضمن منافسات المجموعة الثالثة في النسخة التاسعة عشرة من دورة الألعاب الآسيوية المقامة في مدينة هانغتشو الصينية. وكان المنتخب الوطني قد استهل مشاركته في منافسات الدورة الآسيوية بتحقيق الفوز على المنتخب

منتخب التايكواندو

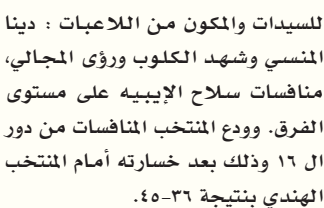
أنهى منتخبنا الوطني للتايكواندو، مساء الخميس، مشاركته في النسخة التاسعة عشرة من دورة الألعاب الآسيوية (هانغتشو ٢٠٢٢)، بحصيلة بلغت ٣ ميداليات من بينها فضيتين وبرونزية واحدة.

وجاءت ميداليات المنتخب الوطني على النحو التالي - الفضية - صالح الشرباتي - فضية وزن تحت ٦٨ كغم وزيد الحلواني - برونزية وزن تحت ٣٢ كغم. ورفعت التايكواندو الأردنية حصيلة ميدالياتها في دورة الألعاب الآسيوية ٢٠٢٢ إلى ٧ ميداليات من بينها ٣ ذهبيتين و١٤

أنهى منتخبنا الوطني للتايكواندو، مساء الخميس، مشاركته في النسخة التاسعة عشرة من دورة الألعاب الآسيوية (هانغتشو ٢٠٢٢)، بحصيلة ٣ فلت ١ ميدالية من بينها فضيتين وبرونزية واحدة.

وجاءت ميداليات المنتخب الوطني في خلال : صالح الشرباتي - فضية وزن تحت ٨٠ كجم وزيد مصطفى - فضية وزن تحت ٦٨ كجم وزيد الحلواني - برونزية وزن تحت ٣٢ كجم. ورفعت للتايكواندو الأردنية حصيلة ميدالياتها التاريخية في دورات الألعاب الآسيوية ١٦ ٢٧ ميدالية من بينها ٣ ذهبيتان و١٤

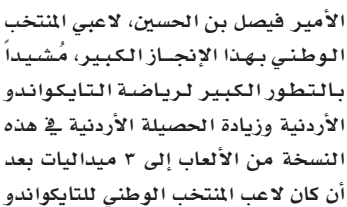
المبارزة تنتهى



أنهى المنتخب الوطني للمبارزة، مشاركته في النسخة التاسعة عشرة من دورة الألعاب الآسيوية (هانغتشو ٢٠٢٢) وخاض المنتخب الوطني

أنهى المنتخب الوطني للمبارزة، مشاركته في النسخة التاسعة عشرة من دورة الألعاب الآسيوية (هانغتشو ٢٠٢٢) وخاض المنتخب الوطني

وافتتح اللاعب صالح الشرباتي
 مشاركته في منافسات وزن تحت ٨٠ كغم
 بالفوز على اللاعب الصيني تشو يانغ،
 بنتيجة ٢-٠ في دور ال١٦، ومن ثم فاز على
 اللاعب الأوزبي جايستوف جاسوربيك
 بنتيجة ٢-١، وفي نصف النهائي تمكن
 حامل فضية أولمبياد طوكيو من تحقيق
 الفوز على اللاعب العراقي، حبيب ثائر
 بنتيجة ٢-٠. وفي النهائي خسر صالح
 الشرباتي أمام اللاعب الكوري الجنوبي
 بارك وهيونك بنتيجة ٢-٠ ليحقق
 الميدالية الفضية. وافتتح اللاعب زيد
 مصطفي مشاركة ضمن منافسات وزن
 تحت ٦٨ كغم بفوز على المنافس لاني
 هونغ بنتيجة ٢-٠ في دور ال١٦، ومن ثم
 فاز في الدور ربع النهائي على اللاعب
 القلبيني أرفين الكانتارا، بنتيجة ٢-٠، وفي
 الدور نصف النهائي، نجح زيد مصطفي،
 من تحقيق الفوز على الإيراني مائتن
 رضائي بنتيجة ٢-٠. وفي النهائي خسر
 زيد مصطفي أمام بطل أولمبياد طوكيو،
 الأوزبي راشيتوف أولوغيبيك بنتيجة ٢-٠
 ليحقق الميدالية الفضية. وودعت اللعبة
 قولينا الصادق منافسات وزن تحت ٦٧
 كغم بعد خسارته أمام اللاعب الإيراني
 مالكيا كينيتجة ٢-٠



