

تابع ص 7

تابع ص 7

تابع ص 7



الأسد: أساس المحادثات مع تركيا هو إنهاء الاحتلال

وكالات

قال الرئيس السوري، بشار الأسد، الخميس، إن المحادثات بين دمشق وأنقرة التي ترعاها موسكو يجب أن تبني على «إنهاء الاحتلال ووقف دعم الإرهاب». وجاء تصريحات الأسد، خلال لقائه المستنصر لأفريفتييف المبعوث الخاص للرئيس الروسي، فلاديمير بوتين، بحسب ما ذكرت سفحة الرئاسة السورية على موقع «فيسبوك». واعتبر الأسد أن هذه اللقاءات (مع تركيا) حتى تكون نهضة فإنها يجب أن تبني على تشبيه وتنظيف سباق بين سوريا وروسيا من أجل الوصول إلى الأهداف والنتائج المنشودة التي تريدها سوريا من هذه اللقاءات اخلاقاً من ثوابتها وأليادها الوطنية للدولة والشعب». وقال الرئيس السوري إن الأمر يبني على «على إنهاء الاحتلال ووقف دعم الإرهاب».

وتسارع في الأشهر الأخيرة خطوات التقارب بين تركيا وسوريا، بعد أكثر من عقد من القطيعة إثر اندلاع الحرب الأهلية في الأخيرة عام ٢٠١١، حيث اختارت أنقرة موقفاً داعماً للمعارضة السورية. تابع ص 7

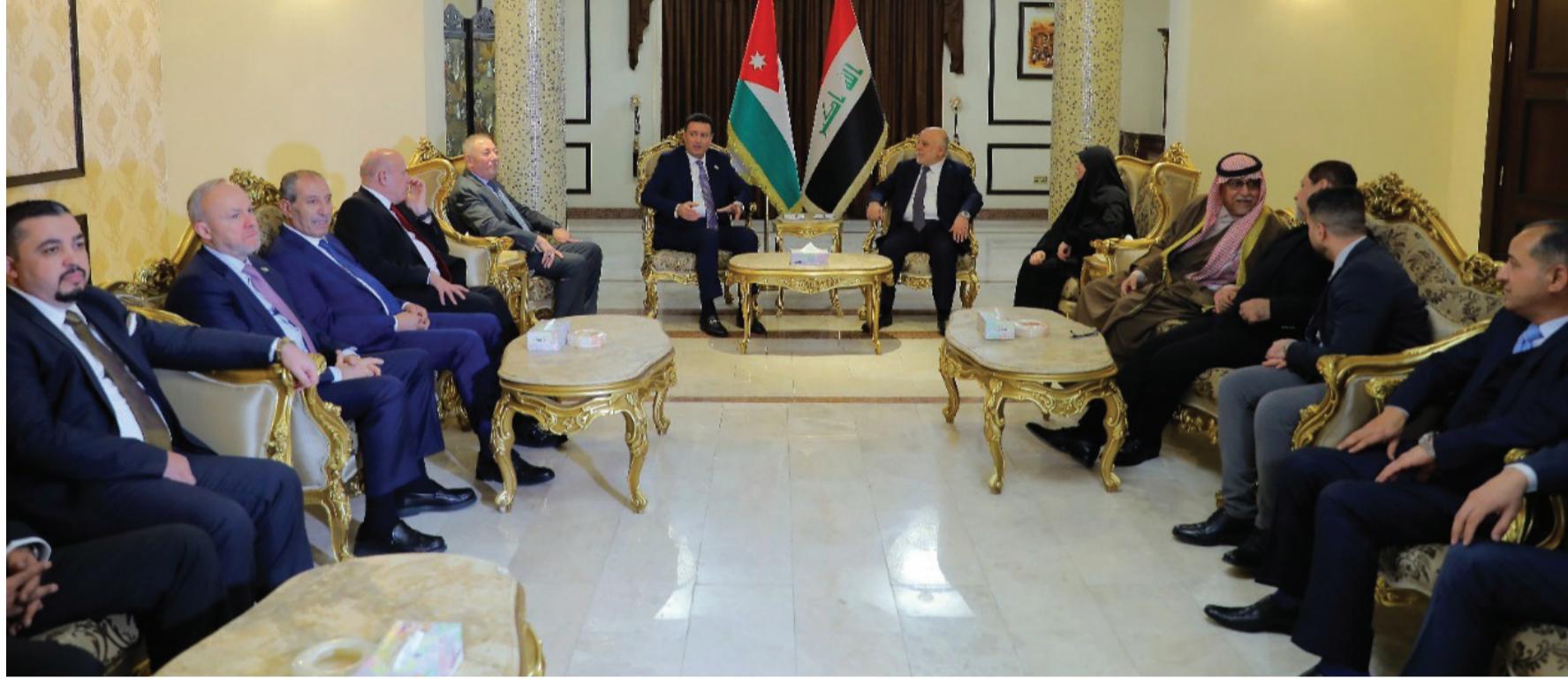
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة



SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

الصфи: العراق عمق استراتيجي للأردن

الوفد البرلماني يلتقي المالكي والعابدي والخزاعي والحزب الكردستاني



بغداد

التقى الوفد البرلماني الأردني برئاسة رئيس مجلس النواب أحمد الصافي بعدد من قيادات التياريات والكتل السياسية في البرلمان العراقي، وذلك ضمن زيارته الرسمية للعراق بدءاً من زيارة رئيس مجلس النواب العراقي محمد الحلبسي.

وقال الصافي، بحضور السفير الأردني لدى العراق منتصر العقلة، قادات في الإطار التنسيقي العراقي، حيث استهل اللقاء مع رئيس تحرير الفوج الخميس، بعد أن جهوده كمفاوضة بين الأردن والدول القانوني الملكي، ورئيس الوزراء الأسبق رئيس ائتلاف التنصر في البرلمان حيدر العبادي، وأمين عام مرحلة عاصف أهل الحق قيس الخزعلي، ورئيس كتلة حزب الاتحاد الوطني الكردستاني هارون كمال آغا.

وأكد الصافي في اللقاءات مع قادة الإطار التنسيقي، موقف الأردن الثابت بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني الذي يحرص على تعزيز أمن واستقرار العراق، مشدداً على أن جهوده كمفاوضة بين الأردن والدول القانوني الملكي، ورئيس الوزراء الأسبق رئيس ائتلاف الأجندة الأردنية ودمم العراقي في التصدي للجماعات الإرهابية كان وسيجيئ من ثوابت الدولة الأردنية، وإن يقبل الآرين المسامس بآمن العراق والعربيين.

وقال الصافي إننا في الأردن نظر للعراق على أنه عمق استراتيجي لبلدنا وما بين بلدنا وشقيقينا من الأخوة والروابط المشتركة لا حدود له، مشيراً إلى أهمية الاتفاقيات التي خالص إليها مؤتمر بغداد للشراكة والتعاون والتي عقد مؤخراً في الأردن، سواء الاتفاقيات الثنائية الأردنية العراقية، أو الثالثة مع مصر، وثمن الصافي الدور الكبير الذي قدمه القادة العراقيون في تحقيق الانتصارات على عصابات داعش الإرهابية، مؤكداً أهمية التعاون الاقتصادي المشترك وسعى لتنفيذ مشاريع مستقبلية من شأنها تعزيز التجارة بشكل عام بين البلدين. تابع ص 2

رئيس هيئة الأركان يلتقي السفير البولندي

عمان

التقى رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحسيني، الخميس، في مكتبه بالقيادة العامة، السفير البولندي في عمان لوحاجن كاربينسكي. و يأتي اللقاء استمراراً للنهج الذي تنتهجه القيادة العامة الراسmi إلى تعزيز أواصر التعاون العسكري المشترك بين الأردن والدول الشقيقة والصديقة. وبحث الطرفان الترتيب مع الصيف، بحضور نائب رئيس هيئة الأركان المشتركة والملحق العسكري البولندي وعد من كبار ضباط القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، أوجه التعاون والتتنسيق المشترك في مختلف المجالات العسكرية العلمانية والتراثية واللوحستية بما يحقق الأهداف المرجوة لخدمة القوات المسلحة في البلدين الصديقين.

نائب مسح فحوص كورونا تظهر نسبة إيجابية منخفضة بلغت 1.85%

عمان

أظهرت نتائج المسح الذي أجرته وزارة الصحة بناءً على توصية اللجنة العلمية لمكافحة الأوبئة للوقوف على الحالة الوبائية في الأردن والتي تم خلاله إجراء أكثر من ٦٥٠٠٠ فحوص كورونا، وقال انتشار حالات الإصابة بفيروس كورونا، وفقاً لأمين عام وزارة الصحة الرعاية الصحية الأولية والأوبئة ورئيس اللجنة الوبائية في الأردن الذي أبدى رأيه الشبيه، إن نسبة الحالات الإيجابية بلغت ١.٨٥ بالمائة من إجمالي الفحوص التي أجريت الثلاثاء الماضي، والتي بلغت ٩٠٦ فحوص، شملت كافة محافظات المملكة ومن مختلف الفئات العمرية، وبين أن هذه النتائج أظهرت أن الحالات الوبائية في الأردن مرمرة وانتشار الفيروس منخفضاً إذ بلغ عدد الحالات الإيجابية ١٤٥ حالة فقط.

