



كوني عنوان التغيير



دائرة حماية المستهلك المالي



نصائح ومفاهيم
مالية،،،

مع بعض
الأطباق
العالمية...



عزيزتي،،

لأنك نصف المجتمع، ولأنك أنت من يربي
النصف الآخر، فثقافتك المالية قوتنا جميعاً!

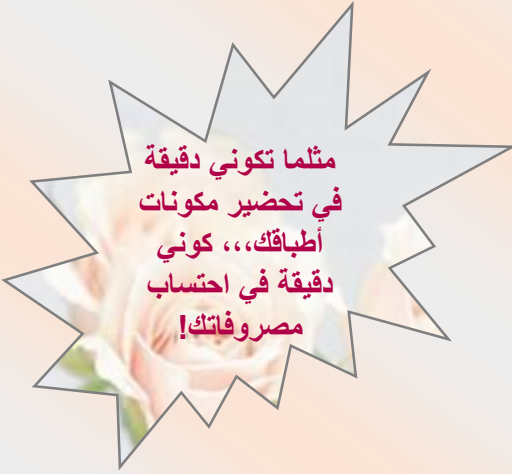
إن امتلاكك للمعارف والمهارات المالية الأساسية
وزيادة الوعي والثقافة المالية لديك سيمكنك من
ممارسة دورك في ميادين الحياة المختلفة وأنت
تستندين على أسس قوية ومتمينة تمكنك من إدارة
أموالك وأموال عائلتك بشكل سليم وآمن وتساعدك
على التخطيط المالي المدروس واتخاذ القرارات المالية الرشيدة.

يقدم لك هذا الكتيب كل ما يهمك معرفته من المفاهيم المالية والمصرفية الأساسية،
إلى جانب مجموعة من النصائح لحياة مالية آمنة ومستقرة لك ولعائلتك.

استمتعي بقراءة الكتيب وأنت تحضرين الوصفات العالمية التي اخترناها لك
لتجربتها مع عائلتك.



دليل المقادير



ملعقة شاي	5 مل
ملعقة طعام	15 مل
8/1 كوب	30 مل
4/1 كوب	60 مل
3/1 كوب	80 مل
2/1 كوب	120 مل
كوب	240 مل
1 4/1 كوب	300 مل
454 غرام	الباوند أو الرطل
16 كوب	الجالون

ربع كوب	60 مل - 20 أونصة oz
ثلثين كوب	150 مل - 50 أونصة oz
ثلاثة أرباع كوب	200 مل - 70 أونصة oz
كوب وثلث الكوب	300 مل - 100 أونصة oz
كوبين	450 مل - 150 أونصة oz

حرارة الفرن

فهرنهايت (F)	منوي (C)	
250-225	120 - 110	منخفض جداً
250-275	150-140	منخفض
350-325	180-160	معتدل
400 -375	200-190	فوق المعتدل
450-425	230-220	حار
500-475	240	حار جداً

1. التخطيط المالي



ابدئي بعمل الموازنة الخاصة بك من الآن: 🌸



🌸 على كل امرأة مهما كان موقعها في المجتمع، أن تقوم بالتخطيط المالي للدخل والنفقات لها ولعائلتها.

🌸 يمكنك البدء بذلك من خلال موازنة شهرية تتضمن قائمة المصروفات والدخل لشهر معين.

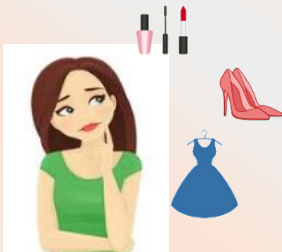
🌸 إذا كان دخلك أعلى من مصروفاتك فذلك يعني أن لديك فائض مالي، وفي هذه الحالة عليك استغلال هذا الفائض في الادخار والاستثمارات المفيدة.

🌸 أما إذا كانت مصروفاتك تتجاوز دخلك فأنت في حالة عجز مالي، وفي هذه الحالة عليك ترتيب أولوياتك والتخلص من النفقات غير الضرورية. ولا تقومي بالاقتراض لتمويل نفقاتك الاستهلاكية.

🌸 بإمكانك تصميم الموازنة الخاصة بك بنفسك، أو استخدمى البرامج والتطبيقات المنتشرة على الانترنت والهواتف الذكية.

احرصي على التخلص من النفقات غير الضرورية! 🌸

🌸 تجنبي الاسراف والتبذير، لأن النفقات غير الضرورية تؤدي إلى الفشل، وتحتاج النساء اللواتي يعانين من مشكلة التبذير إلى جهد كبير للتخلص من هذا السلوك المدمر للنجاح، لذلك اتخذى قراراتك الشرائية على أسس صحيحة.





المطبخ
العربي

رولات الزعتر بالجبنه

المقادير:

للعجين:

- 4 كوب طحين
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 ملعقة صغيرة سكر
- 4/1 كوب زيت زيتون
- ماء دافىء للعجن

للحشوة:

- 200 غم جبنة كريمية
- 4/1 كوب خلطة زعتر بالسّمسم
- 200 غم جبنة بيضاء مقطّعة مكعبات صغيرة

طريقة التحضير:

- اخلطي مقادير العجين جيداً ودعيها تتخمر لمدة ساعة ونصف.
- افردوها على سطح مرشوش بالطحين وقطعيها على شكل مستطيل.
- ادھنيها بالجبنة الكريمية ورشيها بالزعتر ثم وزعي الجبنة البيضاء ولفيها على شكل رول مثل السينامون رولز وقطعيها. ضعيها في قوالب الكب كيك ويفضل أن تكون من السيليكون.
- اخبزها في فرن حرارته ١٨٠ لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة.

