

الاحتلال يطلق سراح أقدم سجين فلسطيني

تابع ص7

لأجل السلام في المنطقة.. أردوغان لا يستبعد لقاء الرئيس السوري

تابع ص7

المستشار الألماني تحت ضغوط لتسليم اوكرانيا دبابت

تابع ص7

يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

عمان

248 مخالفة لطلبة امتحان الثانوية منذ بدء الامتحان

بلغ العدد الكلي للمخالفات التراكمية التي حدثت من المشتركين في امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة للعام ٢٠٢٢ / الامتحان التكميلي منذ بدء الامتحان ولغاية نهاية اليوم الامتحاني الخامس، ٢٤٨ مخالفة. وجاءت عقوبات المخالفات وفق بيان وزارة التربية والتعليم اليوم الخميس، على النحو الآتي: ١٨ إلغاء مبحث، و٣٢ إلغاء دورة امتحانية، و١٩٨ إلغاء دورتين امتحانيتين. وجددت الوزارة في بيانها دعوة الطلبة التقيد بالإرشادات والتعليمات الناظمة لسير امتحاناتهم، تجنباً للوقوع في المخالفات التي تعرضهم للعقوبة، متمنية لهم النجاح والتفوق.

أوقات الصلاة

الفجر	06:09
التغرب	12:40
العصر	03:25
العشاء	05:51
الغداة	07:11

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (2968)

سعر النسخة دينار واحد

الخصاونة ينقل رسالة شفوية من جلالة الملك عبدالله الثاني إلى ملك البحرين

7 اتفاقيات ومذكرات تفاهم لتعزيز التعاون الاردني البحريني

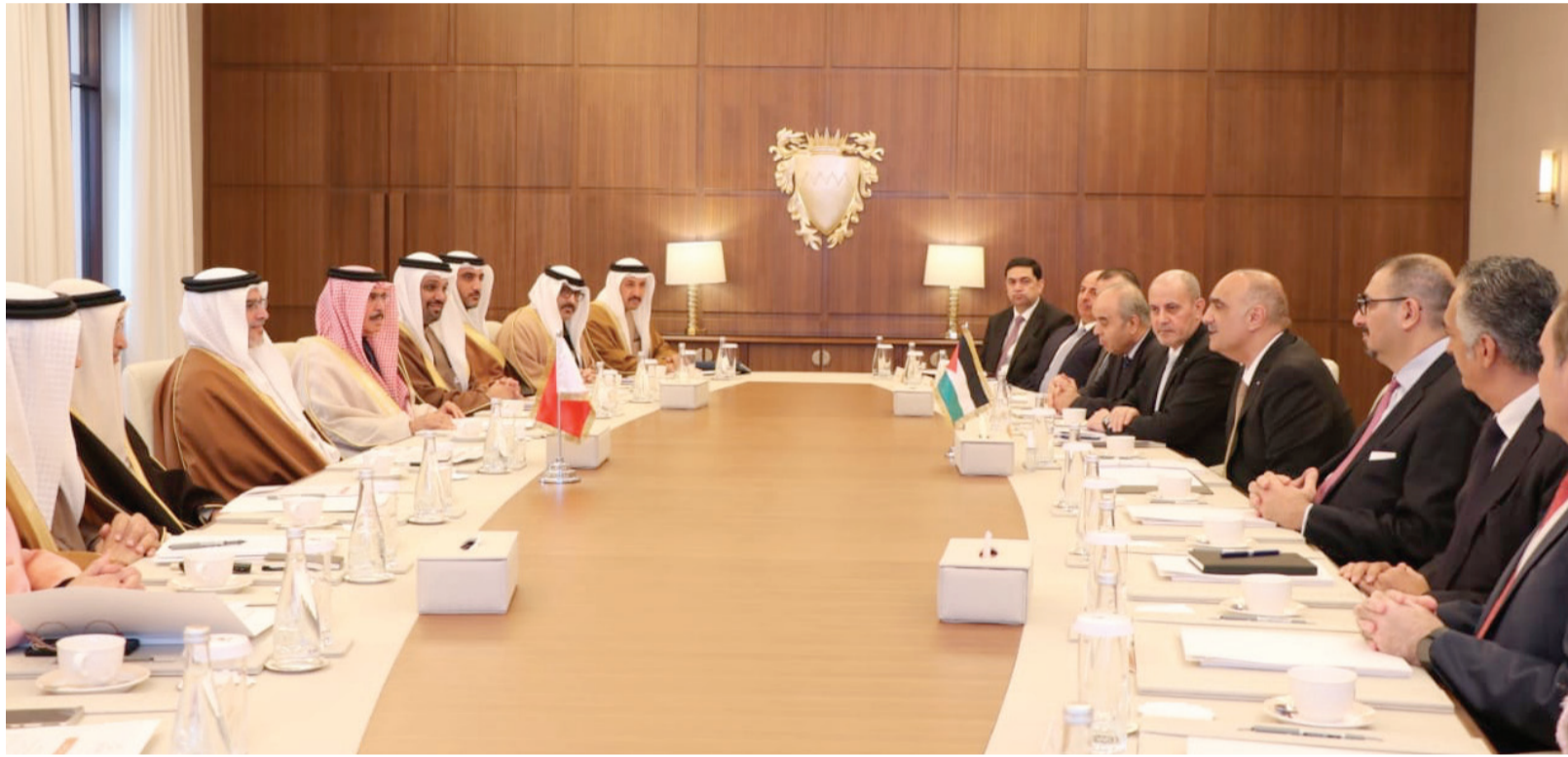
المنامة

البحريني سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وفي العهد رئيس مجلس الوزراء، واستقبل سمو في العهد البحريني رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في قصر القضيبي بالمنامة، حيث نقل الخصاونة لسموه تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في المجالات كافة، والمفاتيح ذات الاهتمام المشترك، وتطابق وجهات نظر البلدين حيال مختلف القضايا العربية والإقليمية والمواقف حولها سيما القضية الفلسطينية ودعم الحل العادل والشامل لها وصولاً إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة الناجزة والكاملة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧م وعاصمتها القدس الشرقية.

وأكد رئيس الوزراء وولي عهد البحرين رئيس مجلس الوزراء عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تربط البلدين، والحرص الأكيد على تطويرها في مختلف المجالات؛ خدمة لمصالح البلدين والشعبين الشقيقين تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة. تابع ص٢

استقبل جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك مملكة البحرين في قصر الصافرية بالمنامة، الخميس، رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الذي نقل له رسالة شفوية من جلالة الملك عبدالله الثاني وولي العهد الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في المجالات كافة، والمفاتيح ذات الاهتمام المشترك، وتطابق وجهات نظر البلدين حيال مختلف القضايا العربية والإقليمية والمواقف حولها سيما القضية الفلسطينية ودعم الحل العادل والشامل لها وصولاً إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة الناجزة والكاملة على خطوط الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧م وعاصمتها القدس الشرقية.