ضبط شحنة يورانيوم في مطار هيثرو والسلطنة البريطانية تقدم تقليقاً

لندن

فتحت شرطة مكافحة الإرهاب البريطانية تحقيقاً بعد ضبط شحنة تحتوي على يورانيوم في مطار هيثرو لندن، وقتل صيغة الغاريان البريطانيه عن بيان للشرطة أن مسؤولة قوة المدود اكتشفوا كمية صغيرة من اليورانيوم خلال عملية تفتيش روتينية يوم ٢٩ كانون الأول الماضي، وحسب صيغة الصنف البريطاني، قدم الطرد من باكستان، ووصل على متى رحلة جوية من سلطنة عمان إلى شركة إيرانية لها مقرات في المملكة المتحدة، وقال قائد الشرطة البريطانية ريتشارد سميث، في بيان لوسائل الإعلام «أربى طماتة الجمهور بأن كمية المواد الملوثة كانت صغيرة للغاية وقد تم تقييمها قبل الخبراء على أنها لا تشكل أي تهديد للجمهور».

حبس بائع عطور ستين حارس البلطجة وأخذ مال ثجار عنوة

عمان

بها، ويمثل خطاً على الأمن العام وسيق وأن فرضت الأذى بهم وفرض السلطة عليهم وسلب أموالهم. وصدر القرار وجاهياً بحق المدان وقابل للاستئناف على إيقافه الجنرالية عدة مرات ولوحق أمام المحاكم عن مخالفاته قانون منع الجرائم، ولعدم من المدانت وتم عمل المشروع الأردني على التصدي لظاهرة الترويج والتخفيف الممساوية محاذات بتلقيح على محاذات وبيت المحكمة أن المدان قام بـ«التجويف» على القهوة الموجودة في أحد شوارع العاصمة عمان، وفي الآونة الأخيرة، حيث يعتبر قانون العقوبات مظهراً من ظواهر الحياة الاجتماعية، ويتبين أن سبائر روح العصر ومقضياته وأن يتضمن بالتجريح والعقاب أصحاب هذه الحالات بالاتباع منه لكنهم لم يتقدموا بشكوى رسمية خوفاً منه.

وأشارت المحكمة إلى أن غایة المدان من استعراضه في العاصمة عمان مدة ستين، بعد أن قام بـ«استعراض قوته» وعدد يستخدمها قاصداً ترويع الناس وفرض السلطة خلافاً لحكم المادة ١٥ / ع / ١ مكررة من قانون العقوبات.

ووجدت المحكمة بعد السير بإجراءات المحاكمة أن

العقوبة هو ترويع أصحاب محلات وتخويفهم بالحال

الجرائم الماسة بالشرف والأخلاق كالسرقة والفساد

والتطهير ومطالبه المجتمع.

بريطانيا تجدد دعمها للوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة

لندن

أكد وزير شؤون الشرق الأوسط في وزارة الخارجية البريطانية، لورا أحده، خلال تجديد دعم المملكة المتحدة للتالي للوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وأهدى التمثيل

بالوضع الراهن، وذكرت وزارة الخارجية البريطانية

موقعها الإلكتروني، الخميس، أن اللورد أحمد خالد زيارته الأولى للأراضي الفلسطينية المحتلة، زار المسجد الأقصى اليوم، واجتمع بمدير عام أوقاف القدس الشيخ زمام الخطيب، واستمع إلى الأهمية الدينية والثقافية والتاريخية للمسجد الأقصى المبارك، وقال أقدس

موقع في الإسلام، وأضافت الوزارة أن اللورد أحمد اجتمع أيضاً بوزير الخارجية الفاسقيني رياض المالكي في رام الله، وشدد على التزام

المملكة المتحدة تجاه الشعب الفلسطيني، وأهمية العلاقات الثنائية.

كما أعرب عن قلق بلاده تجاه أعمال العنف الأخيرة التي تسببت عدم

الاستقرار في الأراضي الفلسطينية المحتلة، مؤكداً استعداد المملكة

المتحدة الدعم أي حوار بين الفلسطينيين والإسرائيليين.

ترشيح أكثر من 57 ألف طالب وطالبة للمنح والقروض الداخلية

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، ترشيح ٥٧٤٧٧ طالب وطالبة للاستفادة من المنح والقروض الداخلية للعام الجامعي الحالي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ ، يشكلون ما نسبته ٧١ بالمائة من إجمالي المتقدمين.

