

الملك يهنئ الرئيس السوري
بالذكرى الأولى لعيد التحرير

التفاصيل صفحة ٢

اللقاء أكد عمق علاقات الصداقة الأردنية الألبانية

الملك يستقبل رئيس وزراء ألبانيا في قصر الحسينية

– الملك: أهمية العمل المشترك لتعزيز الحوار بين الأديان ضمن مبادرات «العقبة»



نبض البلد - عمان

استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني، امس الاثنين، رئيس وزراء ألبانيا إيدي رامّا، في قصر الحسينية، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد.

وأكد جلالته، خلال لقاء ثنائي تبعه موسع، عمق علاقات الصداقة بين الأردن وألبانيا، والحرص على توسيع التعاون في مختلف المجالات، لا سيما الاقتصادية والدفاعية. وأشار جلالته الملك إلى أهمية العمل المشترك لتعزيز الحوار بين الأديان، وهو ما ستركز عليه جولة جديدة من

مبادرة «اجتماعات العقبة، ستستضيفها الملكة غدا الثلاثاء، بالشراكة مع ألبانيا، مثمنا جلالته دور ألبانيا في المشاركة في استضافة هذه الجولة.

التفاصيل صفحة ٢

لدى لقائه قيادات دينية مسيحية
الملك يؤكد أهمية استعادة الاستقرار في الشرق الأوسط والحفاظ على الوجود المسيحي فيه



نبض البلد - عمان

أكد جلالته الملك عبدالله الثاني لدى لقائه قيادات دينية مسيحية في قصر الحسينية، امس الاثنين، أهمية استعادة الاستقرار في الشرق الأوسط والحفاظ على الوجود المسيحي فيه. وشدد جلالته، خلال لقاءين عقدا بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد.

التفاصيل صفحة ٢

مندوبا عن الملك.. رئيس الوزراء يرعى إطلاق الاستراتيجية الوطنية للنزاهة ومكافحة الفساد لأربعة أعوام



نبض البلد - عمان

مندوبا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، في عمان امس الاثنين، الاحتفال باليوم الدولي لمكافحة الفساد وإطلاق الاستراتيجية الوطنية للنزاهة ومكافحة الفساد ٢٠٢٦ - ٢٠٣٠.

وخلال الاحتفال الذي حضره عدد من الوزراء والمسؤولين ورؤساء الهيئات الدبلوماسية العربية والأجنبية في الملكة تحت شعار "أردن مزدهر جوهره النزاهة"، أكد رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهدي حجازي، أن الرعاية الملكية لهذا الاحتفال تعكس دعم القيادة للجهود التي تبذلها الجهات الرقابية كافة للإصلاح. وفي مقدمتها هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، لإرساء مبادئ النزاهة ومكافحة الفساد وترسيخ قيم العدالة وتعزيز كفاءة الأداء الحكومي. وأكد أن هيئة النزاهة ومكافحة الفساد قطعت خلال السنوات الماضية أشواطاً متقدمة على مختلف محاور عملها وأدت أدوارها بكفاءة وأمانة في حماية المال العام ونشر قيم النزاهة في كافة مؤسسات الإدارة العامة الأردنية للوصول إلى مجتمع خال من الفساد تسوده قيم النزاهة المثلى، ولتصبح العدالة عنواناً والأمانة نهجاً والنزاهة سلوكاً يمارس وثقافة راسخة تعزز الثقة بين المواطن ومؤسسات الدولة كافة.

ولفت إلى أن ما حققته الهيئة من نجاحات على صعيد مؤشر النزاهة الوطني خلال الأعوام الثلاثة الماضية، عكست تلاحقاً إيجابياً بين الإرادة السياسية والإدارة العامة على

المساواة وتكافؤ الفرص والحوكمة الرشيدة، ديدن الموظف العام على مختلف مستويات قطاعات الدولة الرسمية وشبه الرسمية.

مستوى مؤسسات الدولة، وأثمرت عن التزام حقيقي بمعايير النزاهة الوطنية التي تعمل الهيئة على نشرها منذ النصف الثاني من عام ٢٠١٧، حيث أصبحت معاييرها الخمسة: سيادة القانون، والشفافية، والمساءلة والمحاسبة، والعدالة

التفاصيل صفحة ٢

الأmir الحسن يرعى افتتاح خط الإشعاع الجديد في مركز «سيسامي»

التفاصيل صفحة ٢

إجراء القرعة الإلكترونية لاختيار ٦ آلاف مكلف لتأدية خدمة العمل

التفاصيل صفحة ٣

البنك الإسلامي الأردني و «البركة» يطلقون منصة تعاون تجاري

التفاصيل صفحة ٥

تطور درامتيكي.. بناء ٢٧ مستوطنة وإعادة قواعد عسكرية لجيش الاحتلال في الضفة الغربية

نبض البلد - وكالات

كشفت وسائل إعلام عبرية أمس الاثنين، عن خطة حكومية جديدة تتضمن استثماراً ضخماً بقيمة ٧٣٠ مليون دولار (ما يقارب ٢,٧ مليار شيكل) في الضفة الغربية المحتلة خلال السنوات الخمس المقبلة؛ بهدف تعزيز الوجود الاستيطاني وتثبيت السيطرة الإسرائيلية على المنطقة. وتشمل الخطة، التي أقرت بدعم من وزارات متعددة، نقل قواعد عسكرية، وتوسيع البنية التحتية للمستوطنات القائمة، إلى جانب تخصيص نحو ١٧٩ مليون دولار لبناء ١٧ مستوطنة جديدة.

وزعم وزير المالية الإسرائيلي اليميني المتطرف، بنيتش سموتريتش، أن الضفة الغربية حزام أمني لإسرائيلي وأنه يفخر بقيادة تلغي فكرة تقسيم إسرائيل وإقامة دولة فلسطينية. وتؤكد التقارير الإسرائيلية أن الخطة تهدف إلى ترسيخ واقع ميداني يصعب على أي حكومة مستقبلية تغييره، ما يعكس توجهها استراتيجياً لإحكام السيطرة الإسرائيلية على الضفة الغربية المحتلة، في وقت تواجه فيه الحكومة ضغوطاً دولية متزايدة بشأن وقف التوسع الاستيطاني. ففي خطوة وُصفت بالدراماتيكية، وتحمل تداعيات بعيدة المدى على الواقع الميداني في الضفة

الغربية، يضخّ وزير المالية الإسرائيلي بنيتش سموتريتش ميزانيات غير مسبقة تهدف إلى تطوير مستوطنات جديدة، وشق طرق، وتسجيل الأراضي، وتعزيز منظومات الأمن. وتشمل الخطة، للمرة الأولى، نقل ثلاث قواعد عسكرية تابعة للجيش الإسرائيلي إلى شمال الضفة، في خطوة تُقدم بوصفها قادرة على تغيير خريطة المستوطنات. وتظهر البيانات التي نشرتها صحيفة "يديعوت أحرونوت" العبرية للمرة الأولى.

التفاصيل صفحة ٦



الملك يهنئ الرئيس السوري بالذكرى الأولى لعيد التحرير



نبض البلد - عمان

بعث جلالة الملك عبدالله الثاني برقية تهنئة إلى الرئيس السوري أحمد الشرع بمناسبة الذكرى الأولى لعيد التحرير للجمهورية العربية السورية.

وأعرب جلالتة في البرقية، باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومتها، عن أحر التهاني وأصدق الشاعر الأخوية بهذه المناسبة، سائلا المولى عز وجل أن يعيدها على الرئيس الشرع بموفقور الصحة، وعلى الشعب السوري الشقيق وقد تحققت تطلعاته بمزيد من التقدم والازدهار.

الأمير الحسن يرعى افتتاح خط الإشعاع الجديد في مركز «سيسامي» بمنطقة علان

نبض البلد- السلط

رعى سمو الأمير الحسن بن طلال امس الاثنين، حفل افتتاح خط الإشعاع الجديد (TXPES) في مركز «سيسامي» في منطقة علان بمحافظة البلقاء.

ويُعد خط Turkish soft X-ray PhotoElectron Spectroscopy ((TXPES)) إضافة استراتيجية للمركز ويستخدم هذا النوع من التقنيات عالمي في أبحاث متقدمة تشمل: تطوير المواد الجديدة، الخلايا الشمسية، أشباه الموصلات، تفاعلات الأسطح، والمواد النانوية، ما يجعل من (TXPES) منصة بحثية متقدمة تخدم مجتمعات علمية واسعة في المنطقة.

وجاء افتتاح خط الإشعاع الجديد ضمن زيارة سموه إلى المركز، بحضور ممثلين عن دول من الشرق الأوسط وأوروبا وآسيا.

وخلال اجتماع نُظّم بهذه المناسبة، أكد سمو الأمير الحسن الدور الحيوي الذي تضطلع به المؤسسات العلمية المشتركة في تعزيز التعاون الإقليمي وترسيخ الأمن الإنساني ودعم مسارات التنمية المستدامة في المنطقة.

وسلط سموه الضوء على التحديات التي تواجه الشرق الأوسط، مشدد على أن العلم والدبلوماسية العلمية يشكلان السبيل الأمثل لتجاوز الأزمات، وبناء الثقة، وتعزيز الاستقرار. وقال سموه، «يمكننا من خلال العلم أن نبني مستقبلا ثمار فيه التكنولوجيا بشكل آمن، ويوظف فيه الابتكار لخدمة الكرامة الإنسانية».

ويُعد مركز سيسامي (Synchrotron.light for Experimental Science and Applications in the Middle East) أول مصدر ضوء سنكروتروني من الجيل الثالث في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

وافتح المركز عام ٢٠١٧ ليكون أول مركز إقليمي للمتميز العلمي من نوعه ليوfer بيئة بحثية متقدمة تجمع علماء المنطقة وتسهم في الحد من هجرة الكفاءات.

ويستقبل المركز سنوي مئات الباحثين والطلبة من دول المنطقة لإجراء أبحاث رائدة في مجالات متعددة تشمل الطب والأحياء والفيزياء والبيئة والآثار وغيرها من التخصصات المتقدمة.

واستند سمو الأمير الحسن في كلمته إلى النتائج الجوهرية لورشة العمل المشتركة التي عقدتها هيئة الطاقة الذرية الأردنية ومبادرة التهديد النووي (NTI) في عمان في نيسان من هذا العام، والتي أكدت أهمية دمج مفاهيم الأمن النووي ضمن رؤية إنسانية أوسع تعالج الترابط بين المياه والطاقة والغذاء والبيئة المعروف بنهج الوفاء أو (WEFE Nexus) بوصفه إطار متكاملًا لتعزيز الأمن الإقليمي وبناء مجتمعات أكثر قدرة على الصمود.

أكد سموه أن العمل العلمي التعاوني، مثل نموذج سيسامي، هو أداة فعّالة لتخفيف التوترات وتأسيس فضاء من الثقة المتبادلة بين شعوب ودول المنطقة.

وقام سموه بجولة في مرافق المركز اطلع خلالها على أحدث التقنيات والابتكارات العلمية، مؤكدا أهمية الدور الذي يلعبه الأردن كمركز إقليمي للعلم والتقنية وبناء القدرات.

واختتم سموه كلمته قائلا: «هذا اللقاء ليس نهاية الطريق، بل بدايته. ومن عمان يمكن أن ننطلق نحو نموذج جديد من التعاون العلمي الذي يخدم السلام والتنمية في منطقتنا والعالم».

مندوبا عن الملك.. رئيس الوزراء يرعى إطلاق الاستراتيجية الوطنية للنزاهة ومكافحة الفساد لأربعئة أعوام - حجازي: إطلاق مؤشر لحكومة البلديات خلال الأسابيع المقبلة

أكد أن الهدف الأسمى لهذه الاستراتيجية يتلخص في غرس قيم النزاهة في الفكر والسلوك وتعزيز منظومة الوقاية والمساءلة وتمكين المؤسسات والأفراد على حد سواء من تحمّل مسؤولياتهم في حماية مكتسبات الوطن، وهي في نفس الوقت عقد أخلاقي ومجتمعي يؤكد أن محاربة الفساد واجب وطني مشترك، وأن كل موظف ومواطن شريك في بناء دولة لا مكان فيها إلا للكفاءة والاستحقاق والأمانة.

من جهته، لفت نائب مدير مديرية الحوكمة العامة في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD) يانوش بيرتوك إلى أن المنظمة عملت بالشراكة مع هيئة النزاهة ومكافحة الفساد على اعداد وتطوير هذه الاستراتيجية. وأكد أن الفساد ليس جريمة فحسب وإنما مخاطرة كبيرة تعرض المجتمعات والاقتصادات لخطر أكبر مثلما أن الفساد ليس فقط إهدارا للموارد وإنما خطر حقيقي يهدد الأمن والاستقرار. ولفت إلى أن مكافحة الفساد تشكل حجر الأساس للحوكمة الجيدة التي تنعكس على الإنتاجية وتوفير حياة افضل للمواطنين. بدوره أشار سفير الاتحاد الأوروبي لدى الأردن بيير كريستوف شاتزيسافاس إلى أهمية الشراكة بين الاتحاد الأوروبي والأردن في المجالات كافة.

وكشف أن الهيئة تعمل على إطلاق مؤشر لحوكمة البلديات خلال الأسابيع المقبلة كأحد المشاريع الهيكلية لجسر الفجوة بين الواقع البلدي والحالة المأمولة عبر بناء نموذج محكوم يعزز كفاءة العمل ويرفع مستوى الخدمات ويرسي فكرة الشفافية في اتخاذ القرار.