كما أكدت الرسالة على المواقف المشتركة وإدانة التنسيق والتشاور في مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك. عقدت اللجنة العليا الأردنية البحرينية المشتركة أعمال دورتها الخامسة في المنامة، الخميس، وترأسها عن الجانب الأردني رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، وعن الجانب



أزمة نقص الدواء.. كيف يمكن للعالم أن يتجاوز المشكلة

وكالات

كشف طلب اليونان من الاتحاد الأوروبي تزويدها بالأدوية، عن أزمة نقص حادة تعاني منها دول عدة في أوروبا والمنطقة. واعتبر خبراء أن نقص الأدوية مرتبط بقضايا سلسلة التوريد العالمية وانشغال الشركات الطبية في تصنيع لقاحات كورونا.

وفي محاولة لإيجاد حلول عاجلة حظرت وكالة الأدوية اليونانية تصدير منتجات طبية على وشك النفاذ، مبررة هذه المشكلة بارتباطه بقضايا سلاسل التوريد العالمية.

لكن رئيس نقابة الصيدلة في اليونان كشف عن أن المشكلة تكمن في أن الأدوية المنتجة محلياً من بين أرخص الأدوية في أوروبا ويتم تصديرها بأسعار مرتفعة.

ليست اليونان وحده من يكافح لتأمين الأدوية فالصينيات في العاصمة برلين اشتكت هي الأخرى من نقص كبير في أدوية الأطفال والضغط والسكري. وأقاد الصيدلة بأن النقص يتعدى التسعين بالمئة في بعض الأدوية.

دول عربية تعاني أيضاً من نقص الأدوية وعلى رأسها تونس التي تعاني قلة في الأدوية منذ مدة طويلة، فيحاول التونسيون حل مشكلة نقص الإمدادات الطبية على طريقتهم الخاصة.

ويرى مراقبون أن احتكار دول بعينها في صناعة المكونات الأساسية للدواء من أسباب نقص الأدوية، بالإضافة لانشغال مصانع عدة بتصنيع أدوية ولقاحات كورونا خلال الأعوام السابقة.

وربما كان اختلاف أشكال هذه الأزمة من دولة لأخرى وتنوع الأدوية التي تواجه نقصاً حاداً وراء صعوبة إيجاد حل جذري لهذه الأزمة.

وفي حديث حول الموضوع، قال الصيدلي أنس الجمال، لموقع «سكاي نيوز عربية»: «نقص الأدوية الموسمي ليس بمشكلة جديدة لكنها تفاقمت خلال فترة كورونا. العالم ركز على بناء المصانع في الدول ذات التكلفة المنخفضة كالصين والصين.

لحالة الاقتصادية الصعبة أدى إلى عدم جدوى تصنيع بعض الأدوية. التهريب أيضاً أدى إلى تفاقم المشكلة بشكل واضح. بعض الدول بدأت بتشجيع إعادة التصنيع على أراضيها لتجاوز المشكلة. الحلول الرقمية والذكاء لمراقبة كميات الأدوية في كل دول مهم جداً لحل المشكلة أيضاً.

القبض على شخص بحوزته 200 ألف دولار مزورة

عمان

وتابع الناطق الإعلامي أنه من خلال التحقيقات تمكن المحققون من الوصول لمعلومات تؤكد اتفاق ذلك الشخص على بيع ما بحوزته من أوراق مالية مزيفة لأحد الأشخاص، وكذلك تحديد مكان الاستلام والتسليم في العاصمة عمان، إن تمت مدهامه المكان في الوقت المحدد وضبط الشخص المشتبه به، وغُثر بحوزته بعد تفتيشه على ٢٠٠ ألف دولار مزيفة، وجرى اصطحابه لمتابعة التحقيقات.

الأشخاص لعرض تلك الدولارات عليه من أجل بيعها له. وأضاف الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام أنه تم وبواسطة فريق تحقيقي خاص متابعة القضية والتوسع بجمع المعلومات حولها وعن الشخص المشتبه به ورصده والأشخاص الذين يتعامل معهم من أجل تحديد مكان إخفائه للأوراق المزيفة وضبطها قبل البدء بتداولها في السوق.

ألقى العاملون في إدارة البحث الجنائي القبض على شخص بحوزته ٢٠٠ ألف دولار مزورة. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملین في إدارة البحث الجنائي تتبَعوا منذ أسابيع معلومات عن حيازة أحد الأشخاص في محافظة جرش كمية من العملة المزيفة، وأنه يقوم بالتواصل مع أحد

خارجية الأعيان: سياسة المملكة الخارجية تسير في خط مستقيم

عمان

المستجدات الدولية، مؤكداً أن السياسة الأردنية الخارجية ثابتة ومنطلقاتها واضحة وأدوات عملها مرتبة تبني على الحضور الدولي لجلالة الملك عبدالله الثاني في سبيل دعم المصالح الوطنية العليا.

وأشار إلى أن المنطقة شهدت العام الماضي تحديات متفاقمة، خاصة فيما يتعلق بالقضية الفلسطينية، التي شهدت زيادة في الاستيطان وارتقاعاً في حجم مصادرة الأراضي ومساح لتغيير الوضع التاريخي والقانوني مختلف القضايا الداخلية والخارجية ذات الصلة، مبيّناً أن اللجنة سترفع، بعد كل اجتماع خطاباً رسمياً إلى وزير الخارجية يتضمن آراءها وتعليقاتها وتوصياتها حيال تلك القضايا.

وكان العين الملكي ترحم، في بداية اللقاء، على شهداء الوطن الذين قضوا دافعاً عن أمن الوطن واستقراره، مؤكداً أن جميع الأردنيين يقفون خلف القيادة الهاشمية، والقوات المسلحة والأجهزة الأمنية المختلفة في الولاء للملك والانتماء للوطن.

بدوره، استعرض الوزير الصفيدي المواقف الأردنية حيال مختلف القضايا العربية والتطورات الإقليمية

المقدسات الإسلامية والمسيحية كانت واضحة وجاءت في الوقت المناسب والظرف المناسب. وضمن العين الملكي جهود وزارة الخارجية في خدمة السياسة الأردنية الخارجية، إلى جانب جهودها على الصعيد الاقتصادي عبر إبراز إمكانات المملكة وبيئتها الاستثمارية الخصبة من أجل جذب الاستثمارات الخارجية للمملكة. ولفت إلى أن اللجنة ستحرص على عقد اجتماعات متتالية مع الوزارة وكوارها لمتابعة مختلف القضايا الداخلية والخارجية ذات الصلة، مبيّناً أن اللجنة سترفع، بعد كل اجتماع خطاباً رسمياً إلى وزير الخارجية يتضمن آراءها وتعليقاتها وتوصياتها حيال تلك القضايا.

