**Example#1**

النظام السوري والمعارضة ينهيان عمليات التبادل السكاني

أفادت وسائل إعلام رسمية ومسؤول بالمعارضة المسلحة أن إجلاء مدنيين ومقاتلين من أربع بلدات محاصرة في سورية، في إطار اتفاق مبادلة تم التوسط فيه بين الجانبين المتحاربين، انتهى الجمعة بعد توقف استمر 48 ساعة.

وقال المرصد السوري لحقوق الإنسان إن حافلات تقل مدنيين ومقاتلين مؤيدين للنظام السوري من بلدتي الفوعة وكفريا وصلت إلى مدينة حلب التي تسيطر عليها الحكومة بعد انتظار ليومين على مشارف المدينة.

وأضاف أن تعليق الإجلاء لمدة 48 ساعة يرجع إلى مطالب من المعارضة المسلحة للنظام بالإفراج عن 750 سجيناً في إطار الاتفاق.

وذكر التلفزيون الرسمي السوري أنه في المقابل غادر مئات من مقاتلي المعارضة وأقاربهم من بلدة الزبداني نقطة عبور ثانية قريبة متجهين إلى منطقة تسيطر عليها قوات المعارضة.

وأصبحت بلدتا الزبداني ومضايا، اللتان تخضعان منذ وقت طويل لحصار تفرضه قوات مؤيدة للنظام قرب دمشق، تحت سيطرة النظام هذا الأسبوع بعد إجلاء مقاتلين ومدنيين من السنة.

بدوره، ذكر مسؤول بالمعارضة السورية المسلحة لرويترز إن المعارضة توصلت إلى اتفاق مع الحكومة تطلق بمقتضاه سراح 500 سجين يعبرون إلى مناطق المعارضة في نفس اليوم (الجمعة) في إطار اتفاق مبادلة بين الطرفين.

إلى ذلك، أشارت وزارة الخارجية الروسية الجمعة إلى أن موسكو عبرت للولايات المتحدة عن أسفها بسبب معارضة واشنطن السماح لمفتشين روس بالمشاركة في تحقيق في هجوم بالأسلحة الكيماوية وقع الشهر الجاري في سورية.

وأردفت الوزارة أن وزير الخارجية سيرجي لافروف تحدث هاتفياً مع نظيره الأميركي ريكس تيلرسون وإن الجانبين اتفقا على النظر مرة أخرى في فتح "تحقيق موضوعي في الحادث" تحت رعاية منظمة حظر الأسلحة الكيميائية.

فيما بينت وزارة الخارجية الأمريكية في بيان أن تيلرسون أكد للافروف دعمه لآلية منظمة حظر الأسلحة الكيميائية القائمة للتحقيق في الهجوم الكيماوي.

وعلى صعيد آخر، نفذت قوات نظام الأسد وأجهزته الأمنية حملة اعتقالات واسعة في صفوف اللاجئين الفلسطينيين في سورية.

وأعلنت مجموعة العمل من أجل فلسطيني سورية أن قوات الأسد والأجهزة الأمنية التابعة لها داهمت العديد من المنازل السكنية بالمناطق التي تُسيطر عليها بمحافظة درعا، واعتقلت عدداً من اللاجئين الفلسطينيين من بينهم نساء وأطفال وكبار السن.

|  |  |
| --- | --- |
| حافلات تقل مدنيين ومقاتلين مؤيدين للنظام السوري من بلدتي الفوعة وكفريا وصلت إلى مدينة حلب . و تعليق الإجلاء لمدة 48 ساعة يرجع إلى مطالب من المعارضة المسلحة للنظام بالإفراج عن 750 سجيناً في إطار الاتفاق . وأصبحت بلدتا الزبداني ومضايا, تحت سيطرة النظام هذا الأسبوع بعد إجلاء مقاتلين ومدنيين من السنة . سيرجي لافروف تحدث هاتفياً مع نظيره الأميركي ريكس تيلرسون . وإن الجانبين اتفقا على النظر مرة أخرى في فتح "تحقيق موضوعي في الحادث" تحت رعاية منظمة حظر الأسلحة الكيميائية . فيما تيلرسون أكد للافروف دعمه لآلية منظمة حظر الأسلحة الكيميائية القائمة للتحقيق في الهجوم الكيماوي . واعتقلت عدداً من اللاجئين الفلسطينيين من بينهم نساء وأطفال وكبار السن . | 50 % |
| و تعليق الإجلاء لمدة 48 ساعة يرجع إلى مطالب من المعارضة المسلحة للنظام بالإفراج عن 750 سجيناً في إطار الاتفاق . سيرجي لافروف تحدث هاتفياً مع نظيره الأميركي ريكس تيلرسون . فيما تيلرسون أكد للافروف دعمه لآلية منظمة حظر الأسلحة الكيميائية القائمة للتحقيق في الهجوم الكيماوي . | 30 % |

**Example#2**

أبو الغيط الجامعة العربية قيمة ورمز لا ينبغي التفريط فيهما

قال الأمين العام لجامعة الدول العربية أحمد أبو الغيط إن "الجامعة تظل قيمة لا غنى عنها ورمزاً لا ينبغي أبداً التفريط فيه في كل الأحوال وفي أوقات الشدة والرخاء".

جاء ذلك في كلمته أمس فـي "احتفالية يوم الجامعة العربية" التي نظمتها كلية الدراسات الاقتصادية والعلوم السياسية بجامعة الإسكندرية بمناسبة مرور 72 عاماً على إنشاء جامعة الدول العربية.

وأضاف أبو الغيط: "الجامعةُ العربية قطعة من تاريخنا المُعاصر، كانت أسبق في نشأتها من الأمم المتحدة ذاتها، ولكنها أيضاً واقع حيٌ ومتُجدد، وحياتها في المستقبل لن تكون إلا بإيمان جيل الشباب بدورها وقيمتها".

وتابع: "الجامعة العربية هي الحامية لهويتنا العربية الجماعية والحافظة لكل ما يجمعنا كعرب، والحاضنة لكل همومنا وطموحاتنا في المستقبل".

وقال أبو الغيط إن "الجامعة ليست كياناً مثالياً مُنفصلاً عن دولنا وشعوبنا، وهي انعكاس في المرآة لواقعنا العربي، في السياسة والاقتصاد وفي العلم ومقومات الحضارة وأسباب التقدم الشامل".

وأضاف أبو الغيط "إنه متى كان هذا الواقع مُزدهراً وفتياً تعززت مكانة الجامعة ودورها، وإذا اعترى هذا الواقع عوامل التفكك والتشرذم، كانت الجامعة أيضاً صورة صادقة لهذا التفكك وذلك التشرذُم".

واعتبر أبو الغيط أن المواطن العربي الذي يرى زُعماءه وقادته، رؤساءه وملوكه، وقد اجتمعوا معاً على مدار يومٍ كامل، يُناقشون هموم الأمة في مجموعها، ويعرض كلٌ منهم رؤيته للواقع العربي كما يتصوره، مجرد هذه الصورة التي يُشاهدها الناس، هي أمرٌ إيجابي يتعين أن نتمسك به ونحافظ عليه".

وأكد أن القمة العربية تُعطي الشعوب العربية الإحساس بالمصير المشترك بأن هناك ما يجمع أبناء هذه المنطقة، وأن ثمة عروة وثقى لا تنفصم لا زالت تربطهم وتوحِّد بينهم.

