

إصابات بعواجهات مع الاحتلال في جنين والخليل

رام الله

اندلعت مواجهات عنيفة مع قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الخميس، ما أدى لإصابة فلسطينيين بالرصاص الحي والاختناق بالغاز السام في بلدتي قباطيا وجنين، وبيت أمر في الخليل، في الوقت الذي هدمت فيه قوات الاحتلال منزلا بأريحا واعتقلت 13 فلسطينيا من مناطق متفرقة بالضفة الغربية.

وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان، إن ثلاثة فلسطينيين أصيبوا بالرصاص الحي صباح اليوم، خلال مواجهات عنيفة اندلعت مع قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال اقتحامها وسط اطلاق كثيف للبرناب بلدة قباطيا جنوب مدينة جنين، وأشارت إلى أن قوات الاحتلال اقتحمت البلدة، وداهمت منزل الأسير المحرر يوسف نزال في محاولة لاعتقال شقيقه الذي لم يكن متواجدا حينها في المنزل. تابع ص 7

أوقات الصلاة

الفجر	05:07
الظهر	12:41
العصر	04:12
المغرب	06:55
العشاء	08:15

9 رمضان 1444 هـ الموافق 31 آذار 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3052)

تعق الكتلة الباردة اليوم وسط رياح قوية مثيرة للغبار

عمان

حذرت إدارة الأرصاد الجوية في تقريرها، من خطر تدني مدى الرؤية الأفقية وانعدامها أحيانا بسبب الغبار المثار بفعل الرياح نشطة خاصة في مناطق البادية، ومن خطر شدة سرعة الرياح والهبات القوية المرافقة لها، ومن خطر الانزلاق على الطرقات أثناء الهطول.

وتكون الأجواء اليوم الجمعة، باردة بوجه عام، مع ظهور كميات من الغيوم على ارتفاعات منخفضة، وتكون الرياح شمالية غربية نشطة السرعة مثيرة للغبار خاصة في مناطق البادية. ويطرأ يوم السبت، ارتفاع قليل على درجات الحرارة مع بقائها أقل من معدلاتها العامة لمثل هذا الوقت من السنة بحوالي 4-5 درجات مئوية، وتكون الأجواء باردة نسبيا في أغلب المناطق، وداغثة نسبيا في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات منخفضة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة.

كما يطرأ يوم الأحد، ارتفاع آخر على درجات الحرارة؛ وتكون الأجواء لطيفة الحرارة في أغلب مناطق المملكة وداغثة في مناطق البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة.

روسيا: حملة تجنيد إجباري لنحو 147 ألف شخص للخدمة العسكرية

موسكو

أعلنت الرئاسة الروسية، الخميس، عن أن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، وقع مرسوما رئاسيا بشأن التجنيد الإجباري في الربيع، والذي سيبدأ في نيسان المقبل ويستمر حتى 15 تموز، ويستهدف تجنيد نحو 147 ألف شخص للخدمة العسكرية.

وجاء في نص المرسوم الرئاسي المنشور على موقع الكرملين: «من المقرر خلال هذه الحملة استدعاء 147 ألف روسي تتراوح أعمارهم بين 18 و27 عاماً وليسوا في الاحتياط ويستوفون متطلبات قانون التجنيد والخدمة العسكرية».

عبور 1177 شاحنة إلى سورية عبر الحدود التركية

نيويورك

قالت الأمم المتحدة، إن عدد الشاحنات التي دخلت الشمال الغربي السوري منذ الزلزال، بلغ 1177 شاحنة إغاثة تابعة للأمم المتحدة عبر الحدود التركية.

وقال الناطق الإعلامي باسم الأمين العام، ستيفان دوجاريك، إن الأمم المتحدة «بحاجة ماسة إلى مزيد من الموارد لدعم أكثر من 15 مليون شخص في جميع أنحاء البلاد كانوا بالفعل في أمس الحاجة إليها قبل الزلزال».

وأضاف دوجاريك أنه تم حاليا تمويل مبلغ 4.8 مليار دولار من أجل سوريا بنسبة 5.6 بالمئة.

الأمم المتحدة تشرف على اجتماع برأس الناقورة بين الأطراف

نيويورك

ترأس رئيس بعثة الأمم المتحدة في لبنان (اليونيفيل)، اللواء أروندو لازارو، اجتماعاً ثلاثياً عادياً في موقع للأمم المتحدة في رأس الناقورة، جنوب لبنان.

وحسب الأمم المتحدة، فإن رئيس البعثة «حث الأطراف على مواصلة التنسيق مقدما لأنشطة القريبية من الخط مع بعثة اليونيفيل وتجنب الإجراءات التي يمكن أن تصعد الوضع وتزيد من التوترات.

وشدد اللواء لازارو، على أن الطرفين يتحملان مسؤولية اتخاذ إجراءات وقائية لتجنب حدوث خرق لوقف الأعمال العدائية.

الملك يهنئ ولي عهد أبوظبي بمناسبة تعيينه

الصفدي ينقل تمنيات الملك بالشفاء الى البابا فرنسيس

عمان



هنا جلالة الملك عبدالله الثاني، هاتقيا الخميس، سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، بمناسبة تعيينه وليا للعهد في إمارة أبوظبي.

وأعرب جلالة الملك عن تمنياته لسمو الشيخ بدوام التوفيق والسداد في خدمة دولة الإمارات العربية المتحدة الشقيقة وشعبها العزيز، في ظل قيادة سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأكد جلالاته عمق العلاقات المتينة والراسخة التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، والحرص على توطيدها في شتى المجالات.

وأجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، اتصالاً هاتفياً مع وزير خارجية دولة الفاتيكان المطران بول ريتشارد غالاغير، نقل خلاله تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني إلى قداسة البابا فرنسيس وتمنيات جلالاته لقساسته بالشفاء العاجل من الوباء الصحية التي ألمت به.

وبحث الصفدي والمطران غالاغير العلاقات الثنائية وعدد من القضايا ذات الاهتمام المشترك، وفي مقدمها القضية الفلسطينية.

وأكد الوزيران الحرص المشترك على استمرار التشاور والتنسيق في إطار العلاقات التاريخية التي تربط المملكة والفاتيكان، وعلى تعزيز التعاون في جهود تحقيق الأمن والاستقرار والسلام في المنطقة.

منظمات متطرفة تدعو لاحتحام جماعي للأقصى الأحد

القدس المحتلة

المسجد الأقصى المبارك مساء الأربعاء المقبل 14 رمضان، وحددت ساعة التجمع عند 10:30 ليلاً، وشيعة إلى أن وقت القران توراتياً يبدأ من مغيب شمس الأربعاء.

وطالبت هذه الجماعات أنصارها بإحضار حيوانات القران بهدف ذبحها ليلاً داخل المسجد الأقصى، والتي عنوت إعلانها بأنه إعلان عن "حالة طوارئ"، داعية أنصارها إلى المسامحة "وأن لا يفوتوا قربان الفصح في جبل الهيكل".

وطالب حاخامات متطرفون، رئيس الوزراء الإسرائيلي بالسماح للمستوطنين ذبح القرابين في ساحات المسجد الأقصى المبارك، خلال عيد الفصح في هذه الأيام..

المسجد الأقصى المبارك مساء الأربعاء المقبل 14 رمضان، وحددت ساعة التجمع عند 10:30 ليلاً، وشيعة إلى أن وقت القران توراتياً يبدأ من مغيب شمس الأربعاء.

وطالبت هذه الجماعات أنصارها بإحضار حيوانات القران بهدف ذبحها ليلاً داخل المسجد الأقصى، والتي عنوت إعلانها بأنه إعلان عن "حالة طوارئ"، داعية أنصارها إلى المسامحة "وأن لا يفوتوا قربان الفصح في جبل الهيكل".

وطالب حاخامات متطرفون، رئيس الوزراء الإسرائيلي بالسماح للمستوطنين ذبح القرابين في ساحات المسجد الأقصى المبارك، خلال عيد الفصح في هذه الأيام..

أعلنت منظمة (هار ايل) اليهودية الشبابية المتطرفة عزمها تنفيذ اقتحام جماعي كبير للمسجد الأقصى المبارك الأحد المقبل، احتفالاً ب"يوم العالية" وهو اليوم العاشر من نيسان العبري ويرمز إلى الهجرات اليهودية من الشتات إلى فلسطين.

ودعت المنظمة في بيان، أتباعها من الشباب إلى اقتحام الأقصى مرتدين قصصاً زرقاء تحمل عبارات الهيكل المزعوم تزامناً مع اقتحامات جماعية أخرى للمسجد.

من جهتها دعت منظمات الهيكل جمهورها إلى إحضار قربانهم الحيوانية والتجمع على أبواب

قطر: افتتاح معرض رمضان للكتاب بمشاركة الأردن

الدوحة

وتخصص دور النشر الأردنية المشاركة بالمعرض في مجلات كتب الأطفال والروايات والكتب الأكاديمية والترائية والثقافية والعلمية وغيرها.

ويشارك في معرض رمضان للكتاب إلى جانب الأردن وقطر، كل من السعودية، وتركيا، والكويت، ومصر، والإمارات، والعراق، وسوريا، ولبنان، وتونس، والجزائر، وكندا، والمملكة المتحدة، وأستراليا.

وانطلقت بالعاصمة القطرية الدوحة، فعاليات معرض رمضان للكتاب بنسخته الثانية، والذي يستمر لمدة أسبوع، بمشاركة دور نشر أردنية ضمن ٧٩ دار نشر ومكتبة تمثل ١٥ دولة عربية وأجنبية.

واقترحت المعرض، وزير الثقافة القطري الشيخ عبدالرحمن بن حمد آل ثاني.

وانطلقت بالعاصمة القطرية الدوحة، فعاليات معرض رمضان للكتاب بنسخته الثانية، والذي يستمر لمدة أسبوع، بمشاركة دور نشر أردنية ضمن ٧٩ دار نشر ومكتبة تمثل ١٥ دولة عربية وأجنبية.

واقترحت المعرض، وزير الثقافة القطري الشيخ عبدالرحمن بن حمد آل ثاني.

ألمانيا تسجل 3 ملايين لاجئ على أراضيها

عمان

أظهرت بيانات رسمية الخميس، أن ألمانيا سجلت أعلى عدد لمقدمي طلبات اللجوء خلال العام الماضي، والذي بلغ ١.١٤ مليون شخص في بلد بات يجتذب منذ عام ٢٠١٥ أعداداً كبيرة من اللاجئين والمهاجرين، ليبلغ إجمالي اللاجئين المسجلين ٣.٠٨ مليون.