وقال العين الملكي إن السياسة الخارجية للمملكة، التي يقودها جلالة الملك عبدالله الثاني، واضحة ولا ليس فيها على كل المستويات السياسية والاقتصادية والدبلوماسية الأردنية سياسات المملكة الخارجية لما يخدم مصالح الأردن وشعبه. وأكد أن حديث جلالة الملك لشعبة «سي إن إن» أخيراً، عن الثوابت الأردنية المتعلقة بالخطوط الحمراء التي تمس الأمن القومي الأردني وخطورة تغيير الوضع القائم في القدس، والتجاوز على الوصاية الهاشمية وعلى

7,5 مليون م دخلت السودان والتخزين يصل 78,5 مليون

عمان

أعلنت وزارة المياه والري / سلطة وادي الأردن، أن كميات المياه الداخلة إلى مجمع سدود المملكة خلال ٧ ساعة الماضية وحتى الساعة السابعة من صباح الخميس، بلغت ٧ ملايين و٥٤٦ ألف متر مكعب، لترفع التخزين الكلي إلى ٧٨,٥ مليون م٣. وقالت الوزارة في بيان الخميس، إن الكميات الداخلة إلى سد الموجب بلغت نحو ٥ ملايين و٧٦٠ ألف م٣، سد الوالة ٥٩٦ ألف م٣، سد التتور ٢٤٨ ألف م٣، سد الملك طلال ٦٦٥ ألف م٣، سد العرب ٨٠ ألف م٣، وسد الوحدة ٩٨ ألف م٣، الأمر الذي رفع نسبة تخزين السودان إلى ٢٧,٩٣ بالمئة من السعة الكلية للسودود البالغة ٢٨٠ مليون متر مكعب.

الخارجية تدين الهجوم الإرهابي في الصومال

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، التفجير الإرهابي الذي وقع في مدينة محاس بإقليم هيران وسط الجمهورية الصومالية الفيدرالية الشقيقة، يوم الأربعاء، وأسفر عن وقوع عدد من الضحايا والإصابات. وأكدت الوزارة في بيان صحفي الخميس، تضامن المملكة مع حكومة وشعب الصومال الشقيق، وموقفها الرافض لأشكال العنف والإرهاب كافة، والتي تستهدف زعزعة الأمن والاستقرار، معربة عن تعازيها لأسر الضحايا، والتعنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

الأردنية تحصل على اعتماد وزارة التعليم العالي السعودية

عمان

وجهت المحفظة الثقافية في سفارة المملكة العربية السعودية لدى الأردن، الخميس كتاباً إلى رئاسة الجامعة الأردنية، تقيد حصول الجامعة على اعتماد وزارة التعليم العالي في المملكة العربية السعودية على جميع التخصصات التي تقدمها الجامعة؛ في برامج البكالوريوس والدبلوم العالي والماجستير والدكتوراه، وذلك حسب الموقع الإلكتروني «سفير الجامعات». <https://ru.moe.gov.sa>. وفي بيان الجامعة، أكد رئيسها الدكتور نذير عبيدات، أن هذا الاعتماد سيديم خطة الجامعة الهادفة إلى استقطاب المزيد من الطلبة للدراسة في الجامعة، شاكرًا السفارة السعودية وملحقيتها الثقافية في الأردن على جهودهما المبذولة في دعم مؤسسات التعليم العالي الأردنية، ومنها الجامعة الأردنية.

رئيس هيئة الأركان يزور المنطقة العسكرية الشمالية ومديرية القضاء العسكري

عمان

الغواز. واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز قدمه العقيد الغواز، عن المهام والواجبات التي تقوم بها المديرية والجهود المبذولة، واطلع على آخر خطط وعمليات التطوير والتحديث في المديرية وبما يتناسب مع طبيعة عملها، مشيداً بالمستوى المتميز الذي وصلت إليه مرتبتها من احترافية

والخدمات وهيئة ركن المنطقة. واستمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجاز قدمه العميد سير العمل والمهام والواجبات التي تنفذها تشكيلات ووحدات المنطقة وخاصة في حماية الحدود ضمن منطقة المسؤولية ومنع عمليات التسلل والتهرب من خلالها. ووجه رئيس هيئة

الأركان المشتركة بالمحافظة على الجاهزية العملية والإدارية للمنطقة ووحداتها، والمحافظة على القيم والثوابت الأساسية في القوات المسلحة الأردنية. وفي سياق متصل، زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اليوم، مديرية القضاء العسكري، وكان في استقباله مديرها العقيد القاضي العسكري عبد الله

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي الخميس، قيادة المنطقة العسكرية الشمالية، وكان في استقباله قائد المنطقة العميد الركن حسن أبو رمان وقادة التشكيلات ووحدات الاستناد

وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيره التركي

عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ووزير الخارجية التركي مولود شاويش أوغلو، محادثات هاتفية أكد خلالها إدانتها المطلقة لاقترام وزير إسرائيلي المسجد الأقصى المبارك أول من أمس. وشهد الوزيران على أن هذا الاقترام يمثل تصعيداً خطيراً وخرقاً للقانون الدولي والوضع التاريخي والقانوني القائم في المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف، وحثرا من تبعاته.

وأكد الصفدي وأوغلو على ضرورة احترام إسرائيل الوضع التاريخي والقانوني القائم في المقدسات.

وشدد الوزيران على أن المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف بكامل مساحته البالغة 144 دونماً هو مكان عبادة خالص للمسلمين وأن إدارة الأوقاف وشؤون المسجد الأقصى التابعة لوزارة الأوقاف والمقدسات الإسلامية الأردنية هي الجهة الوحيدة المخولة بإدارة شؤون المسجد وتنظيم الدخول إليه.

وأكد وزير الخارجية التركي أهمية دور الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس في حماية المقدسات وهويتها ودعم بلاده الجهود الأردنية في حماية المقدسات والحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم فيها. وشدد الوزيران على ضرورة وقف كل الانحرافات الإسرائيلية اللاشعورية التي تستهدف تغيير الوضع القانوني والتاريخي القائم وكل الإجراءات التي تقوض حل الدولتين الذي يمثل السبيل الوحيد لتحقيق السلام العادل والشامل.

ووافق الوزيران على إدانة التنسيق والعمل المشترك للتصدي للاعتداءات الإسرائيلية على الحرم الشريف، بما في ذلك من خلال منظمة التعاون الإسلامي والمنظمات الدولية. وبحث الوزيران خلال اتصالهما العلاقات الأخوية بين البلدين الشقيقين والعديد من القضايا الإقليمية والدولية ذات اهتمام مشترك.

الصفدي يجري اتصالات مع

اللجنة الوزارية المكلفة بمواجهة

السياسات الإسرائيلية

عمان

بحث رئيس اللجنة الوزارية العربية المكلفة بالتحرك الدولي لمواجهة السياسات والإجراءات الإسرائيلية غير القانونية في مدينة القدس المحتلة، نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية أيمن الصفدي خلال اتصالات مع وزراء خارجية الدول الأعضاء في اللجنة، التطورات الخطيرة في مدينة القدس المحتلة، إثر إقدام وزير في الحكومة الإسرائيلية على اقتحام المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف صباح الثلاثاء الماضي تحت حراسة وحماية قوات الاحتلال الإسرائيلي.

وتضم اللجنة دول الإمارات العربية والجزائر، والسعودية، وفلسطين، وقطر، ومصر، والمغرب، والأمن العام لجامعة الدول العربية.

وأكد أعضاء اللجنة أن اقتحام الوزير الإسرائيلي للمسجد الأقصى المبارك وانتهاك حرمة هي خطوة استفزازية مُدانة بأشد العبارات وتمثل خرقاً مرفوضاً للقانون الدولي وللوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس ومقدساتها، وتصعيداً خطيراً يتطلب من المجتمع الدولي، بما فيه مجلس الأمن، العمل فوراً على إيقافه من خلال خطوات فعالة من شأنها إلزام إسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، على وقف اعتداءاتها على الشعب الفلسطيني وانتهاكاتها للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني، وعدم الإقدام على أي خطوات استفزازية في القدس الشريف من شأنها المساس بمشاعر ملايين المسلمين حول العالم وتهديد الأمن والاستقرار في المنطقة.

