

## 111,9 دينار سعر الذهب عيار 21 بالسوق المحلية

عمان  
بلغ سعر بيع غرام الذهب عيار ٢١، الأكثر رغبة من المواطنين في السوق المحلية، الخميس، عند ١١١,٩٠ دينار لغايات البيع من محلات الصاغة، مقابل ١٠٧,٣٠ دينار لجهة الشراء.  
وحسب النشرة التي أصدرتها النقابة العامة لأصحاب محلات تجارة وصياغة الحلي والمجوهرات، بلغ سعر الغرام الواحد من الذهب عيارات ٢٤ و١٨ و ١٤ لغايات البيع من محلات الصاغة عند ١٢٧,٧٠ و ٩٩,٥٠ و ٧٧,٠٠ دينار على التوالي.

# الأمم المتحدة

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

## الأردنيون يحتفلون اليوم بعيد ميلاد الملك الـ 64



عبدالله الثاني سلطاته الدستورية، ملكا للمملكة الأردنية الهاشمية في ٧ شباط ١٩٩٩، وأصبح بذلك الملك الرابع للمملكة الأردنية الهاشمية ورفع إلى رتبة مشير في القوات المسلحة الأردنية اعتبارا من اليوم نفسه.  
اقترن جلالة الملك عبدالله الثاني بالملكة رانيا العبدالله في العاشر من حزيران ١٩٩٣، ورزق جلالتهما بـاثنين من الأبناء، هما سمو الأمير الحسين، ولي العهد، الذي ولد في ٢٨ حزيران ١٩٩٤، وسمو الأمير هاشم، الذي ولد في ٣٠ كانون الثاني ٢٠٠٥، وبابنتين، هما سمو الأميرة إيمان، التي ولدت في ٢٧ أيلول ١٩٩٦، وسمو الأميرة سلمى، التي ولدت في ٢٦ أيلول ٢٠٠٠.  
كما رزق جلالتهما بحفيدتهما الأولى، سمو الأميرة إيمان، ابنة سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد وسمو الأميرة رجوة الحسين، في ٣ آب ٢٠٢٤، وبحفيدتهما أمينة ابنة سمو الأميرة إيمان بنت عبدالله الثاني والسيد جميل ألكساندر ترميوتس، في ١٦ شباط ٢٠٢٥.  
وشهد عام ٢٠٢٥ مجموعة من الزيارات الميدانية لجلالة الملك واقتتاح عدد من المشاريع، منها مشاريع اقتصادية وخدمية وتنموية، أبرزها مبنى مستشفى الحسين للسرطان في العقبة ومشروعان في مطار الملكة علياء الدولي وبنك البذور الوطني ومسكن الملاحة في دير علا. تابع ص٢

## الحكومة تسدد كامل مبلغ سندات اليوروبوند المستحقة في كانون الثاني 2026

تشرين الثاني ٢٠٢٥، ويسعر فائدة تنافسي بلغة ٥,٧٥ بالمئة ولأجل ٧ سنوات وبأقل هامش على السندات الدولية المصدرة خلال العقود الماضية.كما تم تمويلها من خلال حزمة من القروض الميسرة وإصدار صكوك إسلامية وبمتوسط سعر فائدة ٥ إلى ٥,٥ بالمئة حصلت عليها الحكومة خلال العام الماضي، وتم إيداع جزء من حصيلة إصدار اليوروبوند والقروض الميسرة لدى البنك المركزي الأردني لاستخدامها لتسديد سندات اليوروبوند المستحقة العام

٢٠١٥، بمبلغ مليار دولار ويسعر فائدة ٦,١٢٥ بالمئة.وأضافت الوزارة إنه تم تسديد ما قيمته ٦١٢ مليون دولار والفوائد المستحقة عليها في شهر كانون الثاني الحالي، في حين سددت بشكل مبكر في شهر تشرين الثاني من العام الماضي، لأول مرة منذ عقود، لجزء من هذه السندات بقيمة إجمالية ٣٨٨ مليون دولار بهدف توفير جزء من الفوائد المستحقة على السندات. وجاء تمويل قيمة السداد كاملا من خلال إصدار سندات يورووند بقيمة ٧٠٠ مليون دولار في

عمان استكملت وزارة المالية تسديد سندات اليوروبوند المستحقة في نهاية كانون الثاني الحالي بعد سداد مبكر لجزء من السندات في إطار الاقتراض بتكلفة أقل وشروط أفضل تسهم في تخفيف عبء خدمة الدين على المدى القريب والمتوسط.وقالت وزارة المالية، إنها استكملت إطفاء (تسديد) سندات اليوروبوند المستحقة في شهر كانون الثاني ٢٠٢٦، والتي تم اقتراضها بتاريخ ١٠ تشرين الثاني من العام

## رئيس "النواب" يبحث مع السفير الأميريكي تطوير العلاقات الثنائية



المتزنة والمعتدلة.  
وأكد أهمية ودور الوصاية الهاشمية في الحفاظ على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وثمن القاضي الدعم الذي تقدمه الولايات المتحدة للأردن، مؤكدا 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 جهة، ثمن السفير الأميركي الشراكة الاستراتيجية الراسخة مع الأردن، مؤكدا التزام بلاده بدعم المملكة وتعزيز التعاون في مختلف المجالات، كما عبر عن التقدير الكبير لمواقف جلالة الملك الساعية إلى تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة.

عمان التقى رئيس مجلس النواب مازن القاضي، الخميس، السفير الأميركي لدى المملكة جيمس هولتسايدز، حيث جرى بحث سبل تطوير العلاقات بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين.  
وأكد القاضي عمق الشراكة التي تربط الأردن بالولايات المتحدة، مشددا 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 جلالة الملك عبد الله الثاني، يسعى دوما إلى تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة ويدعم لغة الحوار سبيلا لمعالجة مختلف الأزمات، مشيرا إلى أهمية الدور الأردني في المنطقة وإلى الحكاة التي يحظى بها في الأسرة الدولية جراء مواقفه

## أنشطة تنموية في محافظات المملكة لدعم المجتمعات المحلية

محافظات نفذت بلديات ومؤسسات ومراكز تعليمية وشبابية، الأربعاء، في مختلف محافظات المملكة، أنشطة تنموية واحتفالية لدعم المجتمعات المحلية، وتعزيز قدراتها في مختلف المجالات.  
ففي إربد، احتفلت هيئة شباب كلنا الأردن، برعاية مدير دفاع مدني غرب إربد العقيد عبد العزيز السرحان، بتخريج المشاركين بأول دورة لمتطوعي الدفاع المدني، بمشاركة ١٦ متطوعا ومنطوعة 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 تدريبهم على أعمال الإسعاف والإنقاذ والإطفاء، واستخدام معدات الإنقاذ الخفيف بإشراف مدربين مؤهلين، ورفعهم بالخبرات والمهارات اللازمة لتمكينهم من مساندة كوادر الدفاع المدني عند الحاجة.  
ونظمت جمعية مجد الأردن للتكنيك والتنمية المستدامة، جلسة بعنوان مجالس المحافظات ودورها التنموي، بمشاركة نخبة من الشباب المتطوعين والمهتمين

"الطيران المدني" تبحث مع سفارة الإمارات سبل تعزيز التعاون عمان بحث رئيس مجلس مفوضي هيئة تنظيم الطيران المدني، الكابتن ضيف الله الفرجات، الخميس، مع القائم بأعمال سفارة دولة الإمارات في عمان المستشار حمد عبدالله المطروشي العلاقات الثنائية في قطاع الطيران والنقل الجوي.  
وتناول الجانبان، سبل تعزيز أطر التعاون المشترك بما يخدم المصالح المتبادلة وزيادة عدد الرحلات الجوية "للملكية الأردنية" المتجهة إلى مختلف مطارات دولة الإمارات العربية المتحدة، استجابة للطلب المتزايد على هذا الخط الجوي.  
واكد الكابتن الفرجات العمق الاستراتيجي للربط الجوي بين البلدين، مشيرا إلى أن حصة المسافرين بين مطار الملكة علياء الدولي ومطارات دولة الإمارات سجلت أرقاما هي الأعلى ضمن الشبكة، حيث رفدت حركة النقل الجوي ما نسبته ١٥ بالمئة من إجمالي حركة المسافرين بما يقارب ١,٥ مليون مسافر خلال ٢٠٢٥، ما يعكس حيوية التبادل التجاري والسياحي بين البلدين الشقيقين.  
من جانبه، أشاد المطروشي بالمستوى المتطور الذي وصل إليه قطاع الطيران في الأردن، مؤكدا حرص دولة الإمارات على استمرارية التنسيق لتسهيل حركة النقل وتطوير آفاق التعاون الجوي بين الجانبين.

## احباط محاولة تهريب مواد مخدرة بواسطة طائرة مسيرة وتسسل 3 اشخاص

عمان أحبطت المنطقة العسكرية الشمالية الخميس، محاولة تسلل ثلاثة أشخاص على وجهاتها الشمالية، وذلك بعد محاولتهم اجتياز الحدود بطريقتي غير مشروعة، إذ تم تطبيق قواعد الاشتباك وإلقاء القبض عليهم، وتحويلهم إلى الجهات المختصة.  
وأحبطت المنطقة العسكرية الجنوبية، الأربعاء، محاولة تهريب كمية من المواد المخدرة بواسطة طائرة مسيرة (درون) على وجهتها الغربية، بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية العسكرية وإدارة مكافحة المخدرات.  
وجرى رصد الطائرة من قبل قوات حرس الحدود وتطبيق قواعد الاشتباك وإسقاطها داخل الأراضي الأردنية وتحويل المضبوطات إلى الجهات المختصة.

