

ارتفاع إجمالي الودائع لدى البنوك بنسبة ٧,٢ بالمائة على أساس سنوي ليصل إلى ٤٩,٨ مليار دينار في نهاية شهر تشرين الثاني ٢٠٢٥، كما ارتفع الرصيد القائم للتسهيلات الاقتصرائية الممنوحة من البنوك بنسبة ٣,٣ بالمائة ليبلغ ٣٦,٢ مليار دينار، علاوة على تمعن البنوك بمسويات مرتفعة من السيولة والملاعة والعائد على رأس المال، ما يعكس متانة القطاع المصرفي الأردني وإدارته الحصيفة للمخاطر وقدرته على مواصلة توفير التمويل للنشاط الاقتصادي بأسعار فائدة معتدلة.

ووفقاً لأحدث البيانات الاقتصادية المتاحة، أظهرت مؤشرات القطاع الخارجي أداءً إيجابياً انسجم مع توقعات البنك المركزي، حيث ارتفع الدخل السياحي للملكة بنسبة ٧,٦ بالمائة خلال ٢٠٢٥ ليصل إلى ٧,٨ مليار دينار. تابع ص ٢

ويأتي هذا القرار استناداً إلى تعزز الاستقرار النقدي في المملكة، وبما يضمن المحافظة على اتساق هيكل أسعار الفائدة المحلية مع تغيراتها في الأسواق المالية الإقليمية والدولية. فقد ارتفعت الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي إلى أكثر من ٢٦ مليار دولار في نهاية شهر كانون الثاني ٢٠٢٦، وهو ما يعطي مستورات المملكة من السلع والخدمات مدة ٩,٠ أشهر. كما انخفض معدل الدولرة في الودائع إلى ١٨ بالمائة حتى نهاية شهر تشرين الثاني ٢٠٢٥، مما يعكس قوة الاستقرار النقدي والمصرفي في المملكة والثقة بالعملة الوطنية وجاذبيتها. وبلغ معدل التضخم خلال عام ٢٠٢٥ نحو ١,٧٧ بالمائة وهو مستوى

الهيئة الخيرية والحملة الأردنية: 62 ألف مستفيد في غزة من مشروعاتنا منذ بداية العام الحالي

الحد الأدنى من الحماية والأمان للنازحين.

ووصلت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، بالشراكة مع الحملة الأردنية، تنفيذ تدخلات إغاثية ميدانية بباشرة داخل قطاع غزة، استفاد منها ٦١٧٨٥ مستفيداً، وذلك ضمن جهود التخفيف من آثار البرد القارس وتحسين الظروف المعيشية للأسر المترسبة.

وفي مجال الأمن الغذائي، تم تنفيذ مشروع توزيع الوجبات الغذائية الجاهزة بالتعاون بين الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، والحملة الأردنية والهلال الأحمر القطري، حيث استفاد منه ٥٠ ألف مستفيد في مختلف مناطق قطاع غزة، في إطار تنسيق الجهود الإنسانية لضمان وصول الدعم الغذائي العاجل للأسر المحتاجة. وأكدت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية والحملة الأردنية أن هذه التدخلات تأتي ضمن نهج عمل إنساني مستمر يقوم على مساعدات قابلة للقياس وأثر مباشر، يسهم في دعم صمود الأهالي من خلال توفير المأوى، واستدامة الدعم الغذائي والاستجابة الفاعلة لاحتياجات الأكثر حاجة. وتناتي المشروعات ضمن حملة لأهلانا في غزة، استجابة لاحتياجات الإنسانية العاجلة في ظل الأوضاع المعيشية الإنسانية الصعبة. ووفق بيان الهيئة الخمسين، شملت التدخلات مشروعات في مجالات الغذاء والإيواء، ركزت على تلبية الاحتياجات الأساسية للفئات الأكثر تضررا، بما يضمن استمرارية الدعم ووصوله المباشر للمستفيدين.

وفي إطار الاستجابة الشتوية الطارئة، نفذت الحملة الأردنية بالشراكة مع الهيئة تدخلًا إيوائيًا عاجلا، تضمن توزيع أكثر من ٢٥٥ خيمة من نوع "قبة"، وهي خيام معزولة ومقاومة للمياه والعوامل الجوية، استفادت منها الأسر المتضررة من المنخفضات الحوية، بهدف توفير

وزير المياه يؤكد ضرورة رفع كفاءة التزويد المائي

مواجهة التحديات المائية، لا سيما في وقت اشتداد الطلب

على المياه. أكد وزير المياه والري المهندس رائد أبو المطر ضرورة رفع كفاءة التزويد المائي والتعامل بمنتهى المسؤولية مع ملاحظات المواطنين.

وأوضح الوزير خلال زيارته الخميس، لشركة مياه الأردن -مياهنا، واطلاعه على عدد من مراقب الشراكة وخدمات الزبائن وأالية تقديم الخدمة للمواطنين، يرافقه الرئيس التنفيذي للشركة المهندس محمد الخرابشة، ضرورة متابعة التزويد المائي في كل المناطق بما في ذلك المحافظات المجاورة.

وقال إن رفع مستوى الجاهزية والأداء والبدء بإعداد خطط عمل لصيف ٢٠٢٦ وديموهمة خدمات المياه والصرف الصحي لجميع المشتركين في كل المناطق التابعة للشركة، هو مطلب الزمان.

الصحة: تعزيز كواذر فنية لإجراء عمليات قسطرة القلب الطارئة على مدار الساعة

وأكد الالتزام بالبروتوكولات العلاجية الطبية

المعتمدة والمتعارف عليها، وفق أسس واضحة وضمان استمرارية الرعاية الطبية المثلث، حيث يتم التعامل مع حالات الجلطات القلبية في المستشفيات المغطاة بأطباء اختصاص القلب سواء من كوادر الوزارة أو غيرهم وفق هذه البروتوكولات المعتمدة. ويأتي هذا البروتوكول ضمن خطة وضعتها وزارة الصحة لتعزيز جودة الخدمة الطبية بهدف إعداد تصورات واضحة ووضع بروتوكولات علاجية موحدة للجلطات الدماغية والقلبية، إضافة إلى توحيد بروتوكولات علاج جميع مرضى السرطان في كافة القطاعات الطبية. وتكمّن أهمية بروتوكول الجلطات القلبية في مواكبة أحدث السبل العلاجية المعتمدة عالمياً وزيادة فرص إنقاذ الحياة وتقليل نسبة المضاعفات بما ينعكس إيجاباً على صحة المواطن وتحسين نوعية وجودة الحياة.

وجه وزير الصحة الدكتور إبراهيم الدبور بتطبيق جراءات علاج الجلطات القلبية الحادة بالقسطرة في مستشفيات وزارة الصحة اعتباراً من مطلع الشهر المقبل، بعد تعزيز المستشفيات المجهزة لإجراء التدخلات العلاجية للقلب وهي مستشفيات البشير والأمير حمزة والحسين السلط الجديد والزرقاء والكرك والطفيلة والأميرية بسمة، بالإضافة إلى مستشفى الملك المؤسس عبداله الجامعي، بكوادر فنية متقدمة تعمل في جميع الأوقات وذلك لإجراء عمليات قسطرة القلب الطارئة على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع. وبحسب بيان الوزارة الخصيّس، أوضح الوزير أنه تم ربط باقي مستشفيات وزارة الصحة بهذه المستشفيات المجهزة وفق آلية عمل محددة يتم بموجبها تحويل حالات الجلطات القلبية وعمل قسطرة شكل مباشر.

مُعْمَل

الجمعة 11 شعبان 1447 هـ الموافق 30 كانون الثاني 2026 م
السنة العادلة عشرة / العدد (3574) / 250 فلسًا www.omamjo.com

الأردن ينون يمد تفاصيل يوم 64 عدد ميلاد الملك



عبد الله الثاني سلطانه الدستوري، ملكاً للمملكة الأردنية الهاشمية في ٧ شباط ١٩٩٩، وأصبح بذلك الملك الرابع للملكة الأردنية الهاشمية ورفع إلى رتبة مشير في القوات المسلحة الأردنية اعتباراً من اليوم نفسه.

اقرنت جلالته الملك عبد الله الثاني بالملكة رانيا العبدالله في العاشر من حزيران ١٩٩٣، ورزق جلالتهما باثنتين من الأبناء، هما سمو الأمير الحسين، وفي العهد، الذي ولد في ٢٨ حزيران ١٩٩٤، وسموا الأمير هاشم، الذي ولد في ٣٠ كانون الثاني ٢٠٠٥، وبابنتين، هما سمو الأميرة إيمان، التي ولدت في ٢٧ أيولو ١٩٩٦، وسموا الأميرة سلمى، التي ولدت في ٢٦ أيولو ٢٠٠٠.

كما رزق جلالتهما بحفيدتهما الأولى، سمو الأميرة إيمان، ابنة سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد وسموا الأميرة رجدة الحسين، في ٣ آب ٢٠٢٤، وبحفيدتها أمينة ابنة سمو الأميرة إيمان بنت عبد الله الثاني والسيد جميل الكساندر ترميوتس، في ١٦ شباط ٢٠٢٥.

وشهد عام ٢٠٢٥ مجموعه من الزيارات الميدانية لجلالة الملك وافتتاح عدد من المشاريع، منها مشاريع اقتصادية وخدمية وتنموية، أبرزها مبني مستشفى الحسين للسرطان في العقبة ومشروعان في مطار الملكة علياء الدولي وبنك البنية الوطنية ومساكن الملاحة في ديرعلا.

تابع ص ٢

يحتفل الأردنيون اليوم الجمعة، بعيد الرابع والستين ميلاد جلالته الملك عبد الله الثاني.

ولد جلالته في عمان، ٣٠ كانون الثاني عام ١٩٦٢، وهو السليل الحادى والأربعون للنبي محمد، (صلى الله عليه وسلم)، والابن الأكبر لجلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، وسموا الأميرة مني الحسين.

وتلقى جلالته الملك تعليمه في الكلية العلمية الإسلامية في عمان، ثم في أكاديمية ديفيلد في الولايات المتحدة الأمريكية، قبل أن يواصل دراسته في جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة وكلية الخدمة الخارجية في جامعة جورج تاون في واشنطن.

كما تلقى جلالته تعليمه العسكري في أكاديمية سانديرسون العسكرية الملكية في المملكة المتحدة، قبل أن يباشر مسيرة متقدمة في الخدمة العسكرية ضمن صفوف القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي وتدرج في الرتب العسكرية وظل في صفوف الجيش حتى تولى قيادة القوات الخاصة الملكية، حيث أعاد تقطيدها وفق أحد المعايير العسكرية الدولية لتحول إلى قيادة العمليات الخاصة.

وصدرت الإرادة الملكية السامية في ٢٤ كانون الثاني ١٩٩٩، بتعيين سموه آنذاك ولها للعهد، وتسلم جلالته الملك

الحكومة تسدد كامل مبلغ سندات اليورو بوند المستحقة في كانون الثاني 2026

الحالي. وحسب وزارة المالية، فإن هذا الإجراء يأتي في إطار تنفيذ استراتيجية إدارة الدين العام التي تبنته الحكومة والهادفة لاستبدال الديون عالية التكلفة بديون ميسرة، ما يخفف أعباء خدمة الدين العام على الموازنة ويخفض الاحتياجات التمويلية للحكومة على المدى المتوسط ويؤكد استدامة الدين وقدرة الحكومة على الوفاء بالالتزامات المرتبطة عليها وبشكل يساهم في وضع مسار الدين بوضع تنازيكي نسبي من الناتج المحلي الإجمالي.