وشدد أعضاء اللجنة على أن المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف بكامل مساحته البالغة 144 دونماً هو مكان عبادة خالص للمسلمين وأن إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الأردنية هي الجهة القانونية صاحبة الاختصاص الحصري بإدارة شؤون الحرم القدسي الشريف وتنظيم الدخول إليه.

كما أكدوا حق دولة فلسطين بالسيادة على مدينة القدس الشرقية المحتلة، وأنه ليس لإسرائيل، القوة القائمة بالاحتلال، أي حق أو سيادة على مدينة القدس المحتلة ومقدساتها الإسلامية والمسيحية.

وبيّنوا أهمية استمرار الجهود العربية وتضامنها لحماية المسجد الأقصى والمقدسات الإسلامية والمسيحية في مدينة القدس المحتلة، عاصمة دولة فلسطين، ودعم صمود المواطنين الفلسطينيين المقدسين في وجه السياسات والممارسات العدوانية الإسرائيلية الهادفة إلى السيطرة على المدينة وتغيير طابعها وهويتها العربية الأصلية، وتغيير الوضع التاريخي والقانوني القائم فيها وفرض التقسيم الزماني والمكاني على المسجد الأقصى/ الحرم القدسي الشريف.

وأكدت اللجنة دعم الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس ودورها في حماية هويتها العربية الإسلامية والمسيحية.

وشدد أعضاء اللجنة على ضرورة تفعيل الجهود الهادفة لتحقيق السلام الشامل والعادل والدائم على أساس القانون الدولي وقرارات الأمم المتحدة ذات الصلة وحل الدولتين الذي يضمن تجسيد استقلال دولة فلسطين على خطوط الرابع من حزيران 1967 وعاصمتها القدس الشرقية، ووقف جميع الإجراءات الإسرائيلية اللاشعورية التي تقوض هذا الحل.

وتمنّى أعضاء اللجنة مواقف الدول الشقيقة والصديقة التي تأبى عن رفض إدانة الاقترام الإسرائيلي الاستفزازي والعدواني للمسجد الأقصى المبارك، والتي أكدت مواقفها الراضية بتغيير الوضع القانوني والتاريخي القائم للمقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، وفي مقدمتها المسجد الأقصى المبارك.

الخصاونة ينقل رسالة شفهوية من جلالة الملك عبدالله الثاني إلى ملك البحرين



المنامة

المجالس خدمة للمصالح المشتركة بين البلدين والشعبين الشقيقين.

كما أكدت الرسالة على المواقف المشتركة وإدانة التنسيق والتشاور في مختلف القضايا ذات الاهتمام المشترك. وطلب جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة خلال اللقاء الذي حضره سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وفي العهد نقل تحياته وسمو في جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني في العهد وأمنيتهما لجلالته وسموه موقور الصحة والعافية وللأردن الخير والتقدم والإزدهار.

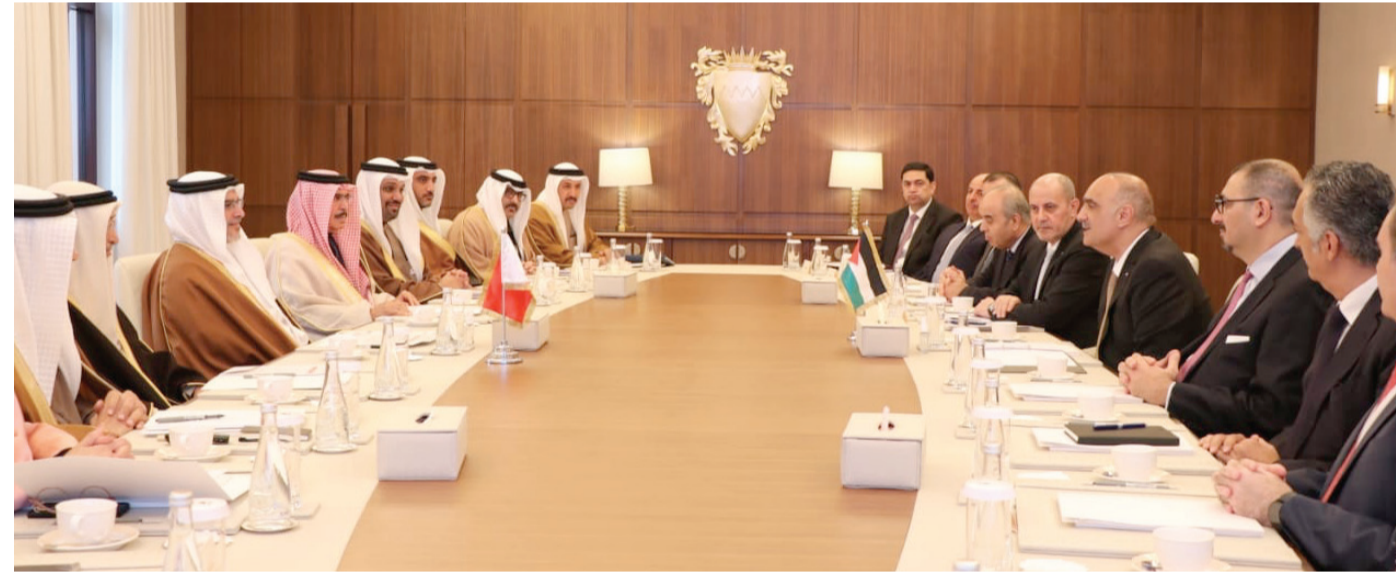
وأكد الدكتور الخصاونة على المكالمة الخاصة لمملكة البحرين الشقيقة وقيادتها وشعبها لدى جلالة الملك وسمو في مملكة البحرين والدكتور عبداللطيف الزياتي وزير خارجية مملكة البحرين.

استقبل جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك مملكة البحرين في قصر الصافرية بالمنامة، الخميس، رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة الذي نقل له رسالة شفوية من جلالة الملك عبدالله الثاني حملت تحيات جلالته وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد إلى جلالته وسمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وفي العهد رئيس مجلس الوزراء وتمنياتها لجلالته وسموه موقور الصحة والعافية ولمملكة البحرين الشقيقة مزيداً من المنعة والتقدم والإزدهار.

كما أكدت الرسالة على العلاقات الأخوية التاريخية الراضة بين المملكة الأردنية الهاشمية ومملكة البحرين والحرص الدائم على وضعها في أفضل المستويات في كافة

الخصاونة وولي عهد البحرين يتراسان اجتماعات اللجنة

العليا المشتركة وتوقيع 7 اتفاقيات بين البلدين



المنامة

من الاتفاقيات التي سيتم العمل على توقيعها خلال الفترة المقبلة.

وأكد الشمالي على فرص التعاون التي توفرها مبادرة الشراكة الصناعية التكاملية التي تضم الأردن والإمارات ومصر واتضمت لها لاحقاً مملكة البحرين، لافتاً إلى أنها تشكل لبنة لتكامل اقتصادي أوسع بين الدول الأربعة.