وحسب وكالة الأنباء الألمانية، قال مكتب الإحصاءات الألماني الاتحادي، في تقرير، إن هذا الارتفاع، هو الأكبر منذ عام ٢٠٠٧ وذلك بسبب ارتفاع أعداد اللاجئين الأوكرانيين الفارين من الحرب والذين بلغ عددهم ١.٠١ مليون شخص.

وأضاف، بهذا العدد يرتفع إجمالي اللاجئين المسجلين على الأراضي الألمانية إلى ٣.٠٨ مليون شخص.

وأشار إلى أن اللاجئين الأوكرانيين تصدروا قوائم بيانات اللجوء قبل السوريين الذين حلوا في المرتبة الثانية بواقع ٦٧٤ ألف شخص، وحل الأفغانيون في المرتبة الثالثة بـ ٢٨٦ ألفاً، والعراقيون ٢١١ ألفاً، والأتراك ١٠١ ألف، والروس ٦٩ ألفاً.

الصيدلة: الأسس الجديدة على شركات التأمين يعد قراراً تنظيمياً

عمان

أكدت نقابة الصيدلة أن قرار تطبيق الأسس الخاصة بالتعاقدات الجديدة التي تشمل شركات التأمين أو إدارة تأمين، والمقرر تطبيقه في الأول من نيسان المقبل، يعد قراراً تنظيمياً بين الشركات والنقابة ومنسبياً ولا علاقة له بالمواطن.

وقالت النقابة في بيان صحفي الخميس، إن هذا القرار جاء بعد التواصل مع اتحاد شركات التأمين وإدارة التأمين في البنك المركزي الأردني، وإن هناك كتباً ومراسلات بين النقابة وإدارة التأمين في البنك المركزي الأردني بهذا الصدد.

وأشارت إلى أن الخسائر التي تعرض لها الصيدلة جراء توقف بعض شركات التأمين عن الدفع وتوقف أعمالها أدى إلى أضرار كبيرة على الزملاء أصحاب الصيدليات.

وأضافت أن القرار تابع من صلاحيات النقابة والمجلس بموجب القانون وحرصاً منها على حقوق منتسبيها، مشيرة أن النقابة تنفذ القانون وتحرص على التزام جميع الأطراف به في دولة المؤسسات والقانون. تابع ص 2

مشاركة 245 طالباً وطالبة في مسابقة مقرى، الطلبة الوافدين

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الخميس، انتهاء الفترة الرسمية لتقديم طلبات المشاركة في مسابقة مقرى الطلبة الوافدين التي أعلنت الوزارة عن إطلاقها مطلع الأسبوع الحالي.

وأوضح الناطق الإعلامي باسم الوزارة مدير وحدة تنسيق القبول، مهدي الخطيب، اليوم، أن عدد الطلبة الوافدين الذين تقدموا بطلبات للمشاركة في هذه المسابقة وتطبقت عليهم الشروط بلغ (245) طالباً وطالبة يمثلون (31) دولة عربية وإسلامية هي: (سوريا، نيجيريا، ماليزيا، بوركينا فاسو، فلسطين، اليمن، مصر، قرغيزستان، أوزباكستان، روسيا، الفلبين، ليبيا، عرب 48، سلطنة عمان، السنغال، العراق، المملكة العربية السعودية، السودان، إندونيسيا، أثيوبيا، الصين، ألبانيا، جامبيا، ساحل العاج، غانا، تايلند، غامبيا، تونس، كوسوفو، كمبوديا، كندا)، يدرسون على مقاعد الدراسة في (27) مؤسسة تعليم عالي في الأردن. تابع ص 2

خبراء أميركيون يطالبون بوقف تطوير برامج الذكاء الاصطناعي

واشنطن

وقع مئات من الخبراء العلميين ليل امس الأربعاء على عريضة تطالب بوقف تطوير برامج للذكاء الاصطناعي أقوى من «تشات جي بي تي 4»، الذي أطلقته شركة «اوبن ايه آي» في منتصف آذار الحالي لما تحمله من «مخاطر كبيرة على البشرية».

وأفاد أليف دوت اورغ) بوقف مؤقت لعمليات تطوير برامج الذكاء الاصطناعي إلى حين اعتماد أنظمة حماية منها، كإشياء هيئات تنظيمية جديدة خاصة بهذا المجال، ومراقبة أنظمة الذكاء الاصطناعي، وتقنيات تساعد على تمييز الأعمال الفعلية من تلك المبتكرة، وإنشاء مؤسسات قادرة على التعامل مع «المشاكل الاقتصادية والسياسية التي تتسبب بها هذه البرامج».

ووقع العريضة شخصيات سبق أن عبروا علناً عن مخاوفهم من الذكاء الاصطناعي الذي تصعب السيطرة عليه بينهم مالك (تويتر) وشركتا «سببس اكس» و«تيسلا»، وإيلون ماسك، ومؤلف كتاب «سايبينز»، يوفال نواه هراي.

بغداد تتسلم من واشنطن أثرا مسروقة من متاحفها

بغداد

تسلم العراق اليوم الخميس أثارا نادرة تعود لحضارة وادي الرافدين من الولايات المتحدة الأميركية.

وقالت الرئاسة العراقية في بيان، إنها تسلمت ٩ قطع أثرية نادرة من مكتب المدعي العام في نيويورك، حيث سلمتها إلى وزارة الثقافة والسياحة والآثار بإشراف الرئيس عبد اللطيف رشيد.

وأشار البيان إلى أن ٧ من القطع الأثرية تتضمن أختاما تعود للحضارة البابلية وحضارة وادي الرافدين، وقطعتين أثريتين (قطعة من العاج بشكل وجه آدمي).

وكانت الولايات المتحدة أعادت منذ ٢٠٠٨ أكثر من ١٢٠٠ قطعة إلى العراق الذي تعرضت لممتلكاته الثقافية ومتاحفه للنهب في أعقاب الغزو الأميركي للعراق مطلع عام ٢٠٠٣.

10.8 مليار دولار تجارة قطر مع دول الخليج العام العاضي

الدوحة

بلغ حجم المبادلات التجارية بين قطر ودول مجلس التعاون الخليجي خلال العام الماضي نحو ٣٩.٦ مليار ريال (١٠.٨ مليار دولار).

ووفقا لبيانات نشرها موقع جهاز التخطيط والإحصاء القطري الخميس، حول التجارة الخارجية، فقد بلغ حجم الصادرات القطرية إلى دول مجلس التعاون الخليجي في ٢٠٢٢ حوالي ٣٣ مليار ريال، فيما بلغت الواردات حوالي ٦.٦ مليار ريال، وبذلك يكون فاض الميزان التجاري السلعي لقطر مع دول مجلس التعاون الخليجي خلال العام الماضي قد بلغ ٢٦.٤ مليار ريال.

وحسب البيانات، فقد حقق الميزان التجاري السلعي لقطر مع مختلف دول العالم فائضا بقيمة ٣٦٠ مليار ريال خلال العام الماضي، مسجلا ارتفاعا بنسبة ٦٧ بالمئة مقارنة بالعام ٢٠٢١.

ودعم فاض الميزان التجاري تسجيل إجمالي الصادرات القطرية قفزة بنسبة ٥٢ بالمئة خلال العام الماضي لتصل إلى مستوى ٤٨١.٩ مليار ريال، مقابل ارتفاع الواردات بنسبة ١٨ بالمئة إلى مستوى ١٢١.٩ مليار ريال.

الصيدلة: الأسس الجديدة على شركات التأمين يعد قراراً تنظيمياً

عمان

أكدت نقابة الصيدلة أن قرار تطبيق الأسس الخاصة بالتعاقدات الجديدة التي تشمل شركات التأمين أو إدارة تأمين، والمقرر تطبيقه في الأول من نيسان المقبل، يعد قراراً تنظيمياً بين الشركات والنقابة ومنتسبيها ولا علاقة له بالمواطن.

وقالت النقابة في بيان صحفي الخميس، إن هذا القرار جاء بعد التواصل مع اتحاد شركات التأمين وإدارة التأمين في البنك المركزي الأردني، وإن هناك كتباً ومراسلات بين النقابة وإدارة التأمين في البنك المركزي الأردني بهذا الصدد. وأشارت إلى أن الخسائر التي تعرض لها الصيدلة جراء توقف بعض شركات التأمين عن الدفع وتوقف أعمالها أدى إلى أضرار كبيرة على الزملاء أصحاب الصيدليات. وأضافت أن القرار نابع من صلاحيات النقابة والمجلس بموجب القانون وحرص منها على حقوق منتسبيها، مشيرة أن النقابة تنفذ القانون وتحرص على التزام جميع الأطراف به في دولة المؤسسات والقانون. ويسبب البيان يتعهد مجلس النقابة على حماية كل زميل وزميلة من أصحاب الصيدليات من أي تعد على حقوقهم من الشركات المتعاقدة معها، كما أنه سيكلف سداً مالياً بموجب القوانين والأنظمة الناظمة لهذه المهنة التي يسجل لها التاريخ دائماً الدور الإنساني تجاه الإنسانية وأبناء الوطن ضمن منظومة الرعاية الصحية التي تفرح بها جميعاً على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي.

جمعية إعجاز القرآن والسنة تقيم حفل إفطارها الرمضاني السنوي

عمان

أقامت الجمعية الأردنية لإعجاز القرآن والسنة الخميس، حفل إفطارها الرمضاني السنوي، بمشاركة جمع كريم من إدارة الجمعية وأعضائها وعدد من الشطاء والمهتمين بأنشطتها.

واستضاف حفل الإفطار الأستاذ الدكتور محمود السراوي، الذي ألقى بدوره محاضرة خلال الفعالية حول الإعجاز العلمي في الصيام. من جانبه، ألقى مدير الجمعية المهندس حاتم الشناوي كلمة ترحيبية عرف من خلالها بنشأة الجمعية منذ عام 2010 والجهود التي تبذلها في خدمة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة من خلال مناهل المحاضرات بمشاركة نخبة من العلماء والمفكرين.

وأكد الشناوي، أن الإنسانية لن تنعم باليسادة طالما أنها تتنكب طريق القرآن والسنة، لافتاً إلى أهمية دراسة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة لخدمة الإنسانية والأخذ بيدها من الظلام الذي تعيشه إلى نور الإيمان. ولفت إلى أن هذه الجمعية منجز لجهود عظيمة استمرت لعشرات السنوات وسوف تستمر بأداء دورها بدعم المخلصين.

