

الاحتفال باليوم العالمي للتعمير تحت شعار «مرضاتنا.. مستقبلنا»

عمان

يحتفل العالم باليوم الدولي للتعمير في 12 أيار من كل عام، تقديراً لإسهامات كادر التمريض في الرعاية الصحية والأمن الصحي العالمي، ويرفع اليوم العالمي للتمريض 2023 شعار «مرضاتنا مستقبلنا»: للاحتفال بالمرضات وشكرهن في جميع أنحاء العالم. وأشاد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، بدور المرمرضات المهم والحيوي ومساهمتهن في التغطية الصحية الشاملة.

أوقات الصلاة

التجر	03:58
التجر	12:33
العصر	04:13
الغروب	07:32
العشاء	09:07

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3105)

6 ذو القعدة 1444 هـ الموافق 26 أيار 2023 م

بحضور جلالة الملكة رانيا وسمو الأمير الحسين ولي العهد

الملك يرعى حفل عيد الاستقلال السابع والسبعين

رئيس الوزراء: الملك يقود مشروعاً تحديثياً شاملاً يليق بإرثنا العتيق وبهمة الأردنيين
رئيس مجلس الأعيان: الملك عبر بالأردن إلى مئوية الثانية من عمر الدولة بكل ثقة وشموخ وعزيمة وتصميم
رئيس مجلس النواب: سيحمل مجلس النواب المشروع الوطني الكبير الذي بدأ به جلالة الملك مئوية الدولة الثانية
رئيس المجلس القضائي: عقب الاستقلال بذكراه العطرة يعد أبرز المراحل المضيئة في تاريخ الأردن



عمان

رعى جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، الحفل الذي أقيم في قصر رغدان العامر، بمناسبة عيد الاستقلال السابع والسبعين للمملكة الأردنية الهاشمية، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد.

ولدى وصول جلالة الملك إلى موقع الحفل محاطاً بالموكب الأحمر، أطلقت المدفعية 21 طلقة تحية لجلالته، فيما استعرض جلالته حرس الشرف الذي اصطف تحيته، وعزفت الموسيقى السلام الملكي، وألقى رؤساء السلطات، بحضور عدد من أصحاب السمو الأمراء والأميرات، والسادة الأشراف، كلمات عبروا فيها عن عظيم الشعور بالعزة والفخر بهذه المناسبة، التي تؤكد إرادة الوطن بأبنائه وبناته في النهوض به كقفا يكثف مع القيادة الهاشمية الرشيدة التي ما فتئت تشد العزائم وتلمح الأجيال وتحتل الخطى للضي بالوطن نحو العلاء والرفعة.

وقال رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة في كلمته، إن هذا الحضي الأردني الهاشمي العربي الأشم، قد عبر مؤثبة الأولى بكل عزيمة وأثقة ومنعة

عمان السماء ولا تعرف للباس أو الإحباط طريقاً، وبعزيمة الشباب الواعد الذي يمثله سمو ولي العهد فإن الأردن ماض على خطى الآباء والأجداد. تابع ص2

نحو مستقبل زاهر، بعزم وثبات، تقودون مشروعاً تحديثياً شاملاً يليق بإرثنا العتيق وبهمة الأردنيين وبذلهم». وزاد، أنه وبطموحات جلالة الملك التي تتناول

الوفاء والإخلاص، وبين الخصاونة، أن الاستقلال يوم العهد والوعد ويوم أغلى الإنجازات، وقال «يوم نُجدد فيه البيعة لقيادتك، وأنتم تحثون الخطى

وشموخ، تحت ظل قيادة جلالة الملك، وبيارت عظيم من الإنجازات، طوَّعته زنود الآباء والأجداد، وبقلوب تحمل في نايهاها صادق الإيمان والوعد، وعظيم

ويؤكد الصفدي، الذي كان بحث قضية اللاجئين أول من أسس مع وكيل الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية ومنسق الإغاثة في حالات الطوارئ مارتن غريفيث، والمفوض السامي لشؤون اللاجئين فيليبو غراندي، والمبعوث الأممي الخاص لسوريا غير بيدرسون، في جنيف، ضرورة استمرار المجتمع الدولي في تحمل مسؤولياته إزاء اللاجئين، حيث لا يمكن أن تتحمل الدول المستضيفة وحدها هذا العبء الذي يشكل تحدياً دولياً.

وشدد الصفدي على أن تلبية احتياجات اللاجئين مسؤولية جماعية للمجتمع الدولي وليست مسؤولية الدول المستضيفة وحدها. وأوضح أن الأردن تجاوز طاقاته الاستيعابية في استضافة اللاجئين الذين يجب أن تكثف الجهود لتأهيل البنية التحتية في سوريا لتسهيل عودتهم الطوعية إليها، حيث أن عودتهم الطوعية إلى بلدهم في أسرع وقت ممكن يمثل السبيل الوحيد لحل الأزمة بشكل جذري.

وكان بيان عمان، الذي صدر بعد اجتماع وزراء خارجية الأردن والسعودية ومصر والعراق مع وزير الخارجية السوري بداية شهر أيار الحالي، أكد أهمية العمل على إطلاق عملية تجريبية للعودة الطوعية لحوالي ألف لاجئ سوري إلى بلدهم تحت إشراف الأمم المتحدة، للبناء عليها في إيجاد الظروف اللازمة لتسهيل العودة الطوعية للاجئين. تابع ص2

استقلال الأردن 77 يتصدر منصات التواصل في المملكة

عمان

ضجت منصات التواصل الاجتماعي في الأردن بعبارة وتصور وفيديوهات تتنقى وتحفل بعيد استقلال المملكة السابع والسبعين. وتصدرت وسم #استقلالالأردن 77 قائمة الأكثر تداولاً بموقع التدوينات الصغيرة تويتر، إذ استخدم الومس الآلاف من الحسابات المتنوعة سواء مؤسسات إعلامية محلية وعربية وصحفيين وناشطين عبروا عن سعادتهم بعيد الاستقلال الذي يُعد محطة هامة في تاريخ الأردن الحديث الذي سطر بقيادته الهاشمية إنجازات مؤرخة ومستمرة في جميع القطاعات.

كما حل وسم Independence Day # في قائمة الأكثر تداولاً أيضاً في تويتر، وحفل الومس بالآلاف من التغريدات، ومن أبرزها تغريدات لعدد من سفراء الدول الأجنبية المعتمدين لدى المملكة، ومنظمات دولية ومؤسسات مجتمع مدني عاملة في الأردن.

وفي منصة الفيس بوك، عبر الأردنيون من خلال هذه المنصة عن فخرهم واعتزازهم بعيد الاستقلال السابع والسبعين، مقدمين لجلالة الملك عبد الله الثاني وسمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، بأسمى آيات التهنية والتبريك بهذه المناسبة الغالية، سائلين الله عز وجل أن يحفظ الوطن وقيادته الحكيمة.

كما حظيت منصة الاستغرام بصور وفيديوهات رقمية متنوعة تعكس مدى فرحة الأردنيين بجمع فئاتهم العمرية بعيد الاستقلال السابع والسبعين.