تشرين الثاني ٢٠٢٥، وبسعر فائدة تنازفي بلغ ٥,٧٥ بالمائة وأجل ٧ سنوات وبأقل هامش على السندات الدولية المصدرة خلال العقود الماضية. كما تم تمويلها من خلال حرمة من القروض الميسرة وإصدار صكوك إسلامية وبمتوسط سعر فائدة ٥,٥ بالمائة حصلت عليها الحكومة خلال العام الماضي، وتم إيداع جزء من حصيلة إصدار اليوروبيوند والقروض الميسرة لدى البنك المركزي الأردني لاستخدامها لتسديد سندات اليوروبيوند المستحقة العام

٦,١٢٥، بمبلغ مليون دولار وبسعر فائدة ٦١٢ بالمائة. وأضافت الوزارة إنه تم تسديد ما قيمته ٦١٢ مليون دولار والفوائد المستحقة عليها في شهر كانون الثاني الحالي، في حين سدت بشكل مبكر في شهر تشرين الثاني من العام الماضي، وألأول مرة منذ عقود، لجزء من هذه السندات بقيمة إجمالية ٣٨٨ مليون دولار بهدف توفير جزء من الفوائد المستحقة على السندات.

استكملت إطفاء (تسديد) سندات اليوروبيوند المستحقة في شهر كانون الثاني ٢٠٢٦، والتي تم اقتراضها بتاريخ ١٠ تشرين الثاني من العام

رئيس "النواب" يبحث مع السفير الأميركي تطوير العلاقات الثنائية



"الطيران المدني" تبحث مع سفارة الإمارات سبل تعزيز التعاون

عمان

بحث رئيس مجلس مفووضي هيئة تنظيم الطيران المدني، الكابتن ضيف الله فرجات، الخميس، مع القائم بأعمال سفارة دولة الإمارات في عمان المستشار عبد الله المطروشي العلاقات الثنائية في قطاع الطيران والنقل الجوي.

وتناول الجانبان، سبل تعزيز أطر التعاون المشترك بما يخدم المصالح تبادلة وزيادة عدد الرحلات الجوية "للمملكة الأردنية" المتوجهة إلى مختلف طارات دولة الإمارات العربية المتحدة، استجابة للطلب المتزايد على هذا خط الحيوى.

واكد الكابتن الفرجات العمق الاستراتيجي للربط الجوى بين البلدين، مشيرا إلى أن حصة المسافرين بين مطار الملكة علياء الدولى ومطارات دولة الإمارات سجلت أرقاما هي الأعلى ضمن الشبكة، حيث رفعت حركة التقل جوى ما نسبته ١٥ بالمائة من إجمالي حركة المسافرين بما يقارب ١,٥ مليون سافر خلال ٢٠٢٥، ما يعكس حيوية التبادل التجارى والسياحى بين البلدين شقيقين.

من جانبه، أشاد المطروشي بالمستوى المتتطور الذى وصل إليه قطاع طيران فى الأردن، مؤكدا حرص دولة الإمارات على استمرارية التنسيق سهيل حركة التنقل وتطوير آفاق التعاون الجوى بين الجانبين.

المنتهية والمعتدلة. عمان

وأكَّدَ أهمية دور الوصاية الهاشمية في الحفاظ على المقدّسات الإسلامية والمسيحية في القدس.

وتنَّ القاضي الدعم الذي تقدِّمه الولايات المتحدة للأردن، مؤكداً أهمية مواصلة هذا الدعم في مواجهة الأعباء التي تفرضها الاضطرابات في المنطقة، وعلى رأسها ملف اللاجئين.

وبين رئيس مجلس النواب، ضرورة تثبيت وقف إطلاق النار في غزة والانتقال نحو مسار سياسي جاد يفضي إلى حل الدولتين وفق قرارات الشرعية الدولية.

من جهته، ثمنَ السفير الأميركي الشراكة الاستراتيجية الراسخة مع الأردن، مؤكداً التزام بلاده بعدم المملكة وتعزيز التعاون في مختلف المجالات، كما عبر عن التقدير الكبير لمواصفات جالية الملك الساعية إلى تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.

التقى رئيس مجلس النواب مازن القاضي، الخميس، السفير الأميركي لدى المملكة جيمس هولستنайдر، حيث جرى بحث سبل تطوير العلاقات بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين.

وأكَّد القاضي عمق الشراكة التي تربط الأردن بالولايات المتحدة، مشدداً على أهمية البناء عليها، لا سيما في المجالات الاقتصادية والتنموية، بما يعزز قدرة الأردن على مواجهة الضغوط الاقتصادية الناجمة عن الأزمات والصراعات المحيطة.

وقال القاضي إن الأردن بقيادة جالة الملك عبد الله الثاني، يسعى دوماً إلى تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة ويدعم لغة الحوار سبيلاً لمعالجة مختلف الأزمات، مشيراً إلى أهمية الدور الأردني في المنطقة وإلى المكانة التي يحظى بها في الأوساط الدولية بذاء مواقفه.

أنشطة تنموية في محافظات المملكة لدعم المجتمعات المحلية

بالشأن العام، في إطار جهودها لتعزيز الوعي السياسي والمجتمعى لدى فئة الشباب.

وقدم عضوا مجلس محافظة إربد السابقين، رولا البطاينة ومحمد العزام، عرضا حول مفهوم مجالس المحافظات ضمن منظومة الالامركزية، وأهميتها في دعم التنمية المحلية وخدمة المجتمعات في المحافظات.

ونظم مركز شبابيات الطيبة بالتعاون مع دفاع مدني لواء الطيبة والشرطة المجتمعية، دورة حول الإسعافات الأولية، وذلك بمشاركة ١٥ شابة من منتسبات المركز، ضمن الفئة العمرية من ١٥-٢٥ عاماً.

وتحدث الملائم طارق جادية من دفاع مدني لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأهدافها، ومتى يجب التدخل الإسعافي ومتى يتوجب طلب المساعدة الطبية المختصة.

واحتفلت مديرية زراعة لواء الأغوار الشمالية، بمناسبة عيد الشجرة في موقع المتنزه البيئي بمحيط سد زقلاب، بمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساسبة.

وافتتحت بذيليات ومؤسسات ومراكز تعليمية وشبابية، الأربعة، في مختلف محافظات المملكة، أنشطة تنمية واحتقانية لدعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات.

في إربد، احتفلت هيئة شباب كلنا الأردن، برعاية مدير دفاع مدني غرب إربد العقيد عبد العزيز السرحان، بختتيرن المشاركون بأول دورة لمتطوعي الدفاع المدني، بمشاركة ١٦ متطوعاً ومتطوعة من منتسبي الهيئة ومتطوعين من أبناء المجتمع المحلي.

وهدفت الدورة إلى تشكيل فريق تطوعي مؤهل من الراغبين بالعمل التطوعي في مجال الدفاع المدني، من خلال تدريبيهم على أعمال الإسعاف والإنقاذ والإطفاء، واستخدام معدات الإنقاذ الخفيف بشراف مدربين مؤهلين، ورفدهم بالخبرات والمهارات اللازمة لتمكينهم من مساندة كوادر الدفاع المدني عند الحاجة.

ونظمت جمعية مجد الأردن للتمكين والتنمية المستدامة، جلسة بعنوان مجالس المحافظات ودورها التنموي، بمشاركة نخبة من الشباب المتطوعين والمهتمين

الأردنيون يحتفون اليوم بعيد ميلاد الملك لا 64

البنك المركزي يثبت أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية

عمان

نفرت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني اجتماعها الأول عام ٢٠٢٦، الإبقاء على "سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي" وبقية أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية عند مستوى يانها الحالية دون تغيير.

ويأتي هذا القرار استناداً إلى تعزز الاستقرار النقدي في المملكة، وبما يضمن المحافظة على اتساق هيكل أسعار الفائدة المحلية مع نظيراتها في الأسواق المالية الإقليمية والدولية.

وقد ارتفعت الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي إلى أكثر من ٢٦ مليار دولار في نهاية شهر كانون ثالث ٢٠٢٦، وهو ما يغطي مستورات المملكة من السلع والخدمات لمدة ٩٠ شهر. كما انخفض معدل الدولرة في الودائع إلى ١٨ بالمائة حتى نهاية شهر تشرين الثاني ٢٠٢٥، مما يعكس قوة الاستقرار النقدي والمصرفي في المملكة والثقة بالعملة الوطنية وجاذبيتها. وبلغ معدل التضخم خلال عام ٢٠٢٥ نحو ١,٧٪، بالمقابل وهو مستوى ملائم ومن شأنه المحافظة على تنافسية الاقتصاد الوطني والقوة الشرائية للعملة الوطنية.

ووصلت المؤشرات المصرفية أداءها القوي، حيث ارتفع إجمالي الودائع لدى البنوك بنسبة ٧,٢٪، بالمقابل على أساس سنوي ليصل إلى ٤٩,٨ مليار دينار في نهاية شهر تشرين الثاني ٢٠٢٥. كما ارتفع الرصيد القائم للتسهيلات الائتمانية الممنوحة من البنوك بنسبة ٣,٣٪، بالمقابل ليبلغ ٣٦,٢ مليار دينار، علاوة على ارتفاع البنوك بمستويات مرتفعة من السيولة والملاعة والعائد على رأس المال، مما يعكس ممتازة القطاع المصرفي الأردني وإدارته الحصيفة للمخاطر وقدرتها على مواصلة توفير التمويل للنشاط الاقتصادي بأسعار فائدة معتدلة.

ووفقاً لأحدث البيانات الاقتصادية المتاحة، أظهرت مؤشرات القطاع الخارجي أداءً إيجابياً انسجم مع توقعات البنك المركزي، حيث ارتفع الدخل السياحي في المملكة بنسبة ٧,٦٪، بالمقابل خلال ٢٠٢٥ ليصل إلى ٧,٨ مليار دولار.

كما ارتفعت تحويلات العاملين الأردنيين في الخارج بنسبة ٤,٦٪، بالمقابل خلال الأحد عشر شهراً الأولى من عام ٢٠٢٥ لتبلغ ٤,١ مليار دولار.

كذلك سجلت الصادرات الكلية نمواً بنسبة ٧,٧٪، بالمقابل خلال العشرة شهور الأولى من عام ٢٠٢٥ ليصل إلى ١٢,١ مليار دولار.

وارتفع صافي تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر الواردة إلى المملكة خلال العام الأول من عام ٢٠٢٥ بنسبة ٢٧,٧٪، بالمقابل، الفائدة ذاتها

لوفي من عام ٢٠١٥ للحصول إلى ١١,١١ مليار دولار. وارتفاع صافي تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر الواردة إلى المملكة خلال الثلاثة أرباع الأولى من عام ٢٠٢٥ بنسبة ٢٧,٧ بالمئة مقارنة بالفترة ذاتها من عام ٢٠٢٤، ليبلغ ١,٥ مليار دولار.

في ذلك، واصل الاقتصاد الوطني خلال عام ٢٠٢٥ تحقيق تحسناً تدريجياً في إداء معظم القطاعات الاقتصادية نجم عنه ارتفاع معدل النمو الاقتصادي إلى ٢,٧٪ خلال الأرباع الأولى من عام ٢٠٢٥ بالمئة ٢,٥٦٪ مقارنة مع ٢٠٢٤ بالمئة في الفترة نفسها من عام ٢٠٢٤. ومن المتوقع أن لا يقل معدل النمو الاقتصادي خلال عام ٢٠٢٥ بأكمله عن ٢,٧٪ بالمئة.

ويؤكد البنك المركزي الأردني التزامه بمتابعة التطورات الاقتصادية والمالية وتنقية محلياً وإقليماً ودولياً، وسيتخذ الإجراءات المناسبة بناءً على البيانات والمؤشرات الاقتصادية وتطورات أسعار الفائدة في الأسواق الدولية، بما يضمن الحفاظ على جاذبية الموجودات المحررة بالدينار الأردني وتعزيز الاستقرار النقدي والمالي.