الجدير بالذكر أن الجمعية الأردنية لإعجاز القرآن والسنة أنشئت بجهود موصولة من قبل عدد من الباحثين في مجال الإعجاز في عام 2010م، وذلك رغبة منهم في فتح آفاق الدعوة إلى الله تعالى، واستخدام الأساليب العصرية في تثبيت الإيمان في قلوب المؤمنين. ويرى القائمون على الجمعية أن العمل في مجال الإعجاز في القرآن الكريم والسنة المطهرة فيه تدبر وتفقه في آيات الله المسطورة والمنظورة، وهو وسيلة للتبصرة والدعوة إلى الله على بصيرة.

الصفدي يجري اتصالاً هاتفياً مع وزير خارجية جمهورية تشيلي

عمان

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، اتصالاً هاتفياً مع نظيره وزير خارجية جمهورية تشيلي ألبرتو فان كلافيرين، وبحث معه آليات تفعيل التعاون الثنائي وقضايا إقليمية ودولية ذات اهتمام مشترك. وهنا الصفدي نظيره التشيلي بتوليته موقعه ووزيراً للخارجية، وبحث معه آليات تعزيز التعاون والتنسيق بين الأردن وتشيلي في العديد من المجالات لا سيما الاقتصادية، والتجارية، والسياسية، والزراعية، والطاقة المتجددة.

واتفق الوزيران على عقد الجولة الثانية من المشاورات السياسية بين كبار المسؤولين في وزارتي خارجية البلدين الصديقين في أقرب وقت ممكن. كما بحث الوزيران عدة قضايا إقليمية ودولية تقدمتها القضية الفلسطينية وتدور الأوضاع في الأراضي الفلسطينية المحتلة.

وشن الصفدي موقف تشيلي الداعم لحل الدولتين. من جانبه، أشاد فان كلافيرين بالعلاقات المحيطة التي تربط البلدين، وأعرب عن تطلعه لتعزيز التعاون والتنسيق في مختلف المجالات، مؤكداً تفتين بلاده لجهود الأردن في الحفاظ على الأمن والاستقرار والسلام في المنطقة، ويشار إلى أن العام القادم سيشهد الذكرى السبعين لإقامة العلاقات بين المملكة الأردنية الهاشمية وجمهورية تشيلي، التي كانت قد تأسست في العام 1954.

ويتواجد في تشيلي حوالي 3000 مواطن أردني.

عملية نوعية في مستشفى الملكة رانيا العبد الله للأطفال

عمان

أجرى فريق طبي متخصص من قسم المناعة في مستشفى الملكة رانيا العبد الله للأطفال، عملية زراعة نخاع عظم لطفل يبلغ من العمر ثمانية أشهر، يعانى من نقص المناعة المركب الناجم عن نقص إنزيم (ZNFx-1)، حيث كان يعاني الطفل من حدوث مرض شبيه بداء البيلة المناعية المتكرر عند تعرضه لأي التهاب فيروسي.

وقال رئيس اختصاص المناعة المقدم الطبيب معصم الصوياني، إن عملية زراعة نخاع العظم للطفل تكلت والحمد لله بالنجاح، حيث تعتبر هذه العملية الأولى على مستوى الأردن والمنطقة، إذ لم يسبق تسجيل عملية زراعة نخاع عظم لطفل هذا المرض مسبقاً سوى في حالة واحدة منشورة على مستوى العالم، وأن هذا المرض الناجم عن هذه الطفرة الجينية يعتبر من الأمراض الخطيرة والنادرة.

وأشار مدير المستشفى العميد الطبيب أحمد الريموني إلى أن مستشفى الملكة رانيا العبد الله للأطفال يقوم بإجراء عمليات زراعة نخاع العظم لأمرض نقص المناعة الخلقي منذ إنشائه وتضاهي نسب النجاح النسب العالمية.

وزير التربية يثمن دعم الجهات المانحة لضمان تعليم الأطفال اللاجئين

عمان



الأطفال السوريين اللاجئين لتسليط الضوء على أبرز الإنجازات التي حققتها مبادرة الوصول السريع للتعليم. ودعمت "مبادرة الوصول السريع للتعليم" هذا العام من خلال نشاطاتها المتعددة حوالي 151668 طفلاً سورياً لاجئاً، وما يقارب 3790 طفلاً لاجئاً من جنسيات أخرى؛ للحصول على تعليم جيد، حيث كان التركيز الطيبة السريعة والبصرية والحركية، بالإضافة إلى تطوير إرشادات الفحص والمراقبة المؤسسية لدمج الأطفال ذوي الاحتياجات، وسعيها إلى تدريب الكوادر الإدارية والتعليمية في المدارس جميعها على مفاهيم التعليم الدامج.

وتم دعم 1595 طفلاً أردنياً و388 طفلاً سورياً لاجئاً و30 طفلاً لاجئاً من جنسيات أخرى، إضافة إلى دعم البرنامج التجريبي في 60 مدرسة لـ 2013 طفلاً من ذوي الإعاقة وصعوبات التعلم.

ولم تقتصر جهود المبادرة على تعيين موظفي التعليم الدامج فحسب، بل سعت إلى توفير المزيد من المواد التعليمية والمعينات الطبية السريعة والبصرية والحركية، بالإضافة إلى تطوير إرشادات الفحص والمراقبة المؤسسية لدمج الأطفال ذوي الاحتياجات، وسعيها إلى تدريب الكوادر الإدارية والتعليمية في المدارس جميعها على مفاهيم التعليم الدامج.

عمان

وزارة الشباب تطلق 17 خدمة رقمية

عمان

أطلقت وزارة الشباب بالتعاون مع وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة الخميس 17 خدمة رقمية ضمن مشروع التحول الرقمي الذي تنفذه وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة والمتضمنة 4 خدمات رئيسية ينفق منها 17 خدمة فرعية تتمثل في خدمات الانتساب للراكز الشبابية وخدمات الإنقاذ المالي والتدريب الرياضي في مركز إعداد القيادات الشبابية.

جاء ذلك خلال حفل إطلاق الخدمات الرقمية بحضور وزير الشباب محمد النابلسي والاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهنادة وأمين عام الشباب الدكتور حسين الجبور وأمين عام اللجنة الأولمبية ناصر المجالي وممثلين عن الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID وممثلين عن شركة ليكو التطورة للخدمات.

وقال النابلسي، إن إطلاق الخدمات الرقمية اليوم يعد الخطوة الأولى نحو أتمتة كافة الخدمات التي تقدمها وزارة الشباب والتي تناوالت رقمته خدمات الانتساب للمراكز الشبابية التي تعد الزراع الرئيسي للوزارة والتي ينفذ من خلالها الخطط والبرامج والمشاريع المنبثقة عن الاستراتيجية الوطنية للشباب إلى جانب خدمات مركز إعداد القيادات الشبابية بشقيها الإنقاذ المالي والتدريب الرياضي.

ولفت النابلسي إلى أن التحول الرقمي اليوم يترجم الرؤى الملكية في التحديث الاقتصادي وتحديث القطاع العام والتي بعد الشباب ركيزة أساسية فيها والتي تؤكد على ضرورة الارتقاء بمستوى جودة الخدمات المقدمة للمواطنين وتحسين كفاءة الإدارة العامة، من جانبه أكد الهنادة أن وزارة الاقتصاد الرقمي والريادة شركاء وداعمين لجهود وزارة الشباب لتطوير وخدمة القطاع الشبابي مبيناً أنه من خلال تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للتحول الرقمي والخطوة التنفيذية 2021 - 2025 نعمل على تحسين تقديم الخدمات الحكومية، ورفع كفاءة الأداء الحكومي، مشيراً إلى أن الاستراتيجية تتضمن رؤية الحكومة لتحفيز مزيد من التحول الرقمي وتنمية الاقتصاد الرقمي بالاعتماد على مجموعة من الإجراءات والممكنات الأساسية لتحقيق رؤيتها.

وتضمن حفل الإطلاق عرضاً تعريفاً بمشروع رقمنة خدمات الوزارة وألية تطبيق الخدمات.

التعليم العالي: مشاركة 245 طالباً وطالبة في مسابقة مقرئ الطلبة الوافدين

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي انتهاء الفترة الرسمية لتقديم طلبات المشاركة في مسابقة مقرئ الطلبة الوافدين التي أعلنت الوزارة عن إطلاقها مطلع الأسبوع الحالي. وأوضح الناطق الإعلامي باسم الوزارة مدير وحدة تنسيق القبول، مهدي الخطيب، اليوم، أن عدد الطلبة الوافدين الذين تقدموا بطلبات للمشاركة في هذه المسابقة وانطبقت عليهم الشروط بلغ (245) طالباً وطالبة يمثلون (31) دولة عربية وإسلامية هي: (سوريا، نيجيريا، ماليزيا، بوركينا فاسو، فلسطين، اليمن، مصر، قرغزستان، أوزبكستان، روسيا، الفلبين، ليبيا، عرب 48، سلطنة عُمان، السنغال، العراق، المملكة العربية السعودية، السودان، إندونيسيا، أثيوبيا، الصين، ألبانيا، جامبيا، ساحل العاج، غانا، تايلند، غامبيا، تونس، كوسوفو، كمبوديا، كندا)، يدرسون على مقاعد الدراسة في (27) مؤسسة تعليم عالي في الأردن. وكانت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، قد أطلقت مطلع الأسبوع الحالي مسابقة لتلاوة وتجويد القرآن الكريم تحت عنوان "مقرئ الطلبة الوافدين"، حيث اشترطت الوزارة لمن يرغب بالمشاركة في هذه المسابقة أن يكون الطالب /الطالبة غير أردني (طالب وافد) وملتحقاً للدراسة في إحدى مؤسسات التعليم العالي في الأردن بغض النظر عن التخصص أو البرنامج أو الدرجة، كما أعلنت الوزارة أن المسابقة ستعقد خلال الفترة الممتدة من تاريخ 4-1-2023، وحتى تاريخ 10-4-2023، وتتكون لجنة التحكيم من متخصصين وذوي خبرة في مسابقات القرآن الكريم المحلية والدولية في مجالات (التجويد، والتلاوة

منح دراسية ضمن البرنامج الوطني للمعجزة لجمهورية سلوفاكيا

عمان

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الخميس، عن منح دراسية ضمن البرنامج الوطني للمعجزة لجمهورية سلوفاكيا للعام الجامعي 2023-2024. وبينت الوزارة، أن البرنامج الوطني للمعجزة لجمهورية سلوفاكيا يوفر منح دراسية للطلاب (طلاب الجامعات، حملة شهادات الماجستير، حملة الدكتوراه، أساتذة الجامعات، الباحثين، والفنانين) للعام الجامعي 2023-2024. وأشارت الوزارة إلى أن البرنامج يقوم بتقديم الدعم للطلبة الحاصلين على المنح من خلال تغطية (تكاليف الإقامة والمعيشة، المساعدة في تغطية تكاليف تنقلات السفر). وبينت الطلبة الراغبين بالاستفادة من هذه المنح، أو مزيد من المعلومات وتقديم الطلب بإمكان الطلبة الدخول إلى الموقع الإلكتروني التالي: www.scholarships.sk وأوضحت الوزارة أن الموعد النهائي لتقديم الطلبات خلال الفصل الصيفي، 31.10.2023، كما سيتم عقد ندوة عبر الإنترنت باللغة الإنجليزية للتعريف بالبرنامج الوطني للمعجزة لجمهورية سلوفاكيا يوم السبت الموافق 1-4-2023، حيث يمكن للمهتمين المشاركة بها عبر الرابط التالي: www.saia.sk/en/main/news/news/webinar-study-and-research-scholarship-to-slovakia ولعرفة أسماء جامعات سلوفاكيا المعترف بها من قبل الوزارة الدخول إلى الرابط التالي: <https://rce.mohe.gov.jo/RecognizedUniversities> واشترطت الوزارة على الطالب الالتزام بتعليمات الاعتراف بمؤسسات التعليم العالي غير الأردنية ومعادلة شهادتها في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الأردنية.