الصفدي يجري مباحثات موسعة مع الأمين العام للأمم المتحدة

نيويورك

أجرى نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين، أيمن الصفدي، محادثات موسعة مع الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش تناولت الجهود المبذولة للتوصل لحل سياسي للأزمة السورية، وركزت على قضية اللاجئين في ضوء تراجع الدعم الدولي لهم، وضرورة التحرك لإيجاد البيئة اللازمة لعودتهم الطوعية إلى سوريا.

ويبحث الصفدي مع غوتيريش تبعات تراجع الدعم الدولي للاجئين السوريين، وتقليص المنظمات الأممية المعنية بهم برامحها في المملكة، مما سيؤدي إلى الأعباء على الأردن الذي يستضيف حوالي مليون و 300 ألف لاجئ سوري، ويتخذ كل ما يستطيع من إجراءات لتوفير العيش الكريم لهم.

وأكد الصفدي، الذي كان بحث قضية اللاجئين أول من أسس مع وكيل الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية ومنسق الإغاثة في حالات الطوارئ مارتن غريفيث، والمفوض السامي لشؤون اللاجئين فيليبو غراندي، والمبعوث الأممي الخاص لسوريا غير بيدرسون، في جنيف، ضرورة استمرار المجتمع الدولي في تحمل مسؤولياته إزاء اللاجئين، حيث لا يمكن أن تتحمل الدول المستضيفة وحدها هذا العبء الذي يشكل تحدياً دولياً.

وشدد الصفدي على أن تلبية احتياجات اللاجئين مسؤولية جماعية للمجتمع الدولي وليست مسؤولية الدول المستضيفة وحدها. وأوضح أن الأردن تجاوز طاقاته الاستيعابية في استضافة اللاجئين الذين يجب أن تكثف الجهود لتأهيل البنية التحتية في سوريا لتسهيل عودتهم الطوعية إليها، حيث أن عودتهم الطوعية إلى بلدهم في أسرع وقت ممكن يمثل السبيل الوحيد لحل الأزمة بشكل جذري.

وكان بيان عمان، الذي صدر بعد اجتماع وزراء خارجية الأردن والسعودية ومصر والعراق مع وزير الخارجية السوري بداية شهر أيار الحالي، أكد أهمية العمل على إطلاق عملية تجريبية للعودة الطوعية لحوالي ألف لاجئ سوري إلى بلدهم تحت إشراف الأمم المتحدة، للبناء عليها في إيجاد الظروف اللازمة لتسهيل العودة الطوعية للاجئين. تابع ص2

الفيفا والصحة العالمية تلتزمان بمواصلة العمل لتعزيز الصحة من خلال كرة القدم

عمان

اتفق الاتحاد الدولي لكرة القدم «الفيفا»، ومنظمة الصحة العالمية، على توسيع نطاق تعاونهما ومواصلة استخدام نفوذ كرة القدم للترويج لأنماط الحياة الصحية والمساواة في إتاحة الخدمات الصحية في جميع أنحاء العالم.

وتجسد هذا الاتفاق بتوقيع المدير العام للمنظمة، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، ورئيس الفيفا، جياني إنفانتينو، خلال أعمال جمعية الصحة العالمية 76 التي عُقدت في مدينة جنيف بسويسرا، على تمديد مذكرة التفاهم التي تربطها منذ شهر تشرين الأول لعام 2019 لأربعة سنوات إضافية، وفق بيان صادر اليوم عن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية: «إن الصحة وكرة القدم زميلان مثاليان في الفريق، ويُعد الترويج لأنماط الحياة الصحية والملاعب والأمنّة والقوائد البدنية والنفسية للنشاط البدني من الأهداف الصحية العديدة التي تُفخر المنظمة بمواصلة تسجيلها مع «الفيفا» في السنوات الأربع المقبلة».

من جانبه، قال رئيس «الفيفا»: «إننا فخورون بتوقيع مذكرة التفاهم مع منظمة الصحة العالمية وتجديدها، ونحن فخورون بمواصلة علاقتنا معها من أجل نقل رسائل مهمة تتعلق بالصحة البدنية والنفسية إلى جمهور كرة القدم العالمي».

وأضاف: «نعمل، منذ عام 2019، مع زملائنا في منظمة الصحة العالمية على تسخير أثر كرة القدم من أجل المساعدة على تعزيز صحة الجميع».

وتعاونت «الفيفا» مع الصحة العالمية، بدعم من وزارة الصحة العامة القطرية، في عدد من المبادرات الرامية إلى الترويج لأهمية توفير الصحة البدنية والنفسية للجمع، وقد أعطيت الأولوية للصحة والرفاه أثناء بطولة كأس العالم «فيفا» قطر 2022، واتخذ العديد من المباريات.

...وينعم بأوسع على مؤسسات وشخصيات

وطنية بعيد الاستقلال الـ 77



عمان

وكبار المسؤولين من مدنيين وعسكريين. فقد أنعم جلالاته على مدرسة (كلية الحسين) الثانوية للبنين بوسام الاستقلال من الدرجة الأولى، تقديراً لدوره الكبير في تطوير العمل القضائي من النواحي التشريعية والتنفيذية والخدمية، وجهوده في التوسع ببرامج الحماية المجتمعية والإصلاح الأسري والتحول الرقمي في خدمات دائرة قاضي القضاة.

كما أنعم جلالة الملك على سيادة رئيس الأساقفة حسام نعوم بوسام الملك عبدالله الثاني ابن الحسين للتميز من الدرجة الأولى، تقديراً لدوره الكبير وإسهاماته في تعزيز قيم الحوار والتسامح ومحاربة الفكر المتطرف، ودعمه لجهود الدفاع عن العقائدات في القدس وعموم الأماكن المقدسة. تابع ص2

أنعم جلالة الملك عبدالله الثاني، الخميس، بأوسمة ملكية على مؤسسات وشخصيات وطنية تقديراً لإسهاماتهم في تحقيق الإنجازات ودورهم في مختلف القطاعات وتقائهم بأعمالهم خدمة للوطن.

وجرت مراسم تسليم الأوسمة خلال حفل أقيم في قصر رغدان العامر بمناسبة عيد استقلال المملكة السابع والسبعين، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وعدد من أصحاب السمو الأمراء والأميرات،

عمان

صدرت في العدد الأخير للجريدة الرسمية الإرادة الملكية السامية، بتحديد شكل ومقاييس ومواصفات العلم الخاص بسمو ولي العهد سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني لسنة 2023، وتعليمات استخدام العلم، وذلك بمقتضى المادة (3) من قانون الأعلام

ورشة عمل تبحث

تعزيز التعاون السياحي بين الأردن وتونس

تونس

بحث وكلاء سياحة وسفر أردنيون مع نظرائهم في تونس خلال ورشة عمل مشتركة نظمتها الديوان الوطني التونسي للسياحة بالتعاون مع الخطوط الجوية الملكية الأردنية الخميس، أليات تعزيز التعاون السياحي المشترك ما بين البلدين الشقيقين .

وقال المدير المركزي للترويج بالديوان الوطني التونسي لطفي ماني الذي افتتح أعمال الورشة، إن العلاقات الأخوية التي تربط البلدين الشقيقين علاقة متجذرة وراسخة بكافة مستوياتها، مشيراً إلى أن هذه الورشة تأتي في سياق العمل على تطوير وتعزيز العلاقات الثنائية السياحية وزيادة التبادل والترويج السياحي المشترك، وأضاف، أن الورشة تهدف إلى بيان تنوع المنتج السياحي لكلا البلدين الشقيقين، لافتاً إلى أن الاهتمام بحضور الورشة من المهنيين التونسيين ونظرائهم من الأردن دليل على رغبة الجميع بدفع برامج الشراكة الثنائية إلى مستويات متقدمة تحقق المطلوب لكلا الجانبين.