إطلاق البرنامج الوطني لإنتاج خرائط الفيضانات لتعزيز الجاهزية وإدارة المخاطر

عمان

طلاق المركز الوطني لإدارة الأزمات و وزارة المياه والري وسلطة وادي الأردن البرنامج الوطني لإنتاج خرائط الفيضانات لتعزيز الجاهزية وإدارة المخاطر في الأردن في البحر الميت، ضمن الجهود الوطنية لمواجهة آثار التحديات المناخية ومواجهة مخاطر الفيضانات.

وقال نائب سمو الأمير علي بن الحسين، رئيس المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، العميد الركن حاتم الزعبي، إن البرنامج الوطني لإنتاج خرائط للفيضانات يرتكز على إعداد خطة شاملة للحد من مخاطر الفيضانات وحماية الأرواح والمتلكات من خلال تطوير خرائط دقيقة للفيضانات المفاجئة، خاصة في ظل التغير المناخي وتزايد حدة الفواهر الجوية المنطرفة.

وأوضح أن تنفيذ البرنامج يتم بالتنسيق مع وزارة المياه والري والجهات المعنية، مشيرا إلى أن الدراسة شملت في مرحلتها الأولى منطقة العقبة وفي مرحلتها الثانية وادي زرقاء ماعين على أن تشمل المراحل اللاحقة باقى مناطق المملكة، بما يسهم بدعم خطط الطوارئ والاستجابة السريعة ورفع مستوى الوعي المجتمعي.

من جهتها، أكدت مديرية مكتب التعاون في السفارة السويسرية السيدة إيلين هوفستيتر، أن اختتام المرحلة الأولى من البرنامج الوطني الأردني-السويسري يرسّم خرائط الفيوضات يمثّل محطة مهمة لتعزيز قدرة الأردن على إدارة المخاطر وحماية المجتمعات والبيئة التحتية في ظل التغير المناخي.

وأضافت أن البرنامج لا يقتصر على الجانب التقني، بل يهدف إلى تعزيز السلامية والصمود والحكومة المستدامة للمياه، مشيرة إلى أن المرحلة الأولى نسّهت بناء إطار وطني للحكومة والتنسيق، وتعزيز القدرات الفنية، وتحسين جمع وإدارة البيانات، إضافة إلى دعم سلامة السدود الحيوية.

وأكّدت هوفستيتر استمرار دعم سويسرا للمرحلة الثانية لتوسيع نطاق استخدام الخرائط ودمجها في التخطيط الوطني عبر مختلف القطاعات.

من جانبه، ثمن أمين عام وزارة المياه والري، الدكتور جهاد المحاميد، دعم الوكالة السويسرية للتنمية، مشيرة إلى أن الدراسة توفر مرجعية علمية تخطيطيّة تعزّز الفهم الشمولي للمخاطر الفيوضات، وتدعم أنظمة الإنذار المبكر والتخطيط للإدارة المتكاملة للمخاطر من خلال إنتاج خرائط تغطي مختلف مناطق المملكة.

وحضر إطلاق البرنامج أمين عام سلطة وادي الأردن المهندس هشام الحصبة ومحافظ مادبا حسن الجبور، ومدير عام المركز الوطني للبحوث الزراعية الدكتور إبراهيم الرواشدة ومدير عام المركز الجغرافي الملكي العميد المهندس ناصر حدادين والعقيد شادي الحلو والمقدم خالد عبيدات من مديرية الأمن العام، ومندوب أمانة عمان الكبّرى المهندس نبيل الجريبي.

A formal portrait of a man in a highly decorated military uniform. He wears a dark blue peaked cap with a gold emblem, a dark blue jacket with gold epaulettes, and a red collar with gold fringe. Numerous gold medals, orders, and ribbons are displayed on his chest and shoulders. He has a slight smile and is looking directly at the camera. The background is a plain, light grey.

توطيد التعاون بين الأردن وهذه الدول وتعزيز
الشراكات، لا سيما في المجالات الاقتصادية
والاستثمارية، وحوله عمل أوروبية لزيارة
إيطاليا وهنغاريا وسلوفينيا، بهدف تطوير
مجالات التعاون بما يخدم المصالح المشتركة
ويسهم في تعزيز الاستقرار في المنطقة.

وقاد جلالته الدبلوماسية الأردنية في المحافل
الدولية، مدافعاً باسم المملكة عن القضايا
الإنسانية العربية، ومؤكداً موقفه الثابت من
القضية الفلسطينية والحد من معاناة أهالي غزة.
ومن الجهود الدبلوماسية، استقبال جلالته ١٠٨
رؤساء دول وقادة سياسيين، كما ألقى جلالته ٩
خطابات في محافل دولية ومحلية.

ورسم الاقتصاد الوطني خلال عام ٢٠٢٥ مساراً
استثنائياً اتسم بالمرنة والقدرة على تجاوز
الصعوبات، محققاً حزمة من المؤشرات الإيجابية
رغم التحديات التي شهدتها المنطقة، كما شهد
العام نفسه توجيه جلالته الملك بتشكيل المجلس
الوطني لكتنولوجيا المستقبل، بمتابعة مباشرة
من سموه في العهد.

وحظى قطاع الرياضة باهتمام ودعم كبير من
جلالة الملك، ما ساهم في إحداث نقلة نوعية
ووضعت الأردن على الخريطة الرياضية العالمية،
ويعد التأهل التاريخي وغير المسبوق للمتأهل
الوطني لكرة القدم إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦
أحد أبرز الشواهد على الاهتمام الملكي بالرياضة
والشباب.

بر في القوات
الملكية رانيا
، ورزق ١٩٥
سمو الأمير
٢٧ حزيران
٣٠ ولد في
سمو الأميرة
١٩٦٠، وسمو
ل ٢٠٠٠ .
سمو الأميرة
عبد الله الثاني
٣ سين، في ٣
سمو الأميرة
الكساندر
يل

ات الميدانية
اري، منها
ية، أبرزها
في العقبة
لدولى وبنك
ر علا .
لية لجلالة
قد خلالها
اسين، كان
بان وفيتنام
هافت إلى

الاردنية الهاشمية ورفع إلى رتبة مشير في القوات المسلحة الأردنية اعتباراً من اليوم نفسه.

اقرئن جلالة الملك عبد الله الثاني بالملكة رانيا العبدالله في العاشر من حزيران ١٩٩٣، ورزق جلالتهما باثنتين من الأبناء، هما سمو الأمير الحسين، وفي العهد، الذي ولد في ٢٨ حزيران ١٩٩٤، وسمو الأمير هاشم، الذي ولد في ٣٠ كانون الثاني ٢٠٠٠، وبابتيتين، هما سمو الأميرة إيمان، التي ولدت في ٢٧ أيار ١٩٩٦، وسمو الأميرة سلمى، التي ولدت في ٢٦ أيار ٢٠٠٠.

كما رزق جلالتهما بحفيظتهما الأولى، سمو الأميرة إيمان، ابنة سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وفي العهد وسمو الأميرة رحمة الحسين، في ٣ آب ٢٠٢٤، وبحفيظتها أمينة ابنة سمو الأميرة إيمان بنت عبد الله الثاني والسيد جميل ألكساندر ترمبتوس، في ١٦ شباط ٢٠٢٥.

وشهد عام ٢٠٢٥ مجموعة من الزيارات الميدانية لجلالة الملك وافتتاح عدد من المشاريع، منها مشاريع اقتصادية وخدمية وتنموية، أبرزها مبني مستشفى الحسين للسرطان في العقبة ومشروعوان في مطار الملكة علياء الدولي وبنك البدور الوطني ومساكن الملاحة في دير علا.

كما بلغ عدد زيارات العمل الخارجية لجلالة الملك خلال عام ٢٠٢٥ نحو ٤٦ زيارة، عقد خلالها ٢٥٥ لقاء مع زعماء دول وقادة سياسيين، كان أبرزها جولة عمل آسيوية شملت اليابان وفينيتو وسنغافورة، وأندونيسيا وباكستان، دفعت إلى عمان

يحتفل الأردنيون اليوم الجمعة، بالعيد الرابع والستين لمياد جلالة الملك عبد الله الثاني، ولد جلالته في عمان، ٣٠ كانون الثاني عام ١٩٦٢، وهو السليل الحادي والأربعون للنبي محمد، (صلى الله عليه وسلم)، والابن الأكبر لجلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، وسمو الأميرة مني الحسين.

وتلقى جلالة الملك تعليمه في الكلية العلمية الإسلامية في عمان، ثم في أكاديمية بيرفيلد في الولايات المتحدة الأمريكية، قبل أن يواصل دراسته في جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة وكلية الخدمة الخارجية في جامعة جورج تاون في واشنطن.

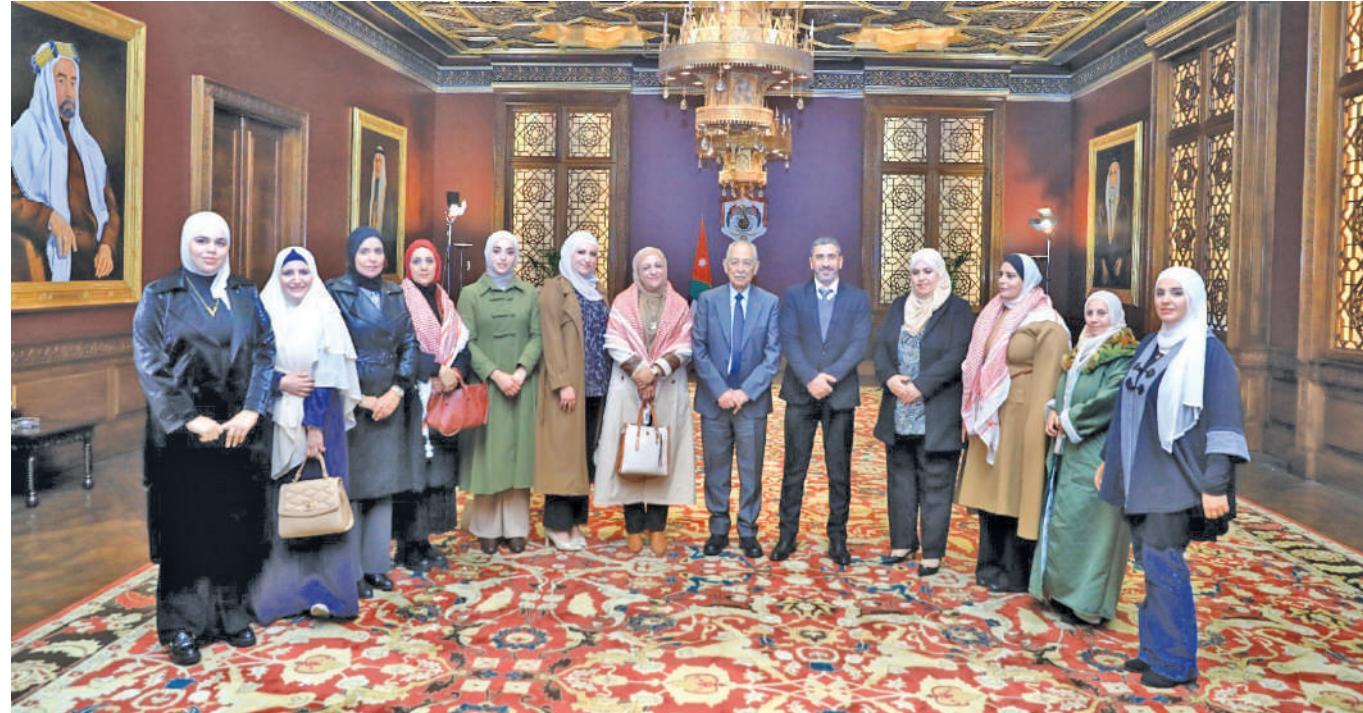
كما تلقى جلالته تعليمه العسكري في أكاديمية ساندھيرست العسكرية الملكية في المملكة المتحدة، قبل أن يباشر مسيرة متقدمة في الخدمة العسكرية ضمن صفوف القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي وترجح في الرتب العسكرية وظل في صفوف الجيش حتى تولى قيادة القوات الخاصة الملكية، حيث أعاد تنظيمها وفق أحدث المعايير العسكرية الدولية لتحول إلى قيادة العمليات الخاصة.