وشهد رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة وولي عهد البحرين رئيس مجلس الوزراء توقيع 7 اتفاقيات ومذكرات تقاهم شملت: مذكرة تقاهم بين القطاع الخاص الأردني والبحريني، ومذكرة تقاهم في مجال العمل والتدريب المهني، ومذكرة التعاون في مجال الشباب لأعوام 2023 - 2025م، وبرنامج تنفيذي للتعاون في المجال التربوي وفي مجال منح حق السيادة على اللومات، وإعلان المملكة الأردنية الهاشمية شريك مركز خدمات الشحن البحرية - الجوية خدمات الشحن البحرية - الجوية العالمي في البحرين.

كما وقع رئيس الوزراء وولي عهد البحرين رئيس مجلس الوزراء مضر اجتماعات اللجنة العليا الأردنية البحرينية المشتركة في أعمال دورتها الخامسة.

وكان جرى لرئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة استقبال رسمي لدى وصوله قصر القضيبي، حيث كان في مقدمة مستقبليه سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وفي العهد رئيس مجلس الوزراء في مملكة البحرين.

وعيسى آل خليفة.

وأكد رئيس الوزراء وولي عهد البحرين أن حجم التبادل التجاري بين البلدين ما زال متواضعاً ولا يرتقي إلى مستوى الطموحات والإمكانات المتوفرة لدى البلدين، مؤكداً ترحيب الأردن بالاستثمارات البحرينية وبأي شركات بين الصناديق السيادية في البلدين.

وأكد الخصاونة أن العلاقات بين الأردن ومملكة البحرين متجددة وراسخة تستند إلى تاريخ حافل وإلى العلاقة الأخوية بين جلالة الملك عبدالله الثاني وجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، وبين سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد وأخيه سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وفي عهد مملكة البحرين.

ونوّه الخصاونة وولي عهد البحرين إلى أهمية اجتماعات اللجنة العليا الأردنية البحرينية المشتركة في دعم وتعزيز مسيرة التعاون المشترك، مؤكداً أهمية تأسيس عقائد اجتماعات اللجنة بشكل دوري في البلدين الشقيقين.

وبحث الجانبان فرص توسيع مجالات التعاون بين البلدين، سيما في المجالات التجارية والاقتصادية والاستثمارية والطعامات الطبية والترفيهية والثقافة والتربية والتعليم وزيادة الأعمال والقوى البشرية والخدمات الإلكترونية وتعزيز الربط عبر شبكة الألياف الضوئية بين البلدين وعبرها إلى دول الشرق والغرب، إضافة إلى تعزيز دخول الأدوية والمنتجات

عقدت اللجنة العليا الأردنية البحرينية المشتركة أعمال دورتها الخامسة في المنامة، الخميس، وترأسها عن الجانب الأردني رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، وعن الجانب البحريني سمو الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وفي العهد رئيس مجلس الوزراء.

وأستقبل سمو ولي العهد البحريني رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في قصر القضيبي في المنامة، حيث نقل الخصاونة لسموه تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني وفي العهد.

وبحث الجانبان علاقات التعاون الثنائي بين البلدين الشقيقين وسبل تعزيزها في المجالات كافة، والملفات ذات الاهتمام المشترك، وطابق وجهات نظر البلدين حيال مختلف القضايا العربية والإقليمية والمواقف حولها سيما القضية الفلسطينية ودعم الحل العادل والشامل لها وصولاً إلى إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة الناجزة والكاملة على خطوط الرابع من حزيران لعام 1967م وعاصمتها القدس الشرقية.

وأكد رئيس الوزراء وولي عهد البحرين رئيس مجلس الوزراء عمق العلاقات الأخوية والتاريخية التي تربط البلدين، والحرص الأكيد على تطويرها في مختلف المجالات: خدمة لمصالح البلدين والشعبين الشقيقين تنفيذاً لتوجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني وأخيه جلالة الملك حمد بن

علاقات الشراكة والتعاون بين الجانبين، وخاصة في مجال الخدمة الطبية للمصابين العسكريين والتي دأبت مديرية الخدمات الطبية الملكية على توفيرها للمصابين العسكريين من خلال استمرار دعم الهيئة بكوادر طبية مؤهلة من معالجين فيزيائيين ومرضىين للعمل في قاعات العلاج الفيزيائي المتوفرة في فروع الهيئة كافة، بالإضافة إلى ما توفره المديرية من مكاتب ارتباط الهيئة في

مدير عام الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين يلتقي مدير عام الخدمات الطبية الملكية

عمان

على استمرارية تقديم الخدمات الطبية لرفاق السلاح من مصابين وعاملين ومتقاعدين، وإدامة التواصل معهم لتقديم أفضل الخدمات لهم وتحسين مستواهم المعيشي. وفي نهاية الزيارة، جال الزيارات والوفد المرافق له بأقسام ومرافق الهيئة المختلفة بما فيها قاعات العلاج الفيزيائي والبركة العلاجية، مبدياً إعجابهم بمستوى الخدمات التي تقدمها الهيئة للمصابين العسكريين وذويهم.

المستشفيات العسكرية كافة لخدمة المصابين العسكريين مما يوفر الوقت والجهد في الحصول على الخدمة الطبية الفضلى تقديراً لما قدمه هؤلاء البواسل من جهود وتضحيات تستحق التقدير. وأكد زريقات، خلال اللقاء، حرص مديرية الخدمات الطبية الملكية على تقديم كل ما يوسعها لخدمة بوسائل الوطن الذين قدموا الغالي والبغيس خدمةً للوطن والذود عن حماء، مقدراً الدور الكبير للهيئة

استقبل مدير عام الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين العميد الركن الطيار، المتقاعد Moran ترك، في مقر الهيئة، الخميس، مدير عام الخدمات الطبية الملكية، العميد الطبيب يوسف زريقات، ترافقه مديرة التمريض والمهن الطبية المساندة العقيد بسمة الزبي، وجرى خلال اللقاء بحث سبل تعزيز

دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع ٢



وبلغ ٥٥٪ من المشاركين، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة ٦ سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوقفوا عن تناول أدويةهم، واستمرت حالة التعافي لمدة سنة واحدة على الأقل. يعتقد الباحثون أن نتائج الدراسة تتعارض مع فكرة أن الأشخاص لا يمكنهم التعافي من الداء إلا إذا أصيبوا بالمرض لفترة أقصر تقل عن ست سنوات، ويرون أن الصيام المتقطع يمكن أن يساعد المرضى على إنقاص الوزن وربما الشفاء من داء السكري من النوع الثاني نتيجة لذلك.