وأوضح أن أهم ما يجعل النظامَ الإقليمي حياً وفاعلاً هو الاتفاق على جُملة من القيم والمبادئ العُليا التي تُنظم العلاقات بين أطرافه.

|  |  |
| --- | --- |
| "الجامعة تظل قيمة لا غنى عنها ورمزاً لا ينبغي أبداً التفريط فيه في كل الأحوال وفي أوقات الشدة والرخاء" . وتابع: "الجامعة العربية هي الحامية لهويتنا العربية الجماعية والحافظة لكل ما يجمعنا كعرب، والحاضنة لكل همومنا وطموحاتنا في المستقبل" . أبو الغيط "إنه متى كان هذا الواقع مُزدهراً وفتياً تعززت مكانة الجامعة ودورها، . وإذا اعترى هذا الواقع عوامل التفكك والتشرذم، كانت الجامعة أيضاً صورة صادقة لهذا التفكك وذلك التشرذُم" . و المواطن العربي الذي يرى زُعماءه وقادته، رؤساءه وملوكه، وقد اجتمعوا معاً على مدار يومٍ كامل، يُناقشون هموم الأمة في مجموعها، ويعرض كلٌ منهم رؤيته للواقع العربي كما يتصوره، مجرد هذه الصورة هي أمرٌ إيجابي يتعين أن نتمسك به ونحافظ عليه | 50 % |
| "الجامعة تظل قيمة لا غنى عنها ورمزاً لا ينبغي أبداً التفريط فيه في كل الأحوال وفي أوقات الشدة والرخاء . وتابع: "الجامعة العربية هي الحامية لهويتنا العربية الجماعية والحافظة لكل ما يجمعنا كعرب، والحاضنة لكل همومنا وطموحاتنا في المستقبل" . و القمة العربية تُعطي الشعوب العربية الإحساس بالمصير المشترك بأن هناك ما يجمع أبناء هذه المنطقة، . | 30 % |

**Example#3**

الجيش اليمني يحاصر معسكر حام.. والانقلابيون ينهبون قافلة مساعدات

أعلن الجيش اليمني، فرضه طوقاً على معسكر حام الواقع في مديرية المتون غرب محافظة ‏الجوف، بعد معارك عنيفة يوم السبت مع ميليشيات الانقلابيين في المديرية.

وأكد مصدر عسكري في تصريح نقله موقع "26 سبتمبر" التابع للقوات المسلحة اليمنية، ‏أمس، أن قوات الجيش أحكمت سيطرتها على سلسلة جبال الطلعة، التي تطل على معسكر حام ‏الأمر الذي مكنها من محاصرة المعسكر من ثلاثة اتجاهات.

وقال المصدر إن "التقدم المحرز سيمكن الجيش من السيطرة النارية على المعسكر والتحكم في ‏خط إمداده الوحيد من سوق الاثنين، وتأمين المنطقة المحيطة من زراعة الميليشيا لحقول ‏الألغام في المنطقة". ويعد معسكر حام بوابة رئيسية لدخول ‏الجيش الوطني اليمني إلى مديرية سفيان أولى مديريات ‏محافظة عمران.

إلى ذلك، قُتل سبعة جنود وأصيب 20 آخرين في انفجار لمخلفات الحرب في جبل حديد بمدينة عدن. وتشير المعلومات إلى أن الانفجار ناجم عن حريق امتد إلى شاحنة كانت تحمل قذائف من مخلفات الحرب في مقر لأحد ألوية الحماية الرئاسية في جبل حديد.

وواصلت القوات الشرعية وبإسناد من قوات التحالف العربي تقدمها في محيط معسكر خالد والمناطق الأخرى بمديرية موزع غربي تعز. وذكرت مصادر ميدانية أن القوات الحكومية قطعت ثاني أهم خط إمداد للحوثيين وقوات صالح والواقع بين غربي تعز وشمال لحج. وأكدت سيطرة القوات على مداخل مفرق موزع، وبعض المواقع جنوبي وشرقي معسكر خالد. وأسفرت المعارك عن مقتل سبعة انقلابيين وأسر خمسة آخرين، فيما قُتل أربعة من أفراد القوات الشرعية. واستولت القوات على أسلحة ثقيلة ومتوسطة، من بينها راجمة صواريخ كاتيوشا ومضادات طيران وقذائف آر بي جي. وتزامنت المواجهات مع غارات لمقاتلات التحالف استهدفت مواقعهم وآلياتهم العسكرية في المنطقة.

وأشارت القوات الشرعية إلى مقتل انقلابيين اثنين بنيران الجيش الوطني في محيط مبنى كلية الطب بجوار القصر الجمهوري شرقي تعز.

واستمراراً لمسلسل نهب المساعدات الإغاثية، أقدمت مليشيا الانقلاب على احتجاز قافلة مساعدات ومواد إغاثة تضم 200 شاحنة مخصصة لـ12 مديرية في محافظة تعز في ‏منطقة كيلو 16 التابعة لمحافظة الحديدة غرب البلاد. ‏ وناشد البيان الذي بثته أمس وكالة الأنباء اليمنية الرسمية، المنظمات الدولية الإنسانية ‏كافة بالتخاطب والضغط على الانقلابيين بسرعة الإفراج عن قافلة الإغاثة المحتجزة، مطالباً في ‏ذات الوقت برنامج الغذاء العالمي ومنسق الشؤون الإنسانية في اليمن جيمي ماكغولدريك ‏بتغيير مسار ترحيل الإغاثة لمحافظة تعز عبر المنفذ الوحيد والآمن المتمثل بميناء عدن. ‏

وفي غضون ذلك، أكدت نقابة الصحفيين اليمنيين أن الميليشيات تحقق مع 14 ‏صحفياً يعملون في مؤسسة الثورة للصحافة والطباعة والنشر في صنعاء، أمام نيابة الأموال ‏العامة، على ‏خلفية مطالبتهم برواتبهم ومستحقاتهم. ‏

ويأتي هذا الإجراء بعد أيام قليلة على قيام محكمة خاضعة ‏للميليشيا في صنعاء بإصدار حكم ‏بالإعدام على الصحفي يحيى ‏عبدالرقيب الجبيحي.

|  |  |
| --- | --- |
| "التقدم المحرز سيمكن الجيش من السيطرة النارية على المعسكر والتحكم في ‏خط إمداده الوحيد من سوق الاثنين، وتأمين المنطقة المحيطة من زراعة الميليشيا لحقول ‏الألغام في المنطقة" . مقتل انقلابيين اثنين بنيران الجيش الوطني في محيط مبنى كلية الطب بجوار القصر الجمهوري شرقي تعز . واستمراراً لمسلسل نهب المساعدات الإغاثية، أقدمت مليشيا الانقلاب على احتجاز قافلة مساعدات ومواد إغاثة تضم 200 شاحنة مخصصة لـ12 مديرية في محافظة تعز في ‏منطقة كيلو 16 التابعة لمحافظة الحديدة غرب البلاد . ‏ وناشد البيان الذي بثته أمس وكالة الأنباء اليمنية الرسمية، المنظمات الدولية الإنسانية ‏كافة بالتخاطب والضغط على الانقلابيين بسرعة الإفراج عن قافلة الإغاثة المحتجزة، مطالباً في ‏ذات الوقت برنامج الغذاء العالمي ومنسق الشؤون الإنسانية في اليمن جيمي ماكغولدريك ‏بتغيير مسار ترحيل الإغاثة لمحافظة تعز عبر المنفذ الوحيد والآمن المتمثل بميناء عدن . ‏ الميليشيات تحقق مع 14 ‏صحفياً يعملون في مؤسسة الثورة للصحافة والطباعة والنشر في صنعاء، أمام نيابة الأموال ‏العامة، على ‏خلفية مطالبتهم برواتبهم ومستحقاتهم . | 50 % |
| "التقدم المحرز سيمكن الجيش من السيطرة النارية على المعسكر والتحكم في ‏خط إمداده الوحيد من سوق الاثنين، وتأمين المنطقة المحيطة من زراعة الميليشيا لحقول ‏الألغام في المنطقة" . مقتل انقلابيين اثنين بنيران الجيش الوطني في محيط مبنى كلية الطب بجوار القصر الجمهوري شرقي تعز . ‏ وناشد البيان الذي بثته أمس وكالة الأنباء اليمنية الرسمية، المنظمات الدولية الإنسانية ‏كافة بالتخاطب والضغط على الانقلابيين بسرعة الإفراج عن قافلة الإغاثة المحتجزة، مطالباً في ‏ذات الوقت برنامج الغذاء العالمي ومنسق الشؤون الإنسانية في اليمن جيمي ماكغولدريك ‏بتغيير مسار ترحيل الإغاثة لمحافظة تعز عبر المنفذ الوحيد والآمن المتمثل بميناء عدن . | 30 % |