وصدرت الإرادة الملكية السامية في ٢٤ كانون الثاني ١٩٩٩، بتعيين سموه آنذاك ولیاً للعهد، وتسلم جلالة الملك عبد الله الثاني سلطاته الدستورية، ملكاً للمملكة الأردنية الهاشمية في ٧ شباط ١٩٩٩، وأصبح بذلك الملك الرابع للمملكة

خلال لقائه تجمع رجالات الأردن وجمعية أيله للحماية الاجتماعية

العيسوي: الأردن بقيادة الملك يمضي بثبات كدولة آمنة مستقرة قادرة على التعامل مع التحديات الإقليمية والدولية

المتحدون: الهاشميون جسّدوا الحكمة والسيادة وسطروا تاريخ الأردن الحديث بتضحياتهم وإنجازاتهم



باءتارها خطوة استراتيجية لتعزيز جاهزية الجيش وكفاءته، وضمان قدرته على حماية الوطن وصون أمنه واستقراره.

وأكَّدَ الوفدان ثبات موقف الأردن، بقيادته الهاشمية، تجاه القضايا العربية وقضايا الأمة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، ودعمه الواضح لحقوق الشعب الفلسطيني الشرعية، وفق قرارات الشرعية الدولية.

وبين الوفدان أنَّ الأردن، بقيادته الهاشمية، دولة محورية ورئيسية في الإقليم، تضطلع بدور فاعل في تعزيز الأمن والاستقرار، وتسمَّم بشكل مباشر في إيصال الصورة الحقيقة للإسلام القائمة على الاعتدال والتسامح إلى المجتمع الدولي.

وأكَّدَ الوفدان أنَّ الانتفاء للوطن والولاء للقيادة الهاشمية يشكلان التزاماً وطنياً راسخاً وعهداً ثابتاً عبر الأجيال، مشيرين إلى أنَّ الهاشميين جسدوا الحكمة والسيادة، وسطروا تاريخ الأردن الحديث بتحقيقهم وإنجازاتهم. وفي ختام حديثهم، قدمَ الوفدان التهنئة إلى جلالة الملك عبد الله الثاني بمناسبة عيد ميلاده الميمون الرابع والستين، مؤكدين بشكل صريح أنَّ جلالة الملك، وبمساندته سموه ولي العهد، لم يدخل أيَّ جهد في سبيل رفعة الوطن وتعزيز مكانته.

العبدالله، حفظها الله، في مسيرة التحديث، من خلال جهودها المتواصلة في دعم التعليم، وتمكين الشباب، وتعزيز القيم الإنسانية والاجتماعية.

ومن جهتهم، أكَّدَ المتحدثون تأييدهم الكامل والراسخ لقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني، مثثدين سياساته الحكيمية التي أرسَت الأمان والاستقرار، ورسخت مكانة الأردن دولة مستقرةٍ وفاعلةٍ على المستويين الإقليمي والدولي.

وأشَّارَ الوفدان بوضوح إلى تقديرهما للأولوية التي يوليهما جلالة الملك للمصالح الوطنية العليا، مؤكدين أنَّ السياسات الملكية تستهدف بصورة مباشرة تحسين الأوضاع المعيشية للمواطنين، من خلال رؤية استشرافية شاملة لمعالجة التحديات الاقتصادية والاجتماعية وتعزيز التنمية.

وأكَّدَ الوفدان استلهامهما من جلالة الملك ومن سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني في العهد العزم والإرادة لمواصلة العمل والإنجاز والعطاء، ودعهما الصريح للتوجهات الملكية في تحدث الدولة وتعزيز مسیرتها الإصلاحية.

كما شدَّ الوفدان على أهمية التوجيهات الملكية المتعلقة بإعادة هيكلة القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، كما أشاد بالدور المحوري الذي تؤديه جلالة الملك رانيا ورَّاسَخ، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية التي تستقرّ جوهر الصراع في المنطقة، مجدداً دعم المملكة، بقيادة جلالة الملك، لحقوق الشعب الفلسطيني المشروعة في إقامة دولته المستقلة على ترابه الوطني وعاصمتها القدس الشرقية، وفق قرارات الشرعية الدولية.

كما شدد على موقف الأردن الواضح والحازم تجاه ما يتعرض له الأشقاء في قطاع غزة من عدوان ومعاناة إنسانية قاسية، مطالباً بوقف فوري لإطلاق النار، وحماية المدنيين، وضمان إيصال المساعدات الإنسانية دون عوائق، إلى جانب مواصلة الأردن أداء دوره التاريخي في حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، من خلال الوصاية الهاشمية.

وفي السياق الوطني، نوه العيسوي بالدور الحيوي الذي يضطلع به سمو الأمير الحسين في الدور الحيوي، وفي العهد، في قيادة حراك وطني يترجم الرؤية الملكية، ويعزز حضور الشباب في مشروع الدولة الحديثة، إلى جانب حضوره الفاعل على الساحة الدولية في توسيع الشراكات الاستراتيجية، واستقطاب الاستثمارات النوعية، وتعزيز التعاون الدولي.

أكد رئيس الديوان الملكي الهاشمي يوسف حسن العيسوي أن الأردن، بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، يمضي بثبات كدولة آمنة مستقرة، قادرة على التعامل مع التحديات الإقليمية والدولية وفق نهج سياسي حكيم ورؤبة استشرافية واضحة، تجعل المصلحة الوطنية العليا أولوية مطلقة في جميع السياسات والقرارات.

وشدد العيسوي، خلال لقائين منفصلين عدهما الخميس في الديوان الملكي الهاشمي مع تجمع رجالات الأردن والإصلاح، ووفد جمعية أيله للحماية الاجتماعية، على أن النهج الهاشمي القائم على الاعتدال والاتزان مكن الأردن من الحفاظ على أمنه واستقراره، وتعزيز حضوره المحوري في قضايا الأمة، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، والدفاع عن الحقوق العربية العادلة.

وأشار إلى أن جلالة الملك، وبدعم ومساندة سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني في العهد، لم يدخل جهاداً في سبيل تحسين الأوضاع المعيشية للمواطنين. من خلال سياسات اقتصادية واجتماعية تستند إلى قراءة عميقة لواقع، ورؤية مستقبلية تستهدف التنمية المستدامة وبناء الإنسان الأردني.

وبين أن التوجيهات الملكية السامية يإعداد استراتيجية وخارطة طريق لإحداث تحول بناء في القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، تشكل محطة مفصلية في مسار التحديث الشامل، وتجسد رؤية ملكية استشرافية لبناء قوة عسكرية عصرية قادرة على استباق التحديات، لا الاكتفاء بمواجتها.

وأوضح أن هذه الرؤية تنتقل من قراءة دقيقة لمتغيرات البيئة الإقليمية والدولية، وتعزيز أدوات النفوذ في ميادين القتال الحديثة، ومواكبة التطورات التكنولوجية المتتسارعة، بما يعزز منظومة الأمن الوطني، ويركّس مكانة القوات المسلحة الأردنية كركيزة أساسية للاستقرار والردع الاستراتيجي، وحصنٍ منيع للأردن في مواجهة مختلف التهديدات.

وفي الشأن الإقليمي، شدد العيسوي على أن جلالة الملك رسمَّ نهجاً واضحاً في التعامل مع أزمات المنطقة، يقوم على تغليب الحلول السياسية، ورفض منطق التصعيد، والدعوة الدائمة إلى الحوار واحترام القانون الدولي، إيماناً بأن الاستقرار لا يبني بالقوة، بل بالحكمة والعدالة ومعالجة جذور الصراعات.

ولفت إلى أن اختيار الأردن ضمن مجلس السلام لإدارة غزة يجسد ثقة المجتمع الدولي بنهجه المتوازن، ومصداقية موافقته، ودوره الفاعل كدولة تشهد في دعم السلم والأمن الدوليين، وبناء جسور التفاهم بين الشعوب والدول.

افتتاح ورشة تدريبية لرؤساء الجمعيات التعاونية وأمناء الصناديق في إقليم الجنوب

وفي ختام الورشة، عبر المشاركون عن شكرهم وتقديرهم للمؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمنتقدعين العسكريين والمحاربين القدماء ووزارة التخطيط والتعاون الدولي والمؤسسة التعاونية الأردنية على جهودهم في دعم العمل التعاوني وتطوير قدرات الهيئات الإدارية، مؤكدين أهمية استثمار مثل هذه البرامج التربوية لما لها من أثر مباشر في تعزيز كفاءة الجمعيات ودورها التنموي.

جانبه، أكد مديرية في المؤسسة، أن الجمعيات لتعزيز الاقتصاد، مشيراً إلى أن الجمعيات وأمناء العمل التعاوني، الحكومة وتمكن تنموي المستدام.

أيام، جلسات تدريبية متخصصة تناولت
الجمعيات المحاورة، أبرزها الحكومة والإدارة
المالية وإعداد الموازنات ودراسات الجدوى
لاقتصادية والآليات المتابعة والتقييم، إضافة
إلى بناء الخطط التسويقية وتفعيل قنوات
التسويق. كما تضمنت عرضاً لتجربة مؤسسة
تقاعد العسكريين من خلال محاضرة
مترجمة حول أبرز خدماتها وبرامجها ودورها
دعم المتقاعدين وأسرهم وتعزيز عمل

من دعم حقيقي للعمل التعاوني ودورها في تمكين رؤساء الجمعيات وأمناء الصناديق من تطوير أدائهم وتعزيز كفاءتهم في إدارة الموارد. وأشار إلى أن الجمعيات التعاونية للمتقاعدin تشكل أنموذجاً للعمل الجماعي المنتج، وت sehem بتحسين مستوى الدخل وتوفير فرص اقتصادية مستدامة، مؤكداً حرص المؤسسة على دعم هذه الجمعيات وتعزيز دورها التنموي. وتضمنت الورشة التي استمرت لمدة

ت الميئات الإدارية
مكينتها من الارتفاع
ي، بما يسهم بتعزيز
نادي في المجتمعات
رسة الاقتصادية
فسكريين والمحاربين
تقاعده عدنان الرقاد،
التدريبية لما تمتله

الى عمان اختتمت المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء، برورة تدريبية نظمتها بالتعاون مع وزارة التخطيط والتعاون الدولي والمؤسسة التعاونية الأردنية، استهدفت رؤساء الجمعيات التعاونية وأمناء الصناديق في إقليم الجنوب في مدينة وادي موسى بمحافظة معان. وبحسب بيان المؤسسة الخميس، هدفت

النوم تحت الضوء.. تهديد صامت لقلبك



كما أوضحت الدراسة أن الأشخاص الذين ينامون تحت أضواء شديدة في الليل معرضون أكثر للإصابة بأمراض القلب: ٥٦% لفشل القلب، و٧٤% للنوبة القلبية، وحوالي ٣٠% لأمراض الشريان التاجي أو الرجفان الأذيني أو السكتة الدماغية، مقارنة بمن ينامون في الظلام، وذلك حتى بعدأخذ عوامل الخطير الأخرى مثل النظام الغذائي والنشاط البدني والتدخين والعوامل الوراثية في الاعتبار.

تشير الدراسة أيضاً إلى أن الساعة البيولوجية للجسم تكون أكثر حساسية للضوء بين منتصف الليل وال>sادسة صباحاً، وأن التعرض للضوء خلال هذه الفترة، خاصة الضوء الساطع، قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل مستقل عن عوامل الخطر المعروفة مثل التدخين والنظام الغذائي والنشاط البدني. ويؤكد الباحثون أن نمط الحياة الحديث يزيد احتمال اضطراب الساعة البيولوجية، مما يجعل من المهم الانتباه إلى الضوء أثناء النوم.