## البنك المركزي يثبت أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية

عمان قررت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني اجتماعها الأول لعام ٢٠٢٦، الإبقاء على "سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي" وبقيّة أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية عند مستوياتها الحالية دون تغيير.  
ويأتي هذا القرار استنادا إلى تعزيز الاستقرار النقدي في المملكة، وبما يضمن المحافظة على اتساق هيكل أسعار الفائدة المحلية مع نظيراتها في الأسواق المالية الإقليمية والدولية.فقد ارتفعت الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي إلى أكثر من ٢٦ مليار دولار في نهاية شهر كانون ثاني ٢٠٢٦، وهو ما يغطي مستوردات المملكة من السلع والخدمات لمدة ٩,٠ أشهر. كما انخفض معدل الدولة في الودائع إلى ١٨ بالمئة 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 بالمئة وهو مستوى

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

عمان وصلت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، بالشركة مع الحملة الأردنية، تنفيذ تدخلات إغاثية ميدانية مباشرة داخل قطاع غزة، استفاد منها ٦١٧٨٥ مستفيدا ومعيشية للأسر المتضررة.  
وتأتي المشروعات ضمن حملة لأهلنا في غزة، استجابة للاحتياجات الإنسانية العاجلة في ظل الأوضاع المعيشية والإنسانية الصعبة.  
ووفق بيان الهيئة الخميس، 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 بالشركة مع الهيئة تدخلا إيوائيا عاجلا، تضمن توزيع أكثر من ٢٥٥ خيمة من نوع "قبة"، وهي خيام معزولة ومقاومة للمياه والعوامل الجوية، استفادت منها الأسر المتضررة من انخفاضات الجوية، بهدف توفير

## وزير المياه يؤكد ضرورة رفع كفاءة التزويد المائي

عمان أكد وزير المياه والري المهندس رائد أبو السعود ضرورة رفع كفاءة التزويد المائي والتعامل بمنتهى المسؤولية مع ملاحظات المواطنين.  
وأوضح الوزير خلال زيارته الخميس، لشركة مياه الأردن -ميانها، واطلاعه على عدد من مرافق الشركة وخدمات الزبائن وآلية تقديم الخدمة للمواطنين، يرافقه الرئيس التنفيذي للشركة المهندس محمد الخرايشة، ضرورة متابعة التزويد المائي في كل المناطق بما في ذلك المحافظات المجاورة.  
وشدد على الاستجابة الفاعلة مع المواطنين وتفهم احتياجاتهم وتعزيز شراكتهم في إنجاح استراتيجية قطاع المياه وضرورة وجود خطط فنية قادرة على

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

عمان وأكد الالتزام بالبروتوكولات العلاجية الطبية المعتمدة والمتعارف عليها، وفق أسس واضحة وضمان استمرارية الرعاية الطبية المثلى، 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.وتكمن أهمية بروتوكول الجلطات القلبية في مواكبة أحدث السبل العلاجية المعتمدة عالميا وزيادة فرص إنقاذ الحياة وتقليل نسبة المضاعفات بما يعكس إيجابا على صحة المواطن وتحسين نوعية وجودة الحياة.

عمان قررت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني اجتماعها الأول لعام ٢٠٢٦، الإبقاء على "سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي" وبقيّة أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية عند مستوياتها الحالية دون تغيير.  
ويأتي هذا القرار استنادا إلى تعزيز الاستقرار النقدي في المملكة، وبما يضمن المحافظة على اتساق هيكل أسعار الفائدة المحلية مع نظيراتها في الأسواق المالية الإقليمية والدولية.فقد ارتفعت الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي إلى أكثر من ٢٦ مليار دولار في نهاية شهر كانون ثاني ٢٠٢٦، وهو ما يغطي مستوردات المملكة من السلع والخدمات لمدة ٩,٠ أشهر. كما انخفض معدل الدولة في الودائع إلى ١٨ بالمئة 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 بالمئة وهو مستوى

الحد الأدنى من الحماية والأمان للنازحين.

كما شملت التدخلات توزيع كسوة شتوية لصالح ٣,٠٠٠ مستفيد من الملابس الشتوية والبطانيات، ضمن جهود التخفيف من آثار البرد القارس وتحسين الظروف المعيشية للأسر المتضررة.

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 للاحتياجات الأكثر إلحاحا.

## البنك المركزي يثبت أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية

عمان

قررت لجنة عمليات السوق المفتوحة في البنك المركزي الأردني اجتماعها الأول لعام ٢٠٢٦، الإبقاء على "سعر الفائدة الرئيسي للبنك المركزي" وبقيّة أسعار الفائدة على أدوات السياسة النقدية عند مستوياتها 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.

فقد ارتفعت الاحتياطيات الأجنبية للبنك المركزي الى أكثر من ٢٦ مليار دولار في نهاية شهر كانون ثاني ٢٠٢٦، وهو ما يغطي مستوردات المملكة من السلع والخدمات لمدة ٩,٠ أشهر. كما انخفض معدل الدولة في الودائع إلى ١٨ بالمئة 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 بالمئة وهو مستوى ملائم ومن شأنه المحافظة على تنافسية الاقتصاد الوطني والقوة الشرائية للعملة الوطنية.

وواصلت المؤشرات المصرفية أداءها القوي، حيث ارتفع إجمالي الودائع لدى البنوك بنسبة ٧,٢ بالمئة 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 بالمئة ليلبلغ ٣٦,٢ مليار دينار، علاوة على تمتع البنوك بمستويات مرتفعة من السيولة والملاءة والعائد على رأس المال، ما يعكس مثانة 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 أداء إيجابياً انسجم مع توقعات البنك المركزي، حيث ارتفع الدخل السياحي للمملكة بنسبة ٧,٦ بالمئة خلال ٢٠٢٥ ليصل إلى ٧,٨ مليار دولار.

كما ارتفعت تحويلات العاملين الأردنيين في الخارج بنسبة ٤,٦ بالمئة خلال الأحد عشر شهراً الأول من عام ٢٠٢٥ لـ ٤,١ مليار دولار.

كذلك سجلت الصادرات الكلية نمواً بنسبة ٧,٧ بالمئة خلال العشرة شهور الأول من عام ٢٠٢٥ لتصل إلى ١٢,١ مليار دولار.

وارتفع صافي تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر الواردة إلى المملكة خلال الثلاثة أرباع الأول من عام ٢٠٢٥ بنسبة ٢٧,٧ بالمئة مقارنة بالفترة ذاتها من عام ٢٠٢٤، ليلبلغ ١,٥ مليار دولار.

الى ذلك، واصل الاقتصاد الوطني خلال عام ٢٠٢٥ تحقيق تحسناً تدريجياً في أداء معظم القطاعات الاقتصادية نجم عنه ارتفاع معدل النمو الاقتصادي إلى ٢,٧٥ بالمئة خلال الأرباع الثلاثة الأولى من عام ٢٠٢٥ مقارنة مع ٢,٥٦ 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 والنقدية محلياً وإقليمياً ودولياً، وسيستخذ الإجراءات المناسبة بناء 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

أطلق 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، والعميد الركن حاتم الزعبي، إن البرنامج الوطني لإنتاج خرائط الفيضانات يركز على إعداد خطط شاملة للحد من مخاطر الفيضانات وحماية الأرواح والممتلكات من خلال تطوير خرائط دقيقة للفيضانات المفاجئة، خاصة في ظل التغير المناخي وتزايد حدة الظواهر الجوية المتطرفة.

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

من جهتها، أكدت مديرة مكتب التعاون في السفارة السويسرية السيدة إيلين هوفستيتير، أن اختتام المرحلة الأولى من البرنامج الوطني الأردني-السويسري لرسم خرائط الفيضانات يمثل محطة مهمة لتعزيز قدرة الأردن على إدارة المخاطر وحماية المجتمعات والبنية التحتية في ظل التغير المناخي.

وأضافت أن البرنامج لا يقتصر على الجانب التقني، بل يهدف إلى تعزيز السلامة والصمود والحوكمة المستدامة للمياه، مشيرة إلى أن المرحلة الأولى أسهمت ببناء إطار وطني للحوكمة والتنسيق، وتعزيز القدرات الفنية، وتحسين جمع وإدارة البيانات، إضافة إلى دعم سلامة السدود الحيوية.

وأكدت هوفستيتير استمرار دعم سويسرا للمرحلة المقرحة 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، مشيراً إلى أن الدراسة توفر مرجعية علمية لتخطيط المدن وتعزز الفهم الشمولي لمخاطر الفيضانات، 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 الحيصة ومحافظ مادبا حسن الجبور، ومدير عام المركز الوطني للبحوث الزراعية الدكتور إبراهيم الرواشدة ومدير عام المركز الجغرافي الملكي العميد المهندس معمر حدادين والعقيد شادي الحلو والقدم خالد عبيدان من مديرية الأمن العام، ومندوب أمانه عمان الكبرى المهندس نبيل الجريري.

# الأردنيون يحتفلون اليوم بعيد ميلاد الملك الـ 64



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

وقاد جلالاته الدبلوماسية الأردنية في المحافل الدولية، مدافعا باسم المملكة عن القضايا الإنسانية العربية، ومؤكدا موقفه الثابت من القضية الفلسطينية والحد من معاناة أهالي غزة.

ومن الجهود الدبلوماسية، استقبال جلالاته لـ ١٠٨ رؤساء دول وقادة سياسيين، كما ألقى جلالاته ٩ خطابات في محافل دولية ومحلية.

ورسم الاقتصاد الوطني خلال عام ٢٠٢٥ مساراً استثنائياً اتسم بالروية والقدرة على تجاوز الصعوبات، محققاً حزمة من المؤشرات الإيجابية رغم التحديات التي شهدتها المنطقة، كما شهد العام نفسه توجيه جلالة الملك بتشكيل المجلس الوطني لتكنولوجيا المستقبل، بمتابعة مباشرة من سمو ولي العهد.

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

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

اقترن جلالة الملك عبدالله الثاني بالملكة رانيا العبدالله في العاشر من حزيران ١٩٩٣، ورزق جلالتهما بابن من الأبناء، هما سمو الأمير الحسين، ولي العهد، الذي ولد في ٢٨ حزيران ١٩٩٤، وسمو الأمير هاشم، الذي ولد في ٣٠ كانون الثاني ٢٠٠٥، وبابنتين، هما سمو الأميرة إيمان، التي ولدت في ٢٧ أيلول ١٩٩٦، وسمو الأميرة سلمى، التي ولدت في ٢٦ أيلول ٢٠٠٠ .