تشير الأبحاث السابقة، مثل مراجعة علمية في عام ٢٠٢٠ بمصدر مونتوك لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من ٩٠٪ من المشاركين خفضوا تناولهم للأدوية للسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عوامل خفض السكر في الدم والأنسولين. أكثر من ٦ سنوات

• ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع
• عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع ٢.
وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.
السكري من النوع ١
يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورا باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.
الصيام المتقطع
أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.
تقول دكتورا كبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:
• أيام صيام متناوبة مع تناول سعرات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و٦٠٠ بالنسبة للرجال
• خمسة أيام من أنماط الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والسرعات الحرارية المنخفضة.
• تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة ١٠ صباحاً و٥ مساءً.
• ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسرعات المنخفضة يؤدي إلى "تحفيز ما يعرف باسم الكيتوزية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسير الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادية، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن".
نحو ٩٠٪ من المشاركين

وكالات

تتائج دراسة صينية تدحض فكرة أن التعافي من داء السكري يقتصر على الإصابة به لأقل من ٦ سنوات
يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع ٢، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".
قال بروفيسور دونغوبو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".
وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.
أسباب السكري من النوع ٢
يؤثر مرض السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن ٤٥ عاماً، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.
يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:
• زيادة الوزن
• سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.

هل يتلقى الرجال والنساء نصائح متشابهة للحفاظ على صحة القلب؟



والذين يعتبرون مؤهلين لتلقي الأدوية الخافضة للدهنيات من عائلة الستاتينات (Statins) وقد بلغ عددهم ٢٩٢٤ مريضاً. نتائج المقارنة وقام الباحثون بعد ذلك بمقارنته احتمالية تلقي كل من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهر التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا كذلك بحساب احتمالية تلقيهم نصائح تتعلق بإنقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للجسم ومعدل ضربات القلب في وضعية الراحة، ودرجة الاحتجاب بالإضافة إلى الحالة التعليمية.

وألهمت نتائج التحليل أن احتمالية تلقي الرجال للستاتينات أعلى بـ ٢٠٪ من النساء. في المقابل فإن احتمالية أن تتصح النساء بإنقاص أوزانهن تزيد على الرجال بـ ٢٧٪، واحتمالية أن ينصحن بممارسة الرياضة تزيد عن الرجال ٣٨٪، وفيما يتعلق بالمحثة الغذائية، فالنصائح كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون او السعرات الحرارية بنسبة ١١٪. وتابعت الدكتورا ولانداري والتحليل بمراجعة الأبحاث المنشورة لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج، لتصل إلى أنه ربما يعزى ذلك إلى الفهم الخاطئ بأن النساء أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية. وأشارت إلى أن النتائج تظهر أهمية زيادة الوعي لدى العاملين بالرعاية الصحية بضرورة تلقي الرجال والنساء النصائح المناسبة وفقاً لأحدث المعلومات المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

وكالات

عُرِضَت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده بستغافورة ديسمبر/كانون الأول الحالي. أظهرت دراسة حديثة أن النصائح الطبية -التي توجه للرجال لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية- تختلف عن تلك التي يتم إعطاؤها للنساء، الأمر الذي يخالف التوصيات الطبية. وتُنصَح النساء وفقاً للدراسة بأن يحسُن من النظام الذي يتبعنه في حياتهن، في حين ينصح الرجال بأخذ أدوية تُخفِّض الدهون من عائلة الستاتينات (Statins).

عُرِضَت نتائج الدراسة بمؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب/آسيا (ESC Asia) والذي تم عقده في ستغافورة مطلع ديسمبر/كانون الأول الحالي، بتنظيم من الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (European Society of Cardiology) وجمعية آسيا والمحيط الهادي لأمراض القلب (Pacific Society of Cardiology) (APSC) واتحاد دول جنوب شرق آسيا لأمراض القلب (The Asian Federation of Cardiology) وجمعية (AFC) الأوروبية. وكتب عن الدراسة موقع "يوريك ألرت" (EurekaAlert).

نصائح لتقليل حدوث الأمراض ووفقاً للمؤلف الأول للبحث الدكتورا بريما ولانداري من كلية الطب بجامعة هارفرد ومستشفى ماساتشوستس العام، فإن هذه الدراسة قد أظهرت أنه يتم إخبار النساء بأن عليهن إنقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والنحس من النظام الغذائي الذي يتبعنه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن العلاج المقدم للمصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية يكون أقل حدة من ذلك الذي يقدم للرجال. وقد جاءت هذه الدراسة استكمالاً للجهود السابقة لمعرفة ما إذا كانت الفروقات بين الجنسين ممتدة للنصائح اللاحقة لتقليل من خطورة حدوث هذه الأمراض. واستخدمت الدراسة بيانات المرضى المتوافرة من المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والغذاء (the US National Health and Nutrition Examination Survey) (NHANES) الفترة ما بين ٢٠١٧ و ٢٠٢٠. واشتملت على أكثر من ٨ آلاف رجل وامرأة لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٩ عاماً. وقد صنّف المرضى بأنهم في عرضة متزايدة لأمراض القلب والأوعية الدموية -وفقاً لقياس الخطورة-

شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

وكالات

العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.

أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة بشكل أقوى كل عام".
علاج تقليدي غير مريح

والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر)، ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.

ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.

ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.

العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة بإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم".

وكانت النتائج الأولية للتجارب واعدة، حيث أدى الدواء الجديد إلى فتح مجرى الهواء بشكل مستمر خلال نوم ليلة كاملة. كما كانت النتائج متسقة بغض النظر عن طريقة التطبيق، مما يعني أن بخاخ الأنف البسيط يمكن أن يكون أسهل طريقة لتقديم العلاج لتوقف التنفس أثناء النوم.

وأضافت عثمان أنه "على الرغم من أن الدراسة صغيرة، فإن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل أول تحقيق مفصل حول هذا العلاج الجديد لدى الأشخاص المصابين بانقطاع النفس الانسدادي، مع نتائج واعدة".

نتائج واعدة.. بخاخ للأنف قد يعالج انقطاع التنفس أثناء النوم



وكالات

العلاج المبكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل
أظهرت تجربة أولية على البشر نتائج واعدة لعلاج مبتكر لانقطاع التنفس أثناء النوم، هو عبارة عن رذاذ أنفي. وعلى الرغم من أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الاستخدام السريري، لكن النتائج المبكرة تشير إلى أن استخدام رذاذ الأنف السريع قبل النوم يمكن أن يبقى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة".
علاج تقليدي غير مريح
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر)، ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.
العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

تناول كميات أقل من الطعام ونشاط بدني أكثر.. لن ينقص وزنك!