وقال نائب مدير عام الخطوط الجوية الملكية للشؤون التجارية كريم مخلوف، إن الملكية تعمل وبشكل منظم على جذب السياح من مختلف أنحاء العالم لأردن، حيث قامت العام الماضي بتنظيم 15 زيارة لمدراء شركات سياحة وسفر وممثلين عن الملكية لمناطق سياحية في العالم، سعياً لزيادة التدفق السياحي المتنوع إلى الأردن .

وبين مخلوف، أن الزيارات التي تنظمها الملكية تهدف إلى وضع الأردن على خارطة الوجهات السياحية للبلاد التي تعتقد أنها بحاجة إلى المزيد من التعريف بالمنتج السياحي الأردني، لافتاً إلى أن زيادة عدد السياحة الوافدة. تابع ص7

إرادة ملكية سامية بتحديد شكل ومقاييس ومواصفات واستخدام العلم الخاص بسمو ولي العهد

الإرادة الملكية يرفع علم سمو ولي العهد، على مقر إقامة سموه والديوان الملكي الهاشمي ووسائل النقل الخاصة بسموه وفي المخيم أو المعسكر الملكي الخاص به.

كما حددت الإرادة الملكية تعليمات استعمال علم ولي العهد، الأمير الحسين بن عبد عبدالله الثاني.تابع ص2

الهاشميين والثورة العربية الكبرى، فيما تمثل النجمة السباعية آيات سورة الفاتحة السبع وتعبر عن وحدة الشعوب العربية.

ويرمز الناج الفضي إلى النظام الملكي، ويمثل سمو ولي العهد، وهو يقع في وسط النجمة ليعبر عن توسط سموه جميع مكونات وأطياف أبناء الشعب الأردني، وبموجب

ويمثل كل لون من ألوان علم سمو ولي العهد إخلاصاً إسلامياً: فالخزعة السوداء تمثل العباسيين، والبياض الأمويين والخضراء الفاطميين، فيما يحمل اللون الأخضر رمزياً إضافية لأنه مرتبط تقليدياً بالإسلام والمسلمين عموماً.

وتمثل الخزعة الحمراء من العلم سلامة

الأردنية رقم (6) لسنة 2004، وبموجب الإرادة الملكية، فإن العلم يمثل سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، ويأتي على شكل حزم من الأشعة باللون الأسود والأبيض والأخضر والأحمر ترتبط بها نجمة سباعية تلفت حول تاج فضي، والوان العلم لها دلالات قومية كما هو العلم الأردني.

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.

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

• ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع
• عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع ٢.
وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.
السكري من النوع ١
يختلف داء السكري من النوع ٢ عن مرض السكري من النوع ١، حيث تشير دكتورا باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع ١ هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.
الصيام المتقطع
أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت ٣٦ مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.
تقول دكتورا كبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:
• أيام صيام متناوبة مع تناول سعرات حرارية أقل من ٥٠٠ للسيدات و ٦٠٠ 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
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 نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism".
قال بروفيسور دونغبو 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 بإتقاص الوزن وتقليل استهلاك الأطعمة المحتوية على الدهون وممارسة التمارين الرياضية والتقليل من تناول الملح. وقام الباحثون بتعديل التحليل الإحصائي وفقاً للجنس، فالتوصيات كانت للنساء أعلى منها للرجال فيما يتعلق بالتقليل من الملح بنسبة ٢٧٪ وتقليل الدهون المتوفرة للحفاظ على صحة القلب.

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 (Pacific 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" (EurekaAlert).
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 إتقاص أوزانهن وممارسة الرياضة والتحسن من النظام الغذائي الذي يتبعنه لتقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بينما يطلب من الرجال تناول أدوية خافضة للدهون. يأتي ذلك رغم أن التوصيات الطبية نفسها تنطبق على الجنسين.

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

شراب سحري يساعدك على خسارة يلوغرامات إضافية

وكالات
العلاج المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأفب يجرى 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 يجرى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة بشكل أقوى كل عام".
علاج تقليدي غير مريح
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.
العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.
وتهدف الدراسة الجديدة إلى اختبار عقار جديد مصمم لزيادة نشاط العضلة الموسعة للبلعوم.
وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة أمل عثمان إن "العقار الذي اختبرناه مصمم لاستهداف مستقبلات معينة يتم التعبير عنها على سطح الشعب الهوائية العلوية، مما يؤدي إلى تنشيطها بسهولة أكبر للعضلات المحيطة 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 المبتكر هو عبارة عن رذاذ بخاخ للأنف يجرى 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 يجرى مجرى الهواء مفتوحاً بشكل فعال طوال الليل، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Chest.
أوضح داني إيكارت، كبير الباحثين في الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة فليندرز، أنه "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات دوائية معتمدة لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم OSA، لكن مع التقدم الذي تم إحرازه فيما يتعلق بفهم الأسباب المختلفة لإصابة الأشخاص بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، تزداد إمكانية الحصول على أدوية جديدة فعالة.
علاج تقليدي غير مريح
والعلاج الأكثر شيوعاً لانقطاع التنفس أثناء النوم هو جهاز ميكانيكي يسمى CPAP وهو اختصار لـ(ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر). ويستخدم هذا الجهاز بشكل أساسي الهواء المضغوط لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم.
ويمكن أن تكون أجهزة الضغط الإيجابي المستمر في المسالك الهوائية أداة فعالة للغاية لإدارة انقطاع النفس أثناء النوم، لكنها معروفة بأنها ضيقة وغير مريحة.
ويتوقف ما يقرب من واحد من كل ١٠ أشخاص عن استخدام أجهزته بعد ليلة واحدة فقط، في حين أن حوالي ٥٠٪ لا يستخدمون العلاج لأكثر من عام.
العضلة الموسعة للبلعوم
وهناك الكثير من العمل الجاري للبحث عن علاجات عقاقير لمكافحة توقف التنفس أثناء النوم، لكن لم تتم الموافقة رسمياً على أي دواء منها حتى الآن.

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".

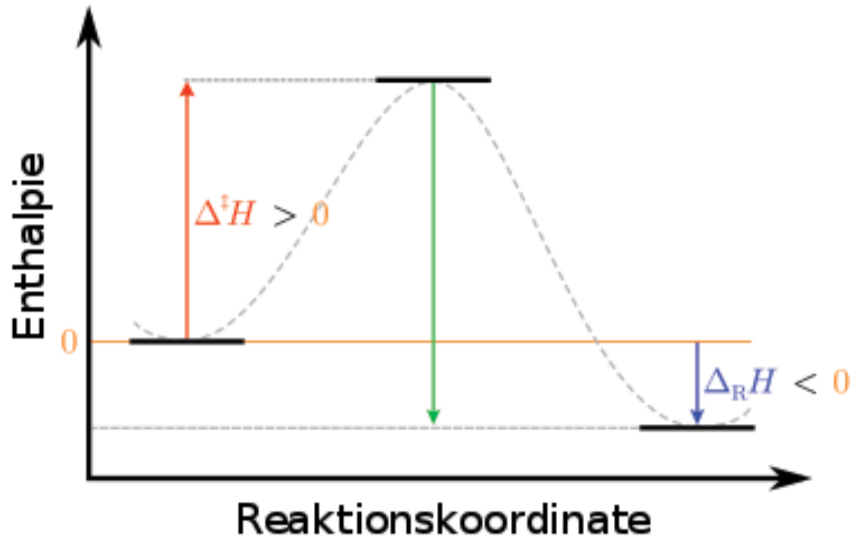
تناول كميات أقل من الطعام ونشاط بدني أكثر.. لن ينقص وزنك!