وأعلن حجازي عن إطلاق الاستراتيجية الوطنية للنزاهة ومكافحة الفساد ٢٠٢٦ - ٢٠٣٠ مؤكدا أنها تعكس رؤية عميقة بأن النزاهة فلسفة وطنية متجدرة في ضمير الدولة الأردنية ونهج فكري وثقافي مغروس في مؤسساتها ومنظومة متكاملة تعزز الثقة وترفع الأداء وتدفع التنمية بكل صورها إلى آفاق رحبة.

وأكد أن الاستراتيجية تأتي استجابة للرؤى الملكية التي أكدت غير مرة بأن دولة القانون تُبنى من خلال منظومة نزاهة راسخة وبأن مسارات التحديث السياسي والاقتصادي والإداري لا تكتمل إلا بتكريس قيم الشفافية والمساءلة والحوكمة الرشيدة.

وقال حجازي: “من هذه المفاهيم تم صياغة المكونات المثلّي لهذه الاستراتيجية لتكون أكثر شمولاً وعمقاً وتستند إلى منهجية الوقاية قبل المكافحة وعلى التمكين قبل الحاسبة وتكون أكثر استجابة لاحتياجات الدولة”.

الفساد تسوده قيم النزاهة المثلّي، وتصبح العدالة عنواناً والأمانة نهجاً والنزاهة سلوكاً يمارس وثقافة راسخة تعزز الثقة بين المواطن ومؤسسات الدولة كافة .

ولفت إلى أن ما حققته الهيئة من نجاحات على صعيد مؤشر النزاهة الوطني خلال الأعوام الثلاثة الماضية، عكست تلاقيا إيجابيا بين الإرادة السياسية والإدارة العامة على مستوى مؤسسات الدولة، وأثمرت عن التزام حقيقي بمعايير النزاهة الوطنية التي تعمل الهيئة على نشرها منذ النصف الثاني من عام ٢٠١٧ ، حيث أصبحت معاييرها الخمسة: سيادة القانون، والشفافية، والمساءلة والمحاسبة، والعدالة والمساواة وتكافؤ الفرص والحوكمة الرشيدة، ديدن الموظف العام على مختلف مستويات قطاعات الدولة الرسمية وشبه الرسمية.

وقال الدكتور حجازي: “يحرص مجلس الهيئة على انتهاز سياسة رشيدة في دراسة المخاطر التي تتعرض عمل بعض القطاعات الهامة، لتصويب مسيرتها إذا طالها بعض القصور أو التشوّه حيث أجرت الهيئة دراسات لمخاطر الفساد في قطاعات المياه والصحة والزراعة والتربية بالتعاون مع الشركاء المحليين والدوليين وفق لأفضل الممارسات في هذا المجال”.

مندوبيا عن جلالة الملك عبدالله الثاني، رعى رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، في عمان امس الاثنين، الاحتفال باليوم الدولي لمكافحة الفساد وإطلاق الاستراتيجية الوطنية للنزاهة ومكافحة الفساد ٢٠٢٦ - ٢٠٣٠.

وخلال الاحتفال الذي حضره عدد من الوزراء والمسؤولين ورؤساء البعثات الدبلوماسية العربية والأجنبية في المملكة تحت شعار “أردن مزدهر جوهره النزاهة”، أكد رئيس مجلس هيئة النزاهة ومكافحة الفساد الدكتور مهند حجازي، أن الرعاية الملكية لهذا الاحتفال تعكس دعم القيادة للجهود التي تبذلها الجهات الرقابية كافة للإصلاح، وفي مقدمتها هيئة النزاهة ومكافحة الفساد، لإرساء مبادئ النزاهة ومكافحة الفساد وترسيخ قيم العدالة وتعزيز كفاءة الأداء الحكومي.

وأكد أن هيئة النزاهة ومكافحة الفساد قطعت خلال السنوات الماضية أشواطاً متقدمة على مختلف محاور عملها وأدت أدوارها بكفاءة وأمانة في حماية المال العام ونشر قيم النزاهة في كافة مؤسسات الإدارة العامة الأردنية للوصول إلى مجتمعٍ خالٍ من

نبض البلد - عمان

اللقاء أكد عمق علاقات الصداقة الأردنية الألبانية

الملك يستقبل رئيس وزراء ألبانيا في قصر الحسينية



نبض البلد - عمان

استقبل جلالة الملك عبدالله الثاني، امس الاثنين، رئيس وزراء ألبانيا إيدي راما، في قصر الحسينية، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد.

وأكد جلالتة، خلال لقاء ثنائي تبعه موسع، عمق علاقات الصداقة بين الأردن وألبانيا، والحرص على توسيع التعاون في مختلف المجالات، لا سيما الاقتصادية والدفاعية.

وأشار جلالة الملك إلى أهمية العمل المشترك لتعزيز الحوار بين الأديان، وهو ما ستركز عليه جولة جديدة من مبادرة «اجتماعات العقبة»، ستستضيفها المملكة غدا الثلاثاء، بالشراكة مع ألبانيا. مشمنا جلالتة دور ألبانيا في المشاركة في استضافة هذه الجولة.

وتناول اللقاء الذي حضره سمو الأمير غازي بن محمد، كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية، المبعوث الشخصي لجلالتة، أبرز المستجدات الإقليمية، إذ شدد جلالتة على أهمية تكثيف الجهود الدولية لتحقيق الاستقرار في المنطقة واحترام سيادة الدول.

وجدد جلالة الملك التأكيد على أن حل الدولتين هو السبيل الوحيد لتحقيق السلام العادل والشامل، مشددا على ضرورة نبيل الشعب الفلسطيني كامل حقوقه المشروعة.

وبالحديث عن غزّة، أشار جلالتة إلى ضرورة الالتزام باتفاق إنهاء الحرب بجميع مراحلها، وإيصال المساعدات الإنسانية دون انقطاع.

ونبه جلالة الملك من خطورة مواصلة التصعيد في الضفة الغربية، والاعتداءات على المقدسات الإسلامية والسيحية في القدس.

وحضر اللقاء رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان،

– الملك: أهمية العمل المشترك لتعزيز الحوار بين الأديان ضمن مبادرة «اجتماعات العقبة»

ونائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، المهندس علاء

البطاينة، وسفير ألبانيا لدى الأردن سامي شيبا، والوفد المرافق للضيف.

لدى لقائه قيادات دينية مسيحية في قصر الحسينية

الملك يؤكد أهمية استعادة الاستقرار في الشرق الأوسط والحفاظ على الوجود المسيحي فيه



والأردن، إلى استمرار الأردن بالقيام بدوره الديني والتاريخي في حماية هذه المقدسات، انطلاقا من الوصاية الهاشمية عليها.

ويحث القفان مجمل الأوضاع في المنطقة، إذ أكد جلالتة ضرورة ضمان الالتزام بتنفيذ اتفاق إنهاء الحرب في غزّة، وتدفق المساعدات الإغاثية، وإيقاف التصعيد الخطير في الضفة الغربية.

وحضر اللقاءين مدير مكتب جلالة الملك، المهندس علاء البطاينة.

يازجي، وقداسة رئيس أساقفة الكنيسة الأرثوذكسية الصربية ميتوديجي، على ضرورة وقف الانتهاكات التي تتعرض لها المقدسات الإسلامية والمسيحية في المدينة المقدسة، والتي تهدف لتغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم.

ولفت جلالة الملك، بحضور سمو الأمير غازي بن محمد، كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية، المبعوث الشخصي لجلالتة، وغبطة البطريرك ثيوفيلوس الثالث، بطريرك القدس وسائر أعمال فلسطين

إطلاق منصة للاستعلام عن خدمة العلم ومواعيد الفحوصات وإجراءات التجنيد والالتحاق

إجراء القرعة الإلكترونية لاختيار ٦ آلاف مكلف لتأدية خدمة العلم

القوات المسلحة تعلن مواعيد الفحوصات الطبية وبداية إجراءات التجنيد في كانون الثاني ٢٠٢٦

مدار الساعة، إضافة إلى تمكين المكلفين من الاتصال بذويهم بشكل دوري عبر هواتف مركز التدريب العسكري وفي حالات الضرورة، علماً بأنه لن يتم السماح بإدخال الهواتف الشخصية إلى المسكرات التدريبية. ولفت الخوالدة إلى أنه سيتم إصدار بطاقة معالجة طبية من الخدمات الطبية الملكية تغطي المستفيد الأول طوال مدة الخدمة.

واختتم حديثه بالقول بأنه سيسمح للمكلفين بالمغادرة بعد انقضاء أول ٤ أسابيع من الخدمة، ثم يستطيعون المغادرة في نهاية كل أسبوع لمدة ٤٨ ساعة، على أن يعود المكلف للالتحاق بالمركز مساء السبت. وجرى التأكيد خلال الاجتماع على أن منصة التأجيل ستكون متاحة، بعد ٢٤ ساعة لمن وقع عليهم الاختيار في القرعة من مواليد العام ٢٠٠٧، وتطبق عليهم شروط التأجيل وهي: الطلبة على نظام الدراسة السنوية مثل الطب والصيدلة وطلبة المدارس المتنتظمين، أو للمقيمين في الخارج على أن يثبت ذلك، شريطة الالتحاق بالخدمة فور انتفاء سبب التأجيل. يذكر أن القرعة الإلكترونية ستعقد في ٢٠٢٦. وتوقع محضر الجلسة تم بحضور وزراء الاقتصاد الرقمي والريادة والداخلية والاتصال الحكومي ورئيس المركز الوطني للأمن السيبراني.

الطبية. وقدم رئيس شعبة خدمة العلم والخدمات الاحتياطية في القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي العقيد الركن زياد خوالدة شرحاً حول مراحل التجنيد والالتحاق القادمة، بما في ذلك المواعيد والإجراءات التنفيذية للدفعات. وبين الخوالدة، أن الفحوصات الطبية للدفعة الأولى ستجرى خلال الفترة من ١٧ إلى ٢٣ كانون الأول ٢٠٢٥ في أربعة مراكز طبية موزعة على الأقاليم الثلاثة؛ في مستشفى الأمير راشد العسكري في إربد لإقليم الشمال، وفي المركز العسكري للتجنيد في خولكفي إقليم الوسط، وفي مستشفى الأمير هاشم العقبة لمحافظة العقبة ومعان، وفي مستشفى الأمير علي في الكرك لمحافظة الكرك والطفيلة. وقال إن إجراءات التجنيد ستُنفذ في المركز العسكري للتجنيد في «خو» خلال الفترة من ١١ إلى ٢٢ كانون الثاني ٢٠٢٦، فيما سيلتحق المكلفون بمراكز التدريب في ٣١ كانون الثاني ٢٠٢٦ بواسطة حافلات النقل العسكري، على أن تُفتتح الدورة للدفعة الأولى في صباح اليوم الأول من شباط ٢٠٢٦. وأشار إلى أن مراكز التدريب مجهزة بمركز طبي ونظام كاميرات مراقبة وغرفة سيطرة تعمل على



المزيد من الشباب الواعي القادر على حماية المكتسبات والمساهمة في التنمية الوطنية. وعن حالات الإعفاء، أشار المومني إلى أن البرنامج لا يستثنى أحداً ممن تنطبق عليهم شروط الاستدعاء؛ إلا أن القانون حدد حالات إعفاء واضحة وهي وحيد والوالدين، أو من تثبت عدم لياقته الصحية أمام اللجان

باستخدام أنظمة محوسبة دقيقة، بلا أي استثناءات. وأشار المومني إلى أن قانون خدمة العلم والخدمة الاحتياطية استكمل جميع مراحل الدستورية، وتم نشره رسمياً في الجريدة الرسمية، وصدرت التعليمات القانونية لتنفيذه. وقال إن البرنامج يهدف إلى تعزيز الهوية الوطنية والانضباط، وإعداد

المسلحة الأردنية- الجيش العربي، ودائرة الأحوال المدنية والجوازات. وقال وزير الاتصال الحكومي الناطق الرسمي باسم الحكومة الدكتور محمد المومني، إن تنفيذ القرعة الإلكترونية يأتي التزاماً بتوجيهات سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، بإجراء عملية اختيار شفافه وعادلة

نبض البلد-عمان

أُجريت في وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة، أمس الاثنين، القرعة الإلكترونية للشباب من مواليد ٢٠٠٧ لاختيار ٦ آلاف مكلف لتأدية خدمة العلم العام المقبل موزعين على ٣ دفعات بواقع ٢٠٠٠ مكلف لكل دفعة. وأوضح وزير الاقتصاد الرقمي والريادة، المهندس سامي سميرات، أن القرعة التي أجرتها لجنة فنية مختصة تمت باستخدام خوارزمية إحصائية دقيقة ومحكمة، ويعد فحوصات أمن معلومات شاملة، بما يضمن التوزيع العادل بين المحافظات وحماية بيانات المكلفين.

وبين أن آلية تبليغ المكلفين بالخدمة تتم عبر منصة خدمة العلم khidmetalam.gov.jo وتطبيق «سند» والرسائل النصية القصيرة (SMS)، داعياً الشباب من مواليد العام ٢٠٠٧ إلى مراجعة المنصة وقراءة التعليمات والمواعيد المقررة في المرحلة المقبلة.