**Example#4**

إلغاء الازدواج الضريبي بين المملكة ولبنان خلال الأشهر المقبلة

أكدت المملكة العربية السعودية ولبنان على ضرورة الإسراع في إنجاز اتفاقية إلغاء الازدواج الضريبي. وقال وزير المالية السعودي محمد الجدعان، خلال مؤتمر صحفي عقده مع نظيره اللبناني علي حسن خليل مساء أمس، عقب المباحثات التي جرت بينهما بالرياض، إن المباحثات مع نظيري اللبناني تركزت على "البحث في العلاقات الثنائية والقضايا ذات الاهتمام المشترك".

وبشأن إلغاء الازدواج الضريبي قال وزير المالية السعودي "تحدثت مع الوزير اللبناني لمحاولة التسريع في إنهاء الاتفاقية. وإن شاء الله خلال الأشهر المقبلة ينتهي التفاوض وتوقع الاتفاقية".

وقال الجدعان : أنا سعيد جداً بلقاء زميلي وزير المالية اللبناني. وأعتقد أن اللقاء هو لقاء أخوة،. والتعاون مستمر.، وزيارتي للرئيس اللبناني ميشل عون الذي يزور المملكة حالياً مهمة بالنسبة للمملكة،.وأتمنى وأتطلع إلى مزيد من التعاون".

ورداً على سؤال عن مشاريع جديدة استثمارية في لبنان قال الوزير السعودي "أعتقد أن المسائل الاستثمارية التفصيلية نسأل عنها وزير التجارة والقطاع الخاص"، إلا أنه قال "بشكل عام ستوفر الحكومتان الإمكانات للقطاع الخاص بما يتعلق بالاستثمار".

من جانبه قال الوزير اللبناني علي حسن خليل "سعدت جداً اليوم بلقاء الوزير السعودي الذي أبدى كل استعداد لتعزيز العلاقات، وإعادة إطلاقها بروح جديدة تعكس العلاقات التاريخية والأخوية بين المملكة العربية السعودية ولبنان". وأشار إلى أنها "كانت فرصة مهمة لكلينا لتبادل الاهتمامات المشتركة لا سيما منها ما يتعلق باتفاقية منع الازدواج الضريبي والقضايا التي تهم البلدين". وقال الوزير خليل: "ما شعرت به هو اهتمام واستعداد سعوديان كبيران لدعم لبنان كما كان في خلال كل المراحل الماضية".

|  |  |
| --- | --- |
| ضرورة الإسراع في إنجاز اتفاقية إلغاء الازدواج الضريبي . وأعتقد أن اللقاء هو لقاء أخوة، والتعاون مستمر . وأتمنى وأتطلع إلى مزيد من التعاون" . من جانبه "سعدت جداً اليوم بلقاء السعودي الذي أبدى كل استعداد لتعزيز العلاقات، وإعادة إطلاقها بروح جديدة تعكس العلاقات التاريخية والأخوية بين المملكة العربية السعودية ولبنان" . "كانت فرصة مهمة لكلينا لتبادل الاهتمامات المشتركة لا سيما منها ما يتعلق باتفاقية منع الازدواج الضريبي والقضايا . "ما شعرت به هو اهتمام واستعداد سعوديان كبيران لدعم لبنان كما كان في خلال كل المراحل الماضية" . | 50 % |
| ضرورة الإسراع في إنجاز اتفاقية إلغاء الازدواج الضريبي . وأعتقد أن اللقاء هو لقاء أخوة، والتعاون مستمر ."كانت فرصة مهمة لكلينا لتبادل الاهتمامات المشتركة لا سيما منها ما يتعلق باتفاقية منع الازدواج الضريبي والقضايا "ما شعرت به هو اهتمام واستعداد سعوديان كبيران لدعم لبنان كما كان في خلال كل المراحل الماضية" . | 30 % |

**Example#5**

سلاح جديد لمكافحة البدانة قريبا والإعلان عن نتائج الأبحاث اليوم بنيويورك

أعلن فريق من العلماء الأمريكيين بجامعة "ويسكونسن" الأمريكية عن قرب تطوير سلاح جديد فى حربهم المستمرة لمكافحة البدانة.

فقد أظهرت الأبحاث أن فقدان الوزن الزائد يبدأ بتجنب الأطعمة عالية فى حمض "الميثيونين" الأمينى مثل الفول، المكسرات، واللحم البقرى، الديك الرومى، الأسماك والبيض والألبان.. ومع ذلك، اتباع مثل هذه الحمية الغذائية الصارمة لفترة طويلة يعد أمرا صعبا للكثيرين.

وقد أجرى الباحثون أبحاثهم على مجموعة من فئران التجارب البدنية باتباعهم نظاما غذائيا عالى الدهون مع حرمانهم لمدة خمسة أسابيع من عنصر"الميثيونين".. وقد لوحظ فعالية هذا الاتجاه فى فقدان الوزن التدريجى مع تراجع ملحوظ فى مستويات الدهون فى الجسم، فضلا عن تصحيح مستويات السكر المرتفعة فى الدم.

وتؤكد النتائج المتوصل إليها أهمية تجنب تناول الأطعمة الغنية بـ"الميثيونين" على المدى القصير، وقد يكون مفيدا فى علاج البدانة، ليصبح علاجا واعدا لها والأمراض ذات الصلة مثل مرض السكر النوع الثانى.

ومن المنتظر أن يقدم نتائج الأبحاث التى أجريت فى هذا الصدد فى الاجتماع السنوى للجمعية الفسيولوجية الأمريكية المزمع إقامته اليوم 24 أبريل فى نيويورك.

|  |  |
| --- | --- |
| قرب تطوير سلاح جديد فى حربهم المستمرة لمكافحة البدانة . وقد أجرى الباحثون أبحاثهم على مجموعة من فئران التجارب البدنية باتباعهم نظاما غذائيا عالى الدهون مع حرمانهم لمدة خمسة أسابيع من عنصر"الميثيونين" . وقد لوحظ فعالية هذا الاتجاه فى فقدان الوزن التدريجى مع تراجع ملحوظ فى مستويات الدهون فى الجسم، فضلا عن تصحيح مستويات السكر المرتفعة فى الدم . | 50 % |
| اتباع مثل هذه الحمية الغذائية الصارمة لفترة طويلة يعد أمرا صعبا للكثيرين . وقد أجرى الباحثون أبحاثهم على مجموعة من فئران التجارب البدنية باتباعهم نظاما غذائيا عالى الدهون مع حرمانهم لمدة خمسة أسابيع من عنصر"الميثيونين" . | 30 % |

**Example#6**

رئيس الجمعية الدولية للأورام: 40% من السرطان يمكن منعه

أكد الدكتور هشام الغزالى أستاذ علاج الأورام مدير مركز أبحاث طب عين شمس رئيس الجمعية الدولية لأورام الثدى والنساء أن الأورام فى المرأة كثيرة وأهمها أورام الثدى وأورام الرئة، موضحا أن 40% من الأورام السرطانية يمكن منعها وذلك بمنع الأسباب المؤدية للحدوث لها.وقال الدكتور هشام الغزالى، فى تصريح خاص لـ"اليوم السابع"، إن اللجنة العليا للأورام وضعت خطة لمحاربة الأورام فى مصر نتمنى أن يتم تطبيقها، موضحا أنه يجب ألا ننتظر حدوث الأورام السرطانية بل علينا أن نعمل من أجل الوقاية من السرطان، ونكتشف الأورام مبكرا ثم نعالج هذه الأورام.