وكالات
بعض الأطباء يقدّمون نصيحة "سطحية" للتخسيس يمكن أن تضر أكثر مما تنفع ولا تستند في الكثير من الأحيان أو أدلة علمية تمثل السمنة أو زيادة الوزن مشكلة للعالمين. 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 يدعمها 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

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 المريض النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا وزنه". مشيرين إلى أن "تناول طعام أقل، افعل أكثر" ليست إلا مجرد توصية احتياطية يلجأ إليها الأطباء لعدم توفر موارد أخرى. من المفهوم بالتأكيد بدلاً من التركيز على الوقاية، حيث يتم تخصيص القليل من الوقت في إطار مناهج كليات الطب على التغذية والنشاط البدني.
اختصاصيو التغذية
تؤكد نتائج الدراسة على أهمية استشارة الخبراء المتخصصين في هذه المجالات، مثل اختصاصيي التغذية والمعالجين الفيزيائيين المسجلين، بدلاً من الأطباء الممارسين العامين أو غير المتخصصين. كما يجب اتباع النصائح من الطبيب في حال توفرت له المساحة الزمنية للتعرف على عادات المريض والعوامل الخارجية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر على جودة حياته.
تقول بروفيسور مادلين تريمبليت، الباحثة الرئيسية في الدراسة والباحثة النوعية في قسم نافيل علوم التغذية والصحة الأولية في جامعة أكسفورد في إنجلترا: "يحتاج الأطباء غير المتخصصين في التغذية والعلاج الفيزيائي إلى إرشادات واضحة حول كيفية التحدث بشكل مفر مع المرضى، الذين يعانون من السمنة حول فقدان الوزن بغرض تقديم مساعدة فعالة للمرضى الذين يريدون إنقاص الوزن".

الامتزاز الكيميائي



يوجد هناك نقطة تتجاوز بين الامتزاز الكيميائي والامتزاز الفيزيائي: تعني نقطة للانتقال. ويماكن هذه النقطة أن تحدث أعلى أو أسفل عمود الطاقة- الصفري (مع بعض الاختلاف في طاقة مورش الكاملة) مُمثلة النقص أو الحاجة إلى طاقة التنشيط. تحتاج معظم الغازات البسيطة على أسطح الفلز للتغطية إلى متطلبات طاقة التنشيط.

النمجة

أجهزة الامتزاز الكيميائي التجريبية، تُحدد كمية الامتزاز لنظام معين بقيمة احتمالية الالتصاق. ومع ذلك من الصعب جدا وصف الامتزاز الكيميائي بنظرية، يستخدم سطح الطاقة الكامنة (PES) متعدد الأبعاد المشتق من نظرية الوسط الفعال لوصف تأثير السطح على الامتزاز، لكن فقط أجزاء محددة منه تستعمل بناء على ما يتم دراسته، مثل بسيط PES) وعلى (والمعتمد على الموقع: حيث أن القيمة الذاتية المتعلقة

أو من الممكن أن يمر بإعادة هيكلية حيث يتم تغيير تركيب السطح (0) على سبيل المثال، يستطيع الأوكسجين أن يشكل روابط قوية جدا (~4eV) مع الفلزات، مثل Cu(110)، يحدث مع كسر جزء من روابط السطح خلال تشكيل روابط بين السطح والمادة المُمتزة، ومن الممكن ان يحدث إعادة هيكلية كبيرة بفقدان صف كما يرى في الصورة 2. الامتزاز الكيميائي-التفكك

تمثل الأنظمة الواقعية الكثير من التجاوزات: مما يجعل الحسابات النظرية أكثر تعقيداً: بالمقارنة مع الامتزاز الفيزيائي- حيث أن المواد المُمتزة تتموضع ببساطة على السطح- تستطيع المواد المُمتزة في الامتزاز الكيميائي أن تغير السطح وتركيبه. من الممكن أن يمر التركيب بحالة إرخاء: حيث تغير الطبقات الأولى القلائل المسافات بين المستويات بدون تغير تركيب السطح،

بالطاقة معادلة شروينغر لدرجات الحرية الإلكترونية و تفاعلات الأيون، ولا يتضمن هذا التعبير الرياضي أي من الطاقة الانتقالية، الطاقة الدورانية، الأثرات الذبذبية، وأي اعتبارات أخرى يوجد العديد من النماذج لتصف التفاعلات السطحية: آلية لانغمو- هنشلود التي يمتز فيها كلا الجسمين المتفاعلين، وآلية إ-إرديبل التي يمتز فيها أحدهما بينما يتفاعل الآخر معه.

الأنواع المُمتزة كيميائياً، يتشكل روابط مع بعضها البعض، يُنقُظ (يُنْتِز) المنتج من السطح. يتشكل التجميع الذاتي أحادي الطبقات (SAMs) عن طريق امتزاز الكواشف التفاعلية كيميائياً مع أسطح الفلز، من ضمن أشهر الأمثلة على ذلك: الثيول (RS-H) مُمتز على سطح الذهب. تُشكل هذه العملية روابط Au-SR قوية، وتُحرس H. تحمي السطح مجموعات SR المرصوفة بشكل كثيف. علم حركة الامتزاز

القوي بين الماز و سطح الركيزة يخلق نوعاً جديداً من الروابط الإلكترونية. على النقيض من الامتزاز الكيميائي، الامتزاز الفيزيائي يترك الأنواع الكيميائية من المادة المُمتزة تقليدياً أن العتبة النشطة التي تفصل طاقة الارتباط للامتزاز الفيزيائي عن الامتزاز الكيميائي قيمتها حوالي 0.5 فولت الكتروني لكل نوع ممتز. نظراً للخصوصية، تختلف طبيعة الامتزاز الكيميائي بشكل كبير بالاعتماد على الهوية الكيميائية وتركيب السطح.