انطلاق فعاليات مهرجان مؤسسة ولی العهد للمعرفة في المفرق اليوم

عمان

أعلنت مؤسسة ولی العهد عن انطلاق فعاليات «مهرجان مؤسسة ولی العهد للمعرفة في محافظة المفرق» اليوم الجمعة، في مقر مركز زها للمهرجان سيكون مجاناً، والذي يستمر يومين في بيان صحي ان الدخول الساعية عمر، ويتم تذكرة عن طريق متنبك الدخول، ويستهدف المئات من الأشخاص في الفترة العمرية ١٢-١٤ سنة وعائلاً لهم.

وبينت «سيتم خلال المهرجان تنفيذ مجموعة من النشاطات الترفيهية التي تتناسب مع مهارات الفتاة المستنيرة إلى جانب عرض على فعاليات متخصصة، وأوضحت «تأتي هذه الفعالية بعد افتتاح مكتب المؤسسة في محافظة المفرق، حيث سيستعرض فعاليات مشابهة خلال فترة رسمية في محافظة الزرقاء».

التطوير الحضري تؤجل اقساط المستفيدين لشهر كانون الثاني

عمان

قرر مجلس ادارة المؤسسة العامة للإسكان والتنمية تأجيل اقساط المستفيدين من مشاريعها عن شهر كانون الثاني الحالي، وأضافت المؤسسة في بيان الخميس، أنه فيما يتعلق بالمستفيدين غير الراغبين بالتأجيل عليهم التواصل مع المؤسسة على رقم مركز

الاتحاد الأوروبي يطالب الاحتلال بالتعويض عن تدمير مبان فلسطينية

رام الله

قال المفوض الأوروبي لإدارة الأزمات في فلسطين يانيس ليتنيارتشيش، إن على إسرائيل، دفع تعويضات عن المباني التي مدمرتها في الضفة الغربية والتي تم بناؤها بتمويل من الاتحاد، جاء ذلك في رد ليتنيارتشيش على ٢٤ من أعضاء البرلمان الأوروبي بعد نبذة حكومة الاحتلال هدم عشرات المنازل في منطقة مسافر بطريق الخليل والتي تم بناؤها بمساعدة مالية من الاتحاد الأوروبي أو الدول الأعضاء، وبحسب صحفية «هارتس» الإسرائيلية في عددها الصادر تمت اغصانة البرلمان إلى ليتنيارتشيش، أن «الاتحاد الأوروبي طلب مرة أخرى من إسرائيل التعويض عن خسارة أموال دافعي الضريبة الأوروبيين»، وضفت أن المؤسسة نفسها اعتزز بأن مناشدتها لحكومة الاحتلال عبر القنوات الدبلوماسية تم تجاهلها.

الغذاء والدواء: إتلاف 17 طن مواد غذائية منتهية الصلاحية

عمان

أغلقت المؤسسة العامة للغذاء والدواء وبالتعاون مع مديرية الأمن العام - الإدارية الملكية لحماية البيئة والسلامة والأجهزة الأمنية المختصة، إحدى المنشآت الغذائية المخالفة في عمان لتناولها هدم عشرات المنازل في منطقة مسافر الرقاد، وقال مدير عام المؤسسة الدكتور نizar Mihayel في بيان الخميس، إن الفرق الرقائقية المختصة التابعة للمؤسسة أتتلتقت ١٧ لمنها من المواد الغذائية من المواد المضبوطة لدى المنشأة المذكورة لانتهاء صلاحيتها وصالحتها، في عددها الصادر تمت لاتخاذ صلاحيتها، كما تحفظت على كمية من مواد التجميل قدرت بحوالي طن.

وأضاف، أن المؤسسة باشرت اتخاذ الإجراءات اللازمة أسوأها بحق المنشآت على المنشآت التي تتفقها فرق الرقابة والتفتيش التابعة للمؤسسة في مختلف المحافظات الملكية كمية رطبة وخطية وطعمية وضمن جودة وسلامية غذائية منها في حال وجود أي ملاحظة أو استهلاك أو شکوى من خلال خط الشكاوى المأمور ١١٧١١١، والبريد الإلكتروني info@JFDA.Jo.

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



وبلغ ٥٥٪ من المشاركون، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة ٦ سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوافدوا عن تناول أدويةهم، واستمرت حالة التعافي لمدة ستة وحدة على الأقل.

يعتقد الباحثون أن تناول الدراسة تتعارض مع فكرة أن الأشخاص لا يمكنهم التعافي من الداء إلا إذا أصيبوا بالمرض لفترة أقصر تقل عن ست سنوات، ويررون 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 موثوق لنحو ٤١ مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل المسمنة.

في الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من ٩٠٪ من المشاركون خضوا تناولهم للأدوية لسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عامل خفض السكر في الدم والأنسولين.