للتايكواندو صالح الشرباتي بالميدالية فضية، فيما حضر سموه تنويع لاعب منتخبنا الوطني زيد مصطفى بالميدالية الفضية وذلك ضمن منافسات وزن تحت ٨٠ كغم في دورة الألعاب الآسيوية المقامة في مدينة هانغتشو الصينية. وهنأ سمو

توج سمو الأمير فيصل بن الحسين،
رئيس اللجنة الأولمبية الأردنية، وعضو
المكتب التنفيذي في اللجنة الأولمبية
الدولية، لاعب المنتخب الوطني

محمد، وبذات التوقيت يستقبل الرمثا ضيفه وادي الريان على استاد الحسن. وحسب تعليمات البطولة، تقام مباريات هذا الدور وما يليه من أدوار بنظام خروج المغلوب من

يلتقي شباب الأردن مع دير أبي سعيد عند الخامسة عصرا على ملعب البترا، فيما يواجه شباب العقبة نظيره الوحدة عند الساعة والنصف مساء على ستاد الأمير

تختتم مساء الجمعة مواجهات دور الـ ٣٢
من بطولة كأس الاردن لكرة القدم حيث

يضم كل من: بنك الاتحاد، بنك كابيتال، بحيش دير للمقاولات، شركة مذهب حداد، الهيئة لتنشيط السياحة واللجنة الأولمبية الأردنية. وحضر حفل الافتتاح المهندس لهجت المجالي رئيس الاتحاد الآسيوي للبريد، وم. غسان غانم أمين عام للاتحاد العربي، والمهندس رمزي القسوس رئيس الاتحاد الأردني للبريد، ورؤساء تصادات مصر والامارات والسعودية والوفود المشاركة. ورحب القسوس بالوفود المشاركة، وتمنى أن تحظى البطولة بالنجاح والتوفيق لكل الفرق. ضمن

القسوس المشاركة العربية والدولية، وألفت السيدة عايدة أبو جابر أمين سر إتحاد البريد، كلمة ترحيبية بالوفود المشاركة مشيرة الى أن الاتحاد الأردني للبريد اعد برنامجا مميزا للمهرجان، إضافة الى اطلاق بطولة "أساتذة الخدي" التي تحمل اسم سمو الأمير زيد بن شاكور، وشكرت كافة اللجان العاملة لانجاح المهرجان. وتشارك في البطولة العربية فرق تمثل: النادي الاثروماتي ونادي الملك حسين (الأردن)، الإمارات العربية المتحدة، المملكة العربية السعودية،

يضم كل من: بنك الاتحاد، بنك كابيتال، بحيش دير للمقاولات، شركة مزيب حداد، الهيئة لتنشيط السياحة واللجنة الأولمبية الأردنية. وحضر حفل الافتتاح المهندس مهج المجالي رئيس الاتحاد الاسيوي للبريد، د. غسان غانم أمين عام الاتحاد العربي، والمهندس رمزي القسوس رئيس الاتحاد الأردني للبريد، ورؤساء اتصالات مصر والإمارات والسعودية والوفود المشاركة. ورحب القسوس بالوفود الشريفة، وتمنى أن تحقق البطولة النجاح والتفويق لكل الفرق. وشمن

لبنان، الكويت وجمهورية مصر العربية، وتشارك في المهرجان الدولي إضافة إلى الدول العربية المدرجة أعلاه، فرق من الباكستان، اليونان، إسبانيا، كندا وبولندا. ويشرف على البطولة العربية، الاتحاد العربي بحضور أمين عام الاتحاد العربي المهندس غسان غاثم، ومدير الاتحاد رعد دويش. ويدير البطولة الحكام: وليد النيازي من مصر، ورعد الغنوم من الأردن “مدير البطولة”، وطاهر أحمد من مصر وفق ما ذكرت أمين السر والنطاق الاعلامي للاتحاد عايدة أبو جابر.