تستلزم هدرجته الألكين على محفز صلب امتزازاً كيميائياً لجزئتي الهيدروجين واللكين، والذي يشكل روابط مع الذرة السطحية. المحفزات غير المتجانسة أحد أهم الأمثلة على الامتزاز الكيميائي والتي تشمل جزيئات تتفاعل مع بعضها البعض عن طريق تشكيل الوسائط الممتزة كيميائياً، و بعد أن تدمج

الامتزاز الكيميائي نوع من أنواع الامتزاز الذي يتضمن تفاعلاً كيميائياً بين السطح والمادة المُمتزة، وتتولد روابط كيميائية جديدة على سطح الماز. تتضمن الأمثلة ظاهرة مايكروسكوبية، التي من الممكن أن تُلاحظ بشكل جيد -مثل التآكل-، وتأثيرات غير ملحوظة مرتبطة بالمحفزات غير المتجانسة، التجاذب

سموم فطرية (Aflatoxin)

لا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب $Dextrose$ و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان

يلا يوجد ترياق محدد لتسمم الفطري Aflatoxin . رعاية الأعراض والعناية الداعمة مصممة خصيصاً لشدة مرض الكبد قد تشمل على السوائل الوريدية مع سكر العنب $Dextrose$ و فيتامين ب ، وحمية غذائية عالية البروتين ومحتوى كاف من الكربوهيدرات . إصابة الانسان

وتعرضهم لسموم الفطرية قد يؤدي الى توقف النمو وتأخر التطور، بالإضافة الى الاعراض المذكورة ادناه A الأعراض المتعرض لسموم الفطرية Aflatoxin في أعلى المستويات يسبب النخر الكبدي، والذي يؤدي في وقت لاحق الى تلف الكبد، أو سرطان الكبد . وأعراض الغششل الكبدي تظهر بزييف وذمة وتغير في الهضم وتغير في الامتصاص و/ أو تغير في عمليات الايض للأغذية والتغيرات العقلية و/أو غيبوبة B بحاجة لمصدر .

الاشعاع شيوعا من فطريات ” الاعشاب الضارة “ وهي واسعة الانتشار في الطبيعة . لكن وجود هذا النوع من الفطريات لا يشير الى وجود مستويات ضارة من السموم الفطرية Aflatoxin لكنها تشير الى وجود خطر كبير. الفطريات mold تستطيع تشكيل ميسكراتها وتهاجم الاطعمة قبل حصادها أو خلال تخزينها وخاصة بعد تعرضها لفترات طويلة للبيئة ذات الرطوبة العالية أو لظروف ضاغطة مثل الجفاف .

الموطن الاصلي لل Aspergillus في التربة ، تدهور الغطاء النباتي ، والتين ، والحجوب التي تعرضت لتدهور من الكائنات الدقيقة deterioration ، لكنها ايضا تغزو جميع أنواع المواد العضوية كلما سمحت لها الظروف المناسبة لتنمو . تشمل هذه الظروف رطوبة عالية (لا تقل عن ٧٠% ”مختلف عليه “) وارتفاع درجة الحرارة . تم عزل ال السموم الفطرية Aflatoxin من جميع المحاصيل الحبوب الرئيسية ، ومصادر متنوعة من مثل زبدة الفول السوداني والقنب . وهناك سلع اساسية ملوثة بانتظام بالسموم الفطرية Aflatoxin مثل الكسافا ، الفلفل الحار ، الذرة ، وبنرة القطن والدخن والفول السوداني والارز وبنور عباد الشمس والمكسرات والفحم ومجموعة متنوعة من التوابل المعدة للاستهلاك البشري أو الاستهلاك الحيواني

تم العثور على نواتج التحول الناتجة من ال Aflatoxin في البيض ومنتجات الالبان و اللحوم وهذه عند غذائية الحيوانات بالحبوب الملوثة A وبت دراسات اجريت في كل من كينيا و ماياي أن الممارسات السائدة لتجفيف وتخزين حبوب الذرة ليست بالقدر الكافي للحد من التعرض لل Aflatoxin B و M (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الأم) Aflatoxin M1 المستقل من Aflatoxin B1 and B2 Aspergillus parasiticus تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus من Aflatoxin G1 و G2 parasiticus Aflatoxin M1 Aflatoxin B1 للإنسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الأم) Aflatoxin M1 Aflatoxin B1 and B2 Aspergillus parasiticus تنتجها ال Aspergillus flavus and Aspergillus parasiticus من Aflatoxin G1 و G2 parasiticus Aflatoxin M1 Aflatoxin B1 للإنسان والحيوان (التعرض في مستويات NG قد تأتي من حليب الأم)

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

الاصحاب المضاعف (double fertilization) تم التقرير عنها. O أجزاء الزهرة الناضجة الاصحاب المضاعف الاخصاب arabidopsis نبات مختصرة تم اكتشاف الاصحاب المضاعف قبل أكثر من قرن على يد السير Sergei Nawaschkin و Léon Guignard في فرنسا. كل منهما قام بال اكتشاف بشكل مستقل عن الآخر. O Lilium martagon Fritillaria tenella استخدمت في المشاهدات الأولى للاخصاب المضاعف التي أجريت باستخدام المجهر الضوئي القديم. بسبب محدودية قدرة المجهر الضوئي، كان هناك العديد من

تعديل غذائي يحمي الرجال تحديداً من هذا المرض الخطير



الإرهاق المتواصل،
التقيؤ والغثيان،
وسائل تشخيص سرطان القولون
فحص الدم الخفي في البراز،
الفحوصات الرقمية للمستقيم،
تنظير القولون السيني لفحص القولون
والمستقيم،
أما المرضى المصابون بسرطان القولون، أو
توجد شكوك للإصابة به، فهناك تقنيات تشخيصية
للكشف عن السرطان وتشمل:
حقنة الباريوم الشرجية للغايرة المزودة
(صورة أشعة سينية خاصة للأمعاء)،
تنظير القولون لدراسة الورم بدقة،
صورة رنين مغناطيسي أو صورة الأمواج فوق
الصوتية للمستقيم،
تصوير مقطعي للصدر والبطن والحوض
للكشف عن انتشار السرطان،
المستضد السرطاني المضعي (-Carcino-CEA 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 الأميركية 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؟

وكالات
توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن تعديلاً معيناً
في النظام الغذائي يقلل خطر إصابة الرجال بمرض
خطير، فما هو المرض؟ وما هذا التعديل؟
المرض هو سرطان القولون والمستقيم، أما
التعديل المطلوب فهو تناول المزيد من الحبوب
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،
وشملت الدراسة -وفقاً لموقع هيلث لاين-
١٧٣،٤٢٧ مشاركاً ينتمون لمجموعات عرقية متنوعة،
وجاءت النتائج بعد متوسط وقت متابعة يزيد قليلاً
على ١٩ عاماً، ووجدت أن الرجال الذين اتبعوا
نظاماً غذائياً صحياً يعتمد على النباتات كانت لديهم
معدلات أقل من سرطان القولون والمستقيم.