ووفق موقع Harvard Gazette The، تشير الدراسات إلى أن التعرض للضوء ليلاً مرتبطة بزيادة التغيرات في القضايا الأخرى، نحتاج إلى أدلة أقوى بسبب تعقيدها وتعدد مزيجها وعيوبها. أما بالنسبة للتعرض للضوء ليلاً، فلا ضرر من إبقاء الغرفة مظلمة، ويمكن الابتعاد بضوء خافت فقط عن الحاجة للنهوض من السرير بأمان.

خطر أمراض القلب

ذكر موقع Medscape Medical News أن دراسة حديثة تُعد الأكبر من نوعها حَلَّ فيها الباحثون بيانات التعرض للضوء لدى نحو ٤٠ ألف شخص، أي ما يعادل حوالي ١٣ مليون ساعة من التسجيل. وبعد متابعة استمرت بين ٨ و١٠ سنوات، قارن الباحثون هذه البيانات بسجلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

نشرت الدراسة بعنوان "التعرض للضوء ليلاً وانتشار أمراض القلب والأوعية الدموية" في مجلة JAMA Network Open واستندت الدراسة إلى بيانات جمها الباحثون من نحو ٨٩ ألف مشاركاً، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين ينامون في غرف مضاءة ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بأمراض القلب بنسبة تتراوح بين ٥٠% و٦٠%. وقال فرانك شير، الحاصل على الدكتوراه ومدير برنامج علم الأحياء الزمني الطبي في مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن وأحد المشاركين في الدراسة: "أنه في كثير من القضايا الأخرى، نحتاج إلى أدلة أقوى بسبب تعقيدها وتعدد مزيجها وعيوبها.

أما بالنسبة للتعرض للضوء ليلاً، فلا ضرر من إبقاء الغرفة مظلمة، ويمكن الابتعاد بضوء خافت فقط عن الحاجة للنهوض من السرير بأمان."

خطر أمراض القلب

القيء الدموي.. الأسباب والأعراض والتشخيص والعلاج

٤- فحوصات إضافية

في بعض الحالات قد تُستخدم الأشعة المقطعة

أو الموجات فوق الصوتية، خاصة إذا كان هناك اشتباه بضمادات أخرى.

٥- العلاج

يعتمد علاج القيء الدموي على السبب وشدة

النزيف، ويشمل:

١- التدخل الإسعافي

- تأمين مجرى الهواء في الحالات الشديدة.

- تمويه السوائل الوريدية.

- نقل الدم عند الحاجة.

- مراقبة العلامات الحيوية بشكل مستمر.

٢- العلاج الدوائي

- مبليات مضادة البروتون (PPIs) لتنقيل

حموضة المعدة.

٣- أدويه تقلل ضغط الوريد البابي في حالات

دواء المريء.

٤- مضادات حيوية عند وجود جرثومة المعدة.

٥- العلاج بالمنظار

يُستخدم لإيقاف النزيف عبر:

- الحقن الموضعي.- الكي الحراري.

- ربط دوائي للمريء.

٦- التدخل الجراحي.

نادرًا ما يلجأ للجراحة، وتكون ضرورية في حال

فشل العلاج التحفظي أو استمرار النزيف.

٧- الوقاية

يمكن تقليل خطر الإصابة بالقيء الدموي من

خلال: علاج قرحة المعدة مبكراً.

- تجنب الاستخدام العشوائي لمسكتن الألم.

- الامتناع عن الكحول والتدخين.

- انتباعية الدورية لمرضي الكبد.

- الالتصال بالعلاج الموصوف لجرثومة المعدة.

٨- متى يجب مراجعة الطبيب فوراً؟

يجب طلب المساعدة الطبية العاجلة في حال:

- تكرار القيء الدموي.

- الشعور بدوار شديد أو إغماء.

- وجود أمراض مزمنة في الكبد.

- انخفاض ضغط الدم أو تسارع النبض.

- تسارع ضربات القلب.- شحوب الجلد.

- ضيق التنفس.

٩- التهاب المعدة

قد يؤدي التهاب بطانة المعدة، خاصة الناتج عن

الكحول أو الأدوية أو التوتر الشديد، إلى حدوث

نزيف.

١٠- التسخين

يعتمد تشخيص القيء الدموي على التقى

السريري والفحوصات الطبية، ويشمل:

١- تاريخ المرضي والشخص السريري

- مقل: كمية الدم وألوه.

- وجود أمراض كبدية أو فرجات سابقة.

- الأدوية مفاجئ.

١١- الفحوصات المختبرية

- فحص تعداد الدم (CBC) لتقدير مستوى

الدموي معرض متغير في بعض الحالات.

- الهيموجلوبين.

١٢- اختبارات وظائف الكبد.

١٣- اختبارات التخثر.

١٤- تقييم الكبد أو استخدام أدوية مميتة للدم

للتدمير.

١٥- الأعراض المصاحبة

قد يتراوح القيء الدموي مع أعراض أخرى

تساعد في تحديد شدة المرض، مثل:

- الحمى، أو البرد.

- ألم في أعلى البطن.- دوار أو إغماء.

١٦- الإصابة بجرثومة المعدة

يُظهر المريض مرضي الدموي في كونه قد يكون

ملامة على حالات مرضية خطيرة مثل قرحة

المعدة النازفة، أو تمزق دوائي أو التوتر الشديد، إلى حدوث

نزيف.

١٧- التهاب المعدة

قد يؤدي التهاب بطانة المعدة، خاصة الناتج عن

الكحول أو الأدوية أو التوتر الشديد إلى حدوث

نزيف.

١٨- التهاب القولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تسرع ضربات القلب.

- تقييد المريء.

١٩- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٠- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢١- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٢- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٣- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٤- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٥- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٦- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٧- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٨- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٢٩- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٠- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣١- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٢- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٣- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٤- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٥- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٦- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٧- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٨- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٣٩- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

- تقييد المريء.

٤٠- التهاب المعدة والقولون

يُظهر القيء الدموي في بعض الحالات (بالكى)

ما مدة بقاء المغنيسيوم في الجسم؟ وما العوامل المؤثرة عليها؟



المغنيسيوم يشكل أقل فاعلية، مما يعني أنها ترتفع مستويات المغنيسيوم في الجسم بشكل أقل، وقد تخرج من الجسم بسرعة أكبر.

٢. الكمية التي تتناولها

قد تؤدي الجرعات العالية من بعض أنواع المغنيسيوم، مثل سترات المغنيسيوم، إلى امتصاص أفضل. وتتراوح جرعات الكلمات الغذائية عادةً بين ١٠٠ و٤٠٠ مليغرام أو أكثر، وتحتاج عادةً مرة واحدة يومياً.

والجرعة الموصى بها يومياً من المغنيسيوم للرجال تبلغ نحو ٤٠٠ إلى ٤٢٠ مليغراماً، فيما يوصي للنساء بجرعة يومية من ٣١٠ إلى ٣٢٠ مليغراماً.

٣. مستويات المغنيسيوم لديك

إذا كانت مستويات المغنيسيوم لديك منخفضة، فسيحتفظ جسمك بكمية أكبر منه. أما إذا كانت لديك كمية كافية، فسيتم عادةً التخلص من المغنيسيوم الزائد عن طريق البول.

ويقوم الجسم بتنظيم مستويات المغنيسيوم للحفاظ على توازنه. ويساعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، مع تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم، مثل الأسمدة والكسرات والحبوب الكاملة والخضروات الورقية وغيرها، على ضمان مستويات المغنيسيوم الصحية لديك.

٤. الحالات الصحية والأدوية

قد تؤثر بعض المشكلات الصحية على قدرة الجسم على امتصاص المغنيسيوم أو الاحتفاظ به. وقد تجعل بعض الحالات الصحية، مثل الإسهال المزمن أو أمراض الكلى أو داء السكري، من الاحتفاظ بالمغنيسيوم أمراً صعباً على الجسم.

كما يمكن لبعض الأدوية أن تقلل من امتصاص المغنيسيوم، ومنها: مدرات البول، والمضادات من ناحية أخرى، تُمتصن أشكالاً مثل أكسيد

وكالات

يساعد المغنيسيوم، وهو معدن أساسى، الجسم على أداء وظائفه بشكل سليم، بدءاً من دعم العضلات والأعصاب وصولاً إلى الحفاظ على انتظام ضربات القلب.

وتعتمد مدة بقاء المغنيسيوم في الجسم على عدة عوامل، ولكن معظم أنواع المغنيسيوم تخرج من الجسم خلال يوم أو يومين، وفقاً ما ذكره موقع «فيري ويل هيلث».

مدة بقاء المغنيسيوم في الجسم

إذا تناولت مكمالت المغنيسيوم أو أطعمة غنية به، فسيظل تصفيف تقريباً في جسمك بعد نوم ثقلي إلى تسع ساعات. وبعد ثقلي إلى تسع ساعات أخرى، سينتقل

نصف هذه الكمية (٢٥٪) في المائة من الكمية الأساسية).

وستمر هذه الدورة حتى يُطرح معدم المغنيسيوم من

الجسم.

ولا يتخلص الجسم من المغنيسيوم دفعة واحدة، بل يُخزن جزء منه في العظام والعضلات، حيث قد يبقى لأسابيع أو حتى أشهر، وذلك حسب احتياجات الجسم وسرعة استهلاكه له.

عوامل مؤثرة على مدة بقاء المغنيسيوم

١. شكل المغنيسيوم

يتأثر مكمالت المغنيسيوم بأشكال متعددة،

يمتصها الجسم بطرق مختلفة. وتشمل أنواع

المغنيسيوم الشائعة ما يلي: سترات المغنيسيوم، وغليسيريات المغنيسيوم، وأسبراتات المغنيسيوم،

ولاكتات المغنيسيوم، وأكسيد المغنيسيوم، وكبريتات

المغنيسيوم.

وتميل أشكال مثل السيرات والغليسيرين

والأسبارتات واللاكتات إلى أن تُمتصن بفاءة أكبر، مما قد يُقيّد المغنيسيوم في مجرى الدم لفترة أطول.

الحيوية، ومتطلبات الماء.

وكالات

في عالم ياتي فيه الإنجازات تُقاس بعد المتابعين،

وحجم الظهور، وضجيج الاحتفاء، ظهر مفهوم النجاح الهايدى بوصفه تقليضاً وأعياً لهذا الصخب المتزايد. فالنجاح لم يُعد حكراً على من يرفع صوته أو يُستعرض إنجازاته، بل أصبح في كثير من الأحيان حليفاً لأولئك الذين يعملون بصمت، ويتقدّمون بثبات، ويسّرون أنفسهم.

ويصنّعون أثراً عميقاً دون الحاجة إلى الأضواء.

تعريف النجاح الهايدى

والنجاح الذي يتمتع بعيده عن المقارنات والضجعوط الاجتماعية

نجاح لا يستمد قيمته من تصفيف الآخرين، بل من الرضا الداخلي وتحقيق الأهداف الشخصية بوعي

والتزام. هو نجاح يقوم على الاستمرارية لا السرعة، وعلى الجودة لا الكثرة، وعلى البناء العيق لا

الناتج السطحي الموقتة. فصاحبها لا يسعى لإثبات ذاته لآخرين، بل يعمل على تطويرها لنفسه، مؤمناً

بأن القيم الهايدية للإنجاز تكمن في أفراد لا في

الإعلان عنه.

ويكتسب هذا المفهوم أهميته في زمن تتسارع فيه

الوتيرة وتزداد فيه الضغوط النفسية الناتجة عن

الهادى

وكالات

في عالم يُقاس فيه النجاح بعد الإنجازات الظاهرة

وسعارات العمل الطويلة، بدأ نساء كثيرات يعادن

النظر في هذا المفهوم السائد. بعد سنوات من السعي الدائم لإثبات الذات عبر العمل المتواصل والظهور المستمر، يُبزّر اليوم مفهوم جديد يُعرف بـ«النجاح الهايدى»، وهو نجاح لا يحتاج إلى تصفيق أو اعتراف خارجي ليكون حقيقياً.