أكمل 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 دكتورة باربرا كير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Health

Northwell" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل متأخر ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائمًا - في وقت مبكر من المغفولة والماهقة

ويحدث عندما ينفتح الجسم القليل جدًا من الأنسولين أو لا يتفتح أي شيء على الإطلاق.

أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركًا، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع، وكان بعض المشاركون يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.

تقول مكتوبة كبيرة إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:

- أيام صيام متباينة مع تناول سعرات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و٤٠٠ بالنسبة للرجال
- خمسة أيام من أنماط الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والسعرات الحرارية المختفية.

تبث أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسعرات المنخفضة يؤدي إلى تحفيز ما يُعرف باسم الكتلة الدهنية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسير الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادي، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن.

نحو ٩٠٪ من المشاركون

نتائج 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 نشرت Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism

قال بروفيسور دونيفيلو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحافي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرض دائمًا يستمر مدى الحياة، وتنظر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديداً العلاج الغذائي الطبي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع ٢".

ووفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديرة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام بعد معيين من الساعات كل يوم.

أسباب السكري من النوع ٢ على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يبني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمى للغلوکوز يدخل الخلايا واستخدامه الحصول 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 والمرأة بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.

يقول المركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطأ الآخر 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 لحفظ صحة القلب؟



والذين يعانون مؤهلين لتلقي الأدوية الخافضة (statins) وقد بلغ

الددنitas من عائلة الستاتينات (statins) عددهم ٢٤٤ مليوناً.

نتائج المقارنة

وقام الباحثون بعد ذلك بمقارنة احتمالية تلقى كل

من الرجال والنساء للستاتينات بالمجموعة التي أظهرت

التحليل أن أصحابها مؤهلون لتلقي الستاتينات. وقاموا

ذلك بحسب احتمالية تلقيهم للصيام الإلحادي وتقاضاهم

الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة الاحتوائية على الدهون

وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح.

وقام الباحثون بتقييم التحليل الإلحادي وتقاضاهم

للعلم وخطورة الإصابة بأمراض القلب، ومؤشر كتلة

الجسم ومعدل ضربات القلب في وضعية الراحة، ودرجة

الاكتئاب بالإضافة إلى الحالة التعليمية.

وأظهرت نتائج التحليل أن احتمالية تلقي الرجال

للستاتينات أعلى بـ ٢٠٪ من النساء. في المقابل فإن

الاحتمالية أن تتصفح النساء يتقاضاهم أدوية تزيد

على الرجال بـ ٢٧٪، وأحتمالية أن يتضمن ممارسة

الرياضة تزيد عن الرجال بـ ٧٪. وفيما يتعلق بالحمل

الغذائية، فإن نتائج الدراسة كانت النساء أعلى منها للحمل

فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٧٪ وتقليل الدهون

أو السعرات الحرارية بنسبة ١١٪.

وتبعثر الدراسات التي تلقيت النساء على تلقي الرجال

للتقليل من الملح بنسبة ٢٠٪ وتقليل الدهون

أو السعرات الحرارية بـ ٢٧٪ وتقليل الدهون

للتقليل من الملح بنسبة ٧٪.

وتابعت الدكتورة وولنداري التحليل بمراجعة

الأبحاث المشورة لإيجاد سبب ما يفسر هذه النتائج،

لتصدر 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 للتغذية المناسبة وتقاصد المعلومات

المتوفرة لحفظ صحة القلب.

توصية الجمعية الأوروبية

واللدن من أمراض القلب، توصي الجمعية الأوروبية

لأمراض القلب البالغين من كافة الأعمار أن يقووا

بممارسة تمارين رياضية موسعة لمدة تترواء

بين ١٥ و٣٠ دقيقة أسبوعياً أو خليط من التمارين متوازنة

وعالية الحدة تأثيراً ملحوظاً بمجموعها أحدي التوسيتين.

وتوصي أيضاً الناس جميعاً بأن يقلعوا عن التدخين.

وباتجاع نظام غذائي صحي مؤكد على احتواه على

أغذية من أصول نباتية كالحبوب الكاملة والخضار

والفاكهية والباقينيات والكسرات وأن يتم تقليل الملح عن

٥ غرامات في اليوم الواحد.