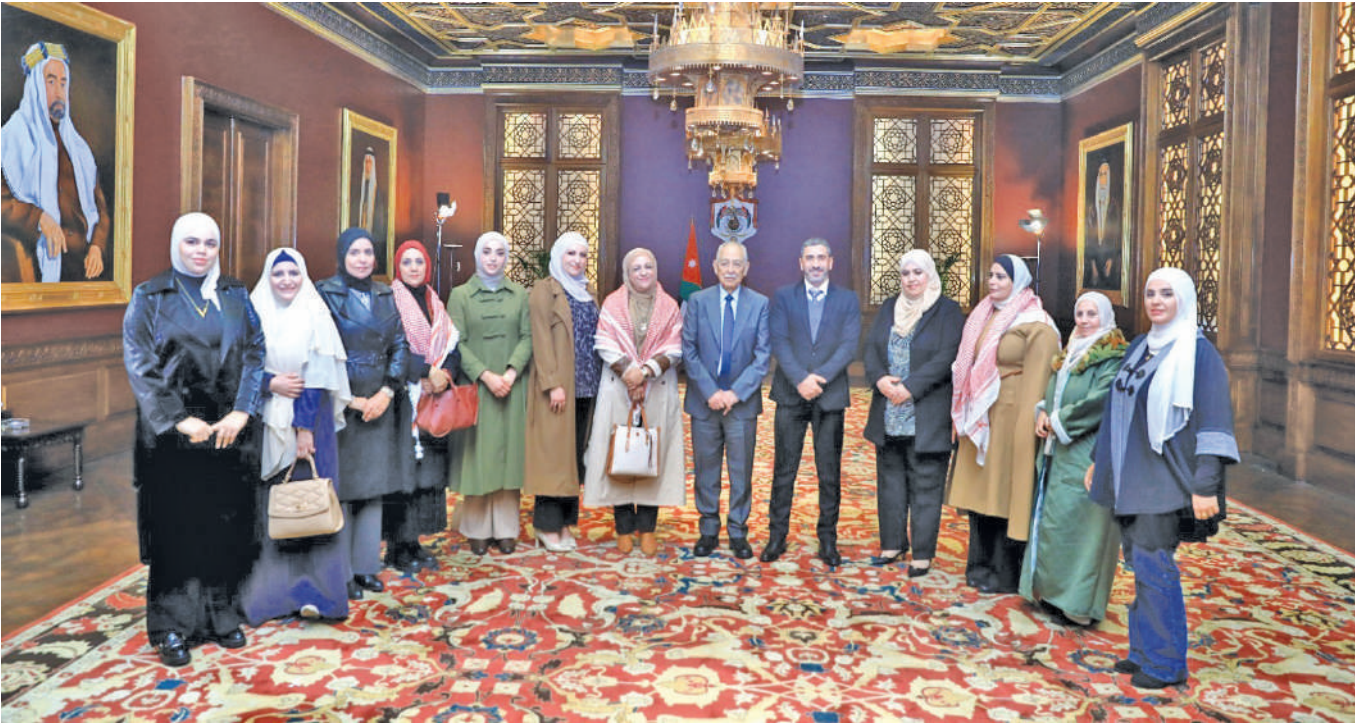
كما رزق جلالتهما بحفيدتهما الأولى، سمو الأميرة إيمان، ابنة سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد وسمو الأميرة رجوة الحسين، في ٣ آب ٢٠٢٤، وبحفيدتهما أمينة ابنة سمو الأميرة إيمان بنت عبدالله الثاني والسيد جميل الكساندر ترميوتس، في ١٦ شباط ٢٠٢٥ .

وشهد عام ٢٠٢٥ مجموعة من الزيارات الميدانية لجلالة الملك واقتتاح عدد من المشاريع، منها مشاريع اقتصادية وخدمية وتنموية، أبرزها مبنى مستشفى الحسين للسرطان في العقبة ومشروعان في مطار الملكة علياء الدولي وبنك البذور الوطني ومسكن الملاحه 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 وفيتنام وسنغافورة وإندونيسيا وباكستان، هدفت إلى

## خلال لقائه تجمع رجالات الأردن وجمعية أيلة للحماية الاجتماعية

# العيسوي: الأردن بقيادة الملك يمضي بثبات كدولة آمنة مستقرة قادرة على التعامل مع التحديات الإقليمية والدولية المتحدثون: الهاشميون جسّدوا الحكمة والسيادة وسطروا تاريخ الأردن الحديث بتضحياتهم وإنجازاتهم



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

ومن جهتهم، أكد المتحدثون تأييدهم الكامل والراسخ لقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، مثمّنين سياساته الحكيمة التي أرست الأمن والاستقرار، ورسّخت مكانة الأردن دولة مستقرة وفاعلة على المستويين الإقليمي والدولي.

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

وأكد الوفدان أن الانتماء للوطن والولاء للقيادة الهاشمية يشكلان التزاماً وطنياً راسخاً وعهداً ثابتاً عبر الأجيال، مشيرين إلى أن الهاشميين جسّدوا الحكمة والسيادة، وسطروا تاريخ الأردن الحديث بتضحياتهم وإنجازاتهم. وفي ختام حديثهم، قدّم الوفدان التهنية إلى جلالة الملك عبدالله الثاني بمناسبة عيد ميلاده الميمون الرابع والسّتين، مؤكدين بشكل صريح أن جلالة الملك، وبمساندة سمو ولي العهد، لم يدخر أي جهد في سبيل رفعة الوطن وتعزيز مكانته.

كما شدد الوفدان على أهمية التوجهات الملكية المتعلقة بإعادة هيكلة القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي،

وأكد العيسوي أن موقف الأردن تجاه قضايا الأمة ثابت وراسخ، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية التي ستبقى 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 الأنشقاء 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، ثّمه العيسوي بالدور الحيوي الذي يضطلع به سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، في قيادة حراك وطني يترجم الرؤية الملكية، ويعزز حضور الشباب في مشروعات الدولة الحديثة، إلى جانب حضوره الفاعل على الساحة الدولية في توسيع الشراكات الاستراتيجية، واستقطاب الاستثمارات النوعية، وتعزيز التعاون الدولي.

كما أشاد بالدور المحوري الذي تؤديه جلالة الملكة رانيا

عمان

يحتفل الأردنيون اليوم الجمعة، بالعيد الرابع والسّتين لميلاد جلالة الملك عبدالله الثاني.

ولد جلالاته 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 منى الحسين.

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

كما تلقى جلالاته تعليمه العسكري في أكاديمية ساندهيرست العسكرية الملكية في المملكة المتحدة، قبل أن يباشر مسيرة متميزة 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 تنظيمها وفق أحدث المعايير العسكرية الدولية لتتحول إلى قيادة العمليات الخاصة.

وصدرت الإرادة الملكية السامية في ٢٤ كانون الثاني ١٩٩٩، بتعيين سموه آنذاك ولياً للعهد، الملك عبدالله الثاني سلطاناً لسلطاته الدستورية، ملكاً للمملكة الأردنية الهاشمية في ٧ شباط ١٩٩٩، وأصبح بذلك الملك الرابع للمملكة

## خلال لقائه تجمع رجالات الأردن وجمعية أيلة للحماية الاجتماعية

# العيسوي: الأردن بقيادة الملك يمضي بثبات كدولة آمنة مستقرة قادرة على التعامل مع التحديات الإقليمية والدولية المتحدثون: الهاشميون جسّدوا الحكمة والسيادة وسطروا تاريخ الأردن الحديث بتضحياتهم وإنجازاتهم

عمان

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 ورؤية استشرافية واضحة، تجعل المصلحة الوطنية العليا أولوية مطلقة في جميع السياسات والقرارات.

وشدد العيسوي، خلال لقائين منفصلين عقدهما الخميس في الديوان الملكي الهاشمي مع تجمع رجالات الأردن والإصلاح، ووفد جمعية أيلة للحماية الاجتماعية، على أن النهج الهاشمي القائم على الاعتدال والالتزان 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 عبدالله الثاني ولي العهد، لم يدخر جهداً في سبيل تحسين الأوضاع المعيشية للمواطنين، من خلال سياسات اقتصادية واجتماعية تستند إلى قراءة عميقة للواقع، ورؤية مستقبلية تستهدف التنمية المستدامة وبناء الإنسان الأردني.

وبين أن التوجهات الملكية السامية بإعداد استراتيجية وخارطة طريق لإحداث تحول بنيوي في القوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي، تشكل محطة مفصلية في مسار التحديث الشامل، وتجسّد رؤية ملكية استشرافية لبناء قوة عسكرية عصرية قادرة على استباق التحديات، لا الاكتفاء بمواجهتها.

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

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

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

# اختتام ورشة تدريبية لرؤساء الجمعيات التعاونية وأمناء الصناديق في إقليم الجنوب

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

٣ أيام، جلسات تدريبية متخصصة تناولت عدة محاور، أبرزها الحوكمة والإدارة المالية وإعداد الموازنات ودراسات الجدوى الاقتصادية وآليات المتابعة والتقييم، إضافة إلى بناء الخطط التسويقية وتفعيل قنوات التسويق. كما تضمنت عرضاً لتجربة مؤسسة المتقاعدين العسكريين من خلال محاضرة تعريفية حول أبرز خدماتها وبرامجها ودورها في دعم المتقاعدين وأسرمهم 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 للمتقاعدين تشكل أنموذجاً للعمل الجماعي المنتج، وتسهم بتحسين مستوى الدخل وتوفير فرص اقتصادية مستدامة، مؤكداً حرص المؤسسة على دعم هذه الجمعيات وتعزيز دورها التنموي. وتضمنت الورشة التي استمرت لمدة

الورشة إلى تطوير قدرات الهيئات الإدارية للجمعيات التعاونية وتمكينها من الارتقاء بأدائها المؤسسي والخدمي، بما يسهم بتعزيز دورها التنموي والاقتصادي في المجتمعات المحلية.