الحيثيات يستقبل السفير الفرنسي

عمان

بحث وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات والسفير الفرنسي لدى المملكة اليكسي لو كورور غرانمينون التعاون بين البلدين. وأكد الحنيفات خلال استقباله في مكتبه بالوزارة السفير الفرنسي اليوم الخميس عمق العلاقات الأردنية الفرنسية. وأشار إلى الخطة الوطنية للزراعة المستدامة وأهمية دعم جهود الإرشاد الزراعي والتسويق والتصنيع الغذائي والحصاد المائي والإقراض الزراعي والجمعيات التعاونية ضمن مسارات تضمن انعكاسها على القطاع الزراعي والمجتمعات الريفية وتمكين المرأة. من جانبه، أشار السفير الفرنسي إلى عمق العلاقات الأردنية الفرنسية، منوهاً إلى مخرجات اللقاء في بغداد وسبل تعزيز التعاون بكافة المجالات.

المجلس العام للحزب الديمقراطي الاجتماعي ينتخب مكتبه السياسي

عمان

انتخب المجلس العام للحزب الديمقراطي الاجتماعي، أعضاء المكتب السياسي ورئيس المجلس العام ونائبه، وذلك ضمن الإجراءات التي يقوم بها الحزب لاستكمال هيكلته المؤسسية. وجرت العملية الانتخابية بحضور ما يقارب 110 أعضاء يمثلون المجلس العام، حيث سيحصل أعضاء المجلس الفائزون مسؤوليات الحزب خلال المرحلة القادمة التي اعتبروها من أهم المراحل التي تشهد حياة حزبية ذات فاعلية وتنافسية متوقعة. كما وسيُنتخب أعضاء المكتب السياسي رئيس المكتب والأمين العام، وأيضاً انتخاب بقية الهيئات واللجان.

مركز دراسات الشرق الأوسط ينظم حفله السنوي الثاني والثلاثين

عمان

نظم مركز دراسات الشرق الأوسط أمس حفله السنوي الثاني والثلاثين، بحضور شخصيات سياسية وأكاديمية ومسؤولين سابقين ودبلوماسيين عرب، وقال رئيس مجلس أمناء المركز الدكتور علي محافظة إن المركز استطاع الاستمرار في تأدية مهامه السياسية والعلمية والثقافية بنجاح، وتقديم المشاريع والاستراتيجيات التي تخدم السياسات الوطنية والعربية، بالإضافة إلى توسيع برامجه، والتي بلغت العام الماضي 27 برنامجاً، واستقطاب باحثين جدد. وأشاد محافظة بما يصدر عن المركز من مجلة دراسات شرق أوسطية علمية محكمة، والدراسات والتقارير الصادرة في الشؤون الأساسية المحلية والفلسطينية والعربية، وبرنامج التنقيف والتدريب والتأهيل العلمي والبحثي، لافتاً إلى أن المركز عقد حوالي 45 محاضرة ودورة في عام 2022، استضاف خلالها 38 عالماً وخبيراً من الأردن ودول عربية وأجنبية، وقدم استشاراته لجهات ومؤسسات أردنية وعربية. وقال رئيس الوزراء الأسبق أحمد عبيدات إن فلسطين ما تزال تعاني من ظل الاحتلال الاستيطاني الإحلالي الذي يمارس البطش وتهويد الأرض والمقدسات، إلا أن الشعب الفلسطيني ما يزال صامداً وثابتاً على أرضه، داعياً إلى توفير حاضنة عربية وإقليمية لدعم صمود الشعب الفلسطيني ومساندته في مواجهة للاحتلال الإسرائيلي.

بدوره، قال رئيس الجمعية الأردنية للعلوم السياسية الدكتور خالد شديكات، إن المنطقة العربية شهدت العديد من التحديات، مشيراً إلى أهمية دور المراكز البحثية في رصد الظواهر وتحليلها ومحاولة التنبؤ بمسارها، داعياً إلى تطوير عمل المراكز الأردنية عبر مزيد من الانخراط في النشاطات السياسية والثقافية والإعلامية، والحفاظ على استقلاليتها. وأشاد شديكات بإنجازات المركز في مجال إعداد الدراسات السياسية والاقتصادية والاجتماعية في الشؤون المحلية والفلسطينية والعربية، وتكريس المنهج العلمي والبحثي في إنجازاته. من جانبه، أكد رئيس الجمعية الأردنية للبحث العلمي والريادة والإبداع الدكتور رضا الخولدة، أهمية مساهمة البحث العلمي في تحقيق الريادة والإبداع، وجعله محط اهتمام التربويين والباحثين، وتطوير العملية التعليمية، عبر تحسين المناهج وتدريب المعلمين، وتأهيل البنى المدرسية التحتية، والاهتمام ببناء مهارات التفكير الناقد والعملية.

مجددون تطلق حملة رمضان الخيرية لعام 2023

عمان

بأنشطتها حتى أب المقبل لتوزيع الحقايق المدرسية. وقال رئيس الجمعية رامي أبو السمن، إن الجمعية التي تضم ما يقارب 1800 متطوع ينقسمون إلى 18 فريقاً في المحافظات والجامعات، يعملون على تنفيذ وإنجاح مبادرات وأنشطة الجمعية التي تعمل خلال شهر رمضان المبارك في برامج الإطعام والتكئين، وتقوم بعمل متوازن في خدمة فئات المجتمع الأقل حظاً والمرضى والفقراء، وفي ذات الوقت تعزيز الشخصية

أي جانب تطوعي آخر قائلاً: التبرعات التي يتم جمعها للخيمة الرمضانية تُصرف فيها والتبرعات التي تأتي لأجل معالجة المرضى تُصرف في هذه المجال وهكذا، موضحاً أن آلية العمل في رمضان هي وفق برامج وخطط يتم تنفيذها بدقة عالية مناسبة لظروف الشهر الفضيل لتغطية أكبر مساحة ممكنة للوصول للشراخ المعوزة وتحقيق الأمان والفرحة للأسر المحتاجة.



دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع 2



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.

تتير 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 والسعرات الحرارية المنخفضة.
• تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة ١٠ صباحاً و٥ مساءً.
ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسعرات 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 عامًا، 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 الانتعاش بالإضافة إلى الحالة التعليمية.

وكالات
عُرِضت 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. وتُصحح النساء وفقاً للدراسة بأن يحسن من النظام الذي يتبعنه في حياتهن، في حين ينصح الرجال بأخذ أدوية تُخفض الدهون من عائلة الستاتينات (Statins).

عُرِضت 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 (Pacfic Society of Cardiology) (APSC) واتحاد دول جنوب شرق آسيا لأمراض القلب (The Asean Federation of Cardiology) وجمعية (AFC) الأوروبية. وكتب عن الدراسة موقع "يوريك ألرت (EurekAlert)".

نصائح لتقليل حدوث الأمراض ووفقاً للمؤلف الأول للبحث الدكتور بريما وولانداري 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 يتبعه 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 و٢٠٢٠. 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-

نصائح لتقليل حدوث الأمراض ووفقاً للمؤلف الأول للبحث الدكتور بريما وولانداري 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 يتبعه 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.

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.
ويمنح 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 لإبقاء 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
ويمنح 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.

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
ويمنح 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!

• اصنع دقيقاً خالياً 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، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، 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".

• اصنع دقيقاً خالياً 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، فعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، 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".

بعض الأطباء يقدمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان إلى 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 دائماً، بحسب ما نشره موقع "EatingWell".
شروع 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 على 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

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 المغلغرة المزدوجة
(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،
المستضد السرطاني المضعف (Carcino-
embryonic antigen) وهو فحص
دم مهم يعمل كمؤشر للمرض، ويجب أن تخفّض 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.

والم تشهد النساء المشمولات بالدراسة نفس
الفائدة،
ووجد الفريق أن الرجال الذين يتناولون أكثر
الأطعمة النباتية صحية تقل لديهم مخاطر الإصابة
بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪،
الخضار والفواكه والحبوب الكاملة
بشكل عام، ارتبطت 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 الصحية تقلل من المخاطر،
وتوصي جمعية السرطان الأمريكية بأنه لتقليل
مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، يجب
على الشخص تناول الكثير من الخضار والفواكه
والحبوب الكاملة، والحد من كمية اللحوم التي
يتناولونها،
ويقول البروفيسور جيبي كيم، من جامعة كيونغ
هي، وهو أحد مؤلفي الدراسة -في تصريح لموقع
ميدكال نيوز تودي- إن مضادات الأكسدة الموجودة
بالأطعمة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة
يمكن أن تسهم في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان
القولون والمستقيم عن طريق قمع الالتهاب المزمن
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 تفسير
سبب ارتباط تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية
الصحية بتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون
والمستقيم لدى الرجال وليس النساء"،
ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

وكانت
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
والفواكه 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 والفواكه 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



وتبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
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، تزدهر بإدراجها في موسوعة
غينيس للأرقام القياسية لتسجيلها أكبر عدد من
المعمرين عالمياً، فإن الطريق المؤدي إليها لا يحمل
علامات تشير إلى شهرتها،
وتقديرها، لما اشتهر به سكانها من طول العمر،
أطلق أحد متاجر البيرة ميدان القرية على نفسه
اسم "بيتزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة".
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن
الضغوط

وتنظير القولون
المستقيم،
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،
غاظ أقل كثافة من المعتاد،
آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو
الشعور بالامتلاء،
خسارة الوزن دون سبب.