وشدد سميرات على أن بيانات من تم اختيارهم لتأدية خدمة العلم محمية إلكترونياً وورقياً وسيتم إرسالها إلى القوات المسلحة بعد أن توقع اللجنة الفنية على محضر الجلسة، والتي تضم مندوبين من وزارة الاقتصاد الرقمي والقوات

الفوسفات الأردنية... أداء قياسي ومسؤولية

وطنية مستمرة



نبض البلد-عمان

تواصل شركة مناجم الفوسفات الأردنية ترسيخ مكانتها بوصفها أحد الأعمدة الرئيسة للاقتصاد الوطني، مستندة إلى مسيرة طويلة من العمل المتقن والتطوير الصناعي، ورؤية استراتيجية رسخت مكانتها بعمق على المستويين الإقليمي والدولي.

وتعكس النتائج المتحققة خلال السنوات الأخيرة قوة أداء الشركة على صعيد الإنتاج والمبيعات والأرباح، بما يؤكد صلابته منظومتها التشغيلية وقدرتها على تلبية متطلبات الأسواق العالمية، وتوسيع حضورها التصديري، وبناء شراكات تفتح آفاقاً جديدة للنمو. كما يعكس هذا الأداء دور الشركة الحيوي في دعم خزينة الدولة وتعزيز الصناعات التحويلية القائمة على التعدين. وبفضل الإدارة الحصيفة برئاسة الدكتور محمد الذنيبات، وجهود الإدارة التنفيذية وكفاءة العاملين، تواصل الشركة تكريس نهج مؤسسي قائم على التخطيط الحكيم، وتطوير نظم العمل، وتحقيق نتائج تشغيلية ومالية

تُعزز مكانتها في الأسواق العالمية. وفي إطار مسؤوليتها المجتمعية، تنفذ الفوسفات الأردنية برامج متنوعة تعنى بالتعليم والصحة والبنية التحتية والمبادرات الإنسانية، بما يساهم في تحسين مستوى

الخدمات في المجتمعات المحيطة، ويدعم التنمية المستدامة طويلة الأمد، مع تركيز خاص على المشاريع ذات الأثر المباشر في المواطنين. كما تعمل الشركة على تطوير الصناعات التحويلية، وجذب الاستثمارات النوعية،

والانفتاح على أسواق جديدة، إلى جانب الاستثمار في التقنيات الحديثة لرفع كفاءة التشغيل وتحسين جودة المنتجات، بما يعزز تنافسيتها ويواكب التطورات العالمية في قطاع التعدين. وهكذا تلمضي الفوسفات الأردنية في

الخدمات في المجتمعات المحيطة، ويدعم التنمية المستدامة طويلة الأمد، مع تركيز خاص على المشاريع ذات الأثر المباشر في المواطنين. كما تعمل الشركة على تطوير الصناعات التحويلية، وجذب الاستثمارات النوعية،

الأردن يسجل أعلى احتياطي أجنبي في تاريخه

ب ٢٤,٦ مليار دولار



نبض البلد-عمان

سجلت الاحتياطيات الأجنبية لدى البنك المركزي الأردني مستوى قياسياً، حيث بلغت قرابة 24.6 مليار دولار حتى نهاية تشرين الثاني الماضي، مما يعكس صلابته الاقتصاد الأردني وقدرته على مواجهة التحديات الخارجية. ويعود هذا الارتفاع التاريخي إلى ارتفاع الصادرات الوطنية والدخل السياحي وحوالات المغتربين والاستثمار الأجنبي المباشر خلال العام 2025، إضافة إلى إدارة وحصافة البنك المركزي الأردني في إدارة احتياطيات الذهب بشكل استراتيجي يحافظ على السيولة ويعزز الاستقرار المالي والنقدي. هذا المستوى القياسي من الاحتياطيات يعكس ثقة الأسواق الدولية بالاقتصاد الأردني ويعزز قدرة المملكة على مواجهة أي تقلبات خارجية محتملة.

هيئة الإعلام تعمّم بشأن استضافة

متحدثين في الشؤون الصحية

نبض البلد-عمان

يأتي عملاً بأحكام المادة (5/ب) من قانون الصحة العامة رقم (47) لسنة 2008 وتعليماته والتي تنص على أنه (لا يجوز لأي شخص القيام بأعمال الدعاية والإعلان أو ممارسة أي من المهن الطبية أو الصحية ما لم يحصل على ترخيص لذلك من الوزير، وفقاً للقوانين والأنظمة الموضوعة لهذه الغاية). وبيّنت أنه يمكن التحقق من حصول الشخص على تصريح المزاولة من خلال التواصل مع وزارة الصحة أو قيامه بإبراز تصريح مزاولة المهنة الطبية أو الصحية الخاصة به كل ضمن اختصاصه.

خاطبت هيئة الإعلام، المطبوعات الإلكترونية والصحفية ومحطات البث الفضائي الإذاعي، للعلم بكتاب وزير الصحة رقم (م تم ص/رقابة/ 9036) الصادر بتاريخ 2 كانون الأول 2025، المتعلق بضرورة التحقق من حصول الشخص المراد استضافته ليقدم معلومات على استشارات طبية أو صحية على تصريح مزاولة المهنة الطبية والصحية الصادر من وزارة الصحة حسب الأصول. وأوضحت في بيان، أمس الاثنين، أن ذلك

اجتماع في المفرق يبحث التحديات

الناجمة عن الحالة الجوية الأخيرة

نبض البلد-المفرق

وأشار إلى أنه تم خلال الاجتماع دراسة التحديات التي صاحبت الحالة الجوية الأخيرة، والتي تضمنت تجمعات المياه، مدامة بعض المنازل، وإغلاق الطرق. وشدد على ضرورة رفع جاهزية الكوادر البشرية والآليات، وتعزيز التنسيق بين جميع الجهات المعنية، وتحديد البؤر الساخنة التي تشكل خطراً عند هطول الأمطار، مثل مجاري الأودية والعبارات الضيقة. وأكد أبو الغنم، أهمية اتخاذ حلول عاجلة واحترافية وجذرية، تشمل تنظيف مجاري الأودية وتوسعتها، واستبدال العبارات الأنبوبية بأخرى صندوقية لضمان انسيابية الحركة ومنع أي تأثيرات سلبية على المواطنين والممتلكات.

عقد محافظ المفرق، فراس أبو الغنم، أمس الاثنين، اجتماعاً موسعاً لبحث التحديات الناجمة عن حالة عدم الاستقرار الجوي التي شهدتها المحافظة أخيراً. وأوضح أبو الغنم أن الاجتماع الذي حضره، مدراء شرطة المفرق والدفاع المدني والإشغال العامة والشؤون البلدية، إلى جانب رؤساء بلديات المفرق ومنشئية بني حسن ورحاب، ورئيس مجلس المحافظة ومجلس الخدمات المشتركة، يأتي ضمن الجهود الاستباقية لمحافظة المفرق للتخفيف من أثار الظروف الجوية غير المستقرة المتوقعة خلال فصل الشتاء الحالي.

اختتام ورشة إعداد الخطة

الاستراتيجية لقطاع التعليم

نبض البلد-عمان

الأهمية، لتزامنها مع انطلاق المرحلة الثانية من تنفيذ رؤية التحديث الاقتصادي، وخطة إعادة هيكلة القطاع التعليمي. ولفتت إلى أن إعداد الخطة جاء نتيجة عمل تراكمي شارك فيه خبراء وطنيون وشركاء دوليون، بهدف وضع خارطة طريق واضحة المعالم للمستويات المقبلة، تعتمد على الأدلة والبيانات والتخطيط المبني على الأولويات الوطنية. وعبرت عن شكرها لمنظمة اليونسكو والمعهد الدولي للتخطيط التربوي، وجميع الجهات الداعمة، والشركاء المحليين والدوليين، وكادر وزارة التربية على جهودهم في إنجاح أعمال الورشة.

قالت أمين عام وزارة التربية والتعليم للشؤون الإدارية والمالية، سحر الشخاترة، إن الخطة الاستراتيجية لقطاع التعليم للأعوام 2026-2030 تستند إلى أربعة محاور رئيسية تجسد رؤية الوزارة وتواكب أولويات التحديث الاقتصادي. وأضافت، خلال رعايتها اختتام أعمال الورشة الختامية لإعداد الاستراتيجية، أن المحاور تشمل الطفولة المبكرة، والتعليم الأساسي والثانوي، والتعليم المهني والتقني، والتعليم العالي. وبيّنت أن هذه الورشة تأتي في توقيت بالغ



اعلان صادر عن شركة الكهرباء الوطنية

تعلن شركة الكهرباء الوطنية عن طرح العطاء رقم (٢٠٢٥/٦١)

الخاص بالأعمال المدنية لإنشاء طابق ثاني للمجمع صيانة النظام الكهربائي/ جنوب عمان.

يمكن للمتعهدين المصنفين والمسجلين:

– مجال (أبنية) اختصاص (انشاء أبنية) الدرجة الرابعة أو الثالثة المصنفين لدى دائرة العطاءات الحكومية/ وزارة الأشغال العامة والإسكان الراغبين بالإشتراك في هذا العطاء الاطلاع على موقع نظام الشراء الإلكتروني الموحد JONEPS لمشاهدة المواصفات والشروط العامة والخاصة والمخططات ودفع مبلغ (٢٠٠) دينار غير مستردة إلكترونياً من خلال نظام efawateer.com.

تسلم العروض إلكترونياً على نظام JONEPS، مع ضرورة تحميل صورة مصدقة عن شهادات التأهيل والتصنيف الصادرة عن دائرة العطاءات الحكومية/ وزارة الأشغال العامة والإسكان والسجل التجاري جميعها سارية المفعول إلكترونياً تسلم كفالات الدخول في العطاء لأمين سر لجنة الشراء في موعد أقصاه الساعة الثانية من بعد ظهر يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/١٢/٢١ على العنوان (مبنى شركة الكهرباء الوطنية/ شارع زهران – عمان – الصويفية).

يرجى العلم بأنه سيتم تنسيق زيارة الى موقع المشروع يتم تحديد موعدها أثناء فترة طرح العطاء ويلبها اجتماع للإجابة عن الأسئلة من المناقصين.

المدير العام/ د. سفيان محمود البطاينة



إعلان طرح عطاء رقم (45 / 2025) تدعو شركة الأسواق الحرة الأردنية

الشركات المتخصصة بالإتصالات وخدمات الإنترنت لهذه الغايات فقط المشاركة بالعطاء.

- تقديم عرض سعر " ربط الخطوط الاحتياطية لإدارة والأسواق " وحسب الشروط والمواصفات المطلوبة بنسخة مواصفات العطاء.

- للحصول على نسخة العطاء يرجى مراجعة شركة الأسواق الحرة الأردنية - مبنى الإدارة العامة، صباح يوم الثلاثاء الموافق ٠٢ / ١٢ / ٢٠٢٥ لنهاية دوام يوم الإثنين الموافق ٠٨ / ١٢ / ٢٠٢٥ .

- آخر موعد لإيداع العروض يوم الإثنين الموافق ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٥ في صندوق العطاءات في شركة الأسواق الحرة الأردنية من الساعة العاشرة صباحاً ولغاية الساعة الثانية ظهراً في مبنى الادارة العامة الكائن في عمان/ جبل عمان/ شارع تونس قرب فندق سنشري بارك (عمون سابقاً).

- يتم تقديم كفالة دخول العطاء بنسبة ٥٪ من قيمة العطاء الكلي ولن ينظر في أي عرض لم يقدم كفالة.

- يحق للشركة إلغاء العطاء أو إعادة طرحه دون إبداء الأسباب وبدون أن يترتب على ذلك أي مسؤولية مالية أو قانونية.

- رسوم الإعلان على من يرسو عليه العطاء.

- ثمن نسخة العطاء (١٠) دينار .

- على الشركات الراغبة والقادرة على تلبية الاحتياجات اللازمة ، والمتقدمة للعطاء مراعاة ما يلي:

* ان تكون الشركة مرخصة من الجهات المعنية حسب الأصول .

* احضار صورة عن السجل ورخصة المهن سارية المفعول .

للاستفسار على الارقام

رئيس لجنة اللوازم

عبير الحنيطي

065206666 EXT: 157



اعلان تمديد طرح عطاء

رقم م ش 2025/49/5

(شراء معدات لتجهيز قسم (LIPO) صيانة

بطاريات الليثيوم)

1-تعلن القيادة العامة للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي / مديرية المشتريات الدفاعية عن تمديد طرح العطاء رقم م ش 2025/49/5 الخاص بشراء معدات لتجهيز قسم (LIPO) صيانة بطاريات الليثيوم

فعلى المتعهدين الراغبين بالإشتراك في هذا العطاء مراجعة مديرية المشتريات الدفاعية شعبة الاتصالات والأنظمة الإلكترونية لشراء نسخة العطاء مقابل دفع مبلغ (25) خمسة و عشرون دينار أردني غير مستردة (الدفع من خلال البطاقات الإئتمانية فقط) مصطحبين معهم سجل تجاري ورخص المهن سارية المفعول أو صور عنها ووثيقة تسجيل في نظام الفوترة الوطني الإلكتروني

2-تم بيع دعوة العطاء يومياً ولغاية الساعة (1300) بعد الظهر من كل يوم ما عدا يوم الخميس والعطل الرسمية ويكون يوم الثلاثاء الموافق 2025/12/9 الساعة (1300) آخر موعد لبيع المناقصات.