وأكد مدير عام المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء، اللواء الركن المتقاعد عدنان الرقاد، أهمية عقد مثل هذه الورش التدريبية لما تمثله

اختتمت المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء، ورشة تدريبية نظمته 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 الخسيس، هدفت

## النوم تحت الضوء.. ليلاً... تهديد صامت لقلبك



كما أوضحت الدراسة أن الأشخاص الذين ينامون تحت أضواء شديدة في الليل معرضون أكثر للإصابة بأمراض القلب: ٥٦٪ لفشل القلب، و٤٧٪ للنوبة القلبية، وحوالي ٣٠٪ لأمراض الشريان التاجي أو الرجفان الأذيني أو السكتة الدماغية. مقارنةً بمن ينامون في الظلام، وذلك حتى بعد أخذ عوامل الخطر الأخرى مثل النظام الغذائي والنشاط البدني والتدخين والعوامل الوراثية في الاعتبار.

تشير الدراسة أيضًا إلى أن الساعة البيولوجية للجسم تكون أكثر حساسية للضوء بين منتصف الليل والسادسة صباحًا، 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، ما يجعل من المهم الانتباه إلى الضوء أثناء النوم.

ووفق موقع Harvard Gazette The، تشير التغطيات إلى أن التعرض للضوء ليلاً مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك بسبب تأثير الضوء على الساعة البيولوجية للجسم، حتى عند تعديل النتائج لأخذ عوامل الخطر التقليدية في الاعتبار، مثل التدخين والنظام الغذائي والنشاط البدني.

وكالات ذكر موقع Medscape Medical News أن دراسة حديثة تُعد الأكبر من نوعها حلل فيها الباحثون بيانات التعرض للضوء لدى نحو ٩٠ ألف شخص، أي ما يعادل حوالي ١٣ مليون ساعة من التسجيل. وبعد متابعة استمرت بين ٨ و ١٠ سنوات، قارن الباحثون هذه البيانات بسجلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

نُشرت الدراسة بعنوان "التعرض للضوء ليلاً وانتشار أمراض القلب والأوعية الدموية" في مجلة JAMA Network Open. واستندت الدراسة إلى بيانات جمعها الباحثون من نحو ٨٩ ألف مشارك، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين ينامون في غرف مضاءة ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بأمراض القلب بنسبة تتراوح بين ٣٠٪ و ٥٠٪ مقارنةً بمن ينامون في الظلام .

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 مزاياها وعيوبها. أما بالنسبة للتعرض للضوء ليلاً، فلا ضرر من إبقاء الغرفة مظلمة، ويمكن الاكتفاء بضوء خافت فقط عند الحاجة للنهوض من السرير بأمان."

خطر أمراض القلب

## القيء الدموي.. الأسباب والأعراض والتشخيص والعلاج

٤ - فحوصات إضافية في بعض الحالات قد تُستخدم الأشعة المقطعية أو الموجات فوق الصوتية، خاصة إذا كان هناك اشتباه بمضاعفات أخرى.
×× العلاج
يعتمد علاج القيء الدموي على السبب وشدة النزيف، ويشمل:
١ - التدخل الإسعافي
- تأمين مجرى الهواء في الحالات الشديدة.
- تعويض السوائل الوريدية.
- نقل الدم عند الحاجة.
- مراقبة العلامات الحيوية بشكل مستمر.
٢ - العلاج الدوائي
- مثبطات مضخة البروتون (PPIs) لتقليل حموضة المعدة.
- أدوية تقلل ضغط الوريد البابي في حالات دوالي المريء.

- مضادات حيوية عند وجود جراثيمة المعدة.
٣ - العلاج بالمنظار يُستخدم لإيقاف النزيف عبر:
- الحقن الموضعي.- الكي الحراري.- ربط دوالي المريء.
٤ - التدخل الجراحي.
نادرًا ما يُلجأ للجراحة، وتكون ضرورية في حال فشل العلاج التحفظي أو استمرار النزيف.
×× الوقاية
يمكن تقليل خطر الإصابة بالقيء الدموي من خلال:-
علاج قرحة المعدة مبكرًا.
- تجنب استخدام العشوائى مسكنات الألم.
- الامتناع عن الكحول والتدخين.
- المتابعة الدورية لمرضى الكبد.
- الالتزام بالعلاج الموصوف لجراثومة المعدة.
×× متى يجب مراجعة الطبيب فورًا؟
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.



مثل تليف الكبد. ويُعد نزيف دوالي المريء من أخطر أسباب القيء الدموي.
٣ - التهاب المعدة الحاد قد يؤدي التهاب بطانة المعدة، خاصة الناتج عن الكحول أو الأدوية أو التوتر الشديد، إلى حدوث نزيف.
٤ - أورام الجهاز الهضمي العلوي (Mallory-Weiss Tear) وهو تمزق في الغشاء المخاطي للمريء السفلي نتيجة القيء الشديد أو المتكرر، ويؤدي إلى نزيف مفاجئ.
٥ - أورام سرطان المعدة أو المريء، وقد يظهر القيء الدموي كعرض متأخر في بعض الحالات.
٦ - اضطرابات تخثر الدم مثل أمراض الكبد أو استخدام أدوية مميعة للدم ×× الأعراض المصاحبة قد يترافق القيء الدموي مع أعراض أخرى تساعد في تحديد شدة الحالة، مثل:
- ألم في أعلى البطن.- دوار أو إغماء.
- فقدان الشهية.
- قيء أسود قطناني (Melena).
- انخفاض ضغط الدم في الحالات الشديدة.
×× التشخيص
يعتمد تشخيص القيء الدموي على التقييم السريري والفحوصات الطبية، ويشمل:
١ - التاريخ المرضي والفحص السريري مثل:- كمية الدم ولونه.
- وجود أمراض كبدية أو قرحات سابقة.
- الأدوية المستخدمة.- استهلاك الكحول.
٢ - الفحوصات المخبرية.
- فحص تعداد الدم (CBC) لتقييم مستوى الهيموغلوبين.
- اختبارات وظائف الكبد.
- اختبارات التخثر.
٣ - التنظير الهضمي العلوي.
يُعد الفحص الأهم، حيث يتيح للطبيب:
- تحديد مصدر النزيف.
- إيقاف النزيف في بعض الحالات (بالكي، الحقن، أو الربط).

## كيف يؤثر تناول البقوليات على صحة دماغك وسعادتك؟



الفول والدوبامين و«علم المزاج»
يزداد الاهتمام بالبقوليات بشكل خاص عند الحديث عن الفول. وتعمل الدكتورة نادية محمد رادزمان، عالمة الأحياء البقولية في جامعة كامبريدج، مع «مؤسسة ويليام تمبلتون للصحة النفسية للشباب»، على استكشاف كيف يمكن للنظام الغذائي الغني بالبقوليات أن يدعم الصحة النفسية. وتوضح أن الفول يحتوي مستويات عالية بشكل غير عادي من الـ«ليفودوبا»، وهي مادة كيميائية طبيعية تتحول في الجسم إلى الدوبامين؛ الناقل العصبي المرتبط بالمكافأة والتحفيز والمرونة الإدراكية. وتقول: «أظهر بعض الدراسات السريرية أنه عند إعطاء الـ(ليفودوبا) دواءً للأشخاص المصابين بأنواع معينة من الاكتئاب، يمكن أن تتحسن لديهم الأعراض في غضون أسابيع، خصوصاً فقدان القدرة على الشعور بالمتعة». وأظهرت التجارب السريرية على مرضى «باركنسون» و«الزهايمر» فوائد إضافية لتناول الـ«ليفودوبا».

كيف يمكن للبقوليات أن تقلل خطر الإصابة بالخرف؟ يقول الدكتور أوليفر شانون، الباحث والمحاضر في التغذية والشيوخة بجامعة نيوكاسل: «أظهر بعض الدراسات القائم على الملاحظة وجود ارتباط بين تناول البقوليات وتحسين الوظائف الإدراكية أو انخفاض خطر الإصابة بالخرف». ولفت إلى أن هناك دراسة شملت أكثر من ١٣٠ ألف شخص، وجدت أن استبدال حصة واحدة فقط يومياً من البقوليات أو المكسرات باللحوم الحمراء المصنعة، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بنحو ٢٠ في المائة». وترتبط صحة الدماغ مع التقدم في السن ارتباطاً وثيقاً بصحة التمثيل الغذائي والقلب والأوعية الدموية. فالأطعمة الغنية بالألياف، كالبقوليات، تساعد على استقرار مستوى السكر في الدم، وتقليل الالتهابات، ودعم وظائف القلب. ويقول شانون إن «ما يُفيد القلب يُفيد الدماغ عادةً».

بكالآت
تحدث نشرة معهد العناية بصحة الأسرة (من عاهد مؤسسة الملك الحسين)، اليوم الأربعاء، عن القيء الدموي، الذي يُعدّ من الأعراض الخطيرة التي تستدعي التقييم الطبي الفوري، ذ يشير إلى وجود نزيف في الجزء العلوي من لجهاز الهضمي، والذي يشمل المريء والمعدة والإثني عشر.
تضع نشرة المعهد بين يدي القارئ تفاصيلاً خطيرة القيء الدموي إذا لم يعالج، والأسباب الشائعة له، والأعراض التي تساعد في تحديد شدة الحالة، إضافة إلى طرق التشخيص والعلاج، وإجراءات الوقاية، والحالات التي تستدعي المساعدة الطبية.
يظهر الدم في القيء إما بلون أحمر فاتح، ما يدل غالباً على نزيف نشط، أو بلون داكن يشبه «نقل لقهوة»، نتيجة تعرض الدم لحمض المعدة فترة من الزمن.