وكالات

بعض الأطباء يقدمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان أو أدلة علمية تمثل السمنة أو زيادة الوزن مشكلة للعالمين حول العالم، لكن ما توصلت إليه دراسة جديدة تم نشر نتائجها منذ بضعة أيام في دورية "Family Practice"، يشير إلى أنه في معظم الحالات، يقدم الأطباء للمرضى نصائح تتعلق بإنقاص الوزن تكون مجردة أكثر من كونها قابلة للتنفيذ، وغامضة للغاية بحيث لا تكون مفيدة، ولا يدعها العلم دافعاً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".
شيوخ النصائح السطحية
قام فريق من الخبراء في جامعة أكسفورد في إنجلترا بفحص وتحليل ١٥٩ تسجيلاً صوتياً للاستشارات بين الممارسين العامين ومرضىهم الذين يعانون من مؤشر كتلة جسم ضمن نطاقات الإصابة بالسمنة. وتبين أن النصائح السطحية شائعة، بما يشمل التوجيه بأن الشخص يجب أن "يغير أسلوب حياته قليلاً"، وتضمنت النصائح أو الإرشادات الشائعة توجيهات مجردة، لا تستند إلى أدلة علمية محققة، بل كان بعضها نصائح خاطئة، كما يلي:
• تناول كميات أقل من الطعام وقم بممارسة نشاط بدني أكثر
• اصعد الدرج بدلاً من استخدام المصعد • انتبه لما تأكله • قلل من الكربوهيدرات
• استخدم أحد التطبيقات لتتبع السعرات الحرارية حتى تتمكن من مراقبة السعرات الحرارية الواردة والسعرات الحرارية الخارجة • مارس التمارين الرياضية بقدر ما تسمح به مفاصلك

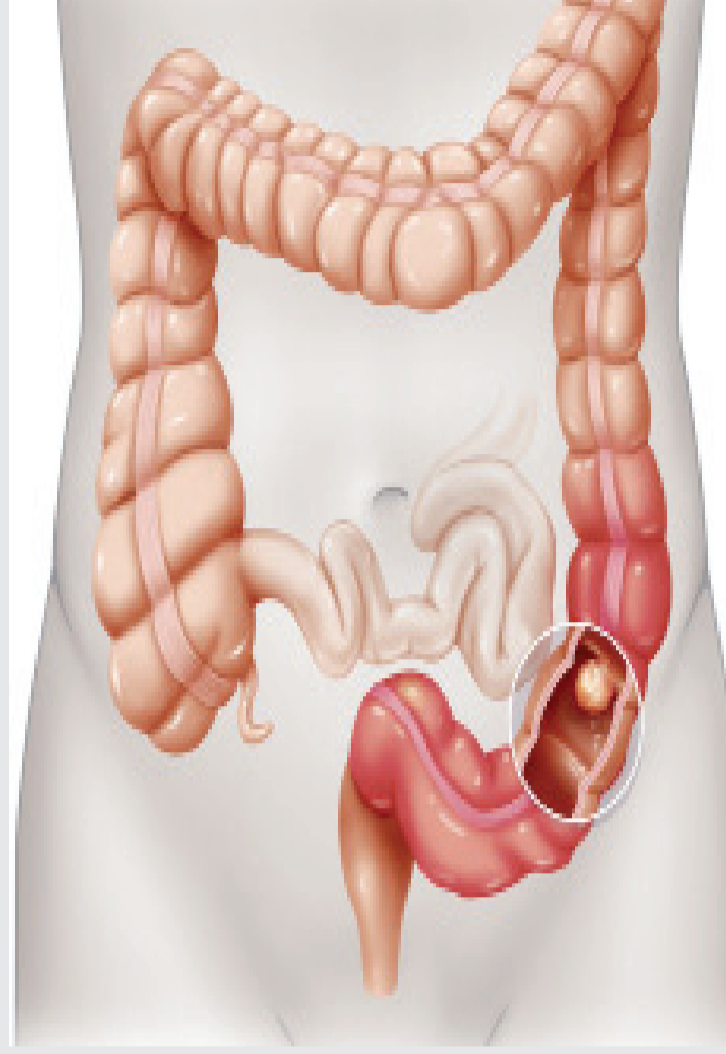
صنع دقيقاً خائياً من الغلوتين، لأنه لا يحتوي على سكر، في حين أنها نصيحة خاطئة تماماً لأن الغلوتين هو في نهاية المطاف بروتين.

الوقاية قبل العلاج
وكتب باحثو أكسفورد أن نتائج الدراسة التحليلية تفيد بأن "الأطباء في الغالب لا يقدمون نصائح فعالة، وبالتالي حتى إذا اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنهم"، مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، افعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد سيء صعوبة تقديم نصائح أكثر تفصيلاً ودقة، نظراً لأن النظم الطبية الحالية تتحور حول العلاج والأمراض بدلاً من التركيز على الوقاية، حيث يتم تخصيص القليل من الوقت في إطار مناهج كليات الطب على التغذية والنشاط البدني.

اختصاصيو التغذية
تؤكد نتائج الدراسة على أهمية استشارة الخبراء المتخصصين في هذه المجالات، مثل اختصاصيي التغذية والمعالجين الفيزيائيين المسجلين، بدلاً من الأطباء الممارسين العامين أو غير المتخصصين. كما يجب اتباع النصائح من الطبيب في حال توفرت له المساحة الزمنية للتعرف على عادات المرض والعوامل الخارجية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على جودة حياته.

تقول بروفيسور مادلين تريمبليت، الباحثة الرئيسية في الدراسة والباحثة النوعية في قسم نافيلك لعلوم الرعاية الصحية الأولية في جامعة أكسفورد في إنجلترا: "يحتاج الأطباء غير المتخصصين في التغذية والعلاج الفيزيائيين إلى إرشادات واضحة حول كيفية التحدث بشكل مفر مع المرضى، الذين يعانون من السمنة حول فقدان الوزن بغرض تقديم مساعدة فعالة للمرضى الذين يريدون إنقاص الوزن".

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،
التقيؤ والغثيان.
وسائل تشخيص سرطان القولون
فحص الدم الخفي في البراز.
الفحوصات الرقمية للمستقيم.
تنظير القولون السيني لفحص القولون
والمستقيم.
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية
للكشف عن السرطان وتشمل:
حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء).
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة.
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق
الصوتية للمستقيم.
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض
للكشف عن انتشار السرطان.
المستقيم السرطاني المضعف (Carcino-
embryonic antigen) وهو فحص
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض. ويجب أن تخفص هذه
المؤشرات مع العلاج الكيميائي الفعال.
علاج سرطان القولون
يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة،
العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد
وحيدة النسيلة، رعاية ما بعد العلاج، وتعتبر
الجراحة غير فعالة للمرضى بالمرحلة المتقدمة من
سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ
الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن.

هو سرطان ينشأ في الأمعاء الغليظة المعروفة
أيضاً بالقولون أو المستقيم، وعادة يصيب
الأشخاص في منتصف العمر، وفق مؤسسة الحسين
للسرطان في الأردن.
العوامل التي تزيد فرص الإصابة بسرطان
القولون
النظام الغذائي الغني باللحوم الحمراء
والمصنعة.
وجود الحميات (Polyps) وهي زوائد تنمو
على الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى
الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً. ومع مرور الوقت، إذا
لم تتم إزالة هذه الحميات فإنها قد تصبح سرطانية
وتنتشر لمناطق أخرى في الجسم.
وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون
والمستقيم.
وجود تاريخ شخصي للإصابة بالسرطان.
أعراض سرطان القولون
قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة
في مراحله الأولى. لذا فإن الفحوصات تكون فعالة في
إيجاد الحميات والكشف المبكر عن سرطان القولون
والمستقيم، حسب مؤسسة الحسين للسرطان في
الأردن.
الأعراض الشائعة لسرطان القولون:
الإسك أو الإسهال.
الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل.
وجود دم في البراز.
غائط أقل كثافة من المعتاد.
آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو
الشعور بالامتلاء.
خسارة الوزن دون سبب.