3- تعاد المناقصات بواسطة الطرف المختوم إلى مديرية المشتريات الدفاعية / سكرتير اللجان قبل الساعة (1300) يوم الاربعاء الموافق 2025/12/24 معززة بتأمين مالي مصدق بقيمة (3 ٪) ثلاث بالمئة من قيمة المناقصة وكل مناقصة ترد بعد هذا التاريخ أو غير مرفق بها تأمين مالي تهمل ولا ينظر بها.

4- علما بأن موقعنا على الانترنت هو

(للإطلاع على الشروط العامه والخاصة والمواصفات الفنيه والكميات المطلوبة)

www.jafdop.mil.jo

شركة البترول الوطنية المساهمة العامة المحدودة NATIONAL PETROLEUM COMPANY.PLC اعلان عطاءات تعلن شركة البترول الوطنية عن طرح العطاءات التالية:				
رقم العطاء	وصف العطاء	ثمن النسخة غير مستردة	كفالة دخول العطاء مستردة	موعد الإغلاق
١٥٢/٢٠٢٥/G.M	استبدال البرابيش الهيدروليكية لوحدة الكويل تيوينج في حقل الريشة الغازي	١٠ دينار	٥٪	الساعة الثانية عشرة ظهر يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥/١٢/٢١
٤٦/٢٠٢٥/s	S.P FOR GAS STATION قطع غيار لمحطة الانتاج	١٥ دينار	٥٪	الساعة الثانية عشرة ظهر يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥/١٢/٢١
٤٧/٢٠٢٥/s	تركيب وحدات تبريد لغرفة (SCR) حفارة جرش في حقل الريشة الغازي	١٥ دينار	٥٪	الساعة الثانية عشرة ظهر يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١٢/٢٢
٤٨/٢٠٢٥/s	COLD START COMPRESSOR قطع غيار لحفارة عمرة	١٠ دينار	٥٪	الساعة الثانية عشرة ظهر يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١٢/٢٢

فعلى الشركات الراغبة بالإشتراك بالعطاء مراجعة دائرة اللوازم والمستودعات في مبنى الشركة الكائن بعمان حي ام السماق شارع مكة خلف محطة السندباد وذلك خلال ساعات الدوام الرسمي للحصول على نسخة من وثائق العطاء المبينة فيها الشروط العامة والشروط الخاصة علماً بأن ثمن اجور الاعلان على من يرسو عليه العطاء ولن يتم بيع اي نسخة عطاء في نفس يوم الإغلاق

المدير العام/ م . محمد عقله اسماعيل



اعلان

يعلن للعموم بمقتضى احكام ماده (٢٥) من قانون تنظيم المدن من قانون تنظيم المدن والقرى والابنية رقم (٧٩) لسنة ١٩٦٦ ان مجلس التنظيم الاعلى قد قرر بقرارة رقم (٢/٢٤٦٨) تاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٥ الموافقة على مخطط إضافة تنظيم بأحكام سكن (ج)، تجاري محلي، تجاري محلي بأحكام سكن (أ) بارتداد امامي (٦٦) وتغيير صفة استعمال من سكن (ب) الى تجاري محلي بارتداد امامي (٦٦) وتجاري طولي وفرض عوائد تنظيم بمقدار (٥ ٪) لكل متر مربع مضاف سكن و (١٥ ٪) لكل متر مربع محول تجاري و(٢٠ ٪) لكل متر مربع مضاف تجاري من القيمة الادارية ضمن الحوض رقم (٢) حنيثا الوسطى من اراضي خربة حنيثا في بلدية مادبا الكبرى / لواء قصبة مادبا.

– وذلك حسب المخطط المعد لهذه الغاية وإعلانه للاعتراض لمدة شهر اعتبارا من تاريخ نشر هذا الإعلان في الجريدة الرسمية.

– يجوز لذوي العلاقة الاطلاع على التعديلات المبينة على المخطط المذكور في مكاتب اللجنة اللوائية للتنظيم في لواء قصبة مادبا ومكاتب بلدية مادبا وتقديم اعتراضاتهم إلى اللجنة المحلية في بلدية مادبا الكبرى خلال مدة شهر من تاريخ نشره في الجريدة الرسمية

وزير الادارة المحلية
المهندس وليد محي الدين المصري
رئيس مجلس التنظيم الاعلى

محكمة عمان الابتدائية / الغرفة الاقتصادية

اعلان ايداع تقرير سير اجراءات التصفية صادر عن لجنة الاعسار / التصفية للمدعية شركة كريمونا للتجارة والاستثمار ذ.م.م

سندا لاحكام المادة (١٠٢) من قانون الاعسار رقم (٢١) لسنة (٢٠١٨) يعلن للعموم وللمدين و دائني و مدينين والعاملين لدى المدعية بأنه قد تم ايداع تقرير سير اعمال التصفية لدى محكمة عمان الابتدائية / الغرفة الاقتصادية هيئة القاضي الدكتور عماد الدين سويدات في القضية رقم ٢٠٢٣/٣٣٩ من قبل لجنة الاعسار / التصفية .

لجنة الاعسار / التصفية
سامح أبو منشار / علا سلطان

وزارة الصناعة والتجارة والتموين إعلان صادر عن مسجل الأسماء التجارية

استنادا لاحكام المادة (٨/ج) من قانون الاسماء التجارية رقم (٩) لسنة ٢٠٠٦ يعلن مسجل الاسماء التجارية في وزارة الصناعة والتجارة والتموين بأن الاسم التجاري (صيدلية كنوز الشفاء) و المسجل لدينا في سجل الاسماء التجارية بالرقم (٢٣١٢٨٨) باسم (ليثا محمد احمد الدهون) جرى عليه نقل ملكية ليصبح باسم (معتز نصر محمد ابو جوده) و تعتبر عملية نقل الملكية حجة على الغير من تاريخ نشر هذا الاعلان .

مسجل الاسماء التجارية
حسن محمد الغياثين

وزارة الصناعة والتجارة والتموين إعلان صادر عن مسجل الأسماء التجارية

استنادا لاحكام المادة (٨/ج) من قانون الاسماء التجارية رقم (٩) لسنة ٢٠٠٦ يعلن مسجل الاسماء التجارية في وزارة الصناعة والتجارة والتموين بأن الاسم التجاري (مطعم وكوفي شوب صفوة البقية) و المسجل لدينا في سجل الاسماء التجارية بالرقم (٢٧٨٠٨) باسم (اسماعيل اكرم عبد الكريم الرواشدة) جرى عليه نقل ملكية ليصبح باسم (احمد محمد يوسف الطراونة) و تعتبر عملية نقل الملكية حجة على الغير من تاريخ نشر هذا الاعلان .

مسجل الاسماء التجارية
حسن محمد الغياثين

رسالة الضمان

إلى المستفيدة من برنامج رعاية المرتبط بتأمين الأمومة

تستفيد من برنامج رعاية المرتبط بتأمين الأمومة كل امرأة عاملة في القطاع الخاص ومشمولة في الضمان شريطة أن تقع إجازة الأمومة بعد 2020/10/20 أو أن تكون الولادة حدثت بعد تاريخ 2020/8/11، وأن لا يزيد أجرها الخاضع للاقتطاع عند بدء إجازة الأمومة عن (1000) دينار شهرياً، فيما مدة الاستفادة من برنامج رعاية (سنة أشهر) قبل إكمال طفل المؤمن عليها الذي استحققت إجازة الأمومة عنه (الخمس سنوات) على أن تكون المؤمن عليها على رأس عملها أثناء الاستفادة من البرنامج، وذلك بهدف دعم المرأة العاملة في القطاع الخاص وتوفير الحماية الاجتماعية لها.

المركز الإعلامي



117 117

www.ssc.gov.jo

webmaster@ssc.gov.jo

المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي
Social Security Corporation

وزارة الصناعة والتجارة والتموين إعلان صادر عن مسجل الأسماء التجارية

استنادا لاحكام المادة (٨/ج) من قانون الاسماء التجارية رقم (٩) لسنة ٢٠٠٦ يعلن مسجل الاسماء التجارية في وزارة الصناعة والتجارة والتموين بأن الاسم التجاري (مؤسسة الظلال البيضاء للاستيراد والتصدير) و المسجل لدينا في سجل الاسماء التجارية بالرقم (١٢٨٦١) باسم (محمد ماهر محمد قنديل) جرى عليه نقل ملكية ليصبح باسم (فوزي طالب فوزي زيادة) و تعتبر عملية نقل الملكية حجة على الغير من تاريخ نشر هذا الاعلان .

مسجل الاسماء التجارية
حسن محمد الغياثين

انذار بالعودة الى العمل الى السيد: محمد سمير رمضان محمد

نظرا لتفكيك عن مركز عملك في فندق كمينسكي العقبة – البحر الاحمر لمدة تزيد عن عشرة أيام متتالية من ٢٠٢٥/١١/٢٩ الى ٢٠٢٥/١٢/٨ فإننا ننتدرك بضرورة الانتظام والعودة لعملك خلال ٢٤ ساعة من تاريخه والا ستعتبر فاقدا لوظيفتك ولجميع حقوقك العمالية سند لأحكام المادة ٢٨ من قانون العمل الأردني

شركة أيلال للفنادق والسياحة ذ.م.م

تعزيزاً للفرص التجارية

البنك الإسلامي الأردني وبنك البركة البحرين والجزائر وتونس يطلقون منصة تعاون تجاري تقديراً لمتعاملهم

نبض البلد – عمان

انطلاقاً من استراتيجية البنك الإسلامي الأردني المنسجمة مع رؤية التحديث الاقتصادي والاستراتيجيات والمبادرات الوطنية التي أطلقها البنك المركزي الأردني في تعزيز الفرص التجارية والتوسع في الأسواق المجاورة من خلال شراكات تحسن من تجربة متعاملي البنك وتدعمهم بأعلى مستويات الأداء، يواصل البنك الإسلامي الأردني وبالتعاون مع بنك البركة البحرين وبنك البركة الجزائر وبنك البركة تونس تنفيذ مشروع التعاون التجاري المشترك ما بين جميع وحدات مجموعة البركة من خلال المنصة الإلكترونية الخاصة بالمشروع وذلك لتسهيل على متعاملي البنك ووحدات المجموعة الموجودة على المنصة لإيجاد فرص تجارية متبادلة بينهم، وتعزيز الفرص التجارية التي تجمع المملكة الاردنية الهاشمية ومملكة البحرين وجمهورية تونس والجزائر، وذلك في فعالية خاصة



نظمها البنك الإسلامي الأردني من خلال الاتصال المرئي وبمشاركة الرئيس التنفيذي لبنك البركة/ البحرين الدكتور عادل الله سالم، والرئيس التنفيذي لبنك البركة

/الجزائر السيد عبد المنعم عثمانى والرئيس التنفيذي لبنك البركة/ تونس السيد

محمد المنصر، ورئيس الخزينة والمؤسسات المالية في مجموعة البركة/ البحرين السيد سهيل تهامي وبحضور عدد من متعاملي البنك في فندق ريتزكارلتون- عمان بتاريخ 3/12/2025 وفي كلمة ترحيبية خلال افتتاح الفعالية أشاد الدكتور حسين سعيد/ الرئيس التنفيذي للبنك الإسلامي الأردني باستمرارية النجاح الذي حققته المنصة الإلكترونية بمشروع التعاون التجاري المشترك بين وحدات مجموعة البركة والتي تم إطلاقها في عام 2024 والتي ساهمت في توظيف شبكة التواجد الجغرافي الواسع لمجموعة البركة ووحداتها في آسيا وأفريقيا لغايات تحسين الكفاءة وزيادة التنافسية في مجال خدمات التمويل التجاري المقدمة لمتعاملي المجموعة في البلدان التي تتواجد فيها وتوفير عدة مزايا مثل تسهيل عملية الربط بين الموردين والمستوردين، وتأمين وتوفير (سلاسل التوريد)، وتوفير التجارية والمالية من حوالات واعتمادات

وبوالص واصدار الكفالات، وتخفيض كلف انجاز المعاملات. وقال الدكتور حسين سعيد ، انطلاقاً من استراتيجية البنك الإسلامي الأردني التي تركز على قيم وثوابت جوهرية في مقدمتها « التعامل أولاً، ومواكبة لتحقيق رؤية البنك في تعزيز خدماته الرقمية المقدمة للشركات والاستفادة من الشراكات الاستراتيجية جاء تنظيم هذه الفعالية التي نقدمها تقديراً لمتعاملي البنك واتاحة المجال لهم في البحث عن فرص تجارية متبادلة مع باقي وحدات مجموعة البركة الموجودة على المنصة والمنشرة في البحرين وتونس والجزائر ومصر وجنوب أفريقيا وتركيا وباكستان وسوريا ولبنان». وأكد الدكتور حسين سعيد على دور البنك الإسلامي الأردني في دعم عمل مجموعة البركة وتحقيق أهدافها والتعاون مع جميع وحداتها من أجل صناعة مستقبل أفضل للصيرفة الإسلامية حول العالم، وبما ينسجم مع طموحات البنك ومكافأة متعامليه بتقديم الأفضل لهم دائماً.