×× أهمية القيء الدموي
كمن خطورة القيء الدموي في كونه قد يكون علامة على حالات مرضية خطيرة مثل قرحة لمعدة التاذفة، أو تمزق دوالي المريء، أو أورام لجهاز الهضمي. وقد يؤدي النزيف الشديد إلى فقر الدم الحاد أو الصدمة النزفية، مما يهدد حياة المريض إذا لم يُعالج بسرعة.
×× الأسباب الشائعة للقيء الدموي
تعدد أسباب القيء الدموي، ومن أهمها:
١ - قرحة المعدة والإثني عشر
نجد من أكثر الأسباب شيوعاً، وغالباً ما تنتج من:

- الإصابة بجراثومة المعدة (Helicobacter pylori).
- الاستخدام المزمّن لمضادات الالتهاب غير ستيرويدية مثل الإيبوبروفين.
- التدخين والكحول.
١ - دوالي المريء
نحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم في الوريد لبابي، وغالباً ما ترتبط بأمراض الكبد المزمنة

## كم يجب أن تشرب من الماء يومياً؟



نحو ١٠ أكواب (٢.٣ لتر) من الماء يومياً. ويستمر هذا الطلب المتزايد بعد الولادة، خاصةً لدى المرضعات. فينبغي على المرضعات أن يحرصن على شرب نحو ١٣ كوباً (٣ لترات) من الماء يومياً لدعم إنتاج الحليب، والحفاظ على ترطيب أجسامهن».

مستويات النشاط البدني
يمكن للتمارين الرياضية أو العمل البدني الشاق أن تزيد بشكل كبير من احتياجات الجسم من السوائل. ويُنصح بشرب كوبين من الماء قبل بدء التمرين، ثم كوب واحد كل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة من النشاط. كما يُنصح بالاستمرار في شرب الماء بعد التمرين لتعويض السوائل المفقودة عن طريق التعرق.

المناخ والبيئة
قد يكون مكان سكنت عاملاً مؤثراً، وذلك بحسب ما إذا كان الطقس حاراً جداً، أو كنت تسكن في منطقة مرتفعة، فوفقاً للدكتورة عوال، فإن كلا الأمرين قد يؤديان إلى زيادة فقدان السوائل، حيث يعيل الجسم إلى فقدان الماء عن طريق التعرق والتنفس. وتنصح قائلة: «يجب على الأشخاص الذين يعانون من هذه الظروف الانتباه جيداً لكمية الماء التي يتناولونها، والحرص على شرب الماء بانتظام طوال اليوم، حتى لو لم يشعروا بالعطش».

المشكلات الصحية
بالنسبة لمن يعانون من الحمى أو القيء أو الإسهال، من الضروري زيادة تناول الماء لتعويض السوائل المفقودة، وتجنب الجفاف. وتقول الدكتور عوال: «إن الكمية المطلوبة بالضبط ستختلف حسب شدة المرض ومدته، ولكن بشكل عام، حاول شرب كمية كافية للحفاظ على لون البول فاتحاً، وتجنب العطش».

أن يشرب الجميع كمية كافية من الماء مع التقدم في السن. ويقول الدكتور ويبستر إن السبب في ذلك هو أن إحساسنا بالعطش يقل مع التقدم في السن، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالجفاف. يُعدّ الحفاظ على رطوبة الجسم أمراً ضرورياً لدعم صحة المخافصل، والهضم، والمساعدة في الوقاية من التهابات المسالك البولية. ويضيف الخبير: «إن الحرص على شرب الماء بانتظام هو المفتاح».

كيف تعرف أنك تعاني من الجفاف؟
وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، فإن أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من الجفاف هي فحص لون البول، فإذا كنت تشرب كمية كافية من السوائل، فيجب أن يكون لون البول مثل لون النبيذ الأبيض. أما إذا كان أغمق، فمن الأفضل أن تشرب كوباً من الماء. العوامل المؤثرة على كمية الماء التي تحتاجها وفقاً لأخصائيي الرعاية الصحية، تختلف الكمية الدقيقة للماء باختلاف عمر الشخص وجنسه، ومستوى نشاطه والمناخ، وحالته الصحية العامة.

وتقول الدكتورة نادرة عوال، وهي طبيبة عامة معتمدة: «بينما توفر هذه الإرشادات إطاراً عاماً، فإن أفضل مؤشر على الترطيب الكافي هو الاستماع باستمرار إلى إشارات جسمك وفحص لون البول». وأضافت: «يُعدّ العطش مؤشراً موثوقاً على حاجة جسمك إلى المزيد من السوائل، بينما يشير البول الأصفر الباهت عادة إلى ترطيب كافٍ».
الحمل والرضاعة الطبيعية
تؤكد الدكتورة عوال أن احتياجات المرأة من الماء تزداد خلال فترة الحمل والرضاعة، وتوضح: «خلال فترة الحمل، يُنصح بتناول

وكالات
اقتنى كثيرون أكواب «ستانلي» الضخمة بنوايا حسنة، غير أن واقع الاستهلاك اليومي للسوائل لا يزال، في الغالب، يقتصر على الشاي، وعلية أو اثنتين من المشروبات الغازية الخالية من السكر، بعد يوم عمل طويل.

لكن هذا النمط لا يخدم صحة الجسم على النحو المطلوب. فالجسم البشري يتكون بنسبةٍ تقارب ٥٠ في المائة من الماء، ويفقد جزءاً من هذه السوائل يومياً عبر التنفس، والتعرق، مما يستوجب تعويضها بشكل مستمر. ومن دون ذلك، لا يمكن للإنسان البقاء على قيد الحياة سوى أيام معدودة.

ويحذر الأطباء من أن عدم شرب كميات كافية من الماء قد يؤدي إلى الجفاف، وهو ما يؤكد الدكتور جوناثان ويبستر، الطبيب العام المعتمد لدى منصة «Doctify»، مشيراً إلى أن للجفاف آثاراً سلبية كبيرة على الصحة العامة، والرفاه. وأوضح ويبستر، في حديثه إلى صحيفة «مترو» البريطانية أن من بين الأعراض الشائعة للجفاف: الصداع، والتشوش الذهني، والإرهاق، والإمساك، وضعف التركيز، فضلاً عن التهابات المسالك البولية. وأضاف بنية تحذيرية: «إن لم تكن قد اخترت الشرب بانتظام، لأنهم قد لا يدركون شعورهم بالعطش.

المراهقون: ١,٦ إلى ١,٩ لتر للذكور و١,٥ لتر للبنات
اتضح أن المراهقين يحتاجون إلى شرب كمية أكبر من معظمنا، وخاصة من تتراوح أعمارهم بين ١٤ و١٨ عاماً. خلال هذه الفترة المحورية من النمو، تزداد احتياجاتهم من الترطيب، والماء ضروري لمساعدتهم على الحفاظ على طاقتهم، ودعم عملية التمثيل الغذائي، والمساعدة في وظائف العضلات. كما يحتاج المراهقون الذكور إلى كمية ماء أكبر قليلاً من المراهقات، ويوصي الدكتور ويبستر بتناول ما بين ١,٦ و١,٩ لتر يومياً. أما المراهقات، فيقل احتياجهنّ للماء قليلاً إلى ١,٥ لتر. ويُصحّ البالغون بتناول ما بين ١,٥ ولترتين من الماء يومياً.

البالغون دون سن الستين: ١,٦ لتر للنساء و٢ لتر للرجال
النصيحة العامة للبالغين دون سن الستين هي أن يشرب الرجال لترتين من الماء يومياً. والنساء ١,٦ لتر. ومع ذلك، يشير الدكتور ويبستر إلى أن عوامل مثل ممارسة الرياضة والمناخ والنظام الغذائي تؤثر على الاحتياجات الفردية. ويقول: «يساعد الترطيب الكافي على تنظيم درجة حرارة الجسم، ووظائف الكلى، والتركيز».

البالغون فوق سن الستين: ١,٦ إلى ٢ لتر
ينبغي على من تجاوزوا الستين من العمر تناول ما بين ١,٦ ولترتين من الماء يومياً، وينطبق هذا على الرجال والنساء على حد سواء، إذ من المهم

أكواب سبعة كل منها ٢٠٠ مل. ويوضح قائلاً:



## ما أفضل وقت لشرب النعناع الفلفلي لصحة الهضم ونوم أعمق؟



وكالات

يعتمد أفضل وقت لشرب النعناع الفلفلي على الغرض والفائدة المرجوة. ورغم أن الأبحاث المتعلقة بفوائد النعناع (شاي النعناع) محدودة، فإن النعناع استُخدم سنوات عديدة في الطب التقليدي. يعد شاي النعناع الفلفلي مشروباً خالياً من الكافيين، يمكن تناوله في الصباح بديلاً للمشروبات المحتوية على الكافيين، أو في أثناء الوجبات لدعم الهضم، أو عند الشعور بالمرض لتخفيف الألم أو الغثيان، أو في المساء لتعزيز الاسترخاء قبل النوم.

شرب شاي النعناع الفلفلي بعد الوجبات يقدم شاي النعناع الفلفلي فوائد متعددة للهضم؛ ما يجعله خياراً مقيداً خاصة بعد تناول الوجبة، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

تشمل فوائد شاي النعناع الفلفلي للهضم: تقليل الانزعاج والألم، وزيادة إفراز الصفراء التي تساعد على الهضم وامتصاص الدهون، وتقليل التشنجات والغازات والانتفاخ، واسترخاء القناة الهضمية. يستخدم شاي النعناع الفلفلي أحياناً بين المصابين بمتلازمة القولون العصبي، أو الذين يعانون من آلام هضمية، لتقليل الأعراض.

شرب شاي النعناع الفلفلي في المساء أظهرت الدراسات أن شرب النعناع الفلفلي يقلل من القلق. وبما أن التوتر يعد أحد عوامل صعوبة النوم، فإن شاي النعناع الفلفلي يمكن أن يكون خياراً جيداً في المساء. من المهم ملاحظة أن الاستهلاك المنتظم قد يكون ضرورياً لملاحظة فوائده بشكل أكبر.