لطالما يُربط نجاح المرأة بمدى قدرتها على تحمل الضغوط وتحمّل الأعباء. وكان الهراء بات وساماً يُلْقَى على الصدور. إلا أن هذا المنفوج، وفق

مختصين في الصحة النفسية، لم يعد قابلاً لالستمار،

٨ فوائد مذهلة لتناول ملعقة عسل صباحاً .. لن تصدق تأثيرها!

وكالات

هل تعلم أن تناول ملعقة عسل واحدة صباحاً يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في صحتك؟ وفق موقع Net Medicine، إليك أبرز الفوائد:

١. زيادة التركيز والطاقة: يساعد العسل على تعزيز الذاكرة وتحسين المزاج.

٢. تهدئة الحال: يفضل خصائصه المضادة للبكتيريا، يخفف العسل الانهابات وأحتقان الحال.

٣. تقوية المناعة: يدعم صحة الجهاز التنفسى ويقوى الدفاعات الطبيعية للجسم.

٤. الوقاية من أمراض القلب: يساهم في خفض الكوليسترول الضار وتعزيز صحة القلب.

٥. مكافحة مناعية ضد الخلايا السرطانية: يؤثر على مسارات الإشارات الخلوية، محظياً

استجابة مناعية ضد الخلايا السرطانية وينمّي تكاثرها.

٦. تحسين الهضم: يساعد على امتصاص الغذاء بشكل أفضل.

٧. تنحيف الكبد: يُفقر إنزيمات إزالة السموم، مما يحافظ على صحة الكبد.

٨. إدارة مرض السكري: يساهم في ضبط مستوى السكر في الدم عند الاستهلاك المعتدل.

يمكن أن تكون هذه العادة اليومية البسيطة خطوة فعالة نحو جسم أكثر نشاطاً وصحة أفضل، مع التذكير بأن الاعتدال دائمًا مفتاح النجاح.

وكالات

تظهر دراسة حديثة أن الدهون في جسم الإنسان ليست جميّعها ضارة، إذ قد يؤدي بعض الوزن الزائد حول منطقة البطن دوراً مهماً في دعم الجهاز المناعي ومحاربة المرض.

ويُنظر تقليدياً إلى الدهون المترآمة حول البطن والأعضاء الداخلية، المعروفة بالدهون الحشوية، على أنها عام خطر صحي، لا يرتبطها بأمراض مزمنة مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والسكريات الدمالية.

ويُنصح بتناول ملعقة العسل كل يوم لدعم صحة البطن.

لمن يباحثون في عيادة كارولينسكا السويدية توصلوا إلى أن الدهون المزمنة ليست كلّة واحدة متجانسة، بل تتكون من أنواع متعددة، قد يحمل بعضها فوائد صحية غير متوقعة.

وأوضح جيّاري تشونغ، المعد الرئيسي للدراسة، أن الأنسجة الدهنية لا تقتصر في وظائف الجسم المختلفة، مشيراً إلى أن اعتقاد بشبابه جميع

دهون البطن يعد من الأفاهات الخاطئة الشائعة.

وفي الدراسة، حل الباحثون عيّنات من خمسة أنواع مختلفة من دهون

البطن لدى ثمانية أشخاص يعانون من السمنة المفرطة، شملت دهوناً تحت الجلد وأخرى محيطة بالمعدة وثالثة قريبية من الأمعاء.

وكشفت النتائج عن اختلافات لافتة بين هذه الأنواع، ولا سيما ما يُعرف بالأنسجة الدهنية الثرية المترآمة حول البطن.

أعداد كبيرة من الخلايا الدهنية الانتهائية والخلايا المناعية.

وبينت تجارب مخبرية أن الإشارات الصادرة عن البكتيريا يمكن أن تُحفّز هذه الخلايا الدهنية على إنتاج بروتينات تنشط الخلايا المناعية داخل الأنسجة، مما يساعد في مواجهة المرض.

وأشعار الباحثون إلى أن الأنسجة الدهنية القريبة من الأمعاء قد تُنبع بوعي الميكروبي الذي يعيش داخل الجهاز الهضمي.

ويعتبر الميكروبي الذي يعيش داخل الجهاز الهضمي، ومع أن الدراسة ركزت على أشخاص يعانون من السمنة، فإن الباحثين أكملوا

أكملوا دراسة ركزت على تأثير الميكروبي على دماغهم.

وفي هذا السياق، قالت جوتا جالكانين، المعدة المشاركة الأولى للدراسة، إن المرحلة الانتقالية ستمثل في دراسة دور الأنسجة الدهنية المحيطة بالقولون في أمراض الأمعاء الانتهائية، مثل كرون والتهاب القولون التقرحي، لفهم ما إذا كانت تساهم في تضخم الالتهاب أو استمراره من خلال تفاعلاً مع الخلايا المناعية.

وأشار الباحثون إلى أنهم يُعّدون أملاكاً في تضليل المخ.

وأوضحوا أن مدي انتraction هذه النتائج على ذوي الوزن الطبيعي لا يزال قيداً

البحث.

وفي هذا السياق، قالت جوتا جالكانين، المعدة المشاركة الأولى للدراسة، إن المراحل الانتقالية ستمثل في دراسة دور الأنسجة الدهنية المحيطة

بالقولون في أمراض الأمعاء الانتهائية، مثل كرون والتهاب القولون التقرحي، لفهم ما إذا كانت تساهم في تضخم الالتهاب أو استمراره من

خلال تفاعلاً مع الخلايا المناعية.

تشمل الآثار الجانبية لشرب كميات كبيرة من النعاع

الفلفلي: الانتفاخ والإسهال وحرقة المعدة والغثيان والقيء.

بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه شاي النعاع الفلفلي. تتضمن

علامات رد الفعل التحسسي؛ وصعوبة في التنفس وصداعاً وطفحًا جلدياً أو تهيج الجلد. من النصوص

الاستشارة طبيب في حال ظهور أي أعراض بعد شرب

شاي النعاع.

لتعزيز انتظام شرب شاي النعاع الفلفلي والاستفادة

من فوائده المتزايدة، يمكن إدراجه ضمن روتين

المساء كجزء من المساعدة على النوم، بالإضافة إلى

ارتفاع درجة الحرارة في المخ.

فإن شرب شاي النعاع الفلفلي يمكن أن يكون خياراً جيداً

في المساء. من المهم ملاحظة أن الاستهلاك المعتدل قد

يكون ضروري للاحفاظ على ملحة الدهون بالشكل

الجذري.

وكالات

أظهرت دراسة علمية حديثة أن ثمار أو رواق التوت الأزرق قد تكون

مصدراً ملحوظاً لمستويات الكوليسترول، وتحسّن

صحة القلب.

استخدم الباحثون نسخة معدلة من مؤشر «العوازل

الثانية الأساسية للحياة»، التابع لجامعة دارمشتادت،

وأوضحوا أن ثمار التوت الأزرق تُنبع من تناول

ثمار التوت الأزرق.

وكالات

أظهرت دراسة علمية حديثة أن ثمار أو رواق التوت الأزرق قد تكون

مصدراً ملحوظاً لمستويات الكوليسترول الضار، وتحسّن

صحة القلب.

استخدم الباحثون نسخة معدلة من مؤشر

«الثانية الأساسية للحياة».

وأضافت داماني أن التغيرات الترتيبية والمستدامة

في النظام الغذائي ونمط الحياة ضرورية لتحقيق

«فيري ويل هيلث»، في رسالة بريد إلكتروني: «كانت هذه

دراسة تُعنى بصحة القلب والأوعية الدموية، مما يجعل

تحسّنات ملحوظة» في صحة القلب والأوعية الدموية.

ما أفضل وقت لشرب النعاع الفلفلي لصحة المضم ونوم أعمق؟



بما في ذلك غثيان الصباح خالل الحمل، كما

كاسبرسكي: حملة احتيالية تستغل دعوات الفرق في منصة OpenAI لإرسال بريد إلكتروني مزيف



أشارت كاسبرسكي إلى حل «Kaspersky Security for Mail Server»، كما أشارت إلى حل «Kaspersky Premium» المخصص للأفراد، وقالت إنه يوفر أدوات المخصوص الشركات، وقالت إنه يوفر أدوات حماية متعددة للطبقات مدعومة بخوارزميات تعلم الآلة، بهدف حماية المستخدمين من طيف واسع من التهديدات السiberانية.

كما أشارت إلى حل «Kaspersky Premium» المخصص للأفراد، وقالت إنه يتضمن مزايا لاحقة التصدية الاحتيالية متعددة في اكتشاف بالذكاء الاصطناعي المحسنة في الأمان السiberاني.

تجدر الإشارة إلى أن شركة كاسبرسكي هي شركة عالمية متخصصة في الأمان السiberاني والخصوصية الرقمية، أُسست عام 1997.

وتقديراً على خبرتها في تطوير البرمجيات.

وذكرت الشركة أنها وفرت الحماية لأكثر من

مليار جهاز، وتخدم ملايين الأفراد ونحو مئتي ألف عميل من الشركات.

والمتناع عن التقرير على الروابط المضمنة في رسائل البريد الإلكتروني دون تدقيق، كما توصي العلامات التجارية بمراعاة خدماتها أو منصاتها الإلكترونية والانتباه إلى قابلية استغلالها من الجرمين السiberيين».

أوصت كاسبرسكي بالتعامل بحذر مع أي دعوات تصل دون طلب سابق، حتى إن بدء مراسلة من جهات رسمية وموثوقة.

كما دعت إلى فحص الروابط بدقة قبل النقر عليها، والمتناع عن الاتصال بأي أرقام هواتف ترد في الرسائل المشبوهة. وفي حال الحاجة إلى التواصل مع دعم خدمة ما، أوصت بالاعتماد على رقم الهاتف المنشور في الموقع الرسمي لتلك الشركة.

وتشمل التوصيات أيضاً الإبلاغ عن رسائل البريد الإلكتروني المشبوهة إلى فريق المخصصة.

وتعتبر كاسبرسكي منصة OpenAI التي يعتمد

لها على عدم تدقيق بعض المستخدمين في التفاصيل الشكلية. قالت كاسبرسكي إنها رصدت «أنواعاً مختلقة» من الرسائل التي ترسل بهذه الطريقة وتتضمن تهديدات سببانية، منها رسائل تروج لعروض خدمات الاحتيال هذه الضوء على ثغرة أمنية خطيرة متعلقة بكيفية استغلال مزمايا وأدوات البريد العشوائي في كاسبرسكي: «تسلط علية الاحتيالي الصوتي عبر إشعارات تزعم تحديد الاشتراك في إحدى الخدمات مقابل مبلغ كبير»، وتطلب من الضحايا الاتصال «لإلغاء الرسوم أو تنفيذ خطوات أخرى قد تؤدي إلى اختراق أوسع. وأضافت كاسبرسكي أن تهديدات أخرى قد تنتسب عبر البريد الإلكتروني وإدخال عناصر احتيالية، ويحاولون تجاوز أنواع تصفيية البريد الإلكتروني التقليدية واستغلال فئة المستخدمين بتلك المنصات باستخدام منصة OpenAI. إلى التحقق من الدعوات المسمومة بعناية.

مؤشرات يمكن أن تكشف الخداع

وكالات رصدت كاسبرسكي حملة احتيالية عبر البريد الإلكتروني تستغل مزايا العمل الجماعي في منصة OpenAI، عبر إرسال دعوات فرق من عناوين تبدو رسمية وتضم روابط ومحنوت مضملاً لدفع الضحايا إلى التقر أو التواصل بوسائل غير موثوقة، وفقاً لبيان صحافي تلقى البوابة التقنية نسخة منه.

كيف تعلم الحملة بحسب كاسبرسكي، تبدأ الحملة بتسجيل المهاجمين حساباً جديداً في منصة OpenAI وخلال التسجيل، تطلب المنصة إدخال «اسم المؤسسة»، وهو حقل يمكن أن يتضمن أي مجموعة من الرموز. ويستغل المهاجمون ذلك لإدخال نصوص مضللة وروابط وإشارات إلى إدخال المهاجمون.