احرصي على
مراقبة نفقاتك
وقارنيها
بدخلك،، ورتبي
أولوياتك!



2. الادخار

ابدئي بالادخار اليوم حتى لو بمبلغ بسيط!

تحتاجين عزيزتي للادخار من أجل تمويل مصاريفك واحتياجاتك الأساسية من شراء منزل أو سيارة أو تعليم وغيرها، وكذلك تمويل مصروفاتك الطارئة كالعلاج الصحي مثلاً.

إن ادخار مبالغ بسيطة بشكل دوري يساهم في ضمان مستقبل مالي أفضل لك ولعائلتك، ويجعلك مستعدة لأية تكاليف طارئة قد تواجهك.

أين تدخرين أموالك؟

بادري بفتح حساب بنكي لك ولعائلتك لأن البنوك هي المكان الأمثل لادخار أموالك.

ميزات الادخار في البنوك:

تخضع البنوك لرقابة صارمة من البنك المركزي الأردني.

تمنحك البنوك عائد مالي مقابل مدخراتك.

البنوك مكان آمن لحفظ أموالك حيث توجد مظلة لضمان كافة الودائع التي لا تزيد

عن 50 ألف دينار أردني.

تتيح لك البنوك حرية سحب أموالك متى احتجت إليها بسهولة ويسر.

تستطيعين إنجاز العديد من المعاملات المالية من خلال الانترنت والتطبيقات على

الهواتف الذكية.



المطبخ الجزائري

الشوربة الجزائرية

المقادير:

- 250 غم لحم مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 200 غم حمص مسلوق
- حبة بصل مفرومة
- 2 حبة طماطم مقطعة
- 4 حبات جزر مقطع إلى مكعبات
- حبة بطاطا مقطعة إلى مكعبات
- 2 حبة كوسا مقطعة إلى مكعبات
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة كرفس مفروم
- رشّة كراوية
- ملح حسب الرغبة
- ملعقتين كبيرة كزبرة مفرومة
- صلصة طماطم- ملعقتان كبيرتان
- شعيرية- ملعقتان كبيرتان

لا تدخري ما تبقى
بعد الاتفاق،،، بل
أنفقي ما تبقى بعد
الادخار!

طريقة التحضير:

- ضعي السمن في قدر الشوربة واضيفي اللحم والبصل والملح والفلفل الأسود وقلبي المكونات حتى تتداخل.
- اضيفي الجزر والبطاطا والكوسا وقلبيها مع الخليط.
- اضيفي 4 أكواب من الماء مع الطماطم المقطعة وصلصة الطماطم واطريها على نار هادئة حتى يتماسك الخليط.
- بعد إطفاء النار اضيفي الكزبرة والشعيرية واطريها 5 دقائق قبل التقديم على سفرتك.

3. كيف تدخرين أموالك



إذا كنت ترغبين بالادخار لدى أحد البنوك،

كل ما عليك فعله هو التوجه الى أحد البنوك المرخصة مصطحبةً معك الأوراق الثبوتية اللازمة، كالهوية، وجواز السفر وغيرها، لفتح الحساب البنكي.

الحساب البنكي: عبارة عن حساب مالي لدى البنك تسجل فيه جميع العمليات المالية بين العميل والبنك بموجب عقد موقع بين البنك ومالك الحساب (العميل).

عليك أولاً تحديد نوع الحساب الذي تريدين فتحه، لذا لا تترددي بالاستفسار من موظف البنك عن أنواع الحسابات، وشروطها ومميزاتها حتى تستطيعي تحديد نوع الحساب الذي يلبي احتياجاتك!





المطبخ الشركسي

شيبس وباسطة

المقادير:

- كأس رز قصير
- نصف كأس برغل خشن
- دجاجة مسلوقة
- نصف كأس كبير جوز مفروم فرماً خشناً
- كأس حليب
- ملح – فلفل – رشة فليفلة حمراء ناشفة
- نصف كأس كبير طحين
- ملعقة زبدة
- رأس ثوم وسط مدقوق
- ثلاث أرباع كوب ماء

عند توقيع عقدك مع
البنك، اقرنيه جيداً،
واستفسري عن أي
بند غير واضح!
واحتفظي بنسخة من
عقودك الموقعة!

طريقة التحضير:

- ننقع الرز بماء بارد مع رشة ملح لمدة ساعة ثم نغسله جيداً حتى تصبح مياهه صافية ونصفيه من الماء، أما البرغل فيجب أن يكون منقى خالياً من الأوساخ.
- نضع في الطنجرة كمية مناسبة من الماء وعندما يغلي نضيف الرز والبرغل معاً، يغطي ويترك على نار هادئة.
- نبدأ بتحضير "الشيبس" فنضع الطحين في طنجرة ونحمسه حتى يشقر لونه ويترك حتى يبرد ثم نضيف إليه 2 كوب من مرقة سلق الدجاج بالتدريج مع التحريك المستمر ثم نضيف كوب الحليب وملعقة زبدة ثم نشعل نار هادئة تحتهم مع التقليب المستمر وكلما سمكت نضيف من مرقة سلق الدجاج وهكذا حتى يصبح الشيبس سمياً نوعاً ما.
- نضيف الجوز ونضيف بعد ذلك ملعقة من الثوم المدقوق والباقي منه نضعه للدجاج.
- يقدم "الشيبس" ساخناً مع رشة فليفلة حمراء ناشفة على الوجه والرز يجب ان يكون متماسك مع البرغل ليشكل الطرف الثاني في الوجبة وما يسمى بـ "الباستا".