روتين ما قبل النوم

لتعزيز انتظام شرب شاي النعناع الفلفلي والاستفادة من فوائده المتزايدة، يمكن إدراجه ضمن روتين المساء كجزء من المساعدة على النوم. بالإضافة إلى ذلك، يساعد إنشاء روتين ثابت قبل النوم على تكوين ارتباط في الدماغ يُعزز النوم. هذا يعني أن الفوائد المحتملة من شاي النعناع الفلفلي قد تزداد، حيث يُصبح إشارة للدماغ بأن وقت النوم قد حان. شرب النعناع الفلفلي عند الشعور بالمرض قد يساعد شاي النعناع الفلفلي في تخفيف الغثيان،

## تناول حبة أفوكادو يومياً .. كيف يؤثر على نومك ومستوى الكوليسترول لديك؟

وكالات

يحتوي الأفوكادو على دهون صحية، وألياف تحسّن مستويات الكوليسترول، بالإضافة إلى عناصر غذائية أخرى تحسّن جودة النوم. وقد ربطت دراسة أجريت عام ٢٠٢٥ بين تناول حبة أفوكادو يوميا لمدة ستة أشهر، ونوم أفضل، وانخفاض مستويات الكوليسترول، وتحسين جودة النظام الغذائي، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

فكيف يُساعد الأفوكادو على خفض الكوليسترول، وتعزيز صحة القلب؟

الأفوكادو يُساعد على خفض الكوليسترول يُعدّ الأفوكادو مصدراً غنياً بالدهون الأحادية غير المشبعة «الصحية». وقد أظهرت الدراسات أن تناول الأفوكادو، وخاصةً باعتبار أنه بديل للدهون المشبعة، ومنها الزبدة والجبن، يُساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. توفر حبة الأفوكادو الواحدة ١٠ غرامات من الألياف التي تُساعد على خفض مستويات الكوليسترول، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. تُشكّل الألياف القابلة للذوبان في الأفوكادو مادة هلامية ترتبط بالأحماض الصفراوية، والكوليسترول «الضار» في الأمعاء الدقيقة، مما يُساعد على التخلص منها من الجسم، وفقاً لجودي سميون، الباحثة على ماجستير العلوم، واختصاصية التغذية السريرية المعتمدة.

وقد يؤدي ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار (LDL) في الشرايين إلى آلام في الصدر، أو نوبات قلبية. هل يُحسن الأفوكادو جودة النوم؟

تحسنت جودة النوم ومدته لدى المشاركين في الدراسة الذين تناولوا حبة أفوكادو يومياً. قال الدكتور جون سايتو، المتحدث باسم الأكاديمية الأميركية لطب النوم، واختصاصي أمراض الرئة في مستشفى الأطفال بمقاطعة أورانج (CHOC)، موقع «فيري ويل هيلث» في رسالة بريد إلكتروني: «كانت هذه دراسة تُعنى بصحة القلب والأوعية الدموية، مما يجعل فوائد الأفوكادو للنوم أكثر مصداقية، نظراً لظهورها

## 8 فوائد مذهلة لتناول ملعقة عسل صباحياً .. لن تصدق تأثيرها!

وكالات

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

- زيادة التركيز والطاقة: يساعد العسل على تعزيز الذاكرة وتحسين المزاج.
  - تهدئة الحلق: بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا، يخفف العسل التهابات واحتقان الحلق.
  - تقوية المناعة: يدعم صحة الجهاز التنفسي ويقوي الدفاعات الطبيعية للجسم.
  - الوقاية من أمراض القلب: يساهم في خفض الكوليسترول الضار وتعزيز صحة القلب.
  - مكافحة السرطان: يؤثر على مسارات الإشارات الخلوية، محفزاً استجابة مناعية ضد الخلايا السرطانية ويمنع تكاثرها.
  - تحسين الهضم: يساعد على امتصاص الغذاء بشكل أفضل.
  - تنظيف الكبد: يخفر إنزيمات إزالة السموم، مما يحافظ على صحة الكبد.
  - إدارة مرض السكري: يساهم في ضبط مستوى السكر في الدم عند الاستهلاك المعتدل.
- يمكن أن تكون هذه العادة اليومية البسيطة خطوة فعّالة نحو جسم أكثر نشاطاً وصحة أفضل، مع التذكير بأن الاعتدال دائماً مفتاح النجاح.

### دور إيجابي غير متوقع لدهون البطن

وكالات

تظهر دراسة حديثة أن الدهون في جسم الإنسان ليست جميعها ضارة، إذ قد يؤدي بعض الوزن الزائد حول منطقة البطن دوراً مهماً في دعم الجهاز المناعي ومكافحة العدوى والالتهابات. ويُنظر تقليدياً إلى الدهون المتراكمة حول البطن والأعضاء الداخلية، المعروفة بالدهون الحشوية، على أنها عامل خطر صحي، لارتباطها بأمراض مزمنة مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والسكريات الدماغية وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان.

لكن باحثين في معهد كارولينسكا السويدي توصّلوا إلى أن دهون البطن ليست كتلة واحدة متجانسة، بل تتكوّن من أنواع متعددة، قد يحمل بعضها فوائد صحية غير متوقعة.

وأوضح جياوي تشونغ، المعد الرئيسي للدراسة، أن الأنسجة الدهنية لا تقتصر وظيفتها على تخزين الطاقة، بل تعمل كعضو نشط يرسل إشارات تؤثر في وظائف الجسم المختلفة، مشيراً إلى أن الاعتقاد بتشابه جميع دهون البطن يعد من المفاهيم الخاطئة الشائعة.

وفي الدراسة، حلّل الباحثون عينات من خمسة أنواع مختلفة من دهون البطن لدى ثمانية أشخاص يعانون من السمنة المفرطة، شملت دهونا تحت الجلد وأخرى محيطة بالمعدة وثالثة قريبة من الأمعاء. وكشفت النتائج عن اختلافات لافتة بين هذه الأنواع، ولا سيما ما يُعرف بالأنسجة الدهنية التّربّية الممتدة على طول القولون، والتي تحتوي على أعداد كبيرة من الخلايا الدهنية الانتهائية والخاليا المناعية.

وبيّنت تجارب مخبرية أن الإشارات الصادرة عن البكتيريا يمكن أن تحفز هذه الخلايا الدهنية على إنتاج بروتينات تنشط الخلايا المناعية داخل الأنسجة، ما يساعد في مواجهة العدوى.

وأشار الباحثون إلى أن الأنسجة الدهنية القريبة من الأمعاء قد تتمتع بوظيفة خاصة، ربما تمثل تكيفاً مع ميكروبيوم الأمعاء، وهو المجتمع الميكروبي الذي يعيش داخل الجهاز الهضمي.

ومع أن الدراسة ركّزت على أشخاص يعانون من السمنة، فإن الباحثين أكدوا أن مدى انطباق هذه النتائج على ذوي الوزن الطبيعي لا يزال قيد البحث.

وفي هذا السياق، قالت جوتا جالكاكين، المعدة المشاركة الأولى للدراسة، إن المرحلة المقبلة سستتمثل في دراسة دور الأنسجة الدهنية المحيطة بالقولون في أمراض الأمعاء الانتهائية، مثل داء كرون والتهاب القولون التقرحي، لفهم ما إذا كانت تساهم في تضخيم الالتهاب أو استمراره من خلال تفاعلها مع الخلايا المناعية.

## كنز طبيعي مضاد للأكسدة والالتهاب يعزز الصحة ويبطئ الشيخوخة



وكالات

أظهرت دراسة علمية حديثة أن ثمار وأوراق التوت الأزرق قد تكون مصدراً لمواد قادرة على إبطاء عمليات الشيخوخة. حلل العلماء تركيبة التوت الأزرق، واكتشفوا أن هذا النبات غني بالمواد الحيوية النشطة ذات الخصائص المضادة للأكسدة والالتهاب، ومنها الأنثوسيانين وهو الصباغ الطبيعي الذي يمنح ثمار التوت الأزرق اللون، كما أن البوليفينول الموجود في التوت الأزرق أيضاً يساهم في تحييد الجذور الحرة التي تلثف الخلايا في الجسم وتعتبر عاملاً رئيسياً في الشيخوخة.

وركز البحث بشكل منفصل على أوراق التوت الأزرق التي تستخدم بشكل أقل من الثمار، وأظهرت البيانات أن هذه الأوراق تحتوي على تركيزات عالية من المركبات الفينولية، وتتمتع بتأثير مضاد للأكسدة والالتهابات، كما تؤثر على عملية الأيض. لكن الباحثين يؤكدون أن وجود التانين في مستخلصات الأوراق يتطلب الحذر عند تناولها، خاصة من قبل كبار السن.

وبعد مراجعة بيانات بعض الدراسات التي تتعلق بالتوت الأزرق وفوائده تبين للعلماء أيضاً أن مستخلصات التوت الأزرق يمكنها خفض الإجهاد التأكسدي في الجسم، والحد من الالتهابات، وتحسين حالة الجلد، وإبطاء تطور الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر، كما تعتبر ثمار هذا النبات مصدراً غذائياً مهما لدعم صحة العين وتحسين البصر.

## ما مدة بقاء المغنسيوم في الجسم؟ وما العوامل المؤثرة عليها؟



المغنسيوم بشكل أقل فاعلية، مما يعني أنها ترفع مستويات المغنسيوم في الجسم بشكل أقل، وقد تخرج من الجسم بسرعة أكبر.

٢. الكمية التي تتناولها

قد تؤدي الجرعات العالية من بعض أنواع المغنسيوم، مثل سترات المغنسيوم، إلى امتصاص أفضل. وتتراوح جرعات المكملات الغذائية عادةً بين ١٠٠ و٤٠٠ ملليغرام أو أكثر، وتؤخذ عادةً مرة واحدة يومياً.

والجرعة الموصى بها يومياً من المغنسيوم للرجال تبلغ نحو ٤٠٠ إلى ٤٢٠ ملليغراماً، فيما يوصى للنساء بجرعة يومية من ٣١٠ إلى ٣٢٠ ملليغراماً.