وبحسب كاسبرسكي، تبدأ الحملة بتسجيل المهاجمين حساباً جديداً في منصة OpenAI بعد إنشاء «ملف المؤسسة». تتيح المنصة خيار «دعوة أعضاء الفريق»، ويستخدم المهاجمون عناوين البريد الإلكتروني الخاصة بالضحايا، لكن المهاجمين يمدون

مشروع داخل المنصة، لكن المهاجمين يمدون على حسب كاسبرسكي إلى أن النص الذي يضعه المهاجمون لقراطته داخل قالب البريد الإلكتروني (ويظهر معيزاً ضمن نموذج الرسالة) لا يتطرق إلى المستلمين؛ لأن رسائل دعوة المشاركة في

المنصة، لكن المهاجمين يمدون على عدم تدقيق بعض المستخدمين في التفاصيل الشكلية. قالت كاسبرسكي إنها رصدت «أنواعاً مختلقة» من الرسائل التي ترسل بهذه الطريقة وتتضمن تهديدات سببانية، منها رسائل تروج لعروض خدمات الاحتيال هذه الضوء على ثغرة أمنية خطيرة متعلقة بكيفية استغلال مزمايا وأدوات البريد العشوائي عبر إشعارات تزعم تحديد الاشتراك في إحدى الخدمات مقابل مبلغ كبير»، وتطلب من الضحايا الاتصال «لإلغاء الرسوم أو تنفيذ خطوات أخرى قد تؤدي إلى اختراق أوسع. وأضافت كاسبرسكي أن تهديدات أخرى قد تنتسب عبر البريد الإلكتروني وإدخال عناصر احتيالية، ويحاولون تجاوز أنواع تصفيية البريد الإلكتروني التقليدية واستغلال فئة المستخدمين بتلك المنصات باستخدام منصة OpenAI. إلى التتحقق من الدعوات المسمومة بعناية.

شخصية بايماكس تقترب من الواقع ..

روبوت صيني يغير شكله ويسبح ويطير



وكالات كشف باحثون في الصين عن روبوت يُشَرِّي من قادر على تغيير شكله، والطفولة، والسياحة، والطيران، وحتى المشي على الماء، مما يُفَرِّج رؤى الخيال العلمي مثل شخصية فيلم «بايماكس» إلى الواقع.

وأستله تصميم روبوت «GrowHR» من خصائص العظام البشرية، حيث يمكن للهيكل المترافق أن تعتقد حتى 315° وتنقلن في أماكن ضيقة. يتيز الروبوت 4.5 كيلوغرامات فقط، ويمكن أن ينضاعف طوله لثلاث مرات تقريباً، ويتحرك بسرعة فاقتة بفضل وصلاته الميكانيكية المترافق، وينظر قوة وثباتاً وتعديداً في الاستخدامات، بحسب تقرير موقع «إنترستن إنجينيرينغ» المتخصص في أخبار التكنولوجيا والهندسة.

اطلعت عليه «العربية Business». وفقاً لباحثين في الجامعة الجنوبية للعلوم والتكنولوجيا في مدينة شنشن جنوب الصين، يُمثل «GrowHR» نكبة توقيع في مجال الروبوتات البشرية، إذ يجمع بين التصميم خفف الوزن والقدرة غير المسبوقة على التكيف والحركة المترافقية الشبيهة بالانسان.

تعد الروبوتات البشرية بطيئتها وفتراتها الشبيهة بالبشر يأخذ مهام متعددة في الرعاية الصحية، والأعمال الشاقة واستكشاف الفضاء، والبحث والإنقاذ في البيئات الخطيرة. مع ذلك، لا تزال الروبوتات الطريق أمام روبوتات قادرة على التفاعل بأمان وفعالية مع البيئات غير المترافقية أثناء أداء مهام متعددة.

تطبيق ويذ يطرح تنبيةات جديدة للمطبات ومركبات الطوارئ



وكالات أعن «ميتا» الجمعة إنها ستعلق وصول المراهقين إلى شخصيات الذكاء الاصطناعي الحالية عبر جميع تطبيقاتها في أنحاء العالم، في الوقت الذي تقوم فيه بإنشاء نسخة محدثة منها المستخدمين في هذا العمر.

وأضافت «ميتا» في منشور محدث على مدونة حول حماية «القصر» بدءاً من الأسابيع المقبلة، لن يتمكن القباري في سن المراهقة من الوصول إلى شخصيات الذكاء الاصطناعي عبر تطبيقاتها حتى تصبح التجربة جاهزة».

وسيأتي الإصدار الجديد من الشخصيات الموجهة للقباري في هذه المرحلة العmerica مع أدوات الرقاقة الآلية، بمجرد أن يصبح متاحاً.

وفي أكتوبر، استعرضت «ميتا» أدوات التحكم الآلية التي تسمح للأباء

بتقطيل محدثات المراهقين الخاصة مع شخصيات الذكاء الاصطناعي، مضيفة بذلك إجراء آخر لجعل منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بها آمنة للقصر

بعد انتقادات عنيفة وجهت لها بسبب سلوك روبوتات الشركة.

وحسبما ذكرت الشركة الجمعة أن هذه الضوابط لم يتم إطلاقها بعد.

وأوضحت «ميتا» أيضاً أن تجرب الذكاء الاصطناعي الخاصة بها للمرأة

ستترسّد بنظام تصنيف الأفلام الذي يشار إلى اختصاراً (بي جي-13).

حيث تتطلع إلى منع المراهقين من الوصول إلى المحتوى غير اللائق.

أنثروبوب تتيح كلوود في (إكسيل) مستخدمي Pro لتسهيل المهام المالية

وكالات أعلنت شركة أنثروبوب، يوم السبت، توسيع الوصول إلى أدواتها المتقدمة للذكاء

الاصطناعي «كلوود» من خلال دمجها في مايكروسوفت إكسيل المستخدمي باقة «Pro».

كانت هذه الميزة متاحة سابقاً لمستخدمي باقات «Max» و«Team».

و«Enterprise» خلال مرحلة تجريبية.

وبات الآن يمكن شركتك باقة «Pro» استدعاء «كلوود» داخل جداول

البيانات وتركه للتعامل مع الصيغ المعقّدة أو علامات التقويب المتعددة.

بحسب ما أعلنته الشركة، على حساب الماساعد الذكي كلوود على منصة إكس.

ويسهل المساعد الذكي «كلوود» استخدام إكسيل من خلال السماح بسحب الملفات

وإفلاتها دون خطر الكتابة فوق البيانات. ويقدم «كلوود» أيضاً تفسيرات فورية

على مستوى الخاتمة ويمكّن إصلاح الأخطاء الشائعة مثل «REF#» أو

«VALUE#».

تحافظ الأداة على الصيغ عند تحديث الافتراضات، وتدعم جلسات العمل

الطويلة مع خاصية الضغط التلقائي للملفات، وتعمل مع كل من ملفات

«.xlsx» و«.xlsm».

ابتداءً من ٢٤ يناير ٢٠٢٦، يمكن استخدام باقة «Pro» من الاستفادة من «كلوود» لتسريع مهامه المالية.

يشمل ذلك التحرير المتزامن عبر عدة صفحات، واختبار السيناريوات، وبناء

نماذج مالية من القوالب، وإنشاء جداول محورية ومحظطات بيانية بسرعة مع

الحافظ على سجل تغييرات واضح.

من المتوقع أن يقلل هذا التكامل من العمل اليدوي ويزيد الإنتاجية في سير العمل

الذي يعتمد بشكل كبير على جداول البيانات.

تم إطلاق أداة «كلوود» في إكسيل كمعاينة بحثية في أكتوبر ٢٠٢٥، حيث تدمج

نماذج الذكاء الاصطناعي «كلوود» من «أنثروبوب» مباشرةً في مايكروسوفت

إكسيل.

تحافظ الأداة على الصيغ عند تحديث الافتراضات، وتدعم جلسات العملية توسيع الوصول إلى

أدواتها المتقدمة للذكاء الاصطناعي «كلوود» من خلال دمجها في مايكروسوفت إكسيل مستخدمي باقة «Pro».

كانت هذه الميزة متاحة سابقاً لمستخدمي باقات «Max» و«Team».

وبات الآن يمكن شركتك باقة «Pro» استدعاء «كلوود» داخل جداول البيانات وتركه للتعامل مع الصيغ المعقّدة

أو علامات التقويب المتعددة، بحسب ما أعلنته الشركة.

سجّل تغييرات واضح، ويسهل المساعد الذكي كلوود على منصة إكس.

ويسمح الماساعد الذكي «كلوود» بـ«استخدام إكسيل من خلال مرحلة تجريبية».

وبات الآن يمكن شركتك باقة «Pro» استدعاء «كلوود» داخل جداول البيانات وتركه للتعامل مع الصيغ المعقّدة

أو علامات التقويب المتعددة، بحسب ما أعلنته الشركة.

حيث تدمج نماذج الذكاء الاصطناعي «كلوود» من «أنثروبوب»

حيث تدمج نماذج الذكاء الاصطناعي «كلوود» من «أنثروبوب»

ميافير في مايكروسوفت إكسيل.

جلسة تعريفية بالبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة 2026-2027

عمان عقدت غرفة صناعة الأردن، بالتعاون مع وزارة البيئة، جلسة تعريفية بالبرنامج التنفيذي لاستراتيجية النظافة والحد من الالقاء العشوائي للنفايات للأعوام ٢٠٢٦-٢٠٢٧، بمشاركة ممثل القطاع الصناعي.

وأكمل قطاع الصناعات البلاستيكية والمطاطية في الغرفة المهندس علاء أبو خزنة أن القطاع الصناعي شريك أساسي في دعم المبادرات المائية، وركيزة رئيسية للتنمية المستدامة، والرافد الأول للاقتصاد الوطني، والأقدر على توفير فرص العمل للعمالة المحلية، فضلاً عن دوره كشريك استراتيجي في تعزيزقيم المجتمعية والبيئية.

كما أبدت المصانع المشاركة في الجلسة رغبتها في الانخراط في المجالات الترويجية للبلد، والمساهمة في توزيع أكياس قابلة لإعادة الاستخدام للمركبات تحمل شعار المبادرة، دعماً لاهدافها البيئية.

وقالت مديرية إدارة النفايات والمواد الخطرة في وزارة البيئة المهندسة ريمى الهندي، إن الوزارة تثمن الدور الحيوي الذي تؤديه الصناعات الوطنية في دعم الاقتصاد الوطني وتشفيل العمالة المحلية، داعية القطاع الصناعي إلى توسيع مشاركته في دعم المبادرة.

وستعرض الهندي البرنامج التنفيذي للحد من الالقاء العشوائي للنفايات الذي يرتكز على اطلاق حملة وطنية للتوعية والتثقيف البيئي، وتحسّن مستوى النظافة في الأماكن العامة، وتعزيز الرقابة وإنفاذ التشريعات ذات العلاقة.

وتحسّن هذه المبادرة بفوائد متعددة على المستويات البيئية

والاقتصادية والمجتمعية، إذ تsemّه في الحد من التلوث وتحسين المشهد

الحضري والصحّة العامة، وتعزيز الوعي البيئي لدى المواطنين، كما تفتح

الجالب أمام القطاع الصناعي لتبني ممارسات إنتاج أكثر استدامة، وخفّض

النفّجات نحو الاقتصاد الداخلي وتعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص

في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

تنشيط السياحة تشارك بتنظيم معرض الدامعات الأردنية في السعودية

عمان شارك هيئة تنشيط السياحة إلى جانب وزارة التعليم العالي والبحث

العلمي في تنظيم معرض الجامعات الأردنية في المملكة العربية السعودية -

الدورة الثانية ٢٠٢٤، والذي انطلق في جدة في مدينتي الرياض وبنود.