(فانيل) للسباق الأول وتضم (١٢) لفة الساعة ١١,٢٥ صباحاً، وتبدأ جولة (بريد غرايد للسباق الثاني)، من الساعة ١٢ - ١٢,٥ ظهراً، ومن ثم الجولة (فانيل) للسباق الثاني وتضم (١٢) لفة عند الساعة ١٢,٥٠ ظهراً. لترتيب العام لبطولة الأردن لفئة (السينيور- ماكس بعد الجولة الرابعة المركز الأول: سند حموي برصيد ١٤٤ نقطة. المركز الثاني: مهدي أبو دبرة برصيد ١٣٨ نقطة. المركز الثالث: فيصل ناخشو برصيد ١٢٤ نقطة.

التعليقات التكميلية للسباق تجري
- الجمعة - عملية الفحص الفني
للسيارات لفئة السينيور- ماكس من
الساعة ٩ - ١٠ صباحا، وسيتم تقديم
شرح مفصل عن جولة السينيور-
ماكس من الساعة ١٠,٥ - ١٠,١٠
صباحا، ومباشرة عملية الإجماع من
الساعة ١٠,٣٠ - ١٠,٣٥ صباحا، وتبدأ
التصفيات من الساعة ١٠,٥٥ - ١١,٠٥
صباحا، وتبدأ جولة (بريد غرايد
للسباق الأول)، من الساعة ١١,٢٠
- ١١,٢٥ صباحا، وتبدأ جولة (بري

نحو مراكز الصدارة في السباق ، الذي يعتبر من أهم السباقات من أجل تسجيل نقاط على سلم الترتيب العام ببطولة الأردن لسباقات الكارتينغ لفئة السينيور للعام ٢٠٢٣ ، ما يجعل السباق أكثر السباقات تشويقا ، وتتضح في نهاية السباق هوية الفائز ببطولة الأردن لسباقات الكارتينغ. وسجل للمشاركة في السباق كل من عبد الله الجبوري وجمال صوالحة وفهيد ناجحو ومهند أبو دبرة وسند حمصي وروعد العبادي وعبد الله قفلا. ووفقا

ينطلق الجمعة صباح الكارتينغ الخامس الذي يشكل الجولة الأخيرة من بطولة الأردن لسباق الكارتينغ (روتاكس ماكس) في حلبة جوردن سيدير ستر - طريق المطار، وتتنج الأردنية لرياضة السيارات الدخول المجاني للجمهور لمتابعة السباق. ويقام السباق بدعم من شركة زيت الأردن. ويخوض المشاركون في فئة السينيور منافسات السباق للتقدم

ينطلق الجمعة سباق الكارتينغ الخامس الذي يشكل الجودة الأخيرة من بطولة الأردن لسباقات الكارتينغ (روتاكس ماركس) في حلبة جوردن سيدير ستر - طريق المطار، وتحتج الأردنية لرياضة السيارات الدخول المجاني للجمهور لمتابعة السباق. ويقام السباق بدعم من شركة زيت الأردن. ويخوض المشاركون في فئة السينيور منافسات السباق للتقدم

هل نقول وداعاً للرياضة؟ عقار ثوري يحرق الدهون وأنت على الأريكة!



المرتبطة بالإستروجين على تسلسل الحمض النووي حيث تلعب دورًا حاسمًا في تنظيم استخدام الطاقة.

وكان نفس الفريق من الباحثين من جامعات فلوريدا وواشنطن وسانت لويس قد توصلا سابقًا في تجربة على الفئران إلى أن عقارهم زاد من القدرة على التحمل لدى الفئران، التي كانت قادرة على الركض لمدة أطول بنسبة 70% و45% أكثر مقارنة لأولئك الذين تلقوا العلاج الوهمي.

أقراص سهلة التناول

من المقرر بعد نجاح الخطوة التالية الخاصة باختبار الحقن في المزيد من النماذج الحيوانية قبل الانتقال إلى البشر، أن يتم إعادة صياغة الدواء من أقراص قابلة للحقن إلى أقراص سهلة التناول، على الرغم من أنها مرحلة مستقبلية.