الحساب الجاري

- يعطي هذا الحساب العميل إمكانية السحب والإيداع بحرية وفي أي وقت ولعدة مرات باليوم سواء من خلال الحضور الشخصي للفرع أو من خلال بطاقة الصراف الآلي (ATM) والتي يمكن استخدامها عبر أي جهاز صراف آلي.
- يختلف الحد الأدنى للمبلغ المطلوب إيداعه لفتح الحساب الجاري من بنك لآخر، حيث أن البنوك تشترط إيداع مبلغ معين كحد أدنى لفتح الحساب.
- تستطيعين فتح هذا الحساب بأي عملة من العملات التي يتعامل بها البنك.
- تستطيعين الحصول على دفتر شيكات.
- عادةً لا يمنح العميل أي فوائد بنكية على هذا الحساب.

حساب التوفير

- بالإضافة إلى ميزات وخدمات الحساب الجاري، فإن حساب التوفير يختلف في أنه يمنح معدل فائدة/ عائد.
- لا يمنح حساب التوفير دفتر شيكات حيث أن الهدف من هذا الحساب هو التوفير وتنمية أموالك لتلبية احتياجاتك واحتياجات عائلتك المستقبلية كما يساعدك على التخطيط المالي والادخار.
- يختلف الحد الأدنى لفتح حساب التوفير سواء بالدينار أو بالعملة الأجنبية من بنك لآخر.
- تحتسب الفائدة على أساس أقل رصيد شهري في نهاية شهر حزيران وشهر كانون الأول من كل عام .

حساب الوديعة المربوطة

- ربط مبلغ من المال كوديعة لفترة زمنية محددة يتفق عليها مع البنك و مقابل ربطها سيتم منحك فائدة مالية أو مرابحة (حسب البنك الذي تتعامل معه) تضاف إلى رصيد الوديعة عند انتهاء الأجل المحدد.
- يجب أن تحدد العملة التي ستربط بها وديعتك المالية.
- يشترط البنك مبلغ معين كحد أدنى لفتح هذا الحساب ويكون بالعادة أعلى من الحد الأدنى لحساب التوفير، ويختلف الحد الأدنى من بنك إلى آخر.



المطبخ الروسي

السلطة الروسية

المقادير:

- 2 حبة بطاطا
- 3 حبة جزر
- 1 كوب بازلاء
- 1 حبة مخلل خيار
- حبة بيض
- مايونيز
- ملح

بادري بفتح حسابك
البنكي والذخري،،
لأنك قدها!

طريقة التحضير:

- اسلقي البطاطا والجزر والبيض (كل على حده)، واتركيها تبرد.
- افرمي البطاطا والجزر والبيض والخيار إلى مكعبات صغيرة.
- اخلطي جميع المكونات مع المايونيز والملح.
- تقدم السلطة على شكل قبة ويمكن تزيينها بالمخلل والبيض المسلوق.

ملاحظة: يمكن إضافة النقائق أو صدور الدجاج المسلوقة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة إلى مكونات السلطة.

الحساب البنكي الأساسي

هو حساب بنكي بالدينار الأردني للعملاء المقيمين الأردنيين بشروط ومميزات خاصة يستهدف الأفراد المستبعدة مالياً الذين لا يملكون حسابات مصرفية.

يمثل الحساب البنكي الأساسي حساباً مصرفياً منخفض التكاليف، حيث تم اعفاء العميل من بعض العمولات والرسوم!

لا يوجد حد أدنى لرصيد الحساب الأساسي!



الخدمات الأساسية التي يقدمها الحساب:

السحب والإيداع النقدي، ايداع الشيكات بالحساب، الحوالات المصرفية الصادرة والواردة من الحساب، بطاقة صراف آلي، والخدمات البنكية الالكترونية.

الخدمات التي لا يقدمها الحساب:

منح تسهيلات ائتمانية، منح دفتر شيكات، منح بطاقة ائتمانية، ومنح فوائد دائنة أو جوائز على الحساب.





المطبخ الفرنسي

الكريب

المقادير:

- بيضتان
- كوبان طحين
- كوبان حليب
- ملعقة صغيرة فانिला
- ملعقتين سكر

طريقة التحضير:

- اخفقي البيض، ويفضل خفق البيض أولاً.
- أضيفي الحليب إلى البيض.
- أضيفي الطحين إلى الخليط بعد تنخيله بالمصفاة.
- حركي الخليط جيداً.
- أضيفي الفانिला والسكر للخليط وحركيه جيداً.
- سخني المقلاة.
- قومي بصب الخليط على المقلاة لإعداد شرائح الكريب.
- اقلي كل شريحة كريب من الجهتين لمدة 30 ثانية.
- زينها بالشوكولا المذابة و/أو النوتيلا و/أو الفواكه حسب الرغبة.

ملاحظة: يمكن إعداد كريب بحشوات مالحة كالجبنة أو اللبنة.

استقلاليتك
المادية تغنيك
عن قبول واقع لا
يلبي طموحاتك!