كما ينصح ذوو الوزن الزائد أو الذين يعانون

من السمنة بتناول أدوية، فاتصال الوزن ساهم

بالتقليل من ضغط الدم والدهنات وأحتمالية الإصابة

بداء السكري، وبالتالي يساهم في تقليل احتمالية حدوث

أمراض القلب والشرايين. ويتم وصف الستاتينات

بعض المرضى بناءً على معايير محددة تشمل العمر

وخطورة حدوث أمراض القلب والشرايين لدى الشخص

وخطورة حدوث أمراض الدموية - وفقاً لمقاييس الخطورة -

شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

وكالات

العلاج المبتكر هو عبارة عن زجاجة بخاخ لأنف يبقى مجرى الهواء

مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل

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

أوضح دافن إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فلوريدا، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات بوتانية معتمدة لانقطاع التنفس أثناء النوم، لكن العلاج المبتكر يعود إلى أن هذا العلاج لا يزال بعيداً عن الألف السريع قبل النوم".

ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزة تنفس

بعدليل واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.

العملية الموسعة للبلعوم

وهيكل التثبيت الذي يحيط بالحنجرة

ويتضمن إيقاف التنفس أثناء النوم، لكن لم يتم الموافقة رسميًّا على أي دواء منها

حتى الآن.

وتحتاج الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط

الغضروف الموسعة للبلعوم.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي

اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات مفتوحة في المخ.

ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمرة، التي تم تقديمها

على طبلة العيادة، مفيدة لإنعاش المخ.

ويمكن أن تكون مفيدة لإنعاش المخ.

The image consists of a 10x5 grid of binary (black and white) patterns. Each pattern is composed of horizontal and vertical lines forming various shapes like rectangles, crosses, and L-shapes. The patterns are arranged in two rows of five images each. The first row contains images 1 through 5, and the second row contains images 6 through 10. The patterns transition from simple horizontal and vertical lines to more complex, overlapping and intersecting shapes.

A horizontal sequence of five grayscale images showing a progression from a noisy, low-contrast scene to a clear, high-contrast scene of a city skyline.

A horizontal sequence of six grayscale images showing a car's front view from different angles as it moves forward. The images illustrate the progression of the car's path, with each frame showing the car's position relative to its previous frame.

1996-01-01 00:00:00 1996-01-01 00:00:00 1996-01-01 00:00:00 1996-01-01 00:00:00 1996-01-01 00:00:00 1996-01-01 00:00:00

وَالْمُؤْمِنُونَ الْمُؤْمِنَاتُ وَالْمُؤْمِنُونَ الْمُؤْمِنَاتُ

The image consists of a 5x5 grid of binary patterns. Each pattern is a 16x16 pixel square. The patterns vary across the grid, showing different configurations of black and white pixels. Some patterns resemble abstract shapes like crosses or rectangles, while others appear more random. The overall effect is a collection of distinct binary images arranged in a grid.

1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000

A horizontal row of ten small, dark, blocky icons. Each icon is composed of several black squares arranged in a specific pattern, suggesting a stylized representation of various objects or concepts. The icons are evenly spaced across the width of the row.

The image consists of a 10x10 grid of small square binary images. Each square contains a unique pattern of black and white pixels, representing different binary strings or data points. The patterns vary significantly across the grid, with some squares containing mostly black pixels and others mostly white pixels, and many containing complex, irregular shapes.



A horizontal sequence of six grayscale images showing a car's front view from different angles, illustrating a 3D reconstruction process.

The image displays a vertical stack of seven horizontal binary patterns. Each pattern is composed of a series of vertical bars of varying widths, alternating between black and white. The patterns are arranged vertically, with some slight horizontal offset between them. The top two patterns have a clear horizontal baseline, while the bottom five patterns appear to be shifted downwards relative to the top two.

The figure consists of seven horizontal line plots arranged vertically. Each plot shows a sequence of black and white pixels over time. The first six plots show a stable, periodic pattern of black and white segments. The seventh plot shows a similar pattern but with significant vertical noise and fluctuations, particularly starting around frame 400.

The image consists of nine horizontal rows of binary data, represented by black and white pixels. Each row contains a sequence of black blocks of varying widths, separated by white spaces. The patterns are as follows:

- Row 1: A single long black block.
- Row 2: A short black block followed by a long black block.
- Row 3: A short black block followed by a long black block.
- Row 4: A short black block followed by a long black block.
- Row 5: A short black block followed by a long black block.
- Row 6: A short black block followed by a long black block.
- Row 7: A short black block followed by a long black block.
- Row 8: A short black block followed by a long black block.
- Row 9: A short black block followed by a long black block.

The image displays a vertical stack of eight horizontal binary patterns. Each pattern is composed of a series of vertical bars of varying widths, alternating between black and white. The patterns exhibit a repeating, slightly irregular structure, suggesting a digital signal or a specific type of barcode. The overall appearance is monochromatic and geometric.