وكانت
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
والفواكه 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 والفواكه 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.

وأصغر عمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا
ستوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦
أغسطس/ آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي
شخصياً بتقديم التهنئة 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
بروندو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته
مشدودة دون تهرلات ولوحجتها أشعة الشمس
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى
سقوط أسنانه الأمامية،
بينما يقول سلفاتورري 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

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد
الدهني،
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تنشق
طريقها إلى الفقا الهضمية من خلال مقارنة
عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران
ووجدوا النتائج متشابهة
بعد ذلك، عقموا أحشاء العديد من فئران
التجارب، وتم التخلص من البكتيريا الموجودة
فيها، ثم أجروا تجربة النيكوتين مرة أخرى،
ووجدوا أن الفئران ذات الأحشاء المعقمة
تحتوي على قدر أكبر من النيكوتين في أنظمتها،
مما يشير إلى أن نوعاً واحداً على الأقل من بكتيريا
الأمعاء يعمل على تكسير النيكوتين،
بعد ذلك، ومن خلال عملية الإزالة، تمكنوا
من تحييد نوع من البكتيريا يعرف باسم
"بكتيريا بكتيرويديس" (Bacteroides
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل
أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج
الإصابة بمرض الكبد الدهني لديهم
إزيمياً يكسر النيكوتين..

وتنظير القولون
المستقيم،
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،
غاظ أقل كثافة من المعتاد،
آلام متكررة تسببها الغازات أو الانتفاخ أو
الشعور بالامتلاء،
خسارة الوزن دون سبب.

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

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 ويؤثر عليها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد.

وكانت
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
والفواكه 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 والفواكه 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.

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

والذي يمكن أن يكون خطيراً على المدى الطويل،
تقول شينا ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي،"
ويمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،
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 ديري، دكتوراه في الطب، قسم الصيدلة
السريية، جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة: "لقد عرفنا
منذ فترة طويلة أن المرضى الذين يتناولون الأسبرين
معرضون لخطر الإصابة بنزيف الجهاز الهضمي،"
ويمكن أن تزيد من خطر حدوث نزيف في الجهاز الهضمي،
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،

نظرية علمية جديدة.. "حياة بلا أمراض حتى ١٢٠ عاماً"



ويقول بروفيسور رونترى "وبالتالي، إذا اقتنعت واتبعت هذه النظرية، فربما تظن أنه يجب تناول أكبر عدد ممكن من مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات C و E والزئبق والسيلينيوم وأن هذا سينمى من التقدم في السن". ويرد موضحاً "باستثناء ما فعله الباحثون في الدراسات والتجارب على الحيوانات، فإن هذا الأمر لم يحقق نجاحاً".

٩ علامات مميزة للشيخوخة

إن، ما هو الجديد؟ فيما تظن أنه في العقد الماضي أو نحو ذلك، توصل العلماء إلى تسع "علامات مميزة" أو أسباب للشيخوخة، كما يقول سينكلير، على الرغم من أن هذه القائمة ستتطور على الأرجح في المستقبل. وأن الفكرة هي أنه إذا استطعنا معالجة هذه المشكلات، فيمكننا إبطاء الشيخوخة، ومنع الأمراض، وإضافة سنوات صحية لحياة الشخص. وتشمل هذه "العلامات المميزة" ما يلي:

- عدم الاستقرار الجيني الناتج عن تلف بالحمض النووي
- الإبتعاد عن إهلاك الكروموسومات الواقية أو ما يسمى بـ"التيلوميرات"
- تعديلات على الجينوم الذي يتحكم في الجينات، ويحدد الجينات الواجب تشغيلها أو إيقافها
- تراجع معدلات صيانة البروتين الصحي، والمعروفة باسم الاستتباب البروتيني
- تحلل المغذيات الناتج عن التغييرات الأيضية
- ضعف الميتوكوندريا
- تراكم خلايا خاملة ضارة تؤدي للإتهاب الخلالي السليمة
- استنفاد الخلايا الجذعية
- اضطراب الاتصالات بين الخلايا وإنتاج الجزيئات الالتهابية

تفاصيل معقدة

ربما تكون هذه التفاصيل معقدة بعض الشيء ولذا سننقل سريعاً وببساطة إلى أكثر "العلامات المميزة" التي حصلت على مزيد من الاهتمام مؤخراً، وتأتي على رأسها الخلايا الخاملة، حيث تبين أن هناك حداً أقصى لعدد المرات التي يمكن للخلية أن تتكاثر فيها، والتي يطلق عليها حد هايكل Hayflick، وهو الحد الذي تشخص الخلايا بالـ"شيخوخة" عندما تصل إليه.

هذا ويستعرض بروفيسور سينكلير فيما يلي نتائج أحدث الأبحاث العلمية حول ما يدفع فعلياً لحدوث الشيخوخة على المستوى الجزيئي، وما هي الإبتكارات التي سيشهدها هذا المجال في المستقبل القريب، بهدف الوصول إلى حياة طويلة وصحية.

ماهية شيخوخة الخلايا

ربما يتساءل البعض قائلًا: ما هي الشيخوخة بالضبط؟ من المؤكد أنهم يربطون بينها وبين المرض والوهن، ولكن ما الذي يجعل شخصاً أكثر عرضة لفقدان كتلة العضلات وحالات الانخفاض الكبير في الطاقة، والإصابة بالسرطان في سن ٧٠ بدلاً من سن ٢٥؟ يبدو أنه ينبغي أن يكون تفسيراً بسيطاً، لكنه معقد تماماً، لاسيما وأن وجهات نظر الخبراء حول الأسباب التي تؤدي لحدوث الشيخوخة تغيرت قليلاً على مر السنين.

من جانبه، يشرح بروفيسور روبرت رونترى، أستاذ الطب التكاملي الشهير، في إشارة مبسطة حول الأبحاث مكافحة الشيخوخة الجديدة، قائلًا: "الشيخوخة هي التراجع والإهلاك، إذ عندما يقوم شخص بفعل شيء ما مراراً وتكراراً، فإن الأجزاء تتعرض للتلف والتلف بنهاية المطاف. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هناك الكثير من البروتينات السيئة، التي يتم صنعها داخل خلايا الجسم طوال الوقت؛ كما أن هناك الكثير من الأخطاء أو البقايا المتولدة، لكن عندما يكون الجسم أصغر سناً، فإنه يكون لديه القدرة على تصحيح الأخطاء". ويستطرد قائلًا: "لذلك وبشكل أساسي، فإنه يوجد أخطاء وضرب، ومع التقدم في العمر تزداد وتتراكم الأخطاء داخل الخلايا التي تكون أقل قدرة على التعافي من التلف".

فوضى في الجسم

ولكن ما سبب حدوث هذه الأخطاء والأضرار التي يشير إليها بروفيسور رونترى؟ الإجابة تعود إلى حقبة تمتد منذ الخمسينيات وحتى الثمانينيات، حيث سادت النظرية البريبيجينية للشيخوخة، والتي يفرضها بروفيسور دينهام هارمان، قائلًا: إن النظرية تنص على أن الكائنات الحية تشيخ، أي يتقدم بها العمر، نتيجة لتراكم الأضرار التأكسدية التي تسببها أنواع الأوكسجين القاتلية، أو الجذور الحرة. ومن المفترض أن تؤدي هذه الجذور الحرة إلى إتلاف الحمض النووي والبروتينات، فضلاً عن إحداث الفوضى في جميع أنحاء الجسم.

أكد تقرير حديث إمكانية كبح الإصابة بالشيخوخة حتى وإن بلغ عمر الإنسان ١٢٠ عاماً.

وبحسب تقرير ستيفاني إيكيلكامب، المتخصصة في مجال الصحة والتغذية والذي نشرته بموقع "mbg Health" ضمن سلسلة تتعلق يعلم جديد يعني بأبحاث مكافحة الشيخوخة، فإنه تم تحقيق نتائج لاكتشافات غير مسبوقة، رغم أنها في مراحل مبكرة، تقلب فكرة الشيخوخة رأساً على عقب، بالاعتماد على مفهوم جديد لأسباب حدوث عملية الشيخوخة على مستوى الجزيئات والخلايا.

هذا ويقول العلماء إنه تم التوصل إلى استراتيجية تستهدف الآليات الأساسية للشيخوخة بطريقة تمنع الإصابة بأمراض الشيخوخة حتى وإن امتدت حياة الشخص إلى أكثر من ١٠٠ عام.

الشيخوخة مرض يمكن علاجه

من جانبه، يقول بروفيسور ديفيد سينكلير، أستاذ علم الوراثة في جامعة هارفرد، إن الشيخوخة يجب أن تصنف على أنها مرض يمكن علاجه، بل وطرح، في سبتمبر ٢٠١٩ خلال لقاء مع بحثه وكتابه الجديد "دورة الحياة: ماذا تشيخ مع التقدم بالعمر؟ ولماذا يتحتم علينا ألا نصاب بالشيخوخة؟"، سؤالاً على أحد موظفي غوغل قائلًا: "ماذا لو قلت لك إنك يمكن أن تكون سعيداً وصحياً وراضياً كما أنت اليوم في سن ١٢٠؟".

وأضاف بروفيسور سينكلير قائلًا: "تم التوصل إلى التقنيات التي تجعل جسم الإنسان قادراً على أن يكون بصحة جيدة، لفترة أطول حتى وقت لاحق في الحياة، وأن الأمل هو أن تكون أجيالنا قادرة على توقع العيش حتى ٩٠ ولعب التنس، أو حتى الوصول إلى ١٠٠ والحصول على مناصب وظيفية متعددة دون إحالة للتقاعد".

نعامة طويلة بصحة جيدة

ولما يشير إليه بروفيسور سنكلير بشأن "التقنيات"، هو عبارة عن الأدوية والعلاجات الوراثة التي يتم اختبارها حالياً للتثبت من مدى قدرتها على إطالة فترات عدم الإصابة بالأمراض خلال حياة الأشخاص، كما كشف بحثه العلمي الأخير - وكذلك أبحاث خبراء آخرين في هذا المجال - والتي تدور جميعها حول ممارسات نمط الحياة الرئيسية والمواد الغذائية التي تستهدف نفس مسارات طول العمر في الجسم.