وأضاف أنه على الأقل هناك 113 ألف حالة جديدة أورام سنويا، ومن المتوقع أن يصل إلى عام 2050 إلى 400 ألف حالة جديدة سنويا، لكن فى الحقيقة نستطيع أن نمنع نحو 40% من حدوث هذه الأورام، لسنا فقط من نقول ذلك لكن وفقا لما ذكرته منظمة الصحة العالمية وأهم الأسباب المؤدية لحدوث السرطان ويمكن منعها هو التدخين، مؤكدا أن التدخين المسبب الرئيسى ليس فقط لسرطان اللسان لكن أيضا سرطان الرئة والمثانة والمرىء والمعدة، ولذلك منع التدخين يمنع حدوث مثل هذه الأورام.

وأوضح الدكتور هشام الغزالى تعتبر السمنة السبب الثانى للسرطانات فى العالم، ولو قمنا بعمل حملات، مثل "يلا بينا نأكل صح" "يلا بينا نلعب رياضة" كل هذا سيؤدى إلى تقليل حدوث السرطان، مضيفا "سنحمى أنفسنا من سرطان القولون والمستقيم والجهاز الهضمى والثدى فى السيدات، وبالتالى نستطيع أن نمنع 40 % من السرطانات ونحمى المصريين من الإصابة.

وأكد الدكتور هشام الغزالى أنه إذا لم نستطع أن نحمى من المرض نكتشفه مبكرا وأن يتم علاجه، موضحا أن هناك طفرات حدثت فى العلاج فكنا من قبل نعالج جميع الأورام مثل أورام الرئة وأورام الثدى، مضيفا أن هناك ممثلين وممثلات توفوا بسبب سرطان الرئة، لكن اكتشف العلماء أن لسرطان الرئة أنواع منها ما يتم علاجه بالعلاج الموجه، ومنها ما يتم علاجه بالعلاج المناعى، وكل هذه العلاجات تؤدى إلى نسب شفاء عالية وبأقل آثار جانبية.

|  |  |
| --- | --- |
| الأورام فى المرأة كثيرة وأهمها أورام الثدى وأورام الرئة، موضحا أن 40% من الأورام السرطانية يمكن منعها وذلك بمنع الأسباب المؤدية للحدوث لها . على الأقل هناك 113 ألف حالة جديدة أورام سنويا، . نستطيع أن نمنع 40 % من السرطانات ونحمى المصريين من الإصابة . و إذا لم نستطع أن نحمى من المرض نكتشفه مبكرا وأن يتم علاجه، هناك طفرات حدثت فى العلاج فكنا من قبل نعالج جميع الأورام مثل أورام الرئة وأورام الثدى، هناك ممثلين وممثلات توفوا بسبب سرطان الرئة، لكن اكتشف العلماء أن لسرطان الرئة أنواع منها ما يتم علاجه بالعلاج الموجه، ومنها ما يتم علاجه بالعلاج المناعى، وكل هذه العلاجات تؤدى إلى نسب شفاء عالية وبأقل آثار جانبية . | 50 % |
| و على الأقل هناك 113 ألف حالة جديدة أورام سنويا، وأوضح هشام الغزالى تعتبر السمنة السبب الثانى للسرطانات فى العالم، ولو قمنا بعمل حملات، مثل "يلا بينا نأكل صح" "يلا بينا نلعب رياضة" كل هذا سيؤدى إلى تقليل حدوث السرطان، مضيفا "سنحمى أنفسنا من سرطان القولون والمستقيم والجهاز الهضمى والثدى فى السيدات | 30 % |

**Example#7**

دراسة أمريكية كثرة التقاط السيلفى مؤشر للإصابة بالنرجسية والخلل النفسى

أشارت دراسات نفسية سابقة، أن كثرة التقاط صور "السيلفى" يعد نوعًا من أنواع الخلل النفسى، لكن هذه المرة أشارت دراسة جديدة إلى أن الشخص الذى يلتقط صور "سيلفى" عديدة لنفسه، فقد يكون ذلك نوعًا من النرجسية.

وفقًا لموقع هيلث داى الطبى الأمريكى، فإن الدراسة التى قادتها جيسى فوكس الأستاذة المساعدة بجامعة ولاية أوهايو الأمريكية، قد كشفت ارتباط هذا النوع من سلوك التصوير، بما يعرف فى علم النفس بالنرجسية، وهو الاهتمام الزائد بالنفس.

شملت الدراسة 800 من الرجال تتراوح أعمارهم بين 18 و40 عامًا ملأوا خلالها استطلاعًا على الإنترنت عن أنشطتهم فى الصور التى ينشرونها على صفحات مواقع التواصل الاجتماعى، بالإضافة إلى اختبارات تقييمية أخرى للشخصية، وكشفت ارتباط كثرة الصور السيلفى بالشخصيات النرجسية.

وأوضحت الدراسة، أن الأشخاص الذين يرتبطون بتصوير السيلفى، وقضاء وقت طويل فى تعديل الصور وتنشرها على مواقع التواصل الاجتماعى يركز اهتمامهم على ذاتهم بشكل أكبر، ويعتقدون أنهم أكثر ذكاءً وجاذبية وأفضل من الآخرين، بالإضافة إلى وجود مشاكل فى الشعور بالأمان، وجزء من السلوك المتهور وعدم التعاطف ومراعاة الآخرين، بالإضافة إلى بعض سمات معاداة المجتمع، والميل إلى تضخيم الذات.

وتقول فوكس، إن انتشار الصور الذاتية على مواقع التواصل الاجتماعى يساعد فى تأكيد "تضخيم الذات" عند هؤلاء الأشخاص.

لكن على الرغم من هذا تؤكد فوكس، أنه ليس من الضرورى أن يكون الأشخاص الذين يلتقطون صور السيلفى وينشرونها بكثرة على الإنترنت يعانون من المشاكل و الاضطرابات النفسية، لكنها بعد انتشارها اليوم أصبحت نوعًا من السلوك الشائع والطبيعى.

|  |  |
| --- | --- |
| وفقًا لموقع هيلث داى الطبى الأمريكى، فإن الدراسة ، قد كشفت ارتباط هذا النوع من سلوك التصوير، بما يعرف فى علم النفس بالنرجسية، وهو الاهتمام الزائد بالنفس . و الأشخاص الذين يرتبطون بتصوير السيلفى، وقضاء وقت طويل فى تعديل الصور وتنشرها على مواقع التواصل الاجتماعى يركز اهتمامهم على ذاتهم بشكل أكبر، . انتشار الصور الذاتية على مواقع التواصل الاجتماعى يساعد فى تأكيد "تضخيم الذات" عند هؤلاء الأشخاص . كثرة التقاط صور "السيلفى" يعد نوعًا من أنواع الخلل النفسى، لكن هذه المرة الشخص الذى يلتقط صور "سيلفى" عديدة لنفسه، فقد يكون ذلك نوعًا من النرجسية . | 50 % |
| و الأشخاص الذين يرتبطون بتصوير السيلفى، وقضاء وقت طويل فى تعديل الصور وتنشرها على مواقع التواصل الاجتماعى يركز اهتمامهم على ذاتهم بشكل أكبر، كثرة التقاط صور "السيلفى" يعد نوعًا من أنواع الخلل النفسى، لكن هذه المرة الشخص الذى يلتقط صور "سيلفى" عديدة لنفسه، فقد يكون ذلك نوعًا من النرجسية . | 30 % |