٣. مستويات المغنسيوم لديك

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

ويقوم الجسم بتنظيم مستويات المغنسيوم للحفاظ على توازنه. ويساعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، مع تناول أطعمة غنية بالمغنسيوم، مثل الأسماك والمكسرات والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية وغيرها، على ضمان مستويات المغنسيوم الصحية لديك.

٤. الحالات الصحية والأدوية

قد تؤثر بعض المشكلات الصحية على قدرة الجسم على امتصاص المغنسيوم أو الاحتفاظ به. وقد تجعل بعض الحالات الصحية، مثل الإسهال المزمن أو أمراض الكلى أو داء السكري، من الاحتفاظ بالمغنسيوم أمراً صعباً على الجسم. كما يمكن لبعض الأدوية أن تقلل من امتصاص المغنسيوم، ومنها: مدرات البول، والمضادات الحيوية، ومثبطات المناعة.

## ما هو النجاح الهادئ؟ متخصصة تشرح أسرار النجاح بعيداً عن الإستنزاف وضغط المقارنات

خصوصاً في ظل ارتفاع معدلات التوتر والاحترق النفسي بين النساء العاملات.

النجاح الهادئ، بخلاف الصورة النمطية، لا يعني التراجع أو غياب الطموح، بل هو اختيار واع يقوم على الانتقاء. هو قرار امرأة تترك منصباً مرموقاً لأنه يكلفها صحتها النفسية والجسدية، أو امرأة تفضل مشروعاً واحداً يحمل قيمة ومعنى على سلسلة من الإنجازات الشكلية التي تستهلك طاقتها دون مقابل داخلي.

وتشير دراسات في مجال الدافعية والرفاه النفسي إلى أن الأفراد الذين يحددون أهدافهم انطلاقاً من قيمهم الشخصية، وليس من توقعات المجتمع، يتمتعون باستقرار نفسي أعلى وإجهاد عاطفي أقل. فالنجاح عندما يكون نابعاً من الداخل، يصبح أكثر توازناً واستدامة.

ورغم ذلك، تتابع فاعور" غالباً ما يُساء فهم هذا الخيار. فالمرأة التي ترفض فرصاً مغرية، أو لا تكون متاحة على مدار الساعة، أو لا تلهث خلف كل ما يُعرض عليها، تُوصَف أحياناً بأنها أقل التزاماً أو طموحاً. غير أن الواقع يعكس صورة مختلفة تماماً: إذ إن هؤلاء النساء يمارسن نوعاً متقدماً من الوعي الذاتي، ويضعن حدوداً واضحة تحمي صحتهن وتماسكين الداخلي".

وفي ثقافة تمجّد الإرهاق والعمل المفرط، تؤكد الأبحاث أن الضغط المزمن يؤثر سلباً على القدرة على التفكير، والإبداع، والاستقرار العاطفي. من هنا، يرفض «النجاح الهادئ» مبدأ النجاح على حساب الذات، ويطرح معادلة جديدة قوامها التوازن بدل الاستنزاف.

ومن ملامح هذا النجاح أيضاً التخلي عن المقارنة المستمرة، خصوصاً في عصر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث ترتبط المقارنات الرقمية بارتفاع مستويات القلق وعدم الرضا عن الحياة. فالمرأة التي تعتمد النجاح الهادئ لم تعد تقبس حياتها بمسارات الآخرين، بل بمعايير أكثر خصوصية، كالسلام الداخلي، والاستمرارية، وجودة الحياة بعيداً عن آعين المتابعين.

النجاح الهادئ، في جوهره، ليس موقفاً سلبياً، بل خيار شجاع. شجاعة خذلان التوقعات، وشجاعة وضع الحدود، وشجاعة تعريف النجاح بطريقة شخصية في عالم يطالب دائماً بالأداء والاستعراض.

يُساعد المغنسيوم، وهو معدن أساسي، الجسم على أداء وظائفه بشكل سليم، بدءاً من دعم العضلات والأعصاب وصولاً إلى الحفاظ على انتظام ضربات القلب. وتعتمد مدة بقاء المغنسيوم في الجسم على عدة عوامل، ولكن معظم أنواع المغنسيوم تخرج من الجسم خلال يوم أو يومين، وفق ما ذكره موقع «فيري ويل هيلث».

مدة بقاء المغنسيوم في الجسم

إذا تناولت مكملات المغنسيوم أو أطعمة غنية به، فسيظل نصفه تقريباً في جسمك بعد نحو ثماني إلى تسع ساعات. وبعد ثماني إلى تسع ساعات أخرى، سيبقى نصف هذه الكمية (٢٥ في المائة من الكمية الأساسية). وتستمر هذه الدورة حتى يُطرح معظم المغنسيوم من الجسم.

ولا يتخلص الجسم من المغنسيوم 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 المغنسيوم

١. شكل المغنسيوم تتوافر مكملات المغنسيوم بأشكال متعددة، يمنصها الجسم بطرق مختلفة. وتشمل أنواع المغنسيوم الشائعة ما يلي: سترات المغنسيوم، وجليسينات المغنسيوم، وأسبارتات المغنسيوم، ولاكتات المغنسيوم، وأكسيد المغنسيوم، وكبريتات المغنسيوم.

وتتميل أشكال مثل السيراتات والجليسينات والأسبارتات واللاكتات إلى أن تُمتص بكفاءة أكبر، مما قد يبقى المغنسيوم في مجرى الدم لفترة أطول.

من ناحية أخرى، تُمتص أشكال مثل أكسيد

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



أشارت كاسبرسكي إلى حل «Kaspersky Server for Mail Security» المخصص للشركات، وقالت إنه يوفر أدوات حماية متعددة الطبقات مدعومة بخوارزميات تعلم الآلة، بهدف حماية المستخدمين من طيف واسع من التهديدات السيبرانية.

كما أشارت إلى حل «Kaspersky Premium»، المخصص للأفراد، وقالت إنه يتضمن مزايا مكافحة التصيد الاحتياطي مدعومة بالذكاء الاصطناعي للمساعدة في اكتشاف هجمات التصيد ومنعها، وتحسين جوانب الأمن السيبراني لدى المستخدمين.

تجدر الإشارة إلى أن شركة كاسبرسكي هي شركة عالمية متخصصة في الأمن السيبراني والخصوصية الرقمية، أسست عام ١٩٩٧، وتقدم حلولاً وخدمات أمنية للأفراد والشركات. وذكرت الشركة أنها وفرت الحماية لأكثر من مليار جهاز، وتخدم ملايين الأفراد ونحو مئتي ألف عميل من الشركات.

## «مايكروسوفت» تؤجل ميزة تتبع موقع الموظفين المثيرة للجدل في تطبيق تيمز



لمؤسسة، فسيُعمل صاحب العمل بذلك.

ومن الواضح أن هذا الأمر لم يرق للموظفين الذين يعملون بنظام هجين أو الذين لا يتقبلون هذا النوع من انتهاك الخصوصية.

وبينما تحاول «مايكروسوفت» على ما يبدو إيجاد توازن من خلال تعطيل ميزة تتبع الموقع هذه، واشتراط تمكينها من قبل مسؤولي تكنولوجيا المعلومات، ثم السماح للمستخدمين النهائيين بالاختيار بالموافقة، فإن هذا لا يقدم حلاً حقيقياً، إذ تتهار العملية بالكامل إذا كانت المؤسسة تفرض تفعيل تتبع الموقع كسياسة إلزامية، مما يحرم موظفيها من أي وسيلة للاعتراض.

على الرغم من أن ميزة تتبع الموقع في "تيمز" كان من المقرر إطلاقها بشكل عام على نظامي التشغيل ويندوز وماك في يناير، فقد أُجّلت الميزة إلى فبراير، ثم تأجلت مرة أخرى إلى مارس.ولا يتضح على نحو مؤكد سبب استمرار "مايكروسوفت" في تأجيل هذه الميزة، ولكن قد يكون ذلك مرتبطاً بموازنة دقيقة بين منح الموظفين مزيداً من المرونة ومنح أصحاب العمل مزيداً من التحكم في استخدام موظفيهم للأصول وتوافرها.



والامتناع عن النقر على الروابط المضمنة في رسائل البريد الإلكتروني دون تدقيق. كما نوصي العلامات التجارية بمراقبة خدماتها أو منصاتها الإلكترونية والانتباه إلى قابلية استغلالها من المجرمين السيبرانيين».

إرشادات لتقليل المخاطر

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

كما دعت إلى فحص الروابط بدقة قبل النقر عليها، والامتناع 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 الخدمة.

وتشمل التوصيات أيضاً الإبلاغ عن رسائل البريد الإلكتروني المشبوهة إلى فريق المنصة، وتفعيل خيار المصادقة المتعددة العوامل لجميع الحسابات.حلول أمنية ذكرتها الشركة

لقتت كاسبرسكي إلى أن النص الذي يضعه المحتالون لقراءته داخل قالب البريد الإلكتروني (ويظهر مميزاً ضمن نموذج الرسالة) لا يتطابق مع البنية الأصلية لرسائل دعوة المشاركة في مشروع داخل المنصة، لكن المهاجمين يعولون على عدم تدقيق بعض المستخدمين في التفاصيل الشكلية.