6. البطاقات البنكية

البطاقات المدفوعة مسبقاً (Pre-Paid Cards)

بطاقة بنكية خاصة تستخدم عادةً للشراء عن طريق الانترنت، وحيث تكون هذه البطاقات مدفوعة مسبقاً ويتم شحنها برصيد معين حسب الحاجة، وهي آمنة أكثر من البطاقة الائتمانية في حال القرصنة الإلكترونية.



بطاقات الخصم الفوري أو الصراف الآلي (Debit/ ATM Cards)

هذه البطاقة مرتبطة بحسابك الشخصي سواء حساب التوفير أو أي حساب آخر تابع لك في البنك، حيث بإمكانك سحب الأموال الموجودة في رصيد حسابك فقط، ويمكن استخدامها للشراء، ولن يترتب عليك أي دين للبنك أو أي فوائد، وتستوفي البنوك عمولة بسيطة على البطاقة.



البطاقات الائتمانية (Credit Cards)

تعد بمثابة قرض تستطيعين استعماله لشراء مستلزماتك أو السحب النقدي مقابل عمولة مقدارها 4%، ثم التسديد لاحقاً، فإذا كنت غير راغبة في تسديد جميع ما قمت باقتراضه في أي شهر فإنه يسمح لك بتدوير جزء من المبلغ المقترض إلى الشهر التالي، ويترتب عليك في هذه الحالة دفع الفائدة على الرصيد الذي لم تقومي بتسديده.





كفتة السمك في الفرن

المقادير:

- كيلو سمك فيليه
- حبة بصل مفروم
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة بهارات سمك
- ملعقة كبيرة بشر البرتقال
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة مجففة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون لوجه الكفتة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون للتحمير
- حبة بصل شرائح

طريقة التحضير:

- ضعي السمك في مُحضّر الطعام، وافرمي السمك جيداً.
- اضيفي باقي المقادير في مُحضّر الطعام وتابعي الفرم.
- ضعي شرائح البصل مع زيت الزيتون في مقلاة على النار واقلبيهم.
- ارفعي البصل من على النار وضعيه في قاع الصينية.
- شكلي مزيج السمك على هيئة أصابع الكفتة وضعيها فوق البصل في الصينية.
- انثري زيت الزيتون على وجه الكفتة.
- حمي الفرن على 180 درجة مئوية.
- ادخلي الصينية الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تنضج.

حافظي على معلوماتك
البنكية والأرقام
السرية لبطاقتك حيث
أسرارك العميقة:
قلبك!

فوائد استخدامها

- البطاقات الائتمانية تعتبر وسيلة آمنة وسهلة الاستخدام والحفظ وتغني عن حمل مبالغ نقدية كبيرة.
- توافر المحلات والأماكن التي تقبل التعامل بهذه البطاقات في مختلف دول العالم.
- تعتبر أداة مالية هامة في عملية التخطيط المالي عند استخدامها بطريقة مدروسة.
- فترات سماح تصل الى 45 يوم من تاريخ تنفيذ العملية .

مخاطر استخدام بطاقة الائتمان

- تسديد رسوم اضافية في حال التأخر عن سداد الحد الأدنى .
- إمكانية فقدان أو سرقة البطاقة واستخدامها من قبل شخص آخر.
- تعتبر البطاقة الائتمانية أداة مالية سهلة تشجع على الاستهلاك المفرط.
- ارتفاع نسبة الفوائد والعمولات المرتبطة باستخدام بطاقات الائتمان.
- تعتبر من الأدوات المالية التي تطلب إدارة ومتابعة مستمرة والتزام بتواريخ السداد.

أمر ينصح باتباعها لاستخدام بطاقة الائتمان عبر الانترنت بشكل آمن

- عدم تسليم بطاقتك الائتمانية لأي شخص والمحافظة عليها في جميع الأوقات.
- لا تقومي بتزويد أي جهة بالبيانات الخاصة ببطاقتك الائتمانية أو الرقم السري لها.
- عند حدوث فروقات بين كشف الحساب أو اكتشاف عمليات لم تقومي بتنفيذها، فإنه يجب الاتصال مباشرة مع الجهة التي تتعاملين معها لإخبارهم بهذه الفروقات.
- لا تستخدم البطاقة في مواقع التسوق غير الآمنة.



المطبخ المكسيكي

الأرز المكسيكي بالخضار

المقادير:

- 2 كوب ارز بسمتي
- 4 كوب مرق دجاج مغلي
- 1 حبة بصل مفروم ناعم
- 1 حبة فلفل اخضر مقطع الى مكعبات متوسطة
- 1 حبة فلفل اصفر مقطع الى مكعبات متوسطة
- 1 حبة فلفل احمر مقطع الى مكعبات متوسطة
- 1 حبة فلفل برتقالي مقطع الى مكعبات متوسطة
- 1 جزرة مقطعة الى مكعبات متوسطة
- كوب ونصف ذرة معلبة
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مهروس
- 1ملعقة صغيرة كمون
- 1ملعقة صغيرة فلفل ابيض
- 4/1 كوب زيت زيتون
- 1ملعقة صغيرة هال مطحون

احرصي على
استخدام بطاقتك
البنكية في مواقع
التسوق
الالكترونية
الآمنة

طريقة التحضير:

- يغسل الارز البسمتي وينقع لمدة ساعة ونصف ثم يوضع جانباً.
- في قدر غير لاصق، يوضع البصل، زيت الزيتون، الجزر والذرة ويقلب جيداً ثم يضاف الملح والفلفل ويقلب، يترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يضاف المرق المغلي.
- في وعاء عميق، يوضع الارز وملعقة-صغيره هال ويضاف اليه الفلفل الملون بأنواعه والثوم المهروس ويقلب بلطف.
- في قدر غير لاصق، يوضع الارز والخضار ثم يضاف المرق ويترك على نار عالية حتى يغلي ثم يخفف ويترك لمدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار ويوضع في طبق التقديم.