**Example#8**

الصداع النصفى ترتفع الإصابة به خلال الصيف.. اعرف إزاى تتجنبه

وفقا لتقرير نشره الموقع الإلكترونى لصحيفة "تايمز أوف إنديا" الهندية، حذر خبراء الصحة المواطنين من النزول فى الجو الحار ما بين منتصف الظهيرة وحتى الساعة 4 عصرا، ومن المهم اتخاذ الاحتياطات الكافية عند الخروج فى الجو الحار مثل شرب كمية كافية من الماء والسوائل، ووضع واقى الشمس وتغطية الرأس للحفاظ على جسمك بعيدا عن الحرارة.

كما جاء فى التقرير أن الأمراض الصيفية الأكثر شيوعا التسمم الغذائى، نتيجة فساد الغذاء بشكل سريع فى الجو الحار، والطفح الجلدى وضربة الشمس والصداع النصفى.

ويقول طبيب الأعصاب "Ramesh Patankar"، إن هناك زيادة كبيرة فى حالات الإصابة بالصداع النصفى خلال فصل الصيف، لأن الجسم يكون حساسا للجو الحار والرطب وهناك مجموعة من العوامل المحفزة للصداع منها العامل الوراثى والخارجى فإنها تزيد من تطور الصداع النصفى، ووجد أن التعرض لضوء الشمس يؤدى إلى الإصابة بالصداع النصفى لذا يجب ارتداء نظارة الشمس وتجنب التعرض المباشر لها.

كما يقدم الطبيب عددا من النصائح لتجنب حدوث الصداع النصفى من خلال اتباع تغييرات فى نمط الحياة والتى تشمل الآتى:

1. يجب فهم أن التغيرات المناخية تساعد على الإصابة بالصداع النصفى، فمن الضرورى اتخاذ احتياطات لازمة للحد من الآثار الضارة.

2. الحرص على أخذ دواء الصداع النصفى إذا كنت تعانى من هذه المشكلة.

3. تناول الأطعمة الصحية وشرب ما يكفى من الماء.

4. ممارسة الرياضة تقلل من ألم الصداع النصفى وتحد من حدوثه.

|  |  |
| --- | --- |
| النزول فى الجو الحار ما بين منتصف الظهيرة وحتى الساعة 4 عصرا، . كما جاء فى التقرير أن الأمراض الصيفية الأكثر شيوعا التسمم الغذائى، نتيجة فساد الغذاء بشكل سريع فى الجو الحار، والطفح الجلدى وضربة الشمس والصداع النصفى . ووجد أن التعرض لضوء الشمس يؤدى إلى الإصابة بالصداع النصفى لذا يجب ارتداء نظارة الشمس وتجنب التعرض المباشر لها . 2- الحرص على أخذ دواء الصداع النصفى إذا كنت تعانى من هذه المشكلة . 3- تناول الأطعمة الصحية وشرب ما يكفى من الماء . 4- ممارسة الرياضة تقلل من ألم الصداع النصفى وتحد من حدوثه . | 50 % |
| كما جاء فى التقرير أن الأمراض الصيفية الأكثر شيوعا التسمم الغذائى، نتيجة فساد الغذاء بشكل سريع فى الجو الحار، والطفح الجلدى وضربة الشمس والصداع النصف . ووجد أن التعرض لضوء الشمس يؤدى إلى الإصابة بالصداع النصفى لذا يجب ارتداء نظارة الشمس وتجنب التعرض المباشر لها . | 30 % |

**Example#9**

لو عندك مشاكل فى الدراسة تعرف على اضطرابات التعلم وكيفية التعامل معها

قالت الدكتورة شيرين دحروج، أخصائى التأهيل النفسى بمستشفى العباسية للأمراض النفسية والعقلية، إن اضطرابات التعلم متعددة فى أنواعها ولكنها تشترك فى شىء واحد، وهى أنها تمثل عائقا كبيرا أمام الطالب، وقد تكون ناتجة عن مشكلة فى السمع فيدخل فى مشكلة مع الدراسة، أو الطالب عنده تلعثم، فبالتالى لا يتمكن من الفهم فدور الأسرة مهم ليكشف طبيعة الطفل وحقيقة ما يواجهه مبكرا.

وأضافت د. شيرين، فى تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع"، أنه على الأسرة معرفة نسبة الذكاء عند الطفل من البداية عند سن الثلاث سنوات لتحديد دخوله مدرسة تناسبه ولا يتم وضعه فى فئة غير مناسبة له، خاصة أنه قد يكون الطفل متوحدا، وكذلك قد يكون لديه فرط حركة، لذلك يجب أن نضع أيدينا على السبب أولا.

وأكدت د. شيرين أن التعامل والعلاج يجب أن يكون نسبة للسبب، وتعتبر الأسرة والمدرسة هما الأساس فى ذلك والاكتشاف مبكرا أفضل، والتوجه لبداية العلاج عند اكتشاف أى اضطراب من خلال اللجوء لمتخصص، مشيرة إلى أن الجلسات النفسية والدواء يكون كورس علاج كامل للطفل، ويمكن فى هذه الحالات استخدام الجلسات الجماعية للعلاج النفسى للطفل، لأنه يندمج مع نفس الفئة التى ينتمى لها ويشعر بتحسن فى حالته النفسية والدراسية، ومن الممكن أيضا علاجه بالرسم واللعب.

ولفتت أخصائى التأهيل النفسى إلى أنه إذا عرفت الوالدة من البداية أن ابنها يعانى من مشكلة حقيقية سيكون علاجه فى وقت أقصر، وإذا زاد الوقت فى التعامل مع مشكلته تطول فترة العلاج مثله كالمرض العضوى تماما**.**

|  |  |
| --- | --- |
| اضطرابات التعلم متعددة فى أنواعها ولكنها تشترك فى شىء واحد، وهى أنها تمثل عائقا كبيرا أمام الطالب، . على الأسرة معرفة نسبة الذكاء عند الطفل من البداية عند سن الثلاث سنوات لتحديد دخوله مدرسة تناسبه . ومن الممكن أيضا علاجه بالرسم واللعب . إذا عرفت الوالدة من البداية أن ابنها يعانى من مشكلة حقيقية سيكون علاجه فى وقت أقصر، وإذا زاد الوقت فى التعامل مع مشكلته تطول فترة العلاج مثله كالمرض العضوى تماما . | 50 % |
| اضطرابات التعلم متعددة فى أنواعها ولكنها تشترك فى شىء واحد، وهى أنها تمثل عائقا كبيرا أمام الطالب. على الأسرة معرفة نسبة الذكاء عند الطفل من البداية عند سن الثلاث سنوات لتحديد دخوله مدرسة تناسبه . | 30 % |

**Example#10**

انسى القهوة 10 دقائق من صعود ونزول السلم يعزز الطاقة أكثر من الكافيين

كشفت دراسة علمية حديثة، أشرف عليها باحثون أمريكيون، أن نسبة كبيرة من الأشخاص يتناولون القهوة فى الصباح للحصول على الطاقة، لكن سرعان ما يصابون بالإجهاد، لذلك فإن قضاء 10 دقائق فقط فى صعود وهبوط الدرج يعزز الطاقة أكثر من الكافيين.