احذر منها.. عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البيض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى. وعلى ذمة موقع "بولد سكاى" Boldsky المعنى بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

إهمال شرب الماء
إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاماً غذائياً صحياً. فشراب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيداً لو كان دافئاً، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضاً من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشراب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

تناول أطعمة مصنعة على الفطور
إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاص الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

ضمادة ذكية تكشف الالتهابات البكتيرية.. بهذه الطريقة

مادة كيميائية لإضعاف البكتيريا
وفي حالة الفئران المصابة ببكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، تحولت الضمادة إلى اللون الأحمر بعد ملامستها لإنزيم ينتج عن الميكروبات المقاومة. ويظهر اللون الأحمر، قام الباحثون بكشف الضمادة للضوء، مما تسبب في إطلاق مادة كيميائية تعمل على إضعاف البكتيريا وجعلها أكثر استجابة للعلاج.

تكاليف زهيدة ونتائج سريعة
وكتب الباحثون في دورية ACS Central Science: "يعد استشعار الالتهابات البكتيرية ومراقبة مقاومة الأدوية أمراً مهماً للغاية في اختيار خيارات العلاج. ويطور هذا البحث أسلوباً جديداً من أجل الاستخدام الرشيد للمضادات الحيوية".

مخفض التكلفة بالمقارنة مع "الأساليب الشائعة لاستشعار المقاومة"، خاصة وأن الأساليب التقليدية محدودة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً وتتطلب أدوات باهظة الثمن.



الدقيقة، تم دمجها في الضمادات واختبارها على الجروح والفئران. وأجريت تجارب على فئران إما مصابة ببكتيريا الإشريكية القولونية E.coli الحساسة للعقاقير أو تعاني من بكتيريا مقاومة للعقاقير والمضادات الحيوية. وفي حالة الفئران المصابة بـ E.coli، تحولت الضمادة من الأخضر إلى الأصفر وأفرزت مضاداً حيوياً لقتل الميكروبات.

مادة لتقييم بيئة البكتيريا
ويقول فريق من العلماء في الصين إن كل عدوى بكتيرية لها بيئة فريدة متناهية الصغر من السموم والإنزيمات ومستوى أس هيدروجيني، حمضي أو قلوي. ومن هذا المنطلق، قام دكتور شياو قانغ كو وفريقه البحثي بتطوير مادة يمكنها تقييم تلك البيئات

طور فريق علمي ضمادة ذكية تساعد في تشخيص الالتهابات البكتيرية عن طريق تغيير اللون عندما تستشعر وجود بكتيريا في موضع الإصابة بالجسم وتقوم بإفراز الدواء اللازم للقضاء عليها، وفق صحيفة "دالي ميل" البريطانية. ويقول فريق العلماء من الأكاديمية الصينية للعلوم إن معلمهم ربما يساعد على تهيئ الطريق لترشيد استهلاك المضادات الحيوية، التي يتم عادة استخدامها كإجراء وقائي حتى تتحقق نتائج سريعة. كما يشير إلى أن هناك في بعض الأحيان إساءة لاستخدام المضادات الحيوية دون وجود ضرورة حتمية، بحيث يمكن أن اكتسب البكتيريا بمرور الوقت مقاومة طبيعية للمضادات الحيوية.

وفيات بالآلاف حول العالم
وعلى الرغم من أن تعاطي الأدوية يسرع وتيرة عملية الشفاء، فإن مقاومة المضادات الحيوية بالجسم تظل واحدة من أكبر الأخطار التي تهدد الصحة عالمياً، حيث يقدر عدد ضحاياها بنحو ٧٠٠ ألف متوفى سنوياً حول العالم، وفق منظمة الصحة العالمية.

إلى ذلك تعتبر الأدوات، التي تساعد في الكشف المبكر عن الالتهابات البكتيرية، من الوسائل الضرورية للحد من وصف المضادات الحيوية من قبيل الاحتياط أو بسبب "التخمين".

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال".

وأوضح ليفيت: "إن نتائج الدراسة تُؤشر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وإنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيراً ليناسب أساليب العرض الجديدة".

يوتوب الأكثر شعبية
كشفت الدراسة أن موقع "يوتوب" مازال مهيمناً، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يومياً في متابعة مواد على موقع "يوتوب".

الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضاً بالإنترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢٠ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع "يوتوب".

محتوى إعلامي يواكب التطور
وأشار سامينو ليفيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: "يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهوائيات المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عاماً بعد عام، حيث ارتفع متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريباً يومياً. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن

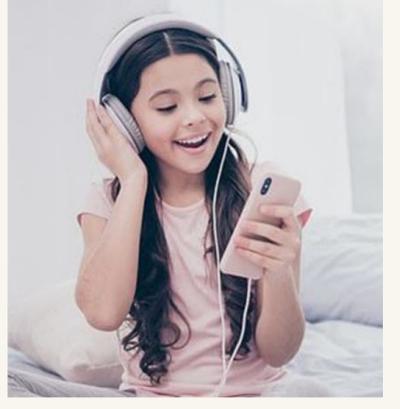
كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفاً محمولاً بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "دالي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ٢١٦٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاماً في بريطانيا كمنهج مختلف من بلد آخر بحسب عوامل متعددة، وصدت الدراسة أيضاً أنه بحلول عمر ١١ عاماً، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص.

على مستوى العالم
كما أوضحت الدراسة أيضاً أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حالياً على مستوى العالم تقريباً، منتشرة بمجرد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقاً لنتائج

الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

خطر داهم
وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرته عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٣٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. وبنه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهوائيات على "السيطرة على حياة الأطفال".

توتر وقلق
وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال،



هذه مخاطر وأسباب ارتفاع ضغط الدم.. وطرق الوقاية والعلاج



يعاني أكثر من مليار نسمة من ارتفاع ضغط الدم على ظهر كوكب الأرض، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى وفاة ما لا يقل عن ٨ ملايين شخص سنوياً.

ووفقاً لما نشره موقع "Insider" الأميركي، فإن هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم هما الأساسي والثانوي، ولكل منهما أسباب مختلفة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم ضد جدران الشرايين مرتفعة جداً، وربما تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية، والتي ربما يترتب عليها الإصابة بإعاقة.

من جانبه، يقول بروفيسور سانجيف باتيل، وهو طبيب قلب في معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في مركز أورنج كوست الطبي، إن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يميل إلى التطور مع التقدم في السن وليس هناك سبب محدد. ومن ناحية أخرى، فإن ارتفاع ضغط الدم الثانوي يحدث نتيجة لعدة عوامل أخرى، مثل أورام الغدة الكظرية أو مشاكل في الكلى، مثل حالة تضيق الشريان الكلوي، والتي تؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الكليتين.

لا تميل للعمل في المنزل، كما حاول أن تجعل من العمل في المكتب عادة فقط لا تتقلها معك إلى المنزل.

٢- قلل قنوات الاتصال قدر الإمكان
ربما تستخدم البريد الإلكتروني وسلاك وغيرها من قنوات الاتصال مع مختلف زملاء العمل والشركاء التجاريين، وهذا بالتأكيد لا يساعد في تقليل عملية الإلهاء التي تتعرض لها، حيث وجد استطلاع للمحترفين العاملين أن ما يقرب من نصف المستطلعين شعروا أن قنوات الاتصال المتعددة جعلتهم يشعرون بأنهم أقل إنتاجية وتقدمهم التركيز أيضاً.

٣- اضبط المهام الإضافية
حاول تعيين حدود مع زملائك في العمل، فإذا لم يكن الموضوع المطلوب منك حساساً جداً ولا يمكن تأجيله، اطلب منهم إرسال رسالة إليك بالبريد الإلكتروني حول المشكلة وقم بحلها لاحقاً. إلى ذلك لا تخف من إخبار رئيسك في العمل عندما تتداخل هذه المهام الإضافية مع مسؤوليات وظيفتك الفعلية.

لتجنب الإرهاق في العمل.. إليك هذه النصائح

يقضي معظمنا الكثير من الوقت في العمل، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الإفراط في العمل يضر بأداء الموظفين وصحتهم.

وعلى الرغم من أنه قد يكون من الضروري أن تكون متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل تحقيق تقدم مهني، إلا أن أسلوب العمل المستمر يزيد بشكل كبير من خطر الإرهاق ومن غير المرجح أن يحقق الموظف المرحق تقدماً على الإطلاق، وبدلاً من ذلك إذا قمت بتطوير حدود تواصل صحية فستكون قادراً على البقاء بصحة جيدة وتحقق نجاحاً كبيراً على المدى الطويل.

فيما يلي خطوات لتجنب الإرهاق في العمل:

١- دع حاسوبك في العمل
إذا كنت لا تعمل في المنزل، وزودت شركتك بجهاز حاسب محمول، فحاول دائماً تركه في مكتبك مع نهاية اليوم، حيث يوفر لك حاسب العمل فرصة جيدة لحذف البرامج ذات الصلة بالعمل من حاسبك في المنزل حتى

إصاوات من إجماع
بح الاحتلال في مخيم النكرا

*رام الله

اندلعت مواجهات عنيفة مع قوات الاحتلال الإسرائيلي صباح الخميس، ما أدى لإصابة فلسطينيين بالرصاص الحي والاختناق بالغاز السام في بلدتي قباطيا وجنين، وبيت أمر في الخليل. في الوقت الذي هدمت فيه قوات الاحتلال منزلاً بأريحا واعتقلت ١٣ فلسطينياً من مناطق متفرقة بالضفة الغربية. وقالت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان، إن ثلاثة فلسطينيين أصيبوا بالرصاص الحي صباح اليوم، خلال مواجهات عنيفة اندلعت مع قوات الاحتلال الإسرائيلي خلال اقتحامها وسط اطلاق كثيف للنيران بلدة قباطيا جنوب مدينة جنين.

وأشارت الى أن قوات الاحتلال اقتحمت البلدة، وهدمت منزل الأسير المحرر يوسف نزال في محاولة لاعتقال شقيقه الذي لم يكن متواجدا حينها في المنزل.

وأضافت، إنها احتجزت نزال لعدة ساعات قبل أن تعتقل شقيقه، حيث اندلعت المواجهات التي أصيب خلالها ثلاثة شبان بالرصاص الحي، وتم نقلهم لمستشفى جنين الحكومي وابن سينا في المدينة لتلقي العلاج.

الى ذلك، أصيب عدد من الفلسطينيين بالاختناق بالغاز السام خلال اقتحام قوات الاحتلال الإسرائيلي لبلدة بيت أمر شمال مدينة الخليل.