8. الكفالة

ماذا تعني الكفالة؟



تعهد الكفيل للدائن (البنك) بتنفيذ التزام (القرض وأقساطه وفوائده) وتسديد المستحق في حال لم يسدد المدين (المقترض) هذا الالتزام.

شروط الكفيل



أن يكون بالغ عاقل أتم 18 عام وتتوفر لديه الملاءة المالية كأن يكون مالكا لعقار أو لديه راتب لأن الكفيل يتحمل مسؤولية كبيرة يجب أن يكون مؤهلاً لها.

عزيزتي،،



قبل أن تقومي بتوقيع العقد ككفيلة، تحققى من قدرة المقترض على الالتزام بسداد أقساط القرض.

إن تعثر المقترض ينعكس سلباً على تصنيفك الائتماني ككفيلة والذي يؤثر على إمكانية حصولك على تسهيلات من البنوك.

انتبهي!

إن وفاة المقترض لا تعفي الكفيل من التزامه، وفي حال امتناع الورثة عن السداد وعدم وجود بوليصة تأمين على حياة المقترض فيتوجب على الكفيل سداد مبلغ القرض المتبقي.





المطبخ التركي

بطاطا كومبير

المقادير:

- حبه بطاطا
- بازيلاء خضراء حب
- قطع صغيره جزر
- زبده
- جبنة شيدر
- جبنة موزاريلا
- زيتون اسود مقطع
- ذره
- ملح
- فلفل اسود
- مايونيز

لا توقعي علي عقد
الكفالة قبل قراءة
العقد جيداً وفهم جميع
بنوده!

طريقة التحضير:

- غسل حبه البطاطا جيداً وتنشيفها من الماء.
- وضع حبه البطاطا في قصدير ويفضل ان تكون البطاطا صغيره الحجم إذا كانت كبيره يتم فتح عده فتحات صغيره بالسكين ووضعها في الفرن.
- بعدها يتم قطعها الى جزأين.
- وضع زبده وخلطها مع حشو البطاطا وخلطها جيدا ورش فلفل وملح حسب الرغبة.
- وضع جبنة الشيدر والموزاريلا وخلطها مع الحشو جيدا.
- وضع البازيلاء والجزر والذرة بعد قليهم بالزبدة لحين نضجها ووضعها فوق الجبنة.
- وضع الزيتون الاسود ثم التزيين بالمايونيز ومن الممكن وضع كاتشب أيضا.

كيف تحصلين على التمويل من البنوك؟

إذا أردت أن تبدي مشروعك الخاص، تستطيعين طلب التمويل من البنوك أو شركات التمويل الأصغر المرخصة وفق شروط وضوابط معينة.

حاولي قدر الإمكان تجنب القروض الاستهلاكية التي لا تحقق أي منفعة أو إنتاجية، وحاولي عوضاً عن ذلك زيادة مدخراتك وتقليل مصروفاتك وتجنبني النفقات غير الضرورية.

هل يترتب عليك أية عمولات في حال تقدمت بطلب للحصول على قرض؟

تفرض البنوك عادةً عمولة مقابل منح القروض والتسهيلات الائتمانية وذلك مقابل المصاريف الإدارية المترتبة على عملية منح القرض ويتم اقتطاعها من المبلغ الممنوح ولمرة واحدة، وتقوم البنوك بإطلاعك على هذه العمولات قبل حصولك على القرض.

ماذا يترتب عليك في حال تأخرت في السداد أو لم تسدد؟

يترتب عليك غرامات وفوائد إضافية في حال تأخرت عن السداد، كما أن تخلفك عن السداد يؤثر بشكل كبير على تصنيفك الائتماني.

ما هو التصنيف الائتماني للعميل؟

يمثل درجة الملاءة المالية للعميل والتي من خلالها يحدد البنك مدى أهلية الشخص للحصول على التمويل أو القرض. قام البنك المركزي في عام 2015 بترخيص أول شركة معلومات ائتمانية (شركة كريف) حيث تقوم هذه الشركة بجمع المعلومات اللازمة عن عملاء البنوك وتوفير قاعدة ائتمانية شاملة لمساعدة البنوك في اتخاذ القرارات الائتمانية من خلال التقييم الدقيق لقدرة العملاء على السداد وبالتالي تسعير المنتجات المالية والخدمات المقدمة بناءً على درجة مخاطر العملاء.