وبحسب بيان الهيئة تنشيط السياحة، شارك في المعرض الذي يرعاه السفير الأردني في الرياض الدكتور هيثم أبو الغول، ٢٠٢٤، جامعة وكلية التربية والفنون الجميلة، وكلية التربية والعلوم الإنسانية، وكلية التربية والفنون الجميلة، وكلية التربية والعلوم

والفنون، وافتتح المعرض في ٢٠٢٤-٢٠٢٣.

وأكّدت الهيئة، أن مشاركتها في المعارض التعليمية تأتي ضمن رؤية استراتيجية للترويج للأردن كوجهة تعليمية رائدة إلى جانب مكتبة السياحة والثقافة، مثبّةً إلى أن هذه المعارض تشكّل منصة فعالة للتواصل المباشّر مع الطلبة وأولياء الأمور، وتقديم صورة متكاملة عن البيئة التعليمية في الأردن، والبرامج الأكاديمية الحديثة، والتسهيلات المقدمة للطلبة والوافدين.

وبيّنت الهيئة، أن السياحة التعليمية تمثل أحد المحركات المهمة للاقتصاد الوطني، حيث تsemّه في تعزيز الاقامة طويلة الأمد، وتنشيط القطاعات السياحية والخدمية، لافتة إلى أن التكامل بين التعليم العالي والأنشطة الثقافية والسياحية يفتح المجال الدؤري تجاهية متكاملة، ويعزّز من تنافسية الأردن إقليمياً كوجهة مفضلة للدراسة والعيش.

وزير النقل يلتقي ممثلي جمعية السلم المجتمعي

عمان قال وزير النقل الدكتور نضال القطايني إن القطاع النقل شهد تطويراً

ملحوظاً خلال الفترة الحالية، لا سيما في حركة النقل بين الأردن والدول العربية المجاورة، الأمر الذي انعكس إيجاباً على العاملين في القطاع وعلى الحركة التجارية بشكل عام.

جاء ذلك خلال لقائه في الوزارة ممثلي جمعية السلم المجتمعي، إضافةً إلى

مناقشة الخطط والمشاريع المستقبلية للوزارة.

وأوضح القطايني أن مشاريع النقل سيون لها أثر إيجابي على القطاع

خلال المرحلة المقترن، بينما ينبع من المشاريع النقل شهد تطويراً

فوري، وإنما يظهر على المدى المتوسط والبعيد.

وأشار إلى أن الزيادة المستمرة في عدد السكان وارتفاع عدد المركبات ينطّلّ على حركة مرورية مستدامة، وتوزيعها أكثر كفاءة لحركة المركبات، إلى جانب تطوير منفّعه للنقل الجماعي.

وأكّد أن قطاع النقل ينطّلّ على العديد من القطاعات والمؤسسات، وفي

مقدمتها البلديات وزارة الأشغال العامة والإسكان وأمانة عمان الكبرى، لافتة إلى أن وزارة النقل تعمل بتنسيق مستمر مع جميع الجهات ذات العلاقة لتحقيق تكامل الأدوار وتحسين خدماتها.

وعرض الوزير لأهمية قطاع النقل بمحفظة أمانة عمان، حيث ينبع من

القطاع في تعزيز العلاقات الاجتماعية وترسيخ مفاهيم السلم المجتمعي.

وأكّد أن القطاعات المختلطة، مؤكّد أن القطاع عدّ قطاعاً واحداً وقادراً

على توفير فرص عمل نوعية للشباب والخريجين المؤهلين.

من جهته، استعرض ممثلو جمعية السلم المجتمعي دور الجمعية في

نبذ الكراهية والعنف والتطرف في المجتمع الأردني، مؤكّد أن الجمعية تقدّم العديد من الشطّاطات والفعاليات بالتعاون مع عدد من المؤسسات الرسمية والخاصة، كما تأقّش ممثّل الجمعية دورها من التحديات والمشاكل التي يعيّنها

القطاع في تعزيز العلاقات الاجتماعية وترسيخ مفاهيم السلم المجتمعي.

وأكّدوا أهمية مواجهة قطاع النقل للزيادة الكبيرة بأعداد المركبات والنمو

السكاني المتزايد في الأردن.

شركة كهرباء محافظة إربد

اعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 02/02/2026 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها

والتي قد تضطرّر من خلالها إلى قطع التيار الكهربائي في محافظة إربد عن النطعة وذلك من الساعة

الثالثة والنصف صباحاً ولغاية الساعة الرابعة عصراً.

وفي حفاظه على سلامة الأفراد، تطلب الشركة من جميع العاملين في، مثبيّر لهم إلى أهمية

الوقاية من الأجهزة الكهربائية والمتصلة بالإنترنت.

كما ستفهم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الثلاثاء الموافق 03/02/2026 بإجراء أعمال صيانة على

بردي شمالي، دوار النقاقة، شارع وصفي الدين، شارع دار المطراني، إربد، حيث يعاني

والجهازون، شارع النقاقة، شارع وصفي الدين، شارع دار المطراني، إربد، مول فراند

، شارع النقاقة، شارع دار المطراني، وذلك من الساعة السابعة والنصف صباحاً ولغاية الساعة السابعة

الرابعة عصراً.

كما ستفهم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الأربعاء الموافق 04/02/2026 بإجراء أعمال صيانة على

شيشباً والتي قد تضطرّر من خلالها إلى قطع التيار الكهربائي في محافظة إربد وموانئ

الشيشبا، إربد، حيث يعاني

أنشطة تنمية في محافظات المملكة لدعم المجتمعات المحلية

.

وقال مدير مديرية أوقاف الطفولة، الدكتور نؤي الذنيبات، إن الجنة بدأت تنفيذ جولاتها الميدانية لحصر الاحتياجات والمتطلبات الازمة لمساجد المحافظة، لا سيما ما يتعلق بعمالي الصيانة العامة والتجهيزات الضرورية لراحة المصلين.

وفي لواء تصريح، دعماً للتعلم الاجتماعي، اختتمت فعاليات القاء الخاتمي للبرنامج دعماً للتعلم الاجتماعي لتعزيز النمو الشامل لدى الطلبة في المدارس الحكومية (نماء)، الذي تنتهي أكاديمية المكثف، أيام تدريب المعلمين بيارساف ووزارة التربية والتعليم.

ووجه القاء برعاية مدير التربية والتعليم لواء بصير الدكتور جوز الرفوع، وبحضور ٦٨ مشاركاً من مدارس حكومية، إلى جانب نخبة من ممثلي الأكاديمية والوزارة والوكار التربوي في

في العقبة، اختتم المركز الوطني لحقوق الإنسان، بالتعاون مع هيئة شباب كلنا الأردن، دورة تدريبية تاسيسية في مجال حقوق الإنسان، وفي الرشا، كرم رئيس لجنة بلدية سهل حوران، وليد القرعان، محافظ إربد رضوان العوت، تقديراً للجهود التي بذلها خلال فترة توليه مهامه محافظاً لاريد، وما قدمه من خدمات في إطار عمله الرسمي لخدمة أبناء المحافظة.

وأكَّد رئيس قسم النوعية والتدريب في المركز المحامي عمر بني مصطفى، أهمية الشراكة بين المركز والهيئة، معتبراً أن هذه الدورة تغطّي خطوة جادة في تكثين الشباب بتعريفهم في مجال حقوق الإنسان، لما لهم من دور أساسى في إحداث التغيير الإيجابي داخل مجتمعاتهم.

وأكَّد منسق الهيئة في العقبة، عمر العشوش، أن هذه الدورة تأتي في إطار مساعي الهيئة الهادفة لتوفير فرص للشباب من أجل إسهامهم مجموعة من المهارات والمعرفات في مجال حقوق الإنسان ضمن رؤية وطنية شاملة لبناء جيل شبابي واع ومتقن.

وأنطلقت في منطقة الحمية حملة "الحيمية بلا تقليات" برعاية متصرف لواء بصير القرية الدكتور ضيف الله السادس، وتنفذ جمعية الحمية العباسية التعاونية السياحية، تزامناً مع احتفالات الملكة ب يوم الشجرة وذكرى ميلاد جلاله الملك عبد الله الثاني، وبمشاركة واسعة من الجهات الرسمية والمجتمع المحلي.

وأكَّد رئيس الجمعية ياسين الحساسي أهمية الشراكة المترتبة في الحفاظ على البيئة والواقع السياسي، مشيراً إلى دور المجتمع المحلي في حماية مقدرات منطقته.

بدوره شدد متصرف لواء بصير القرية على أن الحفاظ على البيئة مسؤولية وطنية ودينية، مؤكداً أن المواطن الحقيقي تترجم بالمارسة والعمل.

من جانبه، أوضح الناطق الإعلامي باسم شركة مياه العقبة، إيهاد الخصاونة، أن مشاركة الشركة تأتي انتفاضاً من دورها المجتمعي إلى جانب دورها الخدمي.

وفي معان، نظم مركز شباب الجفر ورشة حول التكين الاقتصادي، بالتعاون مع مركز القنطرة، وبمشاركة ١٥ شابة من مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها في دعم التنمية المحلية وخدمة المجتمعات في المحافظات.

ونظم مركز شبابات الطيبة بالتعاون مع دفاع مدن لواء الطيبة والشرطة المجتمعية، دورة حول الإسعافات الأولية، وذلك بمشاركة ١٥ شابة من مهنيات المركز، ضمن الفتنة العمرية من ٢٥-١٥ عاماً.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وأكَّد مدير الصحة الدكتور رائد أبو عبود، في جرش، عقدت مديرية التربية والتعليم في إضفاء الجمال الطبيعي على البيئة وتجاوز التغيرات المناخية، فضلاً عن دورها الأساسي في مكافحة التصحر، الذي يعده من أبرز التحديات البيئية.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني، وبالتعاون مع جمعية شامي الأهل وبمبادرة نخبة من الشخصيات الرسمية، وبحضور نخبة من الشخصيات الرسمية والمجتمعية.

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية تكثين الشباب والشابات في الدورة مهارات عملية وابتكار المشاركون في الدورة مهارات عملية تساعدهم في تعزيز فهومهم في سوق العمل، من الأهل، على دور مؤسسات المجتمع المدني في دعم التغيير الإيجابي عن الهوية الوطنية.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد مديرية التربية والتعليم في إضفاء الجمال الطبيعي على البيئة وتجاوز التغيرات المناخية، فضلاً عن دورها الأساسي في مكافحة التصحر، الذي يعده من أبرز التحديات البيئية.

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقاية والتخفيف من التحديات المتزايدة.

وشهد حفلة الكوثرى من فتنة العمرية ١٨ عاماً فما فوق، أورنج في مختبر أورنج الرقمي، بمشاركة شباباً شباباً، على تقدُّمها في موقع المتنزه البيئي بمحبي سر قلاب، وبمشاركة فعاليات رسمية وأهلية، ورعاية متصرف اللواء خالد الكساشة.

وأكَّد الكساسبة ضرورة الاهتمام بالأشجار والعنابة بها لما تتوفره من مساحات خضراء تشهد على الصحة العامة، ودور القطاع الصحي في التخفيف من آثاره والتخفيف منها.

ونفذت كوارد بلدية باب عمان حملة حملة تغطية في مناطق تابعة للبلدية للمحافظة على البيئة، شملت طرفي سيل الزرقاء، والحمام، وطريق جبة السيل، والعلاء.

ونفذ مركز شبابات المزار الشمالي جلسة حول دور الشباب في تعزيز الوعي الوطني الأردني،

وأكَّد رئيس المركز سمر خصاونة، أهمية

التعاون بين مهنيات المركز، وذلك ضمن برامجها الهادفة إلى تكثين المرأة اقتصادياً وتعزيز دورها في المجتمع المحلي.

وتحثَّت الملازم طارق جادية من دفاع مدن لواء الطيبة، حول تعريف مفهوم الإسعافات الأولية، وأهميتها وأداتها، وهي يجب التدريب على الإسعاف الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغير المناخي، وتعظيم دورهم في الوقا