ووفقاً لصحيفة "ديلى ميل"، فأوضح الباحثون أن نسبة كبيرة من الأشخاص يعانون من كابوس الكسل وانخفاض الطاقة، خاصة فى منتصف الأسبوع ولكن وفقا للبحث الجديد فإن القليل من الممارسة أو صعود ونزول الدرج سوف تفعل أكثر بكثير لمستويات الطاقة الخاصة بك مما لو كنت تشرب القهوة.

وقال الدكتور "باتريك أوكونور"، أستاذ فى قسم علم الحركة فى جامعة جورجيا، إن القهوة ترفع من مستوى الطاقة لمدة ساعتين فقط ومن ثم يحدث انخفاض حاد فى التركيز إضافة على الشعور بالتوتر والإجهاد.

وهدفت الدراسة إلى مواجهة العقبات التى تواجه البيئة المكتبية النموذجية، حيث يقضى العمال العديد من الساعات فى الجلوس ويحدقون فى شاشات الكمبيوتر وليس لديهم الوقت لممارسة التمارين الرياضية خلال النهار.

وأضاف الباحثون أنه يجب معالجة أسباب الإجهاد قبل تناول القهوة والبحث عن وسائل تحفيز الطاقة، لافتين إلى أن قلة النوم من أبرز الأسباب التى تؤدى إلى انخفاض الطاقة وقلة التركيز**.**

|  |  |
| --- | --- |
| نسبة كبيرة من الأشخاص يتناولون القهوة فى الصباح للحصول على الطاقة، لكن سرعان ما يصابون بالإجهاد، لذلك فإن قضاء 10 دقائق فقط فى صعود وهبوط الدرج يعزز الطاقة أكثر من الكافيين . | 50 % |
| نسبة كبيرة من الأشخاص يعانون من كابوس الكسل وانخفاض الطاقة، خاصة فى منتصف الأسبوع . | 30 % |

**Example#11**

انتبه العصائر المثلجة فى الصيف تثير أعصاب اللثة وتسبب التهابها

قال الدكتور مجدى منير أستاذ طب الأسنان إن ارتفاع درجات الحرارة واللجوء لشرب المشروبات المثلجة والمياه من شأنه أن يثير أعصاب اللثة ويسبب التهابا شديدا وآلام فى الفم، لافتا إلى ضرورة توخى الحذر من التعرض لحرارة الشمس المرتفعة ثم الدخول فى أماكن باردة فى العمل من التكييفات وغيرها حتى لا تتسبب الصدمات الهوائية الباردة من التهاب اللثة.

وأضاف الدكتور مجدى منير، فى تصريح خاص لـ"اليوم السابع"، أن الحفاظ على درجة حرارة الجسم مناسبة مع الجو المحيط به سيقاوم أى تأثير على الأسنان واللثة، لافتا إلى أن التهاب اللثة عادة ما يصاحبها الأمراض الفطرية داخل التجويف الفموى وتسبب آلاما شديدة.

وأشار أستاذ طب الأسنان إلى ضرورة اتباع عدة خطوات للحفاظ على الأسنان واللثة خلال فصل الصيف وأبرزها عدم التعرض مباشرة للصدمات الهوائية فى الجو للفم، التقليل من تناول الأطعمة الباردة والتى تؤثر مباشرة على أعصاب الأسنان، وتجنب الغضب والحالة النفسية السيئة التى قد تثير أعصاب الأسنان وتسبب آلاما شديدة.

ونصح الدكتور مجدى منير بضرورة شرب المياه كثيرا والتى تساعد فى إزالة الرواسب المتبقية من الطعام فى الفم، وذلك بما يحافظ على صحة اللثة والأسنان.

|  |  |
| --- | --- |
| ارتفاع درجات الحرارة واللجوء لشرب المشروبات المثلجة والمياه من شأنه أن يثير أعصاب اللثة ويسبب التهابا شديدا وآلام فى الفم، لافتا إلى ضرورة توخى الحذر من التعرض لحرارة الشمس المرتفعة ثم الدخول فى أماكن باردة فى العمل من التكييفات وغيرها حتى لا تتسبب الصدمات الهوائية الباردة من التهاب اللثة . الحفاظ على درجة حرارة الجسم مناسبة مع الجو المحيط به سيقاوم أى تأثير على الأسنان واللثة، لافتا إلى أن التهاب اللثة عادة ما يصاحبها الأمراض الفطرية داخل التجويف الفموى وتسبب آلاما شديدة . | 50 % |
| ارتفاع درجات الحرارة واللجوء لشرب المشروبات المثلجة والمياه من شأنه أن يثير أعصاب اللثة ويسبب التهابا شديدا وآلام فى الفم، لافتا إلى ضرورة توخى الحذر من التعرض لحرارة الشمس المرتفعة ثم الدخول فى أماكن باردة فى العمل من التكييفات وغيرها حتى لا تتسبب الصدمات الهوائية الباردة من التهاب اللثة .ونصح الدكتور مجدى منير بضرورة شرب المياه كثيرا والتى تساعد فى إزالة الرواسب المتبقية من الطعام فى الفم، وذلك بما يحافظ على صحة اللثة والأسنان . | 30 % |

**Example#12**

مع ارتفاع درجات الحرارة طرق الوقاية من ضربات الشمس

مع بداية موجات الحرارة المرتفعة يكون أكثر المتضررين منها الأطفال والمسنين والحوامل، فيتعرضون لضربات الشمس وإرهاق حرارى، نتيجة التعرض المفاجئ للشمس الحارقة، ولتجنب هذه المشاكل عليك اتباع بعض طرق الوقاية، وفقا لما جاء فى تقرير نشره الموقع الإلكترونى لصحيفة "تايمز أوف إنديا" الهندية.

وفى هذا الإطار يقول الدكتور "أجاى أجروال" مدير القسم الباطنى فى مستشفى فورتيس بالهند، إن الارتفاع المفاجئ فى درجات الحرارة من الطبيعى إلى حار للغاية يتسبب فى مرض الكثير من الأشخاص، لأنه يتسبب فى ضعف الجهاز المناعى ويجعل الجسم أكثر عرضة للجراثيم، كما أن التغيرات المفاجئة فى الطقس تؤدى إلى الشعور بالتعب والإجهاد وتهيج الجلد والسعال وفقدان الشهية .

ويقدم مدير القسم الباطنى عددا من النصائح للحفاظ على سلامتك الصحية مع موجات الحرارة، وتكون من خلال الآتى :

1- تناول فيتامين سى: الأطعمة الغنية بفيتامين سى تساعد على تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض المرتبطة بالطقس .

2- الحفاظ على النظافة فى المكان المحيط بك فلا تترك المياه تتراكم فى محيطك، لأنها مكان خصب للبكتيريا .

3- الحرص على شرب المشروبات الصيفية حتى لا تشعر بالعطش وتمنع التعرض للجفاف، كعصير البطيخ والأناناس والليمون.

4- تجنب شرب الكافيين والمشروبات الغازية، لأنها مدرة للبول وتعرض الجسم للجفاف، فمن الأفضل تجنبها بقدر الإمكان.

5- احرص على تناول كميات صغيرة من الطعام خاصة الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والبروتينات فإنها تنتج المزيد من الحرارة فى الجسم، لذا من الأفضل إضافة كوب من اللبن إلى وجبة الغداء للحفاظ على جسمك رطبا.