المطبخ الإيطالي

بانانا كوتا بالفراولة الإيطالية

المقادير:

- مغلف واحد من الجيلاتين
- كوب من الكريما السائلة
- كوب من الحليب
- نصف كوب من السكر
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- كوب من صوص الفراولة
- كوب من الفراولة المقطعة
- نصف ملعقة صغيرة من النشاء

طريقة التحضير:

- امزجي الجيلاتين في الماء واتركيه حتى يذوب.
- في وعاء متوسط الحجم، امزجي كلاً من الكريما والحليب والسكر معاً ثم ضعها على نار خفيفة واتركها حتى تمتزج ببعضها البعض مع التحريك المستمر.
- صفي الجيلاتين من الماء واضيفيه الى الكريما والحليب وحركي جيداً حتى تمتزج المكونات.
- بعدها اضيفي الفانيليا وتابعي التقليب، ثم صفي الخليط في وعاء متوسط الحجم، واتركيه في حمام ماء بارد حتى يشتد.
- صبي المزيج في اكواب مخصصة له، وضعها في الثلاجة لمدة ساعتين.
- امزجي الفراولة مع 3 ملاعق من السكر والنشاء على نار خفيفة، واستمري بالتحريك حتى يشتد المزيج ويصبح سميكاً.
- اخرجي البانانا كوتا من الثلاجة وصبي مزيج الفراولة فوق اكواب البانانا كوتا وأعيديها الى الثلاجة لمدة ساعة.
- اخرجها وقدميها باردة.

يمكنك الرجوع إلى
المواقع الإلكترونية
للبنوك ومقارنة
أسعار الفائدة لديها
واختيار ما يناسبك!



ما هو سعر الفائدة؟

يمثل سعر الفائدة التكلفة المادية التي يدفعها العميل مقابل الحصول على التسهيلات الائتمانية أو القروض من البنوك والمؤسسات المالية الأخرى.

ما هي أنواع الفائدة التي يتم احتسابها على القروض والتسهيلات الائتمانية؟

❧ **الفائدة الثابتة:** لا تتغير قيمتها طوال مدة القرض.

❧ **الفائدة المتغيرة:** الفائدة التي تتغير بارتفاع أو انخفاض مؤشر سعر الفائدة المرجعي المرتبط بها مما يترتب عليه تعديل الأقساط المترتبة على القرض سواء بالارتفاع أو الانخفاض حسب اتجاه المؤشر المرجعي.

طرق احتساب أسعار الفائدة:

❧ طريقة الفائدة المقطوعة (Flat Rate):

يتم احتساب قيمة الفائدة على مبلغ القرض الأصلي، وتكون ثابتة طيلة عمر القرض ولا تتناقص قيمتها أو نسبتها مع تناقص المبلغ الأصلي للقرض. وتطبق هذه الطريقة على أسعار الفائدة الثابتة فقط.

❧ طريقة الفائدة المتناقصة (Diminishing Balance Rate):

يتم احتساب قيمة الفائدة على الجزء المتبقي من القرض فقط ولذلك سميت متناقصة لأن رصيد القرض يتناقص بعد تسديد القسط الشهري. وتطبق هذه الطريقة على الفوائد بشقيها الثابتة والمتغيرة، وتعتبر الأكثر انتشاراً في الاستخدام حيث تطبق على القروض الشخصية والعقارية.



المطبخ الصيني

الدجاج الصيني

لا توقعي على عقد
الكفالة قبل قراءة
العقد جيداً وفهم
جميع بنوده!

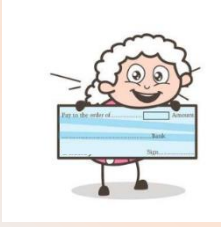
المقادير:

- دجاجة منزوعة الجلد والعظم مقطع مربعات
- 1 حبة فلفل حلو مقطعة مربعات
- 1 حبة فلفل حلو اصفر مقطع مربعات
- 1 حبة متوسطة بصل مقطعة مربعات
- 1 عرق بصل أخضر مقطع قطع متساوية
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مهروس
- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا
- 1 ملعقة كبيرة نشا
- 2/1 كوب ماء
- 4/1 كوب زيت

طريقة التحضير:

- يوضع الدجاج في طبق ويقلب مع النشا ليتغطى بالكامل.
- يحمى الزيت ويقلب الدجاج باستمرار حتى يجف ماؤه.
- يرفع الدجاج من المقلاة ويترك جانبا.
- توضع الخضراوات في نفس المقلاة مع الثوم لمدة دقيقة.
- يوضع الدجاج على الخضار ويقلب الجميع.
- تضاف صلصة الصويا والماء ويقلب الجميع لمدة نصف دقيقة.
- يسكب في طبق التقديم وتزين بالبصل الأخضر.
- يقدم ساخنا مع الأرز الأبيض.

الشيك: ورقة تجارية لها ثلاثة أطراف؛ أمر يصدر من الساحب إلى شخص آخر المسحوب عليه (البنك) لدفع مبلغ معين بمجرد الاطلاع عليه لشخص ثالث هو المستفيد أو حامل الشيك.



المستفيد



المسحوب عليه



الساحب

كيف تستطيعين الحصول على دفتر الشيكات؟
حسب السياسة الخاصة بالبنك والتصنيف الانتمائي للعميل.

ارشادات عامة لاستخدام دفاتر الشيكات:

- ❌ عدم إعطاء أي شيك لاستخدامه من قبل الآخرين.
- ❌ عدم شطب أو تغيير المعلومات المطبوعة أسفل ورقة الشيك.
- ❌ المحافظة على دفتر الشيكات بمكان آمن وعند ضياعه عليك ابلاغ الجهات الأمنية والبنك فوراً.
- ❌ لا توقعي على شيكات غير مكتملة البيانات.
- ❌ لا تصدري أي شيك، قبل أن تتأكدي من وجود ما يغطيه في حسابك.
- ❌ كوني جادة عند إصدارك للشيك، لأنك إن تعمدت إحداث أي خطأ ل تمنعي صرفه كتغيير التوقيع مثلاً، فإنك تعرضين نفسك للمساءلة القانونية، وفي حال عدم وجود رصيد سيتم إدراجك على القائمة السوداء.
- ❌ لا توقعي على بياض.
- ❌ احرصي على ألا تتكرر حالات الشيكات المرتجعة لديك.