«إنتاج» تصدر ورقة موقف حول تطوير المदन الذكية في الأردن

نبض البلد – عمان

أصدرت جمعية شركات تقنية المعلومات والاتصالات «إنتاج»، ورقة موقف، حول تطوير المدن الذكية في الأردن. وبحسب بيان للجمعية يوم أمس الاثنين، أعدت الورقة بالتعاون مع الخبير الدكتور مازن جمعة، لتقديم رؤية وطنية شاملة تربط بين السياسات والبنية التحتية اللازمة للتحول الحضري الذكي، مع التركيز على مدينتي عمّان والعقبة كنموذجين لترجمة هذا التحول بما يتوافق مع احتياجات الأردن. وواقعته الاجتماعي والاقتصادي والعمراني. وتطرح الورقة نموذجاً مقترحاً يستند إلى رؤية استراتيجية وهيكل تنفيذية واضحة، ويشمل إنشاء المجلس الوطني الأردني للمدن الذكية، بوصفه الجهة الوطنية العليا لتوحيد الجهود والإشراف على منظومة المدينة الذكية التي تجمع بين الإنسان والأعمال

والخدمات الرقمية والبيانات والبنية التحتية، إلى جانب مفاهيم جودة الحياة والتنمية المستدامة والابتكار والخصوصية والمرونة. وتخلص ورقة الموقف إلى أن الأردن يمتلك مقومات مهمة تؤهله للتقدم في مجال المدن الذكية، خاصة مع وجود 10.7 ملايين مستخدم للإنترنت، و6.45 ملايين مستخدم لوسائل التواصل، وانتشار يصل إلى 92.5

بالمئة، وتغطية اتصالات تبلغ 99 بالمئة ونمو متسارع في شركات التكنولوجيا التي تضم 540 شركة ناشئة، إلى جانب سوق بيانات مرشح للوصول إلى 166 مليون دولار. وقال رئيس هيئة المديرين في جمعية إنتاج، فادي قبيشات، إن ورقة الموقف التي أعدتها الجمعية حول تطوير المدن الذكية في الأردن تمثل خطوة وطنية في توقيت

دقيق، لأنها تستند إلى أدلة واضحة وبيانات رقمية تؤكد أن المملكة أصبحت أمام ضرورة تتطلب تسريعاً في التحول الحضري الذكي. وشدد على أن التجارب العالمية تظهر بوضوح أن الاستثمار الموجه في البيانات والسكاء الاصطناعي وحلول النقل والطاقة الذكية قادر على إحداث نقلة نوعية في جودة الحياة وجاذبية المدن. وبيّن أن جمعية إنتاج تقترح عبر هذه الورقة نموذجاً عملياً يبدأ بتوحيد القيادة المؤسسية من خلال إنشاء المجلس الوطني الأردني للمدن الذكية ليكون المرجعية العليا للمشاريع والسياسات، إلى جانب إصدار قانون وطني شامل للمدن الذكية، وتأسيس آليات تمويل مبتكرة بالشراكة مع القطاع الخاص، وإدراج مدن كاربيد والزرقاء والعقبة في المؤشرات الدولية، وتوسيع البنية التحتية عالية السرعة، وتعزيز برامج الشمول الرقمي والمبادرات التوعوية.

«الصناعة والتجارة» ونقابة الصاغة تناقشان آليات حماية قطاع المجوهرات

نبض البلد – عمان

ناقشت ورشة نظمتهما النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات، بالتعاون مع وزارة الصناعة والتجارة والتموين، آليات حماية قطاع المجوهرات والحد من العروض الوهمية والصفحات غير المرخصة، وكيفية التعامل مع الشكاوى والحملات الترويجية. وبحسب بيان للنقابة يوم أمس الاثنين، أكدت

الورشة التي استهدفت أصحاب محال الذهب والمجوهرات في عموم المملكة، منع العروض على مادة الذهب بأشكالها كافة، لما لها من تأثير مباشر على استقرار السوق وحماية المستهلك. وأشارت النقابة إلى الاتفاق على تنظيم القطاع بشكل أشمل، ووضع آليات واضحة تضبط التسويق والدعاية، وتضمن التزام الجميع بالتعليمات بما يخدم المصلحة العامة والمشاركة لجميع العاملين في قطاع الذهب والمجوهرات. وجرى التأكيد على تعاون النقابة مع الوزارة

بشكل متواصل ومستمر بشأن منع جميع أنواع العروض على الذهب والمجوهرات التي من شأنها الإضرار بالمواطنين والتجار، والتعامل معها حسب القوانين والأنظمة. وقال رئيس النقابة ربحي علان، إن الورشة تعد خطوة مهمة لتعزيز الشفافية، وحماية السوق، وتوحيد الجهود نحو بيئة أكثر وضوحاً وعدلاً، موضحاً أن صناعة المجوهرات في المملكة تضاهي مثيلاتها في المنطقة والعالم، وهي صناعة محلية خاصة بامتياز.

وأوضح أن ما يجري تداوله عبر صفحات مواقع التواصل الاجتماعي من عروض وتغزيبات على أسعار الذهب هو خداع وتضليل لا يمت للواقع بصلة. ولفت إلى أن أسعار الذهب في السوق المحلية مرتبطة بما يتداول يومياً في الأسواق العالمية، مؤكداً أن النقابة وبالتعاون مع الجهات المعنية ستلاحق كل من يروج لهذا التضليل. يشار إلى أن عدد محلات بيع الحلي والمجوهرات في عموم المملكة يبلغ 900 محل.

«الضمان» تطلق بريدًا إلكترونيًا للتبليغ عن الحوادث السيبرانية



نبض البلد – عمان

وهي مواقع قد تشبه الصفحات أو البوابات الرسمية للمؤسسة لكنها تهدف إلى سرقة بيانات متلقي الخدمة أو الحصول على أموال بطرق غير مشروعة. كما تشمل الرسائل الاحتيالية مثل رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل الخاصة عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي تدعي أنها صادرة عن الضمان وتطلب إدخال معلومات حساسة، إضافة إلى انتحال الهوية الإلكترونية من خلال استخدام اسم أو شعار المؤسسة بغرض التضليل أو الاحتيال. وأكدت المؤسسة أن هذه الخطوة تأتي في إطار التزامها بتحقيق أعلى مستويات الحماية الرقمية لمتلقي الخدمة، واستجابتها الفورية لأي تهديدات سيبرانية محتملة بالتنسيق مع المركز الوطني للأمن السيبراني والجهات ذات العلاقة. ودعت جميع متلقي الخدمة إلى التفاعل مع هذه القناة والإبلاغ عن أي نشاط سيبراني، أو روابط وصفحات مزيفة، أو محاولات احتيالية قد تمس بياناتهم أو حقوقهم التأمينية، مبينة أن سرعة الإبلاغ تشكل خط الدفاع الأول في مواجهة التهديدات الرقمية، وتسهم في حماية المنظومة الإلكترونية للمؤسسة، وأكدت أن أمن متلقي الخدمة الرقمي يمثل أولوية قصوى، وأنها ستواصل تبني أفضل الممارسات العالمية في مجال الأمن السيبراني والتحول الرقمي المستمر.

أطلقت المؤسسة العامة للضمان الاجتماعي بريدًا إلكترونيًا مخصصا لاستقبال البلاغات المتعلقة بالحوادث السيبرانية، تحت عنوان (أبلغ عن حادث سيبراني)، لتعزيز منظومة الأمن السيبراني، وصون حقوق متلقي الخدمة من أي تهديدات أو أنشطة رقمية مشبوهة. وبيّنت المؤسسة في بيان يوم أمس الاثنين، أن البريد الإلكتروني المخصص للتبليغ عن الحوادث السيبرانية هو (incident_report@ssc.gov.jo)، مشيرة إلى أنه مخصص حصراً لاستقبال البلاغات المتعلقة بأي نشاط إلكتروني مشبوه أو ضار مرتبط بمؤسسة الضمان الاجتماعي وخدماتها الرقمية، مثل الصفحات الوهمية على مواقع التواصل التي تتحلل صفة المؤسسة بهدف خداع متلقي الخدمة وسرقة بياناتهم أو أموالهم، وكذلك الروابط المزيفة التي يتم إرسالها عبر الرسائل أو التعليقات أو التطبيقات المختلفة لإيهام المستخدم أنها صادرة عن المؤسسة، بينما تؤدي فعلياً إلى مواقع مزيفة لسرقة كلمات المرور أو المعلومات الشخصية. وأضافت المؤسسة أن الحوادث السيبرانية التي يمكن الإبلاغ عنها تشمل أيضاً المواقع الاحتيالية ذات العلاقة بمؤسسة الضمان الاجتماعي وخدماتها الرقمية،

«الطيران المدني» تجري محادثات ثنائية عن بعد مع تيمور الشرقية بمجال النقل الجوي

نبض البلد – عمان

التعاونية وتشغيل الرحلات بالرمز المشترك، وأكد الجانبان أهمية تعزيز العلاقات الثنائية في مجال النقل الجوي، ومواكبة أفضل الممارسات الدولية في هذا المجال. وتم الاتفاق على المضي قدماً بالإجراءات اللازمة للتوافق حول مشروع اتفاقية خدمات جوية تحررية بين البلدين، مع تأكيد استمرار التنسيق بين السلطات المعنية لاستكمال الإجراءات الوطنية لتوقيع هذه الاتفاقية في المستقبل القريب. وتأتي المحادثات في إطار الجهود الرامية إلى جعل الأردن مركزاً إقليمياً للنقل الجوي من خلال تحرير الأجواء مع الدول المستهدفة على أسس تبادلية وتوسيع شبكة النقل الجوي الدولي، بما يكفل تعزيز الحركة الجوية، وتطوير قطاع الطيران المدني، ويسهم بالنمو الاقتصادي والسياحي.

شاركت هيئة تنظيم الطيران المدني عن بعد في مؤتمر منظمة الطيران المدني الدولي للمفاوضات بشأن الخدمات الجوية (ICAN 2025)، والذي انعقد في بونتا كانا، جمهورية الدومينيكان. وفي إطار فعاليات المؤتمر، عقدت الهيئة مباحثات ثنائية مع ممثلي سلطة طيران تيمور الشرقية بهدف تعزيز التعاون في قطاع الطيران المدني. وبحسب بيان صدر عن الهيئة، يوم أمس الاثنين، شملت المباحثات عددا من الموضوعات الحيوية، منها تطوير الأطر التنظيمية والاتفاقيات الثنائية لفتح خطوط جوية بين البلدين، سواء من خلال تشغيل رحلات مباشرة أو عبر الترتيبات

رئيس ديوان المحاسبة يستقبل نظيره السعودي

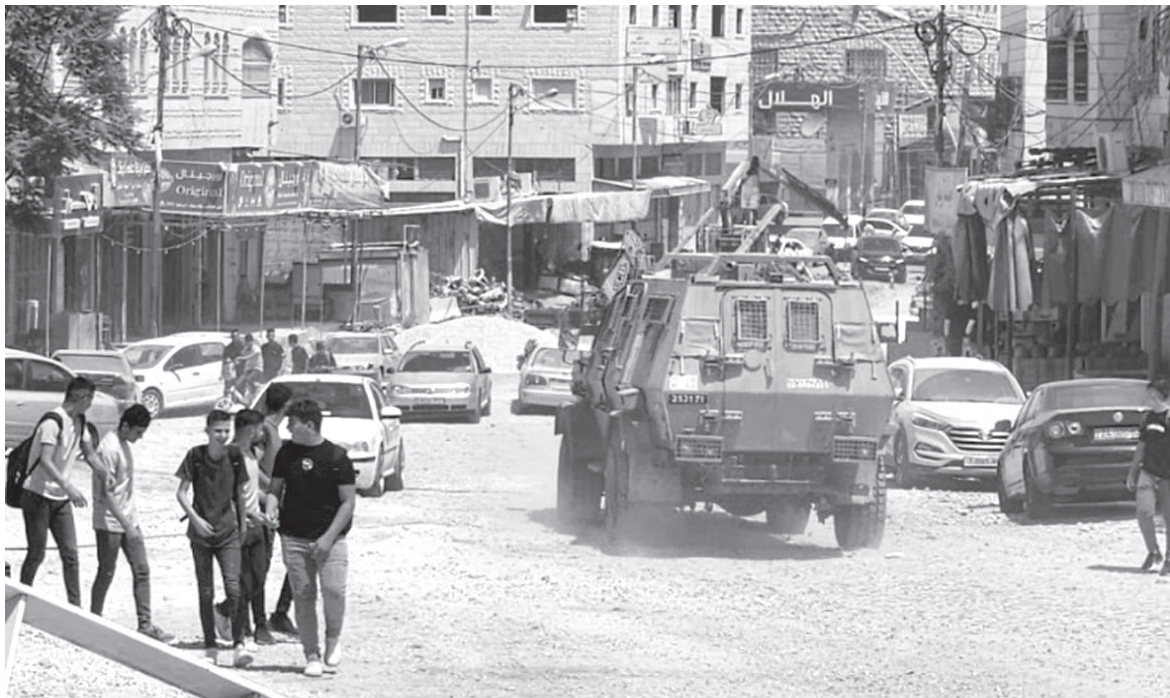
نبض البلد – عمان

استقبل رئيس ديوان المحاسبة الدكتور راضي الحمادين في مكتبه اليوم الاثنين، رئيس الديوان العام للمحاسبة في المملكة العربية السعودية الدكتور حسام بن عبد الحسن العنقري. وجرى بحث سبل تعزيز التعاون المشترك في مجالات الرقابة المالية وتطوير آليات التدقيق من خلال تفعيل مذكرة التفاهم الموقعة بين الجهازين الشقيقين. كم تم خلال اللقاء بحث نتائج التعاون بين الجهازين الشقيقين في المحافل الدولية والإقليمية، خاصة خلال المشاركة في أعمال الجمعية العامة الخامسة عشر للمنظمة العربية للأجهزة العليا للرقابة المالية والمحاسبة «الأربوساي»، والتي عقدت مؤخراً في مدينة جدة السعودية . وعلى هامش أعمال الجمعية، وبمشاركة



ديوان المحاسبة الأردني، تم تخريج الفوج الأول من حملة شهادة زمالة المراجع العربي المعتمد (ARABOSAI CERTIFICAT AUDITOR FELLOWSHIP)، إذ يعتبر هذا البرنامج الذي تم إطلاقه في منتصف عام 2025 الأول من نوعه في المنطقة العربية، ويتيح الفرصة أمام المدققين العاملين في أجهزة الرقابة العربية الأعضاء في المنظمة للانخراط في برنامج تدريبي مكثف بواقع 265 ساعة على مدى خمسة أشهر، لينال بعدها المدرب شهادة الزمالة بعد الخضوع لثلاثئة امتحانات تغطي موضوعات التدقيق المالي، والالتزام، وتدقيق الأداء. يشار إلى أن المركز السعودي للمراجعة المالية والرقابة التابع للديوان العام للمحاسبة في المملكة العربية السعودية يستضيف هذا البرنامج الذي يخدم الأجهزة العليا للرقابة المالية والمحاسبة في 22 دولة عربية.