٣ أسرار حتى تعمرك لـ ١٠٠ عام



وكالات
تبدو بيرداسدوفوجو كأي قرية أخرى في إقليم
سردينيا الإيطالي، لكنك ستشعر بالدهشة بالبالغة
عندما تعلم، أنه يوجد بهذه القرية المغمورة 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 بإيراجها 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 البيزا بميدان القرية على نفسه
اسم "بيزا لوجيفيتا" أي "الحياة الطويلة"،
الطعام الصحي والهواء النقي والابتعاد عن
الضغوط
وأصبح المسنون مصدر فخر لسكان القرية،
وهناك صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود
للمعمرين الذين بلغوا ١٠٠ عام، معلقة على
جدران البيوت على طول الطريق الرئيسي،
وأسماءهم مسجلة تحتها وكذلك العام الذي ولدوا
فيه،
وعلى سبيل المثال نجد صورة فينوتوري لاي
الذي ولد في ١٢ فبراير/شباط ١٩٢٢، وتظهر
صورته رجلاً يتبسم في خجل، ويرتدي قبعة
ملونة وسترة شتوية، وقميصاً أبيض اللون
وربطة عنق كالفراشة (بايرون)،
وأصغر معمر في قرية بيرداسدوفوجو أنونزياتا
سنوري، التي احتفلت بعيد ميلادها المئوي، في ١٦
أغسطس/آب الماضي، وقام العمدة برونو تشلوفي
شخصياً بتقديم التهنئة لها
الزراعة: ويؤكد أنطونيو برونو أكبر السكان
في القرية عمراً، أن الزراعة كانت دائماً هي النشاط
الاقتصادي الرئيسي في القرية،
وقال لحظة "راي" التلفزيونية، إن "السكان
يعملون على الدوام وسط الهواء النقي"، ويبلغ
برونو من العمر ١٠٤ أعوام، ولا تزال بشرته
مشدودة دون تهرلات ولوحنتها أشعة الشمس
قليلاً، وليس ثمة ما يشير إلى عمره الحقيقي سوى
سقوط أسنانه الأمامية،
بينما يقول سلفاتورى مورا وهو مؤرخ وعضو
بالمجلس المحلي بقرية بيرداسدوفوجو، إن ثمة
عدة عوامل تقصر طول عمر سكان القرية، أحدها
العوامل الوراثية، إلى جانب أن السكان المحليين
يتناولون أطعمة لا يبعد مكانها عن بيوتهم حيث
ترجع أساساً في حدائق منازلهم،
ويشير مورا إلى أهمية التواصل والقرب
الاجتماعي بين سكان القرية، ويقول "من المعتاد
أن يحيط أفراد العائلة ببعضهم بعضاً حتى آخر
يوم في حياتهم"، مؤكداً أن هذا الاتجاه يساعدهم
على الحفاظ على صحتهم ولياقته البدنية
والذهنية،
وتحتفل القرية بالعيد المئوي لكل من يبلغ

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

ومن ثم يقلل من احتمال الإصابة بمرض الكبد
الدهني،
وقاس الباحثون كمية النيكوتين التي تتشق
طريقها إلى القناة الهضمية من خلال مقارنة
عينات البراز من ٣٠ مدخنًا و٣٠ من غير
المدخنين، ثم فعلوا الشيء نفسه مع الفئران
المرضة ووجدوا النتائج متشابهة
بعد ذلك، فعقوا 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 بكتيرويدس" (Bacteroides
xylanisolvens)، وظهر أن هذه البكتيريا
هي المسؤولة عن تكسير النيكوتين، وتقليل
أضراره داخل أحشاء الفئران، حيث كانت تنتج
إزيمياً يكسر النيكوتين..

اكتشاف بكتيريا تكسر النيكوتين وتقلل من احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني



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

اضطرابات النوم وصحة النساء.. مشاكل خطيرة تستدعي الانتباه

وكالات
مخاطر الإصابة والحوادث والمرض وحتى الموت، وفقاً للمؤسسة
النوم،
ربطت الدراسات الحديثة بين اضطرابات النوم وسوء
التبويض وعدم انتظام الدورة الشهرية وضعف الخصوبة لدى
النساء،
يسرد TIMESOFINDIA بعض تأثيرات اضطرابات
النوم على صحة المرأة على النحو التالي:
١- مشاكل الخصوبة
النوم الجيد ليلاً أمر حيوي لعلاج العقم لعدة أسباب، حيث
يرتبط النوم والتكاثر ارتباطاً وثيقاً ويتبعان إيقاعات الساعة
البيولوجية،
لا ينتج الدماغ هرمونات تناسلية بطريقة إيقاعية طوال اليوم
؛ لذلك، فإن أي اضطراب في النوم أو إيقاع الساعة البيولوجية
يمكن أن يتداخل مع الإنتاج الطبيعي لهذه الهرمونات ووظيفتها،
حتى ليالٍ قليلة من الحرمان من النوم يمكن أن تعطل إنتاج
الهرمونات وتحمل الإجهاد،
٢- عدم التوازن الهرموني
يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى عدم كفاية إنتاج بعض الهرمونات
التناسلية المعززة للخصوبة، تلعب الهرمونات دوراً مهماً في
الإباضة، وهي الخطوة الأولى للحمل،
ينتج جهاز الغدد الصماء كل ليلة بعض الهرمونات الأساسية
المرتبطة بالحمل، بما في ذلك هرمون الاستروجين والبروجسترون
والهرمون الملوتن (LH) والهرمون المنبه للجريب (FSH)،
قلة النوم تتعارض مع هذه الهرمونات، مما يجعل الحمل
بشكل طبيعي أكثر صعوبة،
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الاختلالات الهرمونية إلى
انخفاض الرغبة الجنسية وتقلبات مزاجية شديدة والتعب،
٣- انخفاض جودة البيض
السهر وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن
يمنع إفراز الميتاتونين الذي يحفز النوم ويحمي البويضات أثناء
الإباضة من خلال التأثيرات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى
ضعف جودة البويضات وضعف الخصوبة.

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"،
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،

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

وكالات
الأسبرين هو أحد أكثر
الأدوية استخداماً في العالم،
نظراً لفوائدها الطبية الواسعة
، يوصي الأطباء والممارسون
الصحيون حول العالم بهذه
الحبة لتقليل مخاطر النوبات
القلبية والسكتات الدماغية
المرتبطة بالرسكات الدماغية
ومشاكل ترقق الدم الأخرى
لدى مرضى القلب والأوعية
الدوية،
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،



الفيصلي يتفق مع حداد على تجديد عقده

وكالات

أكدت مصادر ينادي الفيصلي الأردني اقتراب الإدارة من تجديد عقد لاعبه الدولي احسان حداد، ليتمثل حتى نهاية الموسم المقبل. وكان الفيصلي قد دخل في مفاوضات طويلة مع حداد لتجديد عقده، حيث تأخر التوصل لاتفاق نظراً لمطالبة اللاعب بمستحقات مالية لم يستلمها بالموعد المحدد بعد إجراء التسوية في الموسم الماضي. وأوضحت المصادر، في تصريحات خاصة لكوورة، أن إدارة نادي الحسين إربد كانت تسعى للتعاقد مع حداد، لكن لم يتم التوصل لاتفاق فيما بينهم. ويعتبر حداد الذي يشغل مركز الظهير الأيمن، أحد أبرز نجوم فريق الفيصلي في الموسم الماضي، حيث ساهم بإحرازه لقبى الدرع ودوري المحترفين. وكان جمال أبو عابد، المدير الفني للفيصلي، قد أوصى منذ عدة شهور بضرورة تجديد عقد حداد للاستفادة من خبرته في المشاركة التاريخية المنتظرة للفريق بدوري أبطال آسيا.