وكالات
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً
في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض
خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما
التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب
والفاكهة الطازجة والخضراوات.
وأجرى الدراسة باحثون من الولايات المتحدة
وكوريا الجنوبية، ونشرت في مجلة "بي إم سي
ميديسين" (BMC Medicine).
الأطعمة النباتية الصحية
ووجد الباحثون أن النظام الغذائي -الغني
بالأطعمة النباتية الصحية- لدى الرجال يرتبط
بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.
ومن الأطعمة النباتية الصحية: البقول
والخضار والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة.
ومعظم الذين تم تشخيصهم بسرطان القولون
والمستقيم فوق سن الخمسين، ويمكن أن يؤثر على
الشباب أيضاً.
وفي السنوات الأخيرة، بدأت الحالات لدى كبار
السن بالانخفاض، لكن الإصابة بين الشباب أخذت في
الازدياد. ومع ذلك، قد تكون هذه التغييرات بسبب أن
فحص السرطان أصبح أكثر فعالية.
١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة،
وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً
على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا
نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم
معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالباقة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغفورة أكبر
عدد من المعمرين الذين بلغوا الـ ١٠٠ عام، مقارنة
بأي مكان آخر في العالم، فما سرهم؟
رغم أن قرية بيرداسدوفوجو التي يبلغ عدد
سكانها ١٧٨٠ نسمة، تزهو بإبداعها في موسوعة
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل
علامات تشير إلى شهرتها.
وتقديراً لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيرة ميدان بالقرب على نفسه
اسم "بيتزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن
الضغوط
وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية،
وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود
للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على
جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي،
وأسماؤهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه.
وعلى سبيل المثال نجد صورة فيتوريو لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايون).

وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا
ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦
أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوني
شخصياً بتقديم التهئة لها
في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط
الاقتصادي الرئيسي في القرية.
وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان
يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ
برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته
مشدودة دون تهرلات ولوححتها أشعة الشمس
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى
سقوط أسنانه الأمامية.
بينما يقول سلفاتورى مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترزح أساساً في حدائق منازلهم.
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقته البدنية
والذهنية.
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

من سكانها هذا العمر، ولكن لا يبدو أنه ستقام
احتفالات بهذه المناسبة خلال العام الجاري
حسبما يقول مورا، ويضيف قد يقام احتفال في
العام المقبل ببلوغ أحد السكان ١٠٠ عام من عمره.
ويقول ماسيمو وهو ناثل بمقهى كائن بميدان
"أوروبا" بوسط البلدة، وهو يقدم الطلبات
للزبائن، "لا يمكنك أن ترى مثل هذا العدد الكبير
من المعمرين، الذين تجاوزوا الـ ١٠٠ من العمر
ويتمتعون بالنشاط والحيوية في أي مكان آخر".
وترتفع درجة الحرارة عادة خلال فصل
الصيف، ولا يتمتع جميع السكان بالعافية، فمثلاً
تقيم امرأة تعاني من عدم القدرة على الحديث في
دار لرعاية المسنين، حسبما يقول ماسيمو.
طريقة سكان سردينيا الحياتية
وفي تفسيره لطول عمر سكان القرية، يقول
ماسيمو إن "الفضل في ذلك يرجع ببساطة إلى
طريقة سكان سردينيا الحياتية". ويضيف أنه
يشكل علم لا يتناول أحد منهم أي عقاقير كما
يتناولون أطعمة صحية، ويعيشون حياة هادئة
تتسم بالبساطة.
ويسمى العلماء أيضاً إلى فهم طول عمر
سكان جزيرة سردينيا، ويخطط مشروع شارك
فيه جامعة ساساري بالجزيرة، في وضع طبقات
متتالية من الـ ١٣ ألف عينة، من الحمض النووي
لسكان مقاطعة أولجياسترا، وفقاً لما ذكرته وكالة
أنباء أنسا الإيطالية، بينما يقول نائب رئيس
الجامعة جافينو ماريوتي، "أمل أن نبرهن على
أن السكان يعيشون حياة جيدة في سردينيا،
ويكون ذلك أيضاً وسيلة لتسويق بلدنا".

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم.
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء.
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاع الساعة
البيولوجية.
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها.
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد.

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



وكالات
كتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحياء الفئران ويقلل من
احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان
الكبد، ويخطط الباحثون لتطوير دواء من
الإنزيمات التي تنتجها هذه البكتيريا لتقليل
فرض الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.
وبالإضافة إلى ارتباطه بأمراض الرئة، فقد تم
ربط تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني،
ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا
يكسر النيكوتين في أحياء الفئران، ومن ثم يقلل
من احتمال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.
وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكال
إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤
نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي
من الباحثين المنتمين إلى مؤسسات متعددة في
الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا
التي تكسر النيكوتين في أحياء الفئران.
علاقة التدخين بمرض الكبد الدهني
يرتبط تدخين التبغ بمرض الكبد الدهني غير
الكحولي، لكن الآلية الكامنة وراء هذا الارتباط
غير واضحة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي
هو أحد أنواع مرض الكبد، ويشمل مجموعة
واسعة من الأمراض التي تتطور عادة من تنكس
دهني بسيط إلى تلف الكبد وسرطان الخلايا
الكبدية في بعض الحالات.
بكتيريا تكسر النيكوتين في أحياء الفئران
وجد الباحثون أنه عندما يدخل الناس
(أو الفئران في التجربة) السجائر، فإن بعض
النيكوتين يشفى طريقه إلى الأمعاء، ويؤدي ذلك
إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني
المرتبط بالندبات، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد
في بعض الحالات.
وفي الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر"
(Nature)، تصف المجموعة البحثية كيف
عزل الباحثون البكتيريا ولماذا يمكن أن يقلل
اكتشافهم من حالات الإصابة بمرض الكبد
الدهني لدى البشر، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً
من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحياء الفئران،
وإنزيمًا يكسر النيكوتين..

استخدام الأسبرين المنتظم يمكن أن يؤدي إلى نزيف في المعدة.. اعرّف كيفية تجنبه

وكالات
الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم. نظراً لفوائدها الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسون الصحيون حول العالم بهذه الحبة لتقليل مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية المرتبطة بالسكتات الدماغية ومشاكل ترقق الدم الأخرى لدى مرضى القلب والأوعية الدموية.
ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، وفقاً للباحثين، حتى الجرعات المنخفضة من الأسبرين يمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي، والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل.
تقول شينا ديرى، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة السريرية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي".
وكالات
النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعقلية، وإذا لم يكن منتظماً أو لم يكن وقتاً كافياً، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية لكل من الرجال والنساء.
وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يحتاج الشخص البالغ العادي من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم كل ليلة، ولكن لسوء الحظ، فإن أقل من ثلثي النساء يحصلن على هذا القدر من النوم كل ليلة.
تم ربط اضطرابات النوم، وخاصة الأرق، بمجموعة متنوعة من الحالات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسمنة والسكري وضعف المناعة والسرطان والاكتئاب والقلق.
يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى النعاس أثناء النهار وضعف الذاكرة والتركيز وضعف الأداء في المدرسة والعمل، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من