جنوب الخليل.. عدوان متصاعد من الاحتلال ومستوطنيه



نبض البلد- وكالات

تشهد المنطقة الجنوبية من مدينة الخليل وعموم المحافظة تصعيداً ملحوظاً في "عدوان" قوات الاحتلال الإسرائيلي والمستوطنين، تصاعد بشكل كبير خلال العامين الماضيين، حيث تنوعت الانتهاكات بين

عمليات إطلاق نار واعتقالات واعتداءات على الممتلكات والمزارعين.

الصحفية إكرام السلايمة وأحد سكان المنطقة الجنوبية بالخليل أفادت أن المستوطنين يواصلون تنفيذ اعتداءات على منازل المواطنين في حارة جابر وغيرها من الأحياء المجاورة في مدينة الخليل

وأشارت السلايمة إلى أنه ومنذ أكتوبر ٢٠٢٢ والاحتلال يواصل فرض منع تجول في تلك الأحياء من الساعة ١٠ مساءً حتى الصباح إلى جانب فرض منع التجول يومي الجمعة والسبت على مدار الساعة. وأوضحت أن الأهالي لا يستطيعون تفقد جيرانهم وأقاربهم بسبب فرض منع التجول،

فيما يذهب الأطفال إلى مدارس على شكل جماعات، خوفاً من اعتداءات المستوطنين وقوات الاحتلال، فيما يحرص الأهالي على إيصال أبنائهم في ساعات الصباح والظهرية حرصاً على سلامتهم.

وخلال الأيام الماضية شهدت الخليل إضراباً شاملاً عمّ المدينة الخليل يوم الأحد حداً وتدنيداً بمقتل شايفين فلسطينيين (زيد نعيم أبو داود وأحمد الرجبي) برصاص جيش الاحتلال يوم السبت في منطقة باب الزاوية وسط المدينة.

كما شنت قوات الاحتلال حملة دهم واعتقالات واسعة في أنحاء الضفة الغربية، بما في ذلك الخليل. وتم اعتقال شاب اليوم من الخليل، كما تم اعتقال مواطنين من بلدة بني نعيم ومواطنين آخرين من سبيل خلال اليومين الماضيين.

فيما يواصل المستوطنون هجماتهم على المواطنين وممتلكاتهم ففي حارة جابر قرب المسجد الإبراهيمي، وقع اعتداء من قبل المستوطنين اليوم. كما قام مستوطنون بإطلاق موشاهيم في أراضي المواطنين في منطقة المنيا شرق سبيل شمال الخليل. وتشير التقارير الإنسانية والحقوقية إلى أن المناطق الثمانية جنوب الخليل تشهد تصعيداً كبيراً في اعتداءات المستوطنين بهدف إفراغ المنطقة من سكانها، ودفع الأهالي على الهجرة من بيوتهم وممتلكاتهم.

هيئة الأسرى تكشف تفاصيل صادمة عن ظروف إعتقال الأسيرة سماح حجاوي

نبض البلد- وكالات

كشفت هيئة شؤون الأسرى والمحررين، عن تفاصيل خطيرة وصادمة حول ظروف اعتقال الأسيرة سماح حجاوي. وأفادت الهيئة في بيان أمس الاثنين، بأن عملية الاعتقال جرت عند الساعة الثانية بعد منتصف الليل، حيث اقتحمت قوات الاحتلال منزل عائلة حجاوي بطريقة

وحشية، واعتدت على المنزل وعيشت بمحتوياته بشكل مهجى قبل اعتقالها. وأكدت أن الأسيرة حجاوي جرى تكيل يديها ونقلها بين عدة مراكز تحقيق في ظروف قاسية، رافقتها عمليات تضيق وإرهاق متعمد. وأوضحت الأسيرة، خلال زيارة محامي الهيئة، أنها خضعت لتفتيش دقيق ومهين منذ لحظة الاعتقال. في إطار سياسة منهجية تهدف إلى كسر الأسيرات وإرهابهن نفسياً وجسدياً.

وشددت هيئة الأسرى على أن ما تعرضت له حجاوي يندرج ضمن سلسلة الجرائم والانتهاكات التي ترتكبها سلطات الاحتلال بحق الأسيرات والأسرى. وطالبت المؤسسات الحقوقية الدولية بالتدخل العاجل لوقف هذه الممارسات. وقالت إن الأسيرات يتعرضن لسلسلة من الممارسات القاسية، أبرزها: الافتحامات الليلية المتكررة والتفتيشات العنيفة داخل

غرفهن دون مبرر، مصادرة الاحتياجات الشخصية ومنع إدخال الملابس والأغراض الأساسية، واكتظاظ الغرف وغياب الظروف الصحية اللائمة، ما يفاقم معاناتهن اليومية. وأشارت إلى منع العلاج الطبي أو تأخيرها بشكل متعمد، حتى في الحالات التي تستدعي التدخل الفوري، والعزل والتككيل النفسي ومحاولات كسر الإرادة عبر التحقيق المطول والإجراءات العقابية.

١٠ أسرى فلسطينيين قضوا في السجون الإسرائيلية خلال الحرب

نبض البلد- وكالات

ذكر موقع «والا، العبري» ان عدداً غير مسبوق من الأسرى الفلسطينيين لقوا حتفهم في السجون الإسرائيلية منذ تولي بن غفير منصبه

وزيراً للأمن القومي العام ٢٠٢٢. حيث تولى غالبيتهم خلال الحرب. ووفقاً للموقع فقد أعلنت عن وفاة ١٢٢ أسير في العام ٢٠٢٣ ليرتفع إلى ٤٧ في العام ٢٠٢٤ أما العام الجاري فقد تولى حتى الان ٣١ أسير. وبيّنت التفاصيل أن غالبية الأسرى

المدكورين من قطاع غزة وأعلن عن وفاتهم داخل المعتقلات الإسرائيلية التي يعاني فيها الأسرى ظروفاً قاسية جداً. ومن باب المقارنة فقد تولى في السجون ما مجموعه ١٨٧ أسير منذ الاحتلال عام ٦٧ وحتى العام ٢٠٠٧.

٢٢ ألف مصاب بصفوف جيش الاحتلال منذ ٧ أكتوبر



نبض البلد- وكالات

نهاية أكتوبر/ تشرين الأول الماضي عن تسجيل ٢٧٩ محاولة انتحار في صفوف الجيش خلال ١٨ شهراً، منهم ٣٦ عسكرياً فقدوا حياتهم فعلاً. والأسبوع الماضي، قالت صحيفة معاريف الإسرائيلية، إن جيش الاحتلال الإسرائيلي يعاني نقصاً في عدد أفرادها يصل إلى نحو ١٢ ألف جندي، منهم ٩ آلاف مقاتل و٣ آلاف داعمين. وذكرت الصحيفة في تقرير لمراسلها الحربي في أشتكنازي، أنه بعد عامين وشهرين من حرب شديدة على سبع جهات، أنهك الجيش: الضباط مُرهقون، والجنود يحملون بالعودة إلى بيوتهم .

قالت وزارة جيش الاحتلال الإسرائيلي، أمس لاشنن، إن نحو ٢٢ ألفاً من الضباط والجنود أصيبوا باستهدافات المقاومة منذ عملية طوفان الأقصى في ٧ أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠٢٣. ودكت الوزارة أن ٥٨ ٪ من هؤلاء يعانون من إصابات نفسية، واضراب ما بعد الصدمة، وأن ٤٩ ٪ من هؤلاء النصابين هم تحت سن الـ ٣٠ عاماً. وأشارت إلى أن ١٤٢ جريحاً منهم يستخدمون الكرسي المتحرك، و ٨٨ مبتور الأطراف. وكشفت محطيات رسمية إسرائيلية

«حرس ثوري»..

بن غفير يمنح تراخيص حمل السلاح لـ ١٩ مستوطنة جديدة

نبض البلد- وكالات

ومن بين المستوطنات المدرجة في قرار بن غفير: بيت زيت، جيفين، ياد حشمونا، محشاي، تسوقا، شوعايفا، تيروش، بيت منير، زخريا، كيسلون، نفيه إيلان، رامات رازيتيل، شوريش، جفعات بيريم، زانوج، لوزيت، عجور، سدوت ميخا، وسريجيم ليون.

وبموجب القرار، يتمكن الإسرائيليون في تلك التجمعات الاستيطانية المتاخمة للفلسطينيين من تقديم طلبات الحصول على ترخيص سلاح شخصي. وتوفر وزارة الأمن القومي بقيادة بن غفير أسلحة متطورة مجاناً، للمستوطنين، وهو ما أثار اعتراض دوائر أمنية في تل أبيب، اعتبرت الخطوة تأسيساً لما يضاها «حرس ثوري»، أو تكريس لقنوات أمنية موازية، بعيدة عن إطار رقابة المؤسسات الأمنية الرسمية..

قرر وزير الأمن القومي الإيهابيايتمار بن غفير، إدراج ١٩ مستوطنة وقرية تعاونية زراعية، كيبوتز، جديدة على جدول تسليح المستوطنين. وذكرت وسائل إعلام عبرية، أن قرار بن غفير الصادر، مساء يوم الأحد، يمنح المستوطنين تراخيص حمل سلاح جديدة بداعي ما يُسمى «تعزيز صفوف الجاهزية المحلية، وتقوية قدرات الدفاع عن النفس، وزيادة الشعور بالأمن لدى المستوطنين..» ويأتي قرار الوزير المتطرف تزامناً مع تنامي ظاهرة عنف المستوطنين في الضفة الغربية ضد الفلسطينيين وعرب إسرائيل، واعتراف الدوائر المعنية في الجيش والشرطة الإسرائيلية بالعجز عن احتوائه.

تطور درامتيكي..بناء ٢٧ مستوطنة وإعادة قواعد عسكرية لجيش الاحتلال في الضفة الغربية

نبض البلد- وكالات

كشفت وسائل إعلام عبرية أمس الاثنين، عن خطة حكومية جديدة تتضمن استثماراً ضخماً بقيمة ٧٣٠ مليون دولار (ما يقارب ٢,٧ مليار شيكل) في الضفة الغربية المحتلة خلال السنوات الخمس المقبلة؛ بهدف تعزيز الوجود الاستيطاني وتثبيت السيطرة الإسرائيلية على المنطقة. وتشمل الخطة، التي أقرت بدعم من وزارات متعددة، نقل قواعد عسكرية، وتوسيع البنية التحتية للمستوطنات القائمة، إلى جانب تخصيص نحو ١٧٩ مليون دولار لبناء ١٧ مستوطنة جديدة.

وزعم وزير المالية الإسرائيلي اليميني المتطرف، بنسلييل سموريتش، أن الضفة الغربية حزام أمني لإسرائيلي وأنه يفتخر بقيادة تلقي فكرة تقسيم إسرائيل وإقامة دولة فلسطينية..

وتؤكد التقارير الإسرائيلية أن الخطة تهدف إلى ترسيخ واقع ميداني يصعب على أي حكومة مستقبلية تغييره، ما يعكس توجهها استراتيجياً لإحكام السيطرة الإسرائيلية على الضفة الغربية المحتلة، في وقت تواجه فيه الحكومة ضغوطاً دولية متزايدة بشأن وقف التوسع الاستيطاني. ففي خطوة وُصفت بالدراماتيكية، وتجمل تدابير بعيدة المدى على الواقع الميداني في الضفة الغربية، يضحّ وزير المالية الإسرائيلي بنسلييل سموريتش ميزانيات غير مسبوقة تهدف إلى تطوير مستوطنات

جديدة، وشنق طرق، وتسجيل الأراضي، وتعزيز منظومات الأمن. وتشمل الخطة، للمرة الأولى، نقل ثلاث قواعد عسكرية تابعة للجيش الإسرائيلي إلى شمال الضفة، في خطوة تُعدُّ بوصفها قادرة على تغيير خريطة المستوطنات. وتُظهر البيانات التي نشرتها صحيفة «يديعوت أحرونوت»، العبرية للمرة الأولى حجم المبالغ التي تُحوّل إلى الضفة الغربية؛ مليارات الشواقل من ميزانية الدولة تُخصّص لنقل قواعد عسكرية، وإقامة بنى تحتية لعشرات المستوطنات الجديدة، وفتح طرق رئيسية نحوها، إضافة إلى إنشاء مؤسسات عامة وتعزيز الأمن.