وفي السياق ذاته، اعتقلت قوات الاحتلال، اليوم، ١٣ فلسطينياً بحملة دهم واقتحامات وتفتيشات واسعة شنتها في مناطق مختلفة بالضفة الغربية ومدينة القدس المحتلة.

وقال نادي الأسير الفلسطيني، إن قوات الاحتلال نفذت اقتحامات وسط اطلاق كثيف للنيران لمناطق متفرقة في مدن جنين ونابلس وسلفيت وطولكرم، ورام الله، والخليل وأحياء عدة بالقدس الشرقية المحتلة واعتقلت المواطنين الثلاثة عشر بزعم أنهم مطلوبون.

وأفاد الناشط الإعلامي في بيت أمر محمد عوض، بأن قوات الاحتلال داهمت منطقة "زعتة" شرق البلدة، واعتقلت الأسير المحرر محمد أحمد أبو مارية، بعد تفتيش منزله والعبث بمحتوياته.

وأضاف، إن مواجهات اندلعت بين الشبان الفلسطينيين وقوات الاحتلال، أطلقت خلالها قنابل الغاز السام، ما أدى إلى إصابة عدد من الفلسطينيين بالاختناق.

من جهة أخرى، أكد مسؤولو ملف مقاومة الاستيطان في محافظة أريحا والأغوار محمد أبو غرور، إن قوات الاحتلال الإسرائيلي العززة بالجرافات اقتحمت أراضي عرب "الطريفات" في قرية التويجمة شمال مدينة أريحا، وهدمت منزل احد الفلسطينيين، لافتا إلى أن مساحة المنزل المهدوم ١٥٠ متراً مربعاً، ويؤوي حوالي ٥ أفراد.

التعاون الإسلامي لتكاتف من أجل القدس
والحرية الفلسطينية

*عمان

تجسد مناسبة ذكرى يوم الأرض الفلسطيني التي تصادف ٣٠ آذار من كل عام، محطة لتجديد التضامن مع الشعب الفلسطيني في دفاعه عن أرضه وتاريخه ومقدساته وهويته الوطنية.

وأكدت منظمة التعاون الإسلامي بهذه المناسبة وقوفها إلى جانب الشعب الفلسطيني ودعمها المطلق لنضاله العادل من أجل استعادة حقوقه الوطنية المشروعة بما فيها حقه في تجسيد إقامة دولة فلسطين المستقلة على حدود الرابع من حزيران لعام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية، وفق ما أوردت اتحاد وكالات أنباء منظمة التعاون الإسلامي.

واستدكرت المنظمة بهذه المناسبة بكل إجلال وكبار تضيحات الشعب الفلسطيني عبر عقود، وصموده المتواصل في مواجهة سياسات الاحتلال الإسرائيلي القائمة على الاستيطان الاستعماري، ومصادرة الأراضي، وهدم المنازل والتمييز العنصري، والتطهير العرقي والتهمير القسري، وتهويد مدينة القدس. ودعت المنظمة في هذا الصدد، الأطراف الدولية الفاعلة إلى تحمل مسؤولياتها تجاه وضع حد لسياسات الاحتلال الاستعماري الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني وأرضه ومقدساته.

غزة من رجاء حماس
حاشية في يوم الأرض

*غزة

شارك مئات في المهرجان الحاشد الذي نظمته لجنة القوى الوطنية والإسلامية شرق مدينة غزة إحياءً للذكرى ٤٧ يوم الأرض. وأكد المشاركون في المهرجان "أن لا خيار أمام الشعب الفلسطيني سوى الوحدة بالمدان والمواجهة مع الاحتلال" محذرين من محاولات شطب المدن التاريخية في الداخل الفلسطيني المحتل وحفظها وتهويدها بالكامل. وأكدوا، أن الاحتلال فشل في إخضاع أهله في الداخل المحتل، الذين أسهموا بحضورهم الوطني في كل المناسبات، ولم يتأخروا عن أداء الواجب الوطني في حماية المقدسات ونصرة أهلهم، مشيرين إلى أن مخططات الاحتلال بحق الأهلة في الداخل المحتل والتي كان آخرها المصادقة على تشكيل ما يسمى بـ "الجرح الوطني" يستهدف بالدرجة الأولى فلسطينيي الداخل.

روسلها و احتلال صحيفي
الأميركي بتهمة التجسس

*موسكو

أصدرت محكمة موسكو، الخميس، أمراً باعتقال الصحفي الأميركي إيفان غيرشوكوفيتش مراسل صحيفة "وول ستريت جورنال" بتهمة التجسس، وقالت المحكمة في بيان صحفي: "تمت الموافقة على التماس التحقيق واختارت المحكمة إجراء وقائياً بالجزج المؤقت على المتهم حتى ٢٩ من أيار المقبل.. وتوص مادة التجسس في القانون الجنائي الروسي على عقوبة الحبس لمدة تتراوح بين ١٠ و٢٠ عاماً.

الشيخ الأميركي يلغي قانوناً
أعطى الإذن لشن حرب على العراق

*واشنطن

صوت مجلس الشيوخ الأميركي، بموافقة الأغلبية من الحزبين الديمقراطي والجمهوري، ليلة الأربعاء، لصالح نص تشريعي يلغي قانوناً أعطى الإذن لشن حرب على العراق، وذلك بعد ٢٠ عاماً على غزو القوات الأميركية للعراق.

بحسب "واشنطن بوست"، يلغي النص

"الإذن باستخدام القوة العسكرية" الصادر في العام ٢٠٠٢ وهو قانون مكن الرئيس في حينه جورج بوش الابن من غزو العراق.

وقال زعيم الغالبية الديمقراطية في مجلس الشيوخ تشاك شومر، "لقد تغيرت الولايات المتحدة والعراق والعالم بأسره منذ العام ٢٠٠٢، وقد

حان الوقت لتواكب النصوص القانونية تلك التغيرات.. وصوتت ٦٦ عضواً في المجلس لصالح إلغاء القانون مقابل ٣٠، وقد دعم ١٨

عضواً جمهورياً المبادرة التي قادها ديموقراطيون، وتهدد الرئيس الأميركي جو بايدن توقيع التشريع عند إحالته إليه.

العدل الدولية تصدر قرارها بشأن الأصول
الإيرانية المجددة بالبنوك الأميركية

*نيويورك

أصدرت محكمة العدل الدولية اليوم حكمها في القضية المتعلقة ببعض الأصول الإيرانية المجددة في الولايات المتحدة الأميركية في القضية التي أقامتها إيران ضد الولايات المتحدة.

وأيدت المحكمة، في حكمها، الذي هو نهائي، غير قابل للاستئناف ولمزم الأطراف، بأغلبية عشرة أصوات مقابل خمسة، الاعتراض على الاختصاص الذي قدمته الولايات المتحدة الأميركية فيما يتعلق ب مطالبات جمهورية إيران الإسلامية بموجب المواد الثالثة والرابعة والخامسة من معاهدة الصداقة والحقوق الاقتصادية لعام ١٩٥٥ (العلاقات الاقتصادية والحقوق الاقتصادية)، بقدر ارتباطها بالمعاملة المتوقعة للبنك وبالتالي، ترى المحكمة أنه ليس لديها اختصاص للنظر في هذه المطالبات.

كما رفضت المحكمة، بأغلبية ثلاثة عشر صوتاً مقابل اثنين، الاعتراض على "القبولية" التي قدمته الولايات المتحدة الأميركية فيما يتعلق ب فشل الشركات الإيرانية في استفاد سبل الانتصاف المحلية.

كما قضت المحكمة، بأغلبية ثمانية أصوات مقابل سبعة، بأن الولايات المتحدة الأميركية قد انتهكت التزامها بموجب المادة الثالثة، الفقرة ١ من معاهدة الصداقة والعلاقات الاقتصادية والحقوق الاقتصادية لعام ١٩٥٥.

كما قضت المحكمة، بأغلبية اثني عشر صوتاً مقابل ثلاثة أصوات، بأن الولايات المتحدة الأميركية قد انتهكت التزاماتها بموجب المادة الرابعة، الفقرة ١ من معاهدة الصداقة والعلاقات الاقتصادية والحقوق الاقتصادية لعام ١٩٥٥.

كما قضت المحكمة، بأغلبية أحد عشر صوتاً مقابل أربعة، بأن الولايات المتحدة الأميركية، قد انتهكت التزامها بموجب المادة الرابعة، الفقرة ٢ من معاهدة الصداقة والعلاقات الاقتصادية والحقوق الاقتصادية لعام ١٩٥٥، وهي أن لا يجوز الاستيلاء على ممتلكات مواطني وشركات الأطراف المتعاقدة باستثناء الأغراض العامة، ولا يجوز أن تؤخذ دون الدفع الفوري للتعويض العادل..

كما قضت المحكمة، بأغلبية عشرة أصوات مقابل خمسة، بأن الولايات المتحدة الأميركية قد انتهكت التزاماتها

بموجب المادة العاشرة، الفقرة ١ من معاهدة الصداقة والعلاقات الاقتصادية والحقوق الاقتصادية لعام ١٩٥٥.

وقضت المحكمة، بأغلبية ثلاثة عشر صوتاً مقابل صوتين، بأن الولايات المتحدة الأميركية ملزمة بتعويض الجمهورية الإسلامية إيران بشأن العواقب الضارة لانتهاكات الالتزامات الدولية المشار إليها في الفقرات الفرعية (٣) إلى (٦) أعلاه.

وقضت المحكمة، بأغلبية أربعة عشر صوتاً مقابل صوت واحد، انه في حالة عدم الاتفاق بين الطرفين بشأن مسألة التعويض المستحق ل جمهورية إيران الإسلامية في غضون ٢٤ شهراً من تاريخ هذا الحكم، سيتم تسوية هذه المسألة، بناءً على طلب أي من الطرفين، من قبل المحكمة، وتحفظ لهذا الغرض الإجراء اللاحق في القضية.

كما رفضت المحكمة، بالإجماع، جميع الطلبات الأخرى المقدمة من قبل الأطراف.

يذكر، أن محكمة العدل الدولية، هي واحدة من أجهزة الأمم المتحدة وتعتبر الجهاز القضائي للمنظمة.

إطلاق التقرير الإقليمي حول تأثير كوفيد
والحرب الأوكرانية على الأمن الغذائي

*عمان

أكد تقرير إقليمي صدر، عن كل من منظمة الأغذية والزراعة، والبنوك الدولي للتنمية الزراعية، وبرنامج الأغذية العالمي، ومنظمة الصحة العالمية، واليونيسيف، والإسكوا، أن مستويات الجوع وسوء التغذية وصلت إلى مستويات حرجة في المنطقة العربية، بعد جائحة كوفيد-١٩ والحرب في أوكرانيا.