6- إيقاف مصادر الحرارة كمصابيح الإضاءة التى تولد الحرارة وأيضا أجهزة الكمبيوتر.

|  |  |
| --- | --- |
| مع بداية موجات الحرارة المرتفعة يكون أكثر المتضررين منها الأطفال والمسنين والحوامل، فيتعرضون لضربات الشمس وإرهاق حرارى، نتيجة التعرض المفاجئ للشمس الحارقة، ولتجنب هذه المشاكل عليك اتباع بعض طرق الوقاية، وفقا لما جاء فى تقرير نشره الموقع الإلكترونى لصحيفة "تايمز أوف إنديا" الهندية . ويقدم مدير القسم الباطنى عددا من النصائح للحفاظ على سلامتك الصحية مع موجات الحرارة، وتكون من خلال الآتى :1- تناول فيتامين سى: الأطعمة الغنية بفيتامين سى تساعد على تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض المرتبطة بالطقس . 2- الحفاظ على النظافة فى المكان المحيط بك فلا تترك المياه تتراكم فى محيطك، لأنها مكان خصب للبكتيريا . 6- إيقاف مصادر الحرارة كمصابيح الإضاءة التى تولد الحرارة وأيضا أجهزة الكمبيوتر . | 50 % |
| مع بداية موجات الحرارة المرتفعة يكون أكثر المتضررين منها الأطفال والمسنين والحوامل، فيتعرضون لضربات الشمس وإرهاق حرارى، نتيجة التعرض المفاجئ للشمس الحارقة، . ويقدم مدير القسم الباطنى عددا من النصائح للحفاظ على سلامتك الصحية مع موجات الحرارة، وتكون من خلال الآتى :1- تناول فيتامين سى: الأطعمة الغنية بفيتامين سى تساعد على تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض المرتبطة بالطقس . | 30 % |

**Example#13**

أستاذ طب نفسى إذا حكمت المرأة العالم فلن يكون هناك حروب

أكد الدكتور أحمد عكاشة أستاذ الطب النفسى بجامعة عين شمس، خلال المؤتمر الطبى الأول لمؤسسة الأهرام، أن 70% من الاكتئاب يأتى على شكل آلام بالجسم، موضحا أن الأمراض النفسية تصيب السيدات أكثر من الرجال، موضحا أنه من 16 إلى 20% من السيدات يصبن بالاكتئاب أما الرجال فالنسبة تصل إلى 12%.

وقال إن ألمانيا وبريطانيا يحكمهما إناث وإذا حكم العالم إناث فلن يكون هناك حروب، لأن المرأة عاطفية بطبيعتها، وإحنا بنتولد وكلنا إناث إذا تم إفراز هرمون معين يتحدد الجنس ويصبح ذكرا، مضيفا أنه مع كل الاآام التى تتحملها المرأة من حمل وولادة وذهاب إلى العمل ومراعاة الأطفال تعيش أكثر من الرجل.

كان الدكتور أحمد عماد الدين راضى وزير الصحة والسكان قد افتتح، اليوم، المؤتمر الطبى الأول لمؤسسة الأهرام ومجلة نصف الدنيا بحضور الدكتور أحمد عكاشة وعدد كبير من الأطباء من جميع التخصصات.

وأضاف الدكتور أحمد عماد الدين راضى أن هذا العام هو عام المرأة، كما أقره الرئيس عبد الفتاح السيسى، مضيفا أن يوم واحد مارس تم تدشين عام المراة العربية تحت رعاية الرئيس عبد الفتاح السيسى، ومؤتمر وزراء الصحة العرب اختاروا هذا العام عام صحة المراة العربية، وهو ما تزامن مع اختيار الرئيس السيسى.

وقال إن المرأة هى الأم والزوجة والابنة، والدين الإسلامى أوصى بالنساء، موضحا أن جميع المؤتمرات كلها فى مجال صحة المرأة، والوقاية من الأمراض التى تصيب المرأة، مثل أمراض الثدى وأمراض النساء، والتركيز سيكون على الوقاية، مشيرا إلى أنه سيتم افتتاح 48 مستشفى فى صعيد مصر تشمل التخصصات الخاصة بالمرأة.

|  |  |
| --- | --- |
| 70% من الاكتئاب يأتى على شكل آلام بالجسم، موضحا أن الأمراض النفسية تصيب السيدات أكثر من الرجال، من 16 إلى 20% من السيدات يصبن بالاكتئاب أما الرجال فالنسبة تصل إلى 12% . كان الدكتور أحمد عماد الدين راضى وزير الصحة والسكان قد افتتح، اليوم، المؤتمر الطبى الأول لمؤسسة الأهرام ومجلة نصف الدنيا بحضور الدكتور أحمد عكاشة وعدد كبير من الأطباء من جميع التخصصات . | 50 % |
| كان الدكتور أحمد عماد الدين راضى وزير الصحة والسكان قد افتتح، اليوم، المؤتمر الطبى الأول لمؤسسة الأهرام ومجلة نصف الدنيا بحضور الدكتور أحمد عكاشة وعدد كبير من الأطباء من جميع التخصصات . | 30 % |

**Example#14:**

خلايا شبكية العين تساعد على تأخير أعراض اضطرابات الرحلات الجوية الطويلة

توصل باحثون بريطانيون إلى مجموعة جديدة من الخلايا فى شبكية العين يمكنها أن تؤثر بشكل مباشر على آلية عمل الساعة البيولوجية خاصة بين الأشخاص الذين يتعرضون لاضطرابات الرحلات الجوية الطويلة.

ووفقًا للباحثين في جامعة (أدنبرة) تم الكشف عن مجموعة جديدة من الخلايا في شبكية العين تؤثر بشكل مباشر فى آلية عمل الساعة البيولوجية للجسم عن طريق إرسال إشارات إلى منطقة فى المخ منظمة للإيقاعات اليومية، وبالتالي فتح إمكانية علاجية جديدة لمعالجة إشارات الشبكية وتغيير ردود أفعال الجسم لما يتعرض له من تغييرات خفيفة.

وتعد منطقة "نواه شوبراشيا سماتيك" فى المخ المسئول الأول عن إيقاع الساعة البيولوجية، وذلك باستخدام العديد من الإشارات الجزيئية المختلفة بما فى ذلك منطقة "فاسوبريسين" العصبية.

ويظهر هذا البحث أن شبكية العين لديها خلاياها الخاصة المتصلة مباشرة بمنطقة "نواه شوبراشيا سماتيك "فى المخ والمشاركة فى تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية، وهو ما يعطى نظرة ثاقبة حول كيفية تنظيم الساعة البيولوجية، ويعد فرصة علاجية جديدة للمساعدة فى استعادة إيقاعات الساعة البيولوجية المتغيرة كما هو الحال فى اضطرابات الرحلات الجوية، وذلك من خلال العين.