أحد البنود الأكثر بروزاً في الخطة يتمثل في نقل قواعد عسكرية إلى ما وراء الخط الأخضر، وتحديداً إلى شمال الضفة. فبعد أن كانت إسرائيل قد أخلت مواقع عسكرية في المنطقة بموجب اتفاقيات أوسلو، يأتي التحرك الجديد بهدف تعزيز السيطرة الإسرائيلية عبر إعادة تموضع القوات في منطقة شانور، وهي مستوطنة تم إخلاؤها سابقاً بموجب قانون فك الارتباط. وبحسب ما أعلن، يسعى المستوطنون إلى العودة إلى شانور قبل الانتخابات، تطبيقاً لقرار حكومي يهدف إلى تكريس وجود دائم في الموقع.

وسُعدا تموضع مقر لواء منشي من معسكر عين شيمر إلى شانور، إلى جانب نقل قواعد تابعة للكتيبتين إلى المنطقة نفسها، في خطوة إضافية لتعزيز الوجود العسكري



الإسرائيلي في موقع كان قد تم إخلاءه.

وتقوم الخطة على استثمار يقارب ٢,٧ مليار شيكل يُوزَّع على خمس سنوات، بهدف إلى تعزيز بني تحتية واسعة خارج الخط الأخضر، في إطار خطوات توصف بأنها ترسيخ لسيادة إسرائيلية فعلية في الضفة الغربية.

ومن هذه الميزانيات، سيُخصّص ١,١ مليار شيكل لدعم المستوطنات القائمة والجديدة؛ بينها ٦٦٠ مليون شيكل لسبع عشرة مستوطنة جديدة صادقت عليها الحكومة مؤخراً، من بينها معالوت حلحول وشانور وهمار عيبال. كما تُخصّص ٣٣٨ مليون شيكل لـ ٣٦ مستوطنة وبؤرة استيطانية قيد

التنظيم، تشمل إنشاء بنى تحتية للمياه والكهرباء والصرف الصحي، إلى جانب مبان عامة كدور العبادة والمراكز المجتمعية. وتتضمن الخطة إنشاء «مجمعات استيعاب» في المستوطنات الجديدة، تضم نحو ٢٠ كرفاناً لاستقبال العائلات تهيئاً للتوسع العمراني. كما ستُخصّص الدولة نحو ٣٠٠ مليون شيكل لهذه المستوطنات، منها ١٦٠ مليون شيكل على شكل «منحة تأسيس» و١٤٠ مليون شيكل لأغراض التنظيم والنشاط. وترصد ٤٣٤ مليون شيكل لإعادة تأهيل البنى التحتية في المستوطنات القديمة، فيما تُحوّل ٣٠٠ مليون شيكل للمجالس والسلطات المحلية

في يهودا والسامرة.

وفي خطوة تُعد من أكثر بنود الخطة حساسية وتأثيراً، ستُخصّص ٢٢٥ مليون شيكل لإنشاء وحدة تسجيل أراضٍ («تابو») خاصة بالضفة الغربية. فعلى مدى السنوات الماضية، كانت عمليات تسجيل العقارات في الضفة تتم عبر الإدارة المدنية وفق السجلات الأردنية، بينما تهدد الخطوة الجديدة إلى نقل عمليات التسجيل إلى «تابو» إسرائيلي مخصص للمستوطنات، بعد استكمال أعمال المسح ورسم الخرائط. وستعمل الوحدة الجديدة عبر ٤١ وظيفة مُعتمدة، وتهدف إلى تنظيم نحو ٦٠ ألف دونم بحلول عام ٢٠٣٠.

كما تُرصد ١٤٠ مليون شيكل لإقامة حواجز طرق جديدة، معظمها لأغراض عسكرية، إلى جانب ١٥٠ مليون شيكل لحماية الحافلات في الضفة الغربية خلال السنوات الثلاث المقبلة، في زيادة تُضاعف الخصصات التي كانت قائمة سابقاً. ومن المتوقع أن يحوّل وزير الجيش يسرائيل كاتس ميزانيات إضافية لتعزيز الأمن في المستوطنات الجديدة، عبر أسوار ذكية وكاميرات ومحطات معونات ومنظومات حماية أخرى.

وتشير التقديرات إلى أن حجم الميزانيات المخصصة سيُكسر واقفاً جديداً خارج الخط الأخضر، يصعب على الحكومات المقبلة التراجع عنه. ويبرز في خلفية هذه القرارات الدور المتصاعد لمجلس المستوطنات «يشع» ، الذي استعاد خلال العام الماضي نفوذاً واسعاً في دوائر صنع القرار. وقد رُصد حضور مسؤوليه، بمن فيهم المدير العام عمر رحاميم، في وزارة المالية خلال الأيام التي سبقت إقرار التقديرات، وحتى ساعات الفجر يوم المصادقة عليها.

ويعتمد العمل التنفيذي المتعلق بالضفة الغربية على تنسيق وثيق بين مجلس «يشع» ومكتب الوزير سموريتش، إلى جانب التعاون مع مكتب وزير الجيش والمؤسسة الأمنية والجيش. وتُجسّد هذه الخطة، بحسب التقديرات، رؤية كان المجلس يطرحها منذ سنوات، ويعمل سموريتش على تنفيذها الآن عبر أدوات حكومية ومالية واسعة النطاق.

مدرّب المنتخب الوطني لكرة القدم يتجه للإراحة لاعبين أمام مصر



والكويت نقطة، حيث يلعب غدا أيضا الكويت مع الإمارات، تمهيدا لتحديد هوية المنتخب الذي سيرافق النشامى الى الدور ربع النهائي. وتعتبر مباراة اليوم فرصة للمدير الفني للمنتخب الوطني جمال السلاّمى، لإراحة عدد من اللاعبين وإعطاء فرصة المشاركة للاعبين بدلاء في ظل ضمان التأهل.

وتأتي هذه المباراة في ختام منافسات الدور الأول من بطولة كأس العرب فيفا ٢٠٢٥ المقامة في قطر. وضمن المنتخب الوطني قبل مباراة مصر، التأهل الى الدور الثاني في المجموعة الثالثة، بعد أن حصد ٦ نقاط من فوزين على الإمارات والكويت ليتصدر المجموعة، يليه منتخب مصر برصيد نقطتين والإمارات برصيد نقطة

منتخب الواعدات يفوز على البحرين ويلتقي لبنان في بطولة غرب آسيا



فرح بين الركام.. منتخب فلسطين يُسعد النازحين



الفلسطيني موجود وحيّ، واحنا فخورين باللاعبين والمدرّب الذي رفع رأس العائلة وأهاليها في قطاع غزة“. وأضاف «لازم تكونون اليوم أنتم رجال بمعنى الكلمة أنتم مقاتلون أنتم تحاربون لحد النفس الأخير أنتم كنتم بحق الكلمة رجالا في المباريات بدنا تفرحونا اليوم شدوا حيلكم وربنا يوفقكم وبدنا نضرح اللي عايشين في الخيام، ننتظرك أن تفرحنا وتنسينا الحرب ونحن لا نريد إلا السلام“. وبدوره، وجّه زياد أبو جزر رسالة لشقيقه إيهاب قال فيها «نشد على يده وإلى الأمام وبالتوفيق إن شاء الله والمنتخب واللاعبين إن شاء الله“. فمن الخيام هناك في قطاع غزة، استجاب القدر لدعوات الأهالي ووالدة وعائلة المدرّب إيهاب أبو جزر ليحقق الفدائي تأهلا مستحقا ويؤكد للعالم أن الحلم الفلسطيني لا يتوقف. اليوم، تتجدد الآمال بتأهله إلى ربع نهائي كأس العرب، ليكتب التاريخ بأحرف من ذهب «فلسطين لا تستسلم.. فلسطين لا تسقط“.

جزر عن سعادتها بمتابعة مباراة فلسطين وسوريا وقالت «احتفالية جيدة وإن شاء الله سوف نفوز والجميع يفرح هنا.. أنا فخورة بابني واللاعبين والجهاز الفني وهم على قدر المسؤولية“. وحرصت والدة أبو جزر على مؤازرة منتخب فلسطين قبل مباراته المرتقبة والحاسمة ضد سوريا، وقالت «اتصلت بابني إيهاب قبل المباراة ودعوت له بالتوفيق، أشد على يدك وعلى يد الجهاز الفني والإداري، كنتم رجالا في هذه البطولة“. من قلب المعاناة أيضا، تحدث حمد محمود أبو جزر شقيق المدرّب إيهاب عن المباراة متمنيا مزيدا من التوفيق للمنتخب الفلسطيني الذي نفتخر بما قدمه من أداء ونتائج رائعة في بطولة كأس العرب ونتمنى أن يصل لمراكز متقدمة، ولم لا يتوج بالبطولة؟». وأكد خليل أبو جزر، الشقيق الأصغر للكابتن إيهاب، أن «المنتخب اليوم وجّه رسالة إلى العالم بأسره أن الشعب

أسد».. الكاف يكشف عن تهيئة كأس أهم إفريقيا ٢٠٢٥



نبض البلد - وكالات

في خطوة رمزية ومهمة قبل انطلاق النسخة الـ٣٥ من كأس أمم إفريقيا، كشف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (الكاف) مع لجنة التنظيم المحلية عن التسمية الرسمية للبطولة، التي تأخذ شكل «أسد، يُدعى ببساطة أسد. هذا الكشف يمثل بداية العد التنازلي لمغامرة كروية كبرى في المغرب، حيث ستطلق البطولة في ٢١ ديسمبر ٢٠٢٥ وتستمر حتى ١٨ يناير ٢٠٢٦. اختيار الأسد لم يأت من فراغ، فهو يعكس فخر القارة وشغف جماهيرها بكرة القدم، كما يحمل رمزية القوة والوحدة والانتماء. فالأسد الأطلسي، رمز وطني بالمغرب، يعكس المكانة المرموقة للمملكة كمستضيف للبطولة، ويقدم تيمية يمكن أن تكون وجهاً مأثوفاً للأطفال والعائلات، ووسيلة لتعزيز روح البطولة قبل انطلاقها. وليس الهدف من التسمية مجرد وجود شعار جميل، بل لها أدوار متعددة في تعزيز الهوية البصرية للحدث. ستظهر في الملاعب، المناطق الإعلامية، منصات التواصل الاجتماعي، والفعاليات الجماهيرية، لتكون بمثابة عنصر جذب بصري وروحي. كما ستسهم في الحملات التسويقية والترويجية للبطولة، لتظل رمز متواصلًا لكرة القدم الإفريقية حتى بعد انتهاء البطولة.

المغرب، الذي يستضيف مباريات البطولة في ست مدن رئيسية، منها الرباط، الدار البيضاء، مراكش، فاس، طنجة وأكادير، يسعى من خلال هذه التسمية إلى تقديم تجربة كروية شاملة. التنظيم يهدف لجذب جماهير القارة كافة، وتأكيد أن كل الاستعدادات تسير بسلاسة وفق خطة واضحة، بعيداً عن أي شائعات حول تغيير مكان البطولة أو سحب التنظيم. بالنسبة للجماهير، تيمية «أسد» تمنح البطولة بعداً إنسانياً وشعور بالانتماء. فهي ليست مجرد شعار، بل جسد رمزي للبطولة، يجسد الفخر الإفريقي ويعزز الحماس قبل صافرة البداية. كما أنها تعكس رؤية المنظمين لجعل البطولة تجربة شاملة: رياضية، ثقافية، عائلية، وإعلامية.

في الختام، يمكن القول إن الكشف عن تيمية كأس أمم إفريقيا ٢٠٢٥ يمثل أكثر من مجرد إعلان بصري، فهو إعلان عن هوية البطولة وروحها. «أسد» ليس مجرد تيمية، بل رمز للفخر والقوة، ودعوة للجماهير الإفريقية للانضمام إلى احتفال كبير بكرة القدم في المغرب.

ليفربول يستبعد محمد صلاح من السفر إلى إيطاليا لمواجهة الإنتر

نبض البلد - وكالات

قرر المدير الفني لفريق ليفربول، أرنه سلوت، استبعاد محمد صلاح من القائمة المسافرة إلى إيطاليا لمواجهة إنتر ميلان في دوري أبطال أوروبا ٢٠٢٥/٢٦. وقال مصدر في تصريحات خاصة لموقع «مصراوي»، إن المدرّب رفض نهائيًا سفر محمد صلاح مع الفريق إلى إيطاليا لمواجهة إنتر ميلان. وأوضح المصدر أنه كانت هناك اقتراحات لسفر صلاح مع الفريق نظرا لإصابة كبيرًا وكودي جاكبو، لكن المدرّب اتفق مع الإدارة على استبعاد اللاعب المصري من الرحلة. وجاء ذلك بعد التصريحات الثنائية التي أداها بها صلاح عقب مباراة ليدز يونايتد، وجلسه على دكة البدلاء للمرة الثالثة على التوالي. ومن المقرر أن تقام المباراة في تمام الساعة العاشرة مساء غد الثلاثاء الموافق ٩ ديسمبر، ضمن مواجهات الجولة السادسة من دوري أبطال أوروبا.