وكشف التقرير، أن نحو ٥٢,٩ مليون شخص عانوا من انعدام الأمن الغذائي الشديد في المنطقة العربية في عام ٢٠٢١، أي بزيادة قدرها ٥٥ بالمئة منذ ٢٠١٠، كما حذر التقرير من أن انعدام الأمن الغذائي المعتدل أو الشديد واصل منحاه التصاعدي، ليؤثر سلباً على ما يقدر بنحو ١٥,٤ مليون شخص في عام ٢٠٢١، بزيادة قدرها ١١,٦ مليون شخص عن العام السابق.

وأشار التقرير إلى أن أكثر من نصف سكان الدول العربية، أي ١٢٢,٧ مليون شخص، لم يستطيعوا تحمل كلفة تبني نمط غذائي صحي في عام ٢٠٢٠.

وتتزايد تكلفة اتباع نمط غذائي صحي في المنطقة العربية كل عام منذ عام ٢٠١٧، حيث وصلت التكلفة في عام ٢٠٢٠

إلى ٣,٤٧ دولار أميركي للفرد الواحد في اليوم. ولا تزال المنطقة العربية تعاني أشكالاً متعددة من سوء التغذية، رغم أن معدل انتشار التقرم في المنطقة (٢٠,٥ بالمئة)، والذي يؤثر على طفل واحد من بين كل خمسة أطفال دون سن الخامسة، وشير التقرير إلى أن معدل انتشار الهزال في المنطقة بلغ ٧,٨ بالمئة، وهو أعلى من المتوسط العالمي البالغ ٦,٧ بالمئة، في حين بلغ معدل انتشار زيادة الوزن بين الأطفال دون سن الخامسة ١٠,٧ بالمئة عام ٢٠٢٠، كما تظهر أحدث التقديرات المتاحة أن ٢٨,٨ بالمئة من السكان البالغين ١٨ عاماً فأكثر في المنطقة العربية يعانون من السمنة، وهذه النسبة أكثر من ضعف المعدل العالمي.

وأشار التقرير إلى، أن جائحة كوفيد-١٩ والحرب في أوكرانيا، تسببتا في تقادم الوضع من خلال خلق اضطرابات في سلاسل التوريد وزيادة أسعار الحبوب والأسمدة والطاقة، ونظراً لأن المنطقة تعتمد اعتماداً كبيراً على الأغذية المستوردة لتلبية متطلبات الأمن الغذائي، فقد أشرت هاتان الأزماتان على البلدان العربية أكثر من غيرها من البلدان، وزادت من حدة انعدام الأمن الغذائي وسوء

التغذية في المنطقة.

ويسلط التقرير الإقليمي الضوء على التجارة كعامل تمكين أساسي لضمان تحقيق جميع الأبعاد الأربعة للأمن الغذائي والتغذية (التوفر وإمكانية الحصول على الغذاء والاستخدام والاستقرار) عن طريق زيادة كمية وتتنوع الغذاء وخفض سعره بالنسبة للبلدان المستوردة الصافية للغذاء. وأوصى التقرير أصحاب القرار على التركيز على السياسات التي تسهل تجارة المواد الغذائية مثل تقليل الحواجز التجارية، وإنشاء مناطق جديدة للتجارة الحرة، وتبني التقنيات الرقمية، وتقليل الحواجز غير الجمركية، وتنسيق الممارسات التنظيمية، وتعزيز الحوكمة، وتعزيز التعاون والتنسيق بين البلدان والمجتمع الدولي.

ودعا التقرير الدول العربية إلى الاستفادة من التجارة البينية والاعتماد بشكل أكبر على قدرات بعضها البعض، حيث تساعد التجارة الإقليمية على الحد من نقص الغذاء خلال دورات الإنتاج الزراعي العادية وتوفير آية مهمة لمعالجة نقص الإنتاج أو اضطرابات سلسلة التوريد الناجمة عن الأثار السلبية وغير المتوقعة للأحداث العالمية.

ومخاطبة في العراق
بمخبة وشرح وصغر خلالها

*بغداد

يستقبل العراقيون شهر رمضان المبارك بطريقتهم الخاصة لأن له نكهة خاصة لا تفارق ذاكرة الناس من حيث العبادات والتقاليد الاجتماعية.

واعتاد العراقيون صفاراً وكباراً على استقبال رمضان بأنشودة "ما جينا يا ماجينا" سيما لحظة إطلاق مدفع الإفطار مع نهاية كل يوم رمضاني، كواحدة من الطقوس والتقاليد التي تتميز بها الأجواء الرمضانية في العراق.

وتتميز المائدة الرمضانية العراقية بتنوعها وتعدد الأكلات الشهية، إذ تتقدمها شوربة العدس أو "المش"، واللبن البارد وأنواع التمر وعصير "نومي البصرة" وكبسة البرياني والقولبة، ومرق الباميا والدليمية، والدولة والكبة المصلاوية، أو الكبة العراقية، وخبز عروك الفميس يقطع اللحم الصغير والبهارات والحلوى بأنواعها والمكسرات.

ويقول المختص بالتراث الشعبي العراقي المؤرخ محمد شاكر، "في هذا الشهر الفضيل تنشط العبادات والأنشطة الدينية من محاضرات ومسابقات ودورات حفظ القرآن الكريم وتأدية صلاة التراويح في المساجد التي تزدهم بالمصلين..

وأشار إلى أن الشهر الفضيل يتميز بتصغير الخلافات الأسرية والشخصية في شعور ينصهر فيه الناس بين العبادة وتنقية القلوب بغض الخلافات والإصلاح بين الأسر والأفراد، وصلة الأرحام وتقدير كبار السن، والسهر في المنزهات.

ويضيف شاكر، إن سمة المدن العراقية برمضان المبارك أنها لا تنام حتى صلاة الفجر، ويستمر الناس في حركة بين المسجد والمنزل أو الحدائق العامة والطعام والمقاهي، وممارسة لعبة "الخبيس" وهي أم البطولات الشعبية التي تتفوق على لعبة كرة القدم، ويحصل الفريق الفائز على صينية الحلوى من الزلابيا والبقلاوة. (بترا-فاصل البربراني)

الارتقاء حسبها محطها

حريج الصورة النمطية إلى ٢٨ تشرين

*عمان

ارتفع عدد ضحايا الحريق الذي شب في عبارة جنوبي الفلبين إلى ما لا يقل عن ٢٨ قتيلًا، بعد أن عثرت أطقم الإنقاذ على ١٨ جثة داخل حطام العبارة.

وبحسب وكالة "فرانس برس"، أفاد خفر السواحل ومسؤولو إدارة الكوارث في الفلبين، في بيان اليوم الخميس، بأن ما لا يقل عن ٢٨ شخصاً لقوا حتفهم بعد أن اشتعلت النيران في عبارة "إم في ليدى ماري جوي ٣" قبالة جزيرة (بالوك بالوك) الواقعة على بعد نحو ٨٨٥ كيلومتراً جنوبي العاصمة مانيلا مساء أمس الأربعاء، مشيراً إلى أنه جرى العثور على الجثث في أجزاء مختلفة من السفينة، وكانت كلها محترقة. ولفظ إلى أن فرق الطوارئ لا تزال تقوم بالبحث في حطام العبارة، سيما بعد انتشار جثث أخرى غرقت في المياه قبالة الجزيرة.

وأشار البيان إلى أنه تم إنقاذ ما مجموعه ١٩٥ راكباً و٣٥ من أفراد طاقم العبارة، بما في ذلك تسعة أسبانيا ونقلوا إلى المستشفى، موضحاً أن سبب الحريق لا يزال غير واضح، لكن بعض الناجين قالوا، إنه بدأ من الكبانن المكيفة بالسفينة.

جدير بالذكر، أن السفر البحري، هو وسيلة نقل رئيسية في الفلبين، وهي أرخبيل يضم أكثر من سبعة آلاف جزيرة.

خبر إمام أمير كبير يطالب بوقف
تطوير برامج التفكير الإحصائي

*واشنطن

وقع مئات من الخبراء العالميين ليل امس الأربعاء على عريضة تطالب بوقف تطوير برامج للذكاء الاصطناعي أقوى من "نشات جي بي تي ٤" التي أطلقتها شركة "أوبن إيه آي" في منتصف آذار الحالي لما تحمله من "مخاطر كبيرة على البشرية..

وطالب الخبراء في العريضة المنشورة عبر موقع (فيوتشر أوف لايف دوت أورج) بوقف مؤقت لعمليات تطوير برامج الذكاء الاصطناعي إلى حين اعتماد أنظمة حماية منها، كإنشاء هيئات تنظيمية جديدة خاصة بهذا المجال، ومراقبة أنظمة الذكاء الاصطناعي، وتقنيات تساعد على تمييز الأعمال الفعلية من تلك المبتكرة، وإنشاء مؤسسات قادرة على التعامل مع "المشاكل الاقتصادية والسياسية التي تسبب بها هذه البرامج..

ووقع العريضة شخصيات سبق أن عبروا علنا عن مخاوفهم من الذكاء الاصطناعي الذي تصعب السيطرة عليه بينهم مالك (تويوتر) وشركتا "سيس اس كس" و"تيسلا"، وإيلون ماسك، ومؤلف كتاب "سايبينز" يوهال نواه هراي.

الاحتلال يستمر

على ٢٢ مليون دوشم مع الأراضي المحتلة

*رام الله

استولت سلطات الاحتلال الإسرائيلي على ٢,٣ مليون دونم من أراضي الضفة الغربية وخصصتها لبناء وتوسيع المشروع الاستيطاني على حساب الوجود الفلسطيني، بحسب مركز أبحاث الأراضي التابع لجمعية الدراسات العربية.

وقال المركز في بيان بمناسبة الذكرى ٤٧ ليوم الأرض الذي يصادف اليوم الخميس، إن الاحتلال استولى على هذه الأراضي لبناء ٥٧٢ مستوطنة وبنوارة استيطانية، يسكنها حوالي ٨٥٠ ألف مستوطن.

وخلال عمليات مصادرة الأراضي في الضفة الغربية، هدمت قوات الاحتلال الإسرائيلي ١٢٣٥ بيتاً فلسطينياً، واقتلعت أكثر من ٢ مليون شجرة زيتون ممرمة.

ومارس الاحتلال عمليات الهدم بحق قرى فلسطينية بالداخل كما حصل في قرية العراقيب، وقام بتجنيف بحيرة العوجة، وتحويل مجرى نهر الأردن، ويعمل الآن على تجفيف البحر الميت.