الفيصلي والوحدات يوقعان اتفاقية التطبيق الإلكتروني

وكالات

استقبل أحمد وريكات، نائب رئيس نادي الفيصلي الأردني، وفراس حياصات أمين الصندوق، الأربعة، ممثل شركة القلاع العالمية القطرية لتابعة التطورات الخاصة بالتطبيق الإلكتروني. وتقدمت الشركة بعرض الجوانب الأساسية للتطبيق وأهم مزاياه والخدمات التي سيقدمها للجماهير. وتم الاتفاق على البدء بالعمل بالنسخة التجريبية من التطبيق خلال الفترة القليلة القادمة لمعاينته والوقوف على كافة جوانبه، على أن يتم إطلاق التطبيق رسمياً في الأول من يونيو/تموز المقبل. كذلك باشر نادي الوحدات بالعمل على إطلاق التطبيق الإلكتروني الخاص والذي يعنى بتقديم خدمات إلكترونية للنادي وجماهيره. ووقع الدكتور بشار حوامدة رئيس النادي، على مذكرة تفاهم واتفاقية مع الشيخ عبد العزيز بن عبد الرحمن آل ثاني، رئيس مجلس إدارة شركة القلاع العالمية القطرية، والتي تعني بإشياء تطبيق خاص للنادي. ويعتبر التطبيق الرقمي ذو أهمية، خصوصاً للنادي وجماهيره، والذي سيمكنهم من متابعة آخر أخبار النادي وكافة النشاطات الرياضية. وفي ذات السياق، باشر المدير التقني للموقع الرسمي طارق عواد رفقة المسؤول التقني لشركة القلاع على وضع النقاط الرئيسية لإطلاق البرنامج.

الترجي يستعيد توازنه ويهزم اتحاد تطاوين

وكالات

استعاد فريق الترجي توازنه وتغلب على ضيفه اتحاد تطاوين ٣-٠ خلال المباراة التي جمعتهما في الجولة ٧ من منافسات مجموعة التتويج بالدوري التونسي لكرة القدم. وسجل أهداف الترجي أنيس البدري وفاروق الميموني ومحمد أبو زريق "شراة" في الدقائق ٣٧ و٧٢ و٣٠٩٠. ورفع الترجي رصيده إلى ١٤ نقطة في المركز الثالث، وتوقف رصيد اتحاد تطاوين عند ٣ نقاط في المركز الثامن الأخير. وهذا الفوز هو الأول للترجي بعد الخسارة في مباراتين بالدوري أمام الصفاقسي والإفريقي بنتيجة واحدة ١-٠. كما خسر فريق باب سويقة أمام الأهلي المصري مرتين ٣-٠ في رادس و١-٠ في القاهرة بنصف نهائي دوري أبطال أفريقيا. في المقابل تلقى اتحاد تطاوين خسارته الثالثة على التوالي والسادسة في هذا الدور.

ريال مدريد يلجأ لخدمة لتجنب غدر مبابي



وكالات

سلط تقرير صحفي إسباني، الضوء على خطة ريال مدريد، للظفر بخدمات الفرنسي كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان. وبحسب صحيفة "أس" الإسبانية، فإن ريال مدريد منفتح على ضم مبابي، وليس لدى الإدارة أي نية لدفع " يورو واحد" لباريس سان جيرمان. وأضافت الصحيفة: "مبابي سيكون مطالباً بالتوقيع لريال مدريد على عقد مسبق، لتجنب ما فعله مع إدارة الملكي في يونيو/حزيران الماضي، وانتشرت عدة تقارير مؤخرًا، عن عدم نية مبابي لتجديد عقده مع ال"بي أس جي" بعد ٢٠٢٤. وزعمت تقارير فرنسية، أن مبابي لن يفعل خيار تمديد عقده حتى ٢٠٢٥، وهو قرار يجب أن يتخذه قبل شهر يوليو/تموز المقبل، مما يعني أن إدارة نادي العاصمة باريس يجب أن تقرر ما إذا سيتم بيعه في الصيف أو المخاطرة بفقدانه مجاناً مرة أخرى.

الفيصلي يسترد صدارة درع المنوية



وكالات

واصل الفيصلي مسلسل انتصاراته، بعد أن هزم السلط (٠-٢) في مواجهة التي جرت بينهما على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة الثالثة لدرع المنوية الأردني. وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي، قبل أن يجري مدرب الفيصلي جمال أبو عابد، تغييرات أثمرت عن تسجيل هدفين عن طريق البديلين، الغاني جون انطوي بالدقيقة ٦٥، وقصي المنصوري (٧٧). واسترد فريق الفيصلي بهذا الفوز صدارة الترتيب برصيد ٩ نقاط، من الرما الذي تراجع لوصافة برصيد ٧ نقاط.. فيما بقي السلط بالمركز قبل الأخير برصيد نقطة واحدة. وتحتتم لقاءات الجولتين، غدا الخميس، حيث يلتقي سحاب مع منافسه الحسين إربد، يليها مفيرا السرحان وظهير شباب العقبة.

قرعة متوازنة للعرب في كأس آسيا تحت ٢٣ عاماً

وكالات

سحبت العاصمة الماليزية كوالالمبور قرعة كأس آسيا تحت ٢٣ عاماً، حيث شارك في التصفيات ٤٣ منتخباً، وتقام خلال الفترة من ٤ - ١٢ سبتمبر / أيلول المقبل. ويتأهل إلى النهائيات ١٦ منتخباً حيث ستقام في قطر خلال الفترة من ١٥ إبريل / نيسان حتى ٣ مايو / أيار من عام ٢٠٢٤. ووفقا لموقع الاتحاد الآسيوي، فقد جاء منتخب الأردن في المجموعة الأولى التي تضم إلى جانبه سوريا وعمان وبيروني، فيما حل منتخب السعودية في المجموعة العاشرة إلى جانب كمبوديا ولبنان ومنغوليا، في حين جاء منتخب أوزبكستان وصيد حامل اللقب في المجموعة الخامسة بمواجهة إيران وهونغ كونغ الصين وأفغانستان. وضمت المجموعة الأولى ٣ منتخبات من منطقة غرب آسيا هي "الأردن (المضيف) وسوريا وعمان إلى جانب بروناي.. وضمت المجموعة الرابعة، منتخبين من منطقة الغرب وهما البحرين وفلسطين بمواجهة اليابان وباكستان. وتضم المجموعة السادسة، منتخبني العراق والكويت من منطقة

الغرب إلى جانب تيمور الشرقية وماكاو. وتقام منافسات التصفيات بنظام الدوري الجزأ بالتجمع من جولة واحدة، تحت ٢٣ عاماً ٢٠٢٤ في قطر. المجموعة الأولى: الأردن (المضيف)، سوريا، عمان، بروناي. المجموعة الثانية: كوريا الجنوبية (المضيف)، ميانمار، قرغيزستان، قطر. المجموعة الثالثة: فيتنام (المضيف)، سنغافورة، اليمن، غوام. المجموعة الرابعة: اليابان، البحرين (المضيف)، فلسطين، باكستان. المجموعة الخامسة: أوزبكستان (المضيف)، إيران، هونغ كونغ الصين، أفغانستان. المجموعة السادسة: العراق، الكويت (المضيف)، تيمور الشرقية، ماكاو. المجموعة السابعة: الإمارات، الهند، المالديف، الصين (المضيف). المجموعة الثامنة: تايلاند (المضيف)، ماليزيا، بنغلادش، الفلبين. المجموعة التاسعة: أستراليا، طاجيكستان (المضيف)، لاوس، كوريا الشمالية. المجموعة العاشرة: السعودية (المضيف)، كمبوديا، لبنان، منغوليا. المجموعة الحادية عشر: تركمانستان، إندونيسيا (المضيف)، الصين، تايبيه.