«كسروا الشاشات وهاجموا بعضهم».. غضب هستيري في غرفة ملابس ريال مدريد



الأنباط - وكالات

كشف برنامج «إل تشيرينغويتو، الإسباني أن غرفة ريال مدريد كانت تغلي بعد الخسارة المفاجئة أمام سلتا فيغو ٢-٠، يوم الأحد، حتى أن اللاعبين رموا الزجاجات والأدوات الطبية بغضب مما أدى إلى تحطم الشاشات، في حين لم يتمكن المدرّب تشابي أألونسو من الوصول إلى اللاعبين والتحدث معهم. وسقط ريال مدريد على ملعبه ووسط جماهيره بخسارة مفاجئة أمام سلتا فيغو بنتيجة بهدفين دون رد، مساء الأحد، ضمن منافسات الجولة الخامسة عشرة من الدوري الإسباني لكرة القدم. وواصل الفريق المديري نتائجها المتواضعة في آخر خمس جولات، حيث اكتفى بتحقيق فوز وحيد مقابل ثلاثة تعادلات وخسارة، ليتجمد رصيده عند ٣٦ نقطة في المركز الثاني خلف غريميه التقليدي برشلونة الذي يتصدر بأربعين نقطة. وبحسب الإعلامي إيدو أغيري فإن المدرّب تشابي ألونسو لم يدخل غرفة الملابس بعد نهاية المباراة، ولم يتمكن من التحدث مع اللاعبين، ومن المقرر أن يلتقي بهم، صباح الاثنين، خلال التدريبات. كما أضاف الإعلامي الإسباني خلال حديثه لـ «إل تشيرينغويتو»، التوتر في غرفة الملابس كان واضح من خلال رمي الزجاجات والأدوات الطبية مما أدى إلى تحطم الشاشات، كان الغضب والإحباط بين اللاعبين واضح بسبب التحكيم. وأضاف: في الواقع انتقل هذا التوتر إلى تعليقات متقاطعة بين فريقين داخل غرفة الملابس، حيث انتقد البعض الجزء الآخر من اللاعبين الذين ألقوا اللوم على الحكم بالكلمات التالية «هذا عذر تافه جد ، نحن خسرنا الدوري بأيدينا ونضع كل شيء لوجدنا.

عودة أجواء عيد الميلاد إلى القدس بعد غياب طويل



والأشغال اليدوية ومستحضرات العناية بالبشرة.

أوضح القائمون على المعرض أن الهدف من تنظيمه هو إغناء الحياة في القدس، ودعم الرياديين في مشاريعهم، والاستفادة من موسم الميلاد الذي يشهد تبادل الهدايا بين مسيحيي المدينة.

شهد البازار إقبالا كبيرا من سكان القدس الذين كانوا يتطلعون للفرح واستعادة أجواء الأعياد التي غابت عن مدينتهم المقدسة لفترة طويلة.

نبض البلد – وكالات

بعد انقطاع دام عامين بسبب الحرب الإسرائيلية على غزة، عادت أجواء عيد الميلاد المجيد إلى مدينة القدس عبر تنظيم 'معرض الميلاد' من قبل نادي ليونز.

ضم المعرض 62 مشروعا رياديا، حيث تم توزيع المشاركين في قاعات فندق أمباسادور في حي الشيخ جراح، وتنوعت مشاريعهم بين المأكولات

ألبانيز تنتقد السباح بمشاركة «إسرائيل» بمسابقة الأغنية الأوروبية

وأضافت أن «الإبادة الجماعية مستمرة، لأنها باتت أمرا طبيعيا» ثم كما هو الحال الآن من قرار دول أوروبية مقاطعة مسابقة الأغنية الأوروبية بسبب مشاركة إسرائيل تبدأ عملية المساءلة بمقاطعة أوروبية.

وانتقدت ألبانيز مسابقة الأغنية الأوروبية، مستخدمة صورة كتب عليها «جينوفينج»، الذي يُذكر بمفهوم الإبادة الجماعية. والخميس، أعلنت هولندا وإسبانيا وأيرلندا وسلوفينيا وبلجيكا انسحابها رسميا من مسابقة «يوروفيجن ٢٠٢٦»، احتجاجا على السماح بمشاركة «إسرائيل» فيها.

انتقدت مقرة الأمم المتحدة المعنية بحقوق الإنسان في فلسطين فرانسيسكا ألبانيز، السباح بمشاركة «إسرائيل» في مسابقة الأغنية الأوروبية «يوروفيجن ٢٠٢٦». وأشارت ألبانيز في تدويته لها على منصة «إكس»، الليلة الماضية، إلى أن «إسرائيل» لم تطرد من الأمم المتحدة، ولا من المحافل الدولية الأخرى، ولا من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، ولا من الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، ولا لكرة السلة (فيبا)، ولا من الفعاليات الثقافية المماثلة.

نبض البلد – وكالات

اكتشاف ثغرات خطيرة في برمجيات أندرويد



لمعالجة تلك المشكلات. وبحسب الصحيفة، فإن عدداً من الثغرات يُعد خطيراً، فيما صُنِّفت ثغرتان — CVE-٢٠٢٥-٨٦٣٣ و CVE-٢٠٢٥-٨٥٧٢ — على أنهما بالغة الخطورة، وقد جرى إبلاغ مستخدمي الأجهزة العاملة به إلى الإسراع في تحديث أنظمة التشغيل لديهم.

وذكرت صحيفة ZDNet، أن خبراء الأمن السيبراني في غوغل اكتشفوا في مطلع ديسمبر الجاري ١٠٧ ثغرات أمنية في نظام مشروع أندرويد مفتوح المصدر (AOSP)، مشيرة إلى أن هذه الثغرات طالت جميع نسخ النظام من أندرويد ١٣ وحتى أندرويد ١٦.

وفي الخامس من ديسمبر أعلنت غوغل عن طرح تحديثات جديدة

نبض البلد – وكالات

حذرت مواقع متخصصة في شؤون التقنية من وجود ثغرات خطيرة في برمجيات نظام أندرويد، داعية مستخدمي الأجهزة العاملة به إلى الإسراع في تحديث أنظمة التشغيل لديهم.

وذكرت صحيفة ZDNet، أن خبراء الأمن السيبراني في غوغل اكتشفوا في مطلع ديسمبر الجاري ١٠٧ ثغرات أمنية في نظام مشروع أندرويد مفتوح المصدر (AOSP)، مشيرة إلى أن هذه الثغرات طالت جميع نسخ النظام من أندرويد ١٣ وحتى أندرويد ١٦.

وفي الخامس من ديسمبر أعلنت غوغل عن طرح تحديثات جديدة

نداء أممي لجمع ٣٣ مليار دولار من أجل ١٣٥ مليون محتاج



من ذوي الاحتياجات المنفذة للحياة. وأوضح أن النداء الإنساني العالمي سيغطي الأولوية للوصول إلى الأشخاص الموجودين في المناطق الأكثر تضررا من الحروب وكوارث

الوصول إلى ١٣٥ مليون محتاج في ٥٠ دولة. وأشار مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية «أوتشا» في تقرير يوم الاثنين، إلى أن الأولوية هي دعم ٨٧ مليون شخص

نبض البلد – وكالات

أطلقت الأمم المتحدة نداء عاجلا لجمع ٣٣ مليار دولار للعام المقبل، بهدف

٧ عادات ذهبية يوصي بها الخبراء لصحة أقوى وعمر أطول



العيش بهدف

تقول الدكتورة إيرين مارتينيز، الأستاذة المساعدة في جامعة ولاية كانساس والمتخصصة في الشيخوخة الصحية، إن أول طريقة لعيش حياة أفضل وأطول هي العيش بهدف.

ويعني هذا وجود «سبب» واضح لأيامك. وقد وجد الباحثون أن الذين يتمتعون بشعور أعلى بالهدف في الحياة كانوا أقل عرضة للإصابة بضعف الإدراك - بما في ذلك الخرف - بنسبة ٢٨٪.

البقاء على تواصل اجتماعي

أوصى الباحثون بعد ذلك بالبقاء على تواصل اجتماعي. وهو أمر معروف منذ فترة طويلة بأنه يساعد في منع التدهور المعرفي للذاكرة والدماع. وأظهرت دراسات عديدة أن العزلة الاجتماعية تسبب فقدان الذاكرة لدى كبار السن، وقد تؤدي إلى الخرف. وأن الشعور بالوحدة بشكل مستمر على المدى الطويل يمكن أن يقلص حجم الدماغ.

وقد وجدت دراسة أجرتها جامعة هارفارد، واستمرت لأكثر من ٨٧ عاما، أن جودة العلاقات هي أقوى مؤشر على حياة طويلة وسعيدة وصحية.

التطوع وخدمة المجتمع

أشاد خبراء طول العمر بالتبرع بالوقت والمهارات والطاقة لشيء تهتم به. وقالت الدكتورة مارتينيز: «التطوع يخلق روابط اجتماعية، ويشجع على النشاط البدني، ويعزز الشعور بالهدف الذي يقاوم الوحدة والاكتئاب بشكل مباشر».

وقد وجدت دراسة أجريت عام ٢٠١٥ أن المتطوعين المواطنين على التطوع، والذين تبلغ أعمارهم ٧٠ عاماً فأكثر، لديهم معدل وفيات أقل بكثير من غير المتطوعين.

وبالمثل، وفي إطار تسليم الضوء على فوائده، وجدت مراجعة رئيسية أن العديد من الدراسات أظهرت أنه يزيد من سعادة الناس.

ضبط وقت تناول الطعام

هناك أدلة قوية على أن اتباع نظام غذائي متوسطي غني بالخضراوات والفواكه والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة مع تقليل الأطعمة فائقة المعالجة هو الأفضل لصحتك.

ومع ذلك، أشار أحد الخبراء في المقال إلى أن وقت تناول الطعام خلال اليوم مهم أيضاً. مثلاً البدء بالإفطار الساعة ٨، وتناول العشاء باستمرار حوالي الساعة ٦-٨ نمط غذائي بسيط يوازن وظيفة الجهاز الهضمي.

وفي حين اقترح البعض تناول الطعام خلال فترة زمنية محددة مدتها ٨ أو ١٠ ساعات، ربطت أبحاث مُقلقة فترة زمنية مُقيدة بثماني ساعات بزيادة خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٩١٪.

جدول نوم منتظم

«النوم هو برنامج إصلاح الجسم»، وتوقيت النوم وجودته المنتظمين يعيدان التوازن الأيضي، ويحافظان على وظائف الأوعية الدموية، ويثبtan الإشارات المناعية.

وتفيد الدراسات بأنّه ينبغي أن يحصل الشخص البالغ السليم على ما بين ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة. وأظهرت الأبحاث أن قلة النوم على المدى الطويل تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسمنة، والاكتئاب، والتوابع القلبية، والسكريات الدماغية.

تجنب السلوكيات الخطرة

قد يكون من البديهي تجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر قدر الإمكان. بصيغة أخرى: «إن أضمن طريقة لإطالة العمر هي عدم تقصيره».

ومن المعروف منذ زمن طويل أن عادات مثل التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات والقيادة بتشتت الانتباه يمكن أن تزيد من خطر الوفاة المبكرة.

تأثير الغضب والشعور بالظلم على شدة الألم المزمن

ويقول قائد الدراسة، الدكتور غادي جيلام، رئيس مختبر علم الأعصاب الاجتماعي والمعرفي والعاطفي الانتقائي (tSCAN): ” الغضب ليس سيئا بطبيعته، فهو إشارة عاطفية طبيعية يمكن أن تعزز راهمية الشخص عند تنظيمه بشكل جيد. لكن عندما يقترن بالشعور بالظلم، فإنه قد يوقع الأفراد في دوامة من المعاناة النفسية والجسدية التي تزيد الألم المزمن وتجعله مستمرا“.

تأثير النتائج على العلاج والتشخيص أكد الباحثون أن أنماط الغضب يمكن أن تنبئ بنتائج الألم المستقبلية حتى بعد مراعاة الملق

تحليل الأنماط الكامنة لتحديد أنماط للغضب تختلف في كيفية تجربة الفرد للغضب والتعبير عنه والتحكم فيه، ومدى شعوره بالظلم بسبب حالته الصحية. ووجد الباحثون أن المرضى الذين أبدوا مستويات متوسطة إلى عالية من الغضب والشعور بالظلم، مثل أولئك الذين شعروا بأن أهمي يمثل معاملة غير عادلة أو خسارة لا تعوض، أبلغوا عن ألم أشد وأكثر انتشارا ومستويات أعلى من الإعاقة والانزعاج النفسي. وفي المقابل، كان أولئك الذين تمكنوا من إدارة غضبهم بفعالية ونظروا إلى حالتهم باستيعاب أقل، أكثر قدرة على التحسن مع مرور الوقت.

أظهرت دراسة حديثة أن الغضب والشعور بالظلم قد يكونان محفزين أقوى للألم المزمن من التوتر نفسه. وكشفت الدراسة، التي شملت أكثر من 700 شخص يعانون من ألم مزمنة وركزت على العلاقة بين الغضب والشعور بالظلم ومستوى الألم الذي يعاني منه المرضى، أن طريقة شعور المرضى بالغضب وتعاملهم معه قد تحدد شدة واستمرار الألم على المدى الطويل. واستخدم فريق البحث الدولي، الذي ضم باحثين من جامعات ستانفورد ويوسطن وإنسبروك، طريقة

نبض البلد – وكالات

لاعلاماتكم

نبض البلد

يومية . سياسية . شاملة

06 560 6300

06 560 6301