هناك انخفاضاً في نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية، وهو نوع من الخلايا الدهنية في مجرى الدم والتي يتم تخزينها في الأنسجة الدهنية، واللذين يرتبطان عادة بالسمنة.

دهون الكبد

يعد الكبد الثقيل مؤشراً على أن الدهون الزائدة قد استقرت في خلايا الكبد، مما قد يؤدي إلى حالات خطيرة محتملة مثل مرض الكبد الدهني غير الكحولي الذي يقدر أنه يؤثر على مئات الملايين حول العالم. وقال الدكتور بويريس: إن ”هذا المركب [العقار المبكر يخبر العضلات الهيكلية بشكل أساسي بإجراء نفس التغييرات التي تحدث أثناء التدريب على تمرينات التحمل“.

تحسين القدرة على التحمل

يعمل الدواء عن طريق تنشيط المستقبلات

اكتساب أي وزن إضافي خلال فترة 28 يوماً. كما ساعد على استقرار مستويات السكر في الدم.

استخدام الأحماض الدهنية

وقال الدكتور توماس بويريس، أستاذ الصيدلة في جامعة فلوريدا: ”عندما تعالج الفئران بالدواء، يمكنك أن ترى أن عملية التمثيل الغذائي للجسم بالكامل تحول إلى استخدام الأحماض الدهنية، وهو ما يشبه إلى حد كبير ما يستخدمه جسم الإنسان أثناء الصيام، أو ممارسة الرياضة“، ويعدن تدبأ الحيوانات في فقدان الوزن.

فقدان الوزن وتحسين الكوليسترول

كما اكتشف الباحثون أنه بالإضافة إلى مساعدة الفئران المعالجة بالعقاقير على الحفاظ على كمية أقل من الدهون في الجسم، أن

الأنباط-وكالات

والماكربل، بأنها غنية بأحماض أوميغا3- الدهنية، والتي يمكن أن تدعم الصحة العامة وربما تساعد في تعزيز النمو.

٥. البقوليات

توفر الفاصوليا والعدس والحمص البروتين النباتي والألياف والمواد الغذائية الأساسية مثل الحديد والزنك، وجميعها ترتبط بالأدلة العلمية بالنمو والتطور.

٦. الخضراوات الورقية

توفر السبانخ وغيرها من الخضراوات الورقية الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تساهم في الصحة العامة، والتي تعد أساساً للنمو الأمثل.

٧. المكسرات والبذور

إن معظم المكسرات والبذور مليئة بالعناصر الغذائية مثل المغنيسيوم والدهون الصحية، والتي يمكن أن تدعم النمو والتطور.

8. الفاكهة

توفر الفواكه مثل البرتقال والفراولة والكيوي كميات مناسبة من فيتامين C، وهو أمر بالغ الأهمية لتخليق الكولاجين، وهو مكون رئيسي للعظام.

٩. الحبوب الكاملة

توفر الحبوب الكاملة مثل الشوفان والكتينو والأرز البني الفيتامينات والمعادن والألياف الأساسية، مما يساهم في الصحة العامة والرفاهية.

الأنباط-وكالات

في حين أن علم الوراثة هو المسؤول الأول عن تحديد طول كل شخص، فإن التغذية السليمة خلال سنوات النمو يمكن أن تدعم النمو الأمثل. نشرت صحيفة Times of India قائمة تضم 9 أطعمة توفر العناصر الغذائية الأساسية للتنمية الصحية، كما يلي:

١. منتجات الألبان

إن منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والجبن غنية بالكالسيوم، الذي يعد ضرورياً لبناء عظام قوية ونمو سليم. إن تناول كمية كافية من الكالسيوم خلال مرحلة الطفولة والمراهقة يمكن أن يدعم النمو الأمثل للعظام.

٢. البيض

إن البيض مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة والأحماض الأمينية الأساسية، وكلاهما ضروري لنمو الأنسجة وإصلاحها، بما يشمل العظام.

٣. اللحوم الخالية من الدهون

توفر اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج والديك الرومي البروتين والمعادن المهمة مثل الزنك، الذي يشارك في تكوين العظام وتنظيم النمو.