أصابع الموزاريلا والشيدر المقلية

المقادير:

- 250 جرام جبنة موزريلا (مبشورة)
- 3 بيضات
- 1 كوب زيت فلي
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج (مفروم)
- 1 كوب دقيق
- 1 كوب قرشلة مطحونة
- 1 رشة فلفل اسود مطحون
- 1 كوب جبنة شيدر (مبشورة)
- 1 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 1 رشة ملح

لا توقعي شيكات
على بياض!

طريقة التحضير:

- تخفق بيضة واحدة في وعاء ونضيف البقدونس، ثم الثوم والفلفل الاسود ونخلطهم جيدا ثم نضيف نوعي الجبنة ونخلطهم.
- نغطي الوعاء ويوضع بالثلاجة حتى يتماسك تقريبا ربع ساعة.
- نشكل الخليط على هيئة اصابع ويوضع جانبا.
- نخفق البيضتين مع رشة ملح وفلفل اسود.
- يغمس كل إصبع بالدقيق ثم بالبيض ثم بالقرشلة.
- تصف الاصابع في صينية وتوضع بالفریزر مدة ساعة حتى تتماسك.
- تقلى الاصابع بزيت غزير ساخن حتى تصبح ذهبية ومقرمشة ثم تقدم.

السجن

شيك مرتجع لعدم
كفاية الرصيد

السرقة
والضياع

يبلغ البنك الساحب العميل مصدر الشيك خلال 3 أيام عمل
عن رفض الشيك،،

إذا تم تسوية الشيك خلال 15 يوم عمل من تاريخ
الإعادة

- لا يدرج على القائمة السوداء.

إذا لم تتم تسوية الشيك خلال 15 يوم عمل
- يدرج على القائمة السوداء.

تعتمد مدة إدراج العميل على القائمة السوداء (Black List)
على عدد الشيكات المعادة بدون رصيد من تاريخ التسوية أو
تاريخ صرف الشيك أو تزويد البنك الساحب بأصل الشيك:

شيك واحد - شهر واحد.

شيكين اثنين - 3 أشهر.

3 شيكات أو أكثر - 12 شهر.



المطبخ الجورجي

الخاتشابوري

المقادير:

- 2 و 1/2 كوب دقيق
- ملعقة طعام خميرة الخبز
- القليل من الملح
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 حبات بيض
- 150 جرام جبن مبشور
- 1 حبة طماطم مقطعة دوائر
- القليل من زيت الزيتون
- القليل من الكاتشب
- رشة كمون

انتبهي!!!

إن إدراجك على القائمة
السوداء يؤثر على تصنيفك
الانتمائي وقد يحرمك من
الحصول على أي قرص من
البنوك أو الحصول على
بطاقة انتمائية جديدة.

طريقة التحضير:

- اخلطي نصف كوب ماء مع نصف كوب دقيق والخميرة، غطي المزيج واتركيه يرتاح لمدة يوم واحد.
- اخلطي الخميرة مع بقية كمية الدقيق والماء المتبقي والملح.
- ضعي العجينة في وعاء مدهون بالزيت، غطيها واتركها لترتاح لمدة يوم واحد.
- قسمي العجينة إلى 3 كرات، شكلي كل كرة على سطح مرشوش بالدقيق على شكل مستطيل.
- أطوي الجوانب الطولية للعجين، الصقي كلا الجانبين لتشكلي العجينة على شكل قارب.
- ضعي الجبن داخل العجينة واخزيها على درجة حرارة 200 مئوية لمدة 15 دقيقة، كرري العملية مع بقية العجين.
- أخرجي الخبز من الفرن وادفعي الجبن قليلاً من الوسط نحو الجانبين.
- اكسري بيضة كاملة في وسط الخبز ورشي عليها الكمون.
- أرجعي الخبز للفرن حوالي 10 دقائق.
- قدمي خبز الخاتشابوري ساخناً مع الكاتشب والطماطم.

13. حقوقك وواجباتك المالية

عزيزتي، من حقك أن:

تُعاملين بعدالة وإنصاف.

تحصلي على كافة المعلومات المتعلقة

بالمنتجات والخدمات التي ستحصلين عليها، بشكل واضح ومفهوم.

تقارني بين الخدمات والمنتجات المقدمة

من البنوك والمؤسسات المالية، وأن تختاري ما يناسب احتياجاتك.

تتم حماية مدخراتك وممتلكاتك من

الاحتيال وإساءة الاستخدام.

عزيزتي،،، احرصي على ما يلي:

تطلبين الحصول على المنتجات التي تناسب احتياجاتك ودخلك ووضعك المالي.

لا تعرض نفسك للمخاطر، ولا تتبالغ في الاقتراض، وتجنب القروض الاستهلاكية.

تقرأ بدقة كافة المعلومات التي يقدمها لك البنك/المؤسسة المالية.

تطرح الأسئلة.

تحدث معلوماتك الشخصية باستمرار، وأن تستخدم عنوان البريد وأرقام الاتصال

الخاصة بك عند تعاملك مع البنك/المؤسسة المالية.