الحسين إربد يحبط سحاب في لقاء الفرص الضائعة



وكالات

سجل الحسين إربد، فوزه الأول في بطولة الدرع، على حساب سحاب بنتيجة ١-٢، في اللقاء الذي جرى الخميس، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، ضمن الجولة الثالثة. الحسين إربد تقدم سريعاً في الدقيقة السابعة، بعدما استثمر عبد الله العطار، عرضية أدهم القرشي، وأسكن الكرة برأسه داخل مرمى الحارس وليد عصام. وفي الدقيقة ٤٣، أحرز الحسين إربد هدفه الثاني بنيران صديقة، وذلك بعدما ارتقى عبد الله العطار للكرة برأسه، ليصدي لها وليد عصام، قبل ارتطام الكرة بجسد المدافع حسام أبو سعدة وتسكن الشباك. وقص حسام أبو سعدة، الفارق، بتسجيل الهدف الأول لسحاب، بعد عرضية أحمد العيسوي، لينتفض عليها برأسه أمام الحارس محمود الكواملة. وشهدت المباراة، مجموعة كبيرة برصيد ٣ نقاط.

مدرّب الفيصلي؛ انتصاراتنا المتتالية لا تعني شيئاً

وكالات

أكد جمال أبو عابد المدير الفني للفيصلي، أن انتصارات فريقه المتتالية ببطولة درع المنوية الأردني لكرة القدم، لا تعني أي شيء. وقال أبو عابد في تصريحات لقناة الأردن، "هذهنا الأهم للوصول لجاهزية متقدمة، فهدينا طموحات أهم في مسابقات الدوري والكأس ودوري أبطال آسيا". وتابع: "نخطط لإعداد فريقين بذات المستوى، لعلنا أن فريقنا سيتعرض لضغط المباريات بحكم مشاركته الخارجية والمحلية، بما يضمن لنا تحقيق المطلوب لكسب ثقة جماهيرنا.. وأوضح أبو عابد أن اللاعب الشاب قصي المنصوري سجل اليوم هدفًا رائعًا في مرمى السلط، وهذا ليس بالشيء الفريد، لأن الفيصلي لا يضم سوى المواهب المميزة ونخبة النخبة من اللاعبين". وكشف أبو عابد أن وفد فريقه سيتوجه غدا الخميس إلى فلسطين للمشاركة ببطولة القدس والكرامة. وأشار إلى أن مباراة فريقه أمام الوحدات ببطولة القدس والكرامة، هي مباراة أخوية، هدفها مساعدة كرة القدم الفلسطينية. وكان فريق الفيصلي قد فاز اليوم الأربعاء على السلط بهدفين دون رد، ليتصدر ترتيب الدرع برصيد ٩ نقاط.

الوحدات يتفق مع العوضات

وكالات

اتفقت إدارة الوحدات، الخميس، مع اللاعب أنس العوضات على تجديد عقده مع الفريق. وسيجسد العوضات عقده مع الوحدات بعد تألقه في الموسم الماضي، وساهم معه بإحراز لقب كأس الأردن. ويلعب أنس العوضات في مركز الجناح، ويمتاز بقوته الجسمانية وقدرته على صناعة الأهداف. وينتظر أن يعلن الوحدات خلال الساعات المقبلة التعاقد مع أنس العوضات صاحب الـ ٢٤ عاماً بشكل رسمي. وبدأ العوضات مسيرته مع الوحدات، ومثل منتخب النشأى قبل أن يجتاز مخرجاً في النصر الكويتي. وكان الوحدات قد أعلن أمس توصله لاتفاق مع الصاعد إبراهيم صبرة، على توقيع عقد احترافي. وجاء تعاقد الوحدات مع إبراهيم صبرة بتوصية من المدير الفني للفريق الأول البوسني داركو. ويسعى الوحدات للمحافظة على مواهبه في عصر الاحتراف، ومنهم فرصة المشاركة حتى يكسبوا النجومية في المستقبل القريب.

الوحدات يزور الحسين إربد ويؤكد عمق العلاقات بين الأندية الأردنية

وكالات

زار وفد إدارة نادي الوحدات برئاسة الدكتور بشار حوامدة وأعضاء من مجلس الإدارة، الخميس، مقر نادي الحسين. واستقبل إدارة الوحدات نائب رئيس نادي الحسين إربد، المحامي غيرث المعاني وأعضاء الإدارة حيث أكد المعاني وبعد الترحيب على ضرورة استمرارية التواصل بين الجميع مشدداً في نفس الوقت أن ما يجمع الفريقين هو أكبر وأسمى من أي خلاف ثانوي. ووفقا للمركز الإعلامي لنادي الحسين إربد، فقد اعتبر المعاني أن العمل المؤسسي المشهود في كلا الفريقين يثبت بما لا يدع مجالاً للشك الرغبة الأكيدة لدى الطرفين في مواصلة نهج التقدم والتطور بما ينعكس إيجابياً على المستوى الرياضي العام وبما يلبق بسمة الناديين. ولفت المعاني إلى أن المناقشة الكروية حق مشروع لأي ناد، وجميع الأندية تجتهد في هذا الأمر لتحقيق طموحات جماهيره. هذا اللقاء هو ثمرة تعاون حقيقي بين الطرفين مشدداً في الوقت نفسه أن العلاقات الأخوية والوطنية التي تجمعهما هي أبعد ما تكون عن المنافسات الرياضية أو عمليات الاستنزاف التي تؤخر في هذه العلاقات. وأشاد الحوامدة بنادي الحسين ودور رئيسه المهندس عامر أبو عبيد وبتعاونه لتطبيق الإشكالية الأخيرة مستنكراً في ذات الوقت الحادثة الأخيرة واعتبر أنها تصرف غير مقبول وغير مسؤول ولا يمثل نادي الوحدات ولا جماهيره. وأجمع الطرفان على ضرورة نيل عمليات الاستنزاف الجماهيري، وترسيخ مفاهيم الأصالة والعادات والتقاليد والروح الوطنية وهما في النهاية جمهور المنتخب.

ميسي؛ لم أتلق أي عرض من برشلونة



وكالات

كشف تقرير صحفي إسباني، عن لقاء تم بين الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم باريس سان جيرمان، مع زملائه السابقين في صفوف برشلونة، خلال تناول العشاء. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن العشاء كان الأسبوع الماضي في العاصمة الفرنسية باريس، حيث التقى ميسي، بسيرجيو بوسكيتس وجوردي ألنيا وسيرجي روبرتو وزوجاتهم. واستغل قادة برشلونة الإجازة التي منحها هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة للاعبين بعد التتويج بلقب الليجا عقب الفوز على إشبائول، في السفر إلى فرنسا. وأضافت الصحيفة: "اللاعبين لم ينشروا أي صور لهذا اللقاء على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث انتهزوا الفرصة لتناول العشاء مع ميسي كأصدقاء مقربين.. وأفاد التقرير، أن اللاعبين تحدثوا عن موقف كل منهم، وحين تم توجيه السؤال ليسي عن موضوع عودته لبرشلونة، كان رده واضحاً: لم أتلق أي عرض من النادي. وأشارت الصحيفة، إلى أن هذه هي الحقيقة، لأن برشلونة ينتظر الموافقة من الليجا قبل التحرك رسمياً، على الرغم من تقدم الهلال السعودي بعرض خيالي لميسي بقيمة ٥٠٠ مليون يورو سنوياً (بحسب الصحيفة). وطلب نادي برشلونة، الحصول على استثناء من رابطة الدوري الإسباني، لرفع القيود عن الفريق والسماح له بتسجيل العقود الجديدة، وإبرام صفقات.