٤. أسماك دهنية

تشتهر الأسماك الدهنية، مثل السلمون

نتيجته مضمونة.. تناول هذا الطعام للتخلص من رائحة الثوم الكريهة



الأنباط-وكالات

اكتشف فريق من جامعة ولاية أواهيو أن تناول الزبادي الطبيعي يمكن أن يساعد في التخلص من رائحة الثوم الكريهة في أنفاسك.

وعزى فريق الباحثين السبب في أن البروتينات الموجودة في الزبادي العادي كامل الدسم تعمل بشكل جيد على تحييد المركبات القاسمة على الكبريت، والتي تسبب الرائحة الكريهة.

وبحسب ”ديلي ميل“ فقد وضع الفريق كميات متساوية من الثوم الخام في عبوات زجاجية قبل إضافة الزبادي بمحتوى مختلف من الدهون والبروتين والماء. واكتشفوا أن الزبادي فعال بنسبة 99% في تقليل مركبات الثوم الرئيسية المسببة للرائحة.

وكشف التحليل والذي نشرت نتائجه في مجلة ”إنجزيئات“ أن الزبادي الذي يحتوي على مستويات عالية من البروتين كان

الأنباط-وكالات

إن اتباع عادات صباحية صحية يمكن أن يساهم بشكل عام في تحسين عملية الهضم طوال اليوم. بحسب ما نشرته النسخة الإنجليزية لموقع Jagran، فإن هناك أربع عادات صباحية أساسية يمكن أن تساهم في تحسين الصحة العامة بشكل عام، وتؤدي إلى حل مشكلات الهضم بشكل خاص، كما يلي:

١. تناول كميات مناسبة من الماء

إن شرب الماء في الصباح هو أحد المفاتيح الرئيسية لتنشيط الجهاز الهضمي بعد الراحة ليلاً. يساعد الماء في الصباح أيضاً في تحفيز التمثيل الغذائي وما يترتب عليه من فوائد صحية متعددة.

٢. تناول أطعمة غنية بالبروبيوتيك

إن البروبيوتيك هو البكتيريا المفيدة التي تدعم ميكروبيوم الأمعاء الصحي. إن تناول الزبادي أو الكميوتشا في الصباح يساعد على تعزيز صحة الأمعاء وتؤدي إلى أداء أفضل ينعكس على كافة وظائف الجسم، حيث إن الزبادي يحتوي أيضاً على الكالسيوم والبروتين، مما يساهم في تقوية العظام وتعزيز أداء العضلات.

٣. تناول وجبات غنية بالألياف

تلعب الألياف دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. ويساهم تضمين الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات في وجبة الفطور في الحصول على هضم جيد وصحة أفضل بشكل عام بخاصة، وأنها تؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول والحماية من أمراض القلب والسكري.

٤. أسلوب تناول الطعام الذهني

يمكن أن تؤثر وتيرة تناول الوجبات على الجهاز الهضمي بشكل كبير. ينصح الخبراء بتجنب تناول وجبة الفطور بسرعة، مما يستلزم الاستيقاظ مبكراً بما يسمح بتناول الطعام بأسلوب ذهني واع. يشتمل أسلوب تناول الطعام الذهني

هكذا يمكن تدريب دماغك لتعزيز الإدراك والصحة النفسية

الأنباط-وكالات

الدماغ يتكيف ويتعلم بشكل مستمر.

”ما لم تستخدمه ستخسره“

ينطبق القول المأثور ”استخدمه أو اخسره“ على القدرات العقلية، حيث إن ممارسة مناطق الدماغ الرئيسية تقوي المسارات العصبية الموجودة وتحفز نمو الخلايا العصبية. مع ازدياد قوة العضلات من خلال التدريب المستمر، تعمل تمايزين الدماغ المستهدفة على تقوية تقاطع القوة العرفية والعاطفية.