قالت آنا لازاريتشيفا، كبيرة محلي مكافحة البريد العشوائي في كاسبرسكي: «تسلط عمليات الاحتيال هذه الضوء على ثغرة أمنية خطيرة متعلقة بكيفية استغلال مزايا وأدوات المنصات في هجمات الهندسة الاجتماعية عبر البريد الإلكتروني، إذ يستغل المحتالون حقولاً معينة، مثل أسماء المؤسسات في المنصات لإدخال عناصر احتيالية، ويحاولون تجاوز أدوات تصفية البريد الإلكتروني التقليدية واستغلال ثقة المستخدمين بتلك المنصات والخدمات. لذلك ندعو جميع المستخدمين إلى التحقق من الدعوات المستلمة بعناية،

## «ميتا» توقف وصول المراهقين إلى شخصيات الذكاء الاصطناعي

وكالات
قالت شركة "ميتا" الجمعة إنها ستعلّق وصول المراهقين إلى شخصيات الذكاء الاصطناعي الحالية عبر جميع تطبيقاتها في أنحاء العالم، في الوقت الذي تقوم فيه بإنشاء نسخة محدّثة منها للمستخدمين في هذا العمر.
وأضافت "ميتا" في منشور محدث على مدونة حول حماية القُصّر "بدءاً من الأسابيع المقبلة، لن يتمكن الفتيان في سن المراهقة من الوصول إلى شخصيات الذكاء الاصطناعي عبر تطبيقاتنا حتى تصبح التجربة المحدثّة جاهزة".
وسيأتي الإصدار الجديد من الشخصيات الموجهة للفتيان في هذه المرحلة العمرية مع أدوات الرقابة الأبوية، بمجرد أن يصبح متاحا.
وفي أكتوبر، استعرضت "ميتا" أدوات التحكم الأبوية التي تسمح للأباء بتعطيل محادثات المراهقين الخاصة مع شخصيات الذكاء الاصطناعي، مضيفة بذلك إجراء آخر لجعل منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بها آمنة للقُصّر بعد الانتقادات عنيفة وجهت لها بسبب سلوك روبوتات الدردشة.
وحسبما ذكرت الشركة الجمعة أن هذه الضوابط لم يتم إطلاقها بعد.
وأوضحت "ميتا" أيضاً أن تجارب الذكاء الاصطناعي الخاصة بها للمراهقين ستستمرّد بنظام تصنيف الأفلام الذي يشار إليه اختصاراً (بي جي-١٣)، حيث تتطلع إلى منع المراهقين من الوصول إلى المحتوى غير اللائق.

## أنثروبيك تتيح كلود في (إكسل) لمستخدمي Pro لتسهيل المهام المالية

وكالات
أعلنت شركة أنثروبيك، يوم السبت، توسيع الوصول إلى أدائها المتقدمة للذكاء الاصطناعي "كلود" من خلال دمجها في مايكروسوفت إكسل لمستخدمي باقة "Pro".
كانت هذه الميزة متاحة سابقاً لمستخدمي باقات "Max" و"Team" و"Enterprise" خلال مرحلة تجريبية.
وبات الآن بإمكان مشتركى باقة "Pro" استدعاء "كلود" داخل جداول البيانات وتركة للتعامل مع الصيغ المعقدة أو علامات التنيوب المتعددة، بحسب ما أعلنته الشركة عبر حساب المساعد الذكي كلود على منصة إكس.
وسيسل المساعد الذكي "كلود" استخدام إكسل من خلال السماح بحسب الملفات وإفلاتها دون خطر الكتابة فوق البيانات. ويقدم "كلود" أيضاً تفسيرات فورية على مستوى الخانة ويمكنه إصلاح الأخطاء الشائعة مثل "#REF!" أو "#VALUE!";

تحتافظ 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، سيتمكن مستخدمو باقة "Pro" من الاستفادة من "كلود" لتسريع مهامهم المالية.

يشمل ذلك التحرير المتزامن عبر عدة صفحات، واختيار السيناريوهات، وبناء نماذج مالية من القوالب، وإنشاء جداول محورية ومخططات بيانية بسرعة مع الحفاظ على سجل تغييرات واضح.

من المتوقع أن يقلل هذا التكامل من العمل اليدوي ويزيد الإنتاجية في سير العمل الإنتاجية في سير العمل الذي يعتمد بشكل كبير على جداول البيانات.

تم إطلاق أداة كلود في إكسل كمعابنة بحثية في أكتوبر ٢٠٢٥، حيث تدمج نماذج الذكاء الاصطناعي "كلود" من "أنثروبيك" مباشرة في مايكروسوفت إكسل.

## شخصية بايماكس تقترب من الواقع ..

## روبوت صيني يغير شكله ويسبح ويطير



والنبات، والعظام الإسفنجية لامتنصاص الصدمات، والتجاويف متعددة المقاييس لتوفير قوة خفيفة الوزن. تعتمد معظم الروبوتات الشبيهة بالبشر على هياكل بسيطة تشبه الأعمدة، ورغم ظهور روبوتات قادرة على تغيير حجمها، فإنها تحاكي في الغالب النمو الجزيئي أو المستوحى من النباتات، بدلاً من الألياف المستوحاة من الحيوانات، والتي يجب أن تتحمل أحمالاً ديناميكية وتحافظ على حركة دقيقة.

يتميز روبوت «GrowHR» المرن بوصلات قابلة للتمدد مستوحاة من العظام، تجمع بين القوة والمرونة وتعد الوظيف. وتتضمن هذه الوصلات غرفات مرنة قابلة للتمدد، وكابلات مشدودة، ومحولات صلبة، مما يتيح تغيراً متحكمًا به في الشكل مع الحفاظ على الفئات. توفر طبقة نسيجية غير قابلة للتمدد صلابة محورية، ويضمن نظام كابلات متزامن تمددًا سلسًا وموحدًا.

تمكّن هذه الهياكل المتقدمة روبوت «GrowHR» من تغيير حجمه وشكله بشكل كبير، والتكيف مع مهام وبيئات مختلفة. ويساهم التصميم خفيف الوزن، حيث يزن كل رابط ٣٥٠ جرامًا فقط، في جعل جسم الروبوت الكلي البالغ وزنه ٤,٥ كيلوغرام عالي الحركة ومتعدد الاستخدامات. وبحسب الباحثين، يمكن لـ «GrowHR» زيادة طوله، والانكماش للتنقل في أماكن ضيقة، والزحف بكفاءة، والحفاظ على التوازن أثناء الحركات المعقدة. وتمهد فكرة هذا الروبوت الطريق أمام روبوتات قادرة على التفاعل بأمان وفعالية مع البيئات غير المنظمة أثناء أداء مهام متنوعة.

## تطبيق ويز يطرح تنبيهات جديدة للمطبات ومركبات الطوارئ



وكالات
أعلن تطبيق الملاحة "ويز"، المملوك لشركة غوغل، إنه سيطرح خلال الأسابيع المقبلة مجموعة كبيرة من ميزات القيادة الجديدة، التي كان كشف عنها قبل نحو عامين. وقال "ويز"، في رسالة بريد إلكتروني للترويج للميزات المقبلة، إنه سيقوم بـ"إضافة ميزات جديدة تحسّن تجربة قيادتك وتوفّر مزيداً من المعلومات عن الطريق أمامك"، مع بدء الطرح "خلال الأسابيع المقبلة".
ويركّز هذا التحديث على تزويد السائق بتنبيهات مسبقة حول العوائق المادية التي تعيق القيادة.
وسيحصل المستخدمون على تحذيرات مدّدة لأشياء مثل مطبات السرعة، والمنعطقات الحادة، وبوابات تحصيل الرسوم، بحسب تقرير لموقع "ديجيتال تريندز" المتخصص في أخبار التكنولوجيا.
وقد يبدو الأمر بعيداً، لكن أي شخص اصطدم بمطب غير واضح بسرعة ٣٠ ميلاً في الساعة يعرف مدى أهمية

## أنثروبيك تتيح كلود في (إكسل) لمستخدمي Pro لتسهيل المهام المالية

وكالات
أعلنت شركة أنثروبيك، يوم السبت، توسيع الوصول إلى أدائها المتقدمة للذكاء الاصطناعي "كلود" من خلال دمجها في مايكروسوفت إكسل لمستخدمي باقة "Pro".
كانت هذه الميزة متاحة سابقاً لمستخدمي باقات "Max" و"Team" و"Enterprise" خلال مرحلة تجريبية.
وبات الآن بإمكان مشتركى باقة "Pro" استدعاء "كلود" داخل جداول البيانات وتركة للتعامل مع الصيغ المعقدة أو علامات التنيوب المتعددة، بحسب ما أعلنته الشركة عبر حساب المساعد الذكي كلود على منصة إكس.
وسيسل المساعد الذكي "كلود" استخدام إكسل من خلال السماح بحسب الملفات وإفلاتها دون خطر الكتابة فوق البيانات. ويقدم "كلود" أيضاً تفسيرات فورية على مستوى الخانة ويمكنه إصلاح الأخطاء الشائعة مثل "#REF!" أو "#VALUE!";

وكالات
كشف باحثون في الصين عن روبوت بشري مرّن قادر على تغيير شكله، والطفو، والسباحة، والطيران، وحتى المشي على الماء، مما يُقَرّب رؤى الخيال العلمي مثل شخصية فيلم "بايماكس" إلى الواقع.

واستلهم تصميم روبوت "GrowHR" من خصائص العظام البشرية، حيث يمكن لللييাকে المتصلة أن تمتد حتى ٣١٥٪ وتتنقل للتنقل في أماكن ضيقة. يزن الروبوت ٤,٥ كيلوغرامات فقط، ويمكن أن يتضاعف طوله ثلاث مرات تقريباً، ويتحرك بسرعة فائقة بفضل وصلاته الميكانيكية المتسقة، ويُظهر قوّة وثباتًا وتعدداً في الاستخدامات، بحسب تقرير لموقع «إنترستنج إنجنيرينغ» المتخصص في أخبار التكنولوجيا والهندسة، اطُبع عليه «العربية Business».

ووفقاً لباحثين في الجامعة الجنوبية للعلوم والتكنولوجيا في مدينة شنتشن بجنوب الصين، يُمثل «GrowHR» نقلة نوعية في مجال الروبوتات البشرية، إذ يجمع بين التصميم خفيف الوزن والقدرة غير المسبوقة على التكيف والحركة المرحلة الشبيهة بالإنسان.

تعد الروبوتات البشرية بمظهرها وقدراتها الشبيهة بالبشر بأداء مهام متنوعة في الرعاية الصحية، والأعمال الشاقة واستكشاف الفضاء، والبحث والإنقاذ في البيئات الخطرة.

مع ذلك، لا تزال الروبوتات الحالية محدودة مقارنةً بالبشر، الذين تتميز عظامهم بتركيبات متعددة الوظائف، كالصفائح المشاشية للنمو، والعظام الكثيفة للصلابة