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



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

- النفسي والفكري.
- وسائل تشخيص سرطان القولون.
- فحص الدم المف躬 في البراز.
- الفحوصات الرقمية للمستقيم.
- تناول القولون السيني لفحص القولون.
- الإرهاق المتواصل.
- التبيّن والغذاء.

أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو وجود الحميات (Polyps) وهي زوايا تنفس في الجدار الداخلي للأمعاء الغليظة عادة لدى الأشخاص فوق سن ٥٠ عاماً. ومع مرور الوقت، إذا لم يتم إزالة هذه الالتحامات فإنها قد تصيب سرطاناً آخر في الجسم.

خطة الباريوم الشرجية للمغایرة المزدوجة (صوره أشعة سينية خاصة للأمعاء).

تناول القولون العادي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

صورة دين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق الصوتية للمستقيم.

تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض للكشف عن انتشار السرطان.

Carcino-(embryonic antigen-CEA) هو فحص دم مهم يعمل كمؤشر للمرض. ويجب أن تتحقق هذه المنشرات مع العلاج الكيميائي الفعال.

علاج سرطان القولون

يمكن أن يتضمن علاج سرطان القولون الجراحة، العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، علاج الأضداد وحيدة التسلسلة، رعاية ما بعد العلاج. وتعتبر الجراحة غير فعالة للمرضى بالمراحل المتقدمة من سرطان القولون الذي قد انتشر، في هذه الحالة يلجأ الأطباء إلى الرعاية التلطيفية، وفق مؤسسة الحسين للسرطان في الأردن.

والمستقيم.

أعراض سرطان القولون:

- الإمساك أو الإسهال.
- الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل.
- وجود الدم في البراز.
- غائط أقل كثافة من المعتاد.
- آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء.
- خسارة الوزن دون سبب.

وهي، وهو أحد مؤلفي الدراسة، في تصريح لموقع ميديكل نيوز تودي، إن مصادر الأكسدة الموجودة بالطعام واللحوم والخضروات والحبوب الكاملة يمكن أن تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الأعراض الشائعة لسرطان القولون:

- الإمساك أو الإسهال.
- الشعور بأن الأمعاء لا تفرغ بالكامل.
- وجود الدم في البراز.
- غائط أقل كثافة من المعتاد.
- آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو الشعور بالامتلاء.
- خسارة الوزن دون سبب.

ولم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفسي الفائد.

ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪.

الخضار والفواكه والحبوب الكاملة

يشكل عالم ارتباط النظم الغذائية النباتية - خاصة الأنظمة الغذائية الصحية - بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال، ولكن ليس لدى النساء، ولا يبدو أن النظم الغذائية النباتية غير صحية تقلل من المخاطر.

ونوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة، والحمد من كيمة اللحوم التي يتناولها.

ويقول البروفيسور جيروم كيم، من جامعة كوبنهاغن، وهو أحد مؤلفي الدراسة، في تصريح لموقع ميديكل نيوز تودي، إن مصادر الأكسدة الموجودة بالطعام واللحوم والخضروات والحبوب الكاملة يمكن أن تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ويفعل السرطان أشياء أخرى في الجسم، من جامعة كوبنهاغن، قد لا تظهر أي أعراض لسرطان القولون، وخاصة في مرحلة الأولى، لذا فإن التحذيرات تكون فعالة في إيجاد اللحميات والكتشب المبكر عن سرطان القولون.

ويقول كييم، من جامعة كوبنهاغن، إن المخاطر التي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، الذي يمكن أن يؤدي إلى السرطان، وتابع "نظراً لأن الرجال معرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أعلى من النساء، فإننا نقترح أن هذا يمكن أن يساعد في تحسين ارتباط تناول كييم أكبر من الأطعمة النباتية الصحية بقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال وليس النساء".

ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

٣ أسرار حتى تعمر لـ١٠٠ عام

وكالات



اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني

وكالات



اكتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفتران ويفعل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، وبخوض الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تتنفس هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.

وبالإضافة إلى ارتياطه بأمراض الكبد الدهنية، رب تدخين السجائر أيضاً بمرض الكبد الدهني، ووجد الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفتران، ومن ثم تقليل من احتفال الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.

وحسب تقرير نشر على موقع "ميديكل إكسبريس" (Medical Xpress) في ٢٤ نوفمبر/تشرين الثاني الجاري، قام فريق دولي من الباحثين المنسقين إلى مؤسسات متعددة في الصين والولايات المتحدة بعزل نوع من البكتيريا التي تكسر التدخين بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً يعتقد على البنات كانت لديهم معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

اكتشف الباحثون أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفتران ويفعل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني وسرطان الكبد، وبخوض الباحثون لتطوير دواء من الإنزيمات التي تتنفس هذه البكتيريا لتقليل فرص الإصابة بالأمراض لدى المدخنين.