المطبخ الهندي

دجاج الكورما

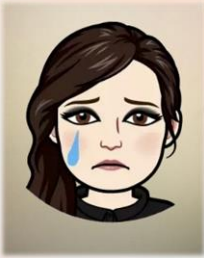
المقادير:

- 10 عدد صدور دجاج مخلية (مقطعة قطع صغيرة)
- 6 عدد فص ثوم (مفروم)
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون (والأفضل أبيض)
- 1 ملعقة كبيرة جاراتام ماسالا
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة هيل (مطحون)
- 1 عدد بصلة (مفروم ناعم)
- 1 كوب حليب جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 ملعقة كبيرة نشا
- 1 كوب زبادي
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل (مبشور)
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل (مطحون)
- 1/2 كوب لوز (مقطع شرائح ومحمص)
- 1/4 كوب ماء (بارد)

لا تتأثري بالغير
ولا تقارني وضعك
المالي بهم!

طريقة التحضير:

- انقعي قطع الدجاج في الزبادي وأضيفي عليه نصف كمية البهارات ما عدا الملح والفلفل وقلبيه جيداً واتركيه في التتبيلة ساعتين على الأقل في الثلاجة.
- في طنجرة صغيرة على النار أضيفي 3 معالق كبيرة زيت وأضيفي باقي البهارات ما عدا الملح والفلفل وقلبيها جيداً.
- بعد ذلك أضيفي الثوم والبصل والزنجبيل المبشور وقلبيهم جيداً في الزيت لمدة دقيقتين.
- أضيفي الدجاج المنقوع بالزبادي وقلبيه جيداً حتى يستوي الدجاج.
- ذوبي النشا في ربع كوب ماء بارد وأضيفيه على الدجاج وكذلك حليب جوز الهند وعلقة صلصة طماطم واللوز المحمص والملح والفلفل وقلبي الخليط واتركيه يغلي لمدة دقيقتين.
- زيني دجاج الكورما بالكزبرة الخضراء وقرون الفلفل الحمراء ليصبح جاهز للتقديم.



14. من حقك تشكي

عزيزتي، لديك الحق بتقديم شكوى إلى البنك المركزي على كافة البنوك والمؤسسات المالية الخاضعة لرقابته: البنوك، شركات التمويل الأصغر، شركات الصرافة، وشركات خدمات الدفع.

في البداية يجب عليك أن تقدمي الشكوى إلى البنك/ المؤسسة المالية التي تتعاملين معها، وفي حال عدم الاستجابة أو عدم رضاك عن الرد،، بإمكانك تقديم شكواك إلى البنك المركزي أو اللجوء إلى القضاء.

يمكنك تقديم شكوى للبنك المركزي من خلال الوسائل التالية:

☞ الاتصال بدائرة حماية المستهلك المالي: 06 4630301

☞ على الأرقام الفرعية التالية: 1515 / 1113

☞ الموقع الإلكتروني للبنك المركزي:

www.cbj.gov.jo

☞ البريد الإلكتروني لدائرة حماية المستهلك المالي:

fcp@cbj.gov.jo

☞ الحضور الشخصي لمبنى البنك المركزي الرئيسي، وفرعيه في إربد والعقبة.

☞ الفاكس: 06 4602482

☞ البريد العادي: ص.ب. 37 عمان 11118 الأردن



التشيز كيك الياباني

المقادير:

- 3 بيضات كبيرة
- 115 غ رقائق الشوكولاته البيضاء
- 115 غ جبنة كريم بدرجة حرارة الغرفة

طريقة التحضير:

- نفضل صفار البيض عن بياضه، وننقل بياض البيض لوعاء جاف ونضعه بالثلاجة، ريثما نحضر باقي المكونات.
- ندوب الشوكولاته بالحمام المائي حتى تذوب، وفي وعاء منفصل نخفق الجبنة الكريمة بخفاقة اليد الكهربائية حتى تصبح ناعمة.
- نخلط الجبنة الكريمة مع الشوكولاته البيضاء، ونحرك جيداً، ثم نترك الخليط ليبرد ويصبح بدرجة حرارة الغرفة، ثم نضيف صفار البيض، ونخفق حتى تندمج تماماً.
- نخفق بياض البيض جيداً بخفاقة اليد الكهربائية (يجب أن تكون رأس الخفاقة نظيف وجاف) ونخفق حتى يصبح بياض البيض سميكاً ومتكاثفاً (ميرنغ).
- نضيف ثلث خليط الميرنغ لخليط صفار البيض، ونخفق بلطف وهدوء حتى نحافظ على قوام الميرنغ، وعندما تتخلط بشكل تام ويختفي اللون الأبيض، نضيف الثلث الثاني فالثالث.
- نصب الخليط في قالب كيك مدهون ومجهز بورق الزبدة، ثم ننقله لقدر الضغط، ونضع تحته صحن معدني من أجل زيادة السماكة بالقاع، ونسكب الماء بقدر الضغط حتى يصل لنصف ارتفاع قالب الكيك.
- نطهو الكيك على حرارة عالية لمدة 15 دقيقة حتى ينضج، ويصبح متماسكاً وناعماً، ثم ننقله للثلاجة كي يبرد، ونستطيع تقديمه مع رش سكر البودرة عليه.

ثقافتك المالية
قوتك!

ثقافتك
المالية
قوتك
وقوتنا!