أساليب مدعومة علمياً

يمكن استخدام الأساليب المدعومة علمياً ”لتدريب العقل واختيار الأنشطة التي تأسر الاهتمامات، من أجل الوصول إلى التحسينات المستمرة في الذاكرة والتعلم ومدى الانتباه والتخطيط والتحكم في الاندفاعات ممكنة مع الاتساق مع مرور الوقت. إن التدريب العقلي لا يمنع التدهور المرتبط بالتقدم في العمر

تشكل الشبكة العصبية المعقدة داخل مججمة الإنسان كل جانب من جوانب حياته، إذ ينبع داخلها نحو ١٠٠ مليار خلية عصبية تنطلق ليل نهار. ولحسن الحظ، يوجد تأثير أكبر على بنية الدماغ وعمله مما أدركه العلم من قبل. بل يمكن تعزيز الإدراك والتثقيف العاطفي والصحة العقلية من خلال التدريب الموج، وفقاً لما ورد في سياق تقرير نشره موقع New Trader U.

المرونة العصبية

توفر المرونة العصبية المفتاح – قدرة الدماغ على تجديد وتعديل وتشكيل اتصالات جديدة استجابة للتجارب والحفزات. يعتقد العلماء أن الاتصالات العصبية على مر التاريخ قد تم إصلاحها في وقت مبكر من الحياة. ولكن كشفت الأبحاث الرائدة في الستينيات أن

الشطرنج في أنظمة التفكير والتخطيط والمرونة العقلية.

٢. تدريب الذاكرة العاملة

إن الذاكرة العاملة هي قدرة العقل على معالجة المعلومات واسترجاعها. إنها بمثابة مساحة عمل عقلية أو لوحة مسودة، وهي ضرورية للتعلم والتركيز والأداء المعرفي. يمكن للتمارين المستهدفة توسيع حدود تخزين الذاكرة العاملة، وغالباً ما تتضمن حفظ سلاسل أطول من المعلومات بشكل متزايد.

ينصح الخبراء بالبدء بخطوات بسيطة، مثل حفظ قائمة قصيرة من الكلمات، ثم يتم زيادة عدد التعليقات خلال الجلسات لواصله تحدي النفس. لتذكر سلاسل أرقام أطول، يمكن تصور وضعها بالتسلسل في أماكن مأثوفة.

يمكن أيضاً العثور على تطبيقات ممتعة لتدريب الدماغ تتضمن أنشطة مصممة

حسب، بل يطلق العنان للقدرات التي تتيج نوعية حياة أكثر ثراء، كما يلي:

١. تعلم مهارات جديدة

إن ممارسة الأنشطة المحفزة للعقل بانتظام تعمل على تنشيط نمو خلايا الدماغ والتواصل بين مناطق الدماغ المختلفة. تعتبر الأنشطة الجديدة والمعقدة بمثابة ”تمارين للدماغ“ مثالية. إن تعلم لغة جديدة يدرّب المناطق المشاركة في إنتاج الكلام واستيعابه. يؤدي التقاط الآلة إلى إشراك مناطق المعالجة الحركية والسمعية والبصرية. كما أن القراءة عن موضوع غير مأثوف تقوي الشبكات العصبية بينما تقوم باستيعاب المعلومات الجديدة وتحليلها. وتمنح الألعاب وأنشطة حل المشكلات تدريبيًا مناسباً للعقل، مما يساهم في تنشيط المهارات المعرفية مثل المنطق والتعرف على الأنماط والذاكرة العاملة. وتساعد الألعاب الإستراتيجية مثل



المناطق التي تنظم العواطف والتوتر. يعد التأمل والتنفس من الأساليب النموذجية لتحقيق تلك الغاية، مع توجي البدء بجلسات قصيرة مدتها ١٠-٥ دقائق ثم يتم زيادتها تدريجياً بمرور الوقت. تدعم الممارسة المستمر وسرعة معالجة المعلومات والتحكم في الانفعالات. كما أنه يقلل من شروء العقل واجترار الأفكار السلبية.

خصيصاً لتمرين الذاكرة العاملة. يتضمن العديد منها تكرار التسلسلات الخفيفة، أو تذكر مواقع المربعات، أو تذكر التفاصيل من المقاطع.

٣. ممارسة اليقظة الذهنية

تتضمن ممارسات اليقظة الذهنية وعياً مركزاً بال اللحظة الحالية، مما يؤدي إلى بناء المسارات العصبية اللازمة للتركيز مع تقوية