وكالات

ومن ثم يقلل من احتفال الإصابة بمرض الكبد الدهني.

وقال الباحثون كمية النيكوتين التي تشق طرقها إلى القناة الهضمية من خلال ممارسة عادات التدخين مثل مدخنة و٣٠ مدخنة، و٣٠ من غير ترکيزات النيكوتين المعلوة في الفتران المعروضة للنفاس.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن فتران من البكتيريا يعيش أيضاً في الأمعاء أثناء تدخين التبغ، وقاد الباحثون كمية النيكوتين التي تشق طرقها إلى القناة الهضمية من خلال ممارسة عادات التدخين مثل مدخنة و٣٠ مدخنة، و٣٠ من غير ترکيزات النيكوتين المعلوة في الفتران المعروضة للنفاس.

بعد ذلك، عقوب أحياء العديد من فتران التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجدة فيها، ثم أجريوا تجربة النيكوتين مرة أخرى.

ووجدوا أن الفتران ذات الأحسان المعقة تحظى على قدر أكبر من النيكوتين في إنفاسها، مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا الأمعاء يعلم على تكسير النيكوتين.

بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكناً من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم "زياتيسوفلقيتا باكتيريوبيوس" (Bacteroides). تناقضت دورها لنراكم النيكوتين في الأمعاء في إنفاسها، مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا البكتيريا غير الكحولي، وتحتوى على قدر أكبر من النيكوتين في إنفاسها، مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا إلى زياادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالذباب، وكذلك الإصابة بسرطان الكبد في بعض الحالات.

وبكتيريا تكسر النيكوتين في أحشاء الفتران، وجدد الباحثون أنه عندما يدخن الناس (أو الفتران في التجربة) السجائر، فإن بعض النيكوتين يشق طريقه إلى الأمعاء، ويدرك ذلك مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا على استقلاب النيكوتين.

بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكناً من تعقب نوع من البكتيريا يعرف باسم "زياتيسوفلقيتا باكتيريوبيوس" (Bacteroides). تناقضت دورها لنراكم النيكوتين في الأمعاء في إنفاسها، مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا البكتيريا هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتخليق الأمعاء داخل أحشاء الفتران، حيث كانت تنتج أخراجه داخل أحشاء الفتران، حيث وجدوا أن نوعاً معيناً من البكتيريا يكسر النيكوتين في أحشاء الفتران.

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

وكالات



الأسبرين هو أحد أكثر الأدوية استخداماً في العالم. تغطي قواطعه الطبية الواسعة، يوصي الأطباء والممارسوں، الصححون حول مخاطر التوابات الجية لتقليل مخاطر التوابات القلبية والسكنات الدماغية المرتبطة بالسكنات الدماغية، ومتناولات الدم الأخرى، ومتناولات ترتفع الدم الأخرى، لدى مرضي القلب والأوعية الدموية.

ومع ذلك، لا يوجد دواء بدون آثار جانبية، لذلك، منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين يعانون خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات

النوم من الأشياء الضرورية لصحة الإنسان الجسدية والعقلية، وإذا لم يكن متوفقاً أو لم يكن وفقاً مائياً، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية لك من الرجال والنساء.

وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، يحتاج الشخص البالغ العادي من 7 إلى ٨ 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، والسمينة والسكري وضعف المناعة، لا ينبع الداء المزعزع من الأمعاء بطرقية إيقاعية طوال اليوم، والسرطان والإكتئاب والقلق.

يمكن أن تؤدي ليلة واحدة من الحرمان من النوم إلى التعب أثناء النهار وضعف الذاكرة والتوكيد، ويعاني النساء من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج الهرمونات، وفي العمل، في حين أن الحرمان المزمن من النوم يمكن أن يزيد من ضعف جودة البوسفيات وضغطه.

- عدم النوزان الهرموني يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً هاماً في الإباضة، وهي الخطوة الأولى في الحمل.

يتتجز جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون والهرمون الملوتون (LH) (والهرمون المنبه للجريب (FSH)).

قلة النوم تتعرض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل بشكل طبيعي أكثر صعوبة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الافتلالات الهرمونية إلى انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب.

٣- انخفاض جودة البوسفيات، وهو عذر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يمنع إفراز الميلاتونين الذي يغير النوم ويحمي البوسفيات أثناء الإباضة من خلال التغيرات المصادرة للأكسدة، مما يؤدي إلى ضعف جودة البوسفيات وضغطه.