ويقول الدكتور مايك لودفيج أستاذ المخ والأعصاب بجامعة أدنبرة - فى سياق الدراسة المنشورة فى العدد الأخير من مجلة "علم وظائف الأعضاء"- تشير نتائجنا إلى إمكانية تطوير علاج دوائي جديد للتغلب على اضطراب الساعة البيولوجية حال تعرض الإنسان لاضطرابات الرحلات الجوية الطويلة.. مشيرًا إلى إمكانية تطوير قطرة طبية للعين للتخلص من أضرار اضطرابات الرحلات الجوية الطويلة، وقد يؤدى تعطل الساعة البيولوجية إلى العديد من المشكلات الصحية مثل أمراض الجهاز الهضمى، القلب والأوعية الدموية والاكتئاب وزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

|  |  |
| --- | --- |
| مجموعة جديدة من الخلايا فى شبكية العين يمكنها أن تؤثر بشكل مباشر على آلية عمل الساعة البيولوجية خاصة بين الأشخاص الذين يتعرضون لاضطرابات الرحلات الجوية الطويلة .ووفقًا للباحثين في جامعة (أدنبرة) تم الكشف عن مجموعة جديدة من الخلايا في شبكية العين تؤثر بشكل مباشر فى آلية عمل الساعة البيولوجية للجسم عن طريق إرسال إشارات إلى منطقة فى المخ منظمة للإيقاعات اليومية، وبالتالي فتح إمكانية علاجية جديدة لمعالجة إشارات الشبكية وتغيير ردود أفعال الجسم لما يتعرض له من تغييرات خفيفة . وتعد منطقة "نواه شوبراشيا سماتيك" فى المخ المسئول الأول عن إيقاع الساعة البيولوجية، وذلك باستخدام العديد من الإشارات الجزيئية المختلفة بما فى ذلك منطقة "فاسوبريسين" العصبية . وقد يؤدى تعطل الساعة البيولوجية إلى العديد من المشكلات الصحية مثل أمراض الجهاز الهضمى، القلب والأوعية الدموية والاكتئاب وزيادة خطر الإصابة بالسرطان | 50 % |
| مجموعة جديدة من الخلايا فى شبكية العين يمكنها أن تؤثر بشكل مباشر على آلية عمل الساعة البيولوجية خاصة بين الأشخاص الذين يتعرضون لاضطرابات الرحلات الجوية الطويلة .ووفقًا للباحثين في جامعة (أدنبرة) تم الكشف عن مجموعة جديدة من الخلايا في شبكية العين تؤثر بشكل مباشر فى آلية عمل الساعة البيولوجية للجسم عن طريق إرسال إشارات إلى منطقة فى المخ منظمة للإيقاعات اليومية، وبالتالي فتح إمكانية علاجية جديدة لمعالجة إشارات الشبكية وتغيير ردود أفعال الجسم لما يتعرض له من تغييرات خفيفة . | 30 % |

**Example#15**

بعض البروتينات قد تسبب البدانة عن طريق التدخل مع آلية عمل الدهون البنية

أكدت أحدث الأبحاث أن الدهون فى الجسم لا تعد كلها سيئة ومضرة، بل هناك الدهون البنية التي تعمل على تعزيز آلية عمل التمثيل الغذائى، وإنتاج الطاقة لمساعدة الجسم على التكيف مع درجات الحرارة الباردة، وتوصلت الأبحاث الحديثة إلى أن المستويات العالية من بروتينات معينة قد تزيد من فرص البدانة عن طريق كبح عمل إنتاج الطاقة من الدهون البنية.

وتشير الأبحاث إلى تخزين أجسامنا للطاقة فى شكل دهون، وعادة تنقسم الدهون إلى نوعين رئيسيين: الدهون البيضاء والدهون البنية، بالإضافة إلى ذلك، هناك نوع ثالث من الدهون يمكن أن تتطور من الدهون البيضاء مشكلة " الدهون البيج" يمكن أن تتشكل من قبل تفعيل تعزيز المحفزات، وتختلف الدهون البيضاء والبينة فى وظائفها، فالدهون البيضاء تعمل بصورة أساسية فى تخزين الطاقة على هيئة الدهون الثلاثية، وهو نوع من الدهون التى عادة ما تتواجد فى الدم، وتسهم بصورة مباشرة فى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكر فى حال ارتفاعها بمعدلات غير طبيعية، أما الدهون البنية، تعمد على إطلاق هذه الطاقة عن طريق توليد الحرارة أثناء التعرض لمصادر الحرارة الباردة لتولد الحرارة اللازمة لتدفئة الجسم.

كما أكدت الأبحاث وجود اختلافات هيكيلية بين أنواع الدهون المختلفة ، فالدهون البنية والبيج لديها المزيد "الميتوكوندريا" المعنية بتحويل الطعام إلى طاقة ، أما الدهون البيضاء لديها كميات أقل من " الميتوكوندريا"و الأوعية الدموية، هذا وتعتبر الدهون البنية والبيج أكثر صحة.

وقد أظهرت الأبحاث الجديدة – التى نشرت فى عدد أبريل من مجلة " السكر"- أن المستويات المرتفعة من بروتين خاص ، يعرف بإسم (ID1 ) يعمل على تقليل الآثار الإيجابية لإنتاج الطاقة من الدهون البنية والبيج .. وأوضح الدكتور" ساتيا أندى" أستاذ علم الأحياء الجزيئية فى"مركز جورجيا للسرطان" التابع لكلية الطب جامعة " جورجيا" الأمريكية ، أن برويتن (ID1) يعمل على مضاعفة مخاطر الإصابة بالبدانة و مرض السكر

|  |  |
| --- | --- |
| الدهون فى الجسم لا تعد كلها سيئة ومضرة، بل هناك الدهون البنية . فالدهون البنية والبيج لديها المزيد "الميتوكوندريا" المعنية بتحويل الطعام إلى طاقة ، أما الدهون البيضاء لديها كميات أقل من " الميتوكوندريا"و الأوعية الدموية، هذا وتعتبر الدهون البنية والبيج أكثر صحة . | 50 % |
| الدهون فى الجسم لا تعد كلها سيئة ومضرة، بل هناك الدهون البنية . برويتن (ID1) يعمل على مضاعفة مخاطر الإصابة بالبدانة و مرض السكر> . | 30 % |

**Example#16**

تخزين السوائل واحتقان الرئة أمراض تسببها الأسماك المملحة لمرضى القلب

قال الدكتور أحمد البربرى استشارى أمراض القلب والقسطرة بجامعة مصر، إن الأسماك المملحة مثل الفسيخ والسردين والرنجة تحتوى على كميات كبيرة من الملح، والتى تمثل خطورة كبيرة على مريض ضعف عضلة القلب، حيث يساعد الملح على تخزين كميات كبيرة من السوائل بالجسم، وزيادة احتقان الرئة وهو ما يؤدى لصعوبة فى التنفس.

وأضاف الدكتور أحمد البربرى، فى تصريح خاص لـ"اليوم السابع"، أن زيادة تناول ملح الطعام تؤدى أيضا إلى ارتفاع ضغط الدم وتؤدى لحدوث مضاعفات للمرضى هم فى غنى عنها من الممكن أن تؤثر على توقف القلب، ووجود مخاطر على حياة المرضى، سواء كانوا مرضى ضعف عضلة القلب، أو من يعانون من ارتفاع فى ضغط الدم.

وأشار استشارى أمراض القلب إلى ضرورة عدم الانسياق إلى أكلات أعياد شم النسيم من الأسماك المملحة، خاصة لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم، ولابد من استبدالها بالأسماك المشوية خاصة قليلة الدهن مثل السمك البلطى، ولفت إلى أنه حال تناول الأملاح واشتكى المريض لابد من زيادة مدرات البول لمريض ضعف عضلة القلب إلى أن يتم حجزه بالمستشفى.

|  |  |
| --- | --- |
| الأسماك المملحة مثل الفسيخ والسردين والرنجة تحتوى على كميات كبيرة من الملح، والتى تمثل خطورة كبيرة على مريض ضعف عضلة القلب، .زيادة تناول ملح الطعام تؤدى أيضا إلى ارتفاع ضغط الدم وتؤدى لحدوث مضاعفات للمرضى هم فى غنى عنها من الممكن أن تؤثر على توقف القلب، ووجود مخاطر على حياة المرضى، سواء كانوا مرضى ضعف عضلة القلب، أو من يعانون من ارتفاع فى ضغط الدم . | 50 % |
| الأسماك المملحة مثل الفسيخ والسردين والرنجة تحتوى على كميات كبيرة من الملح، والتى تمثل خطورة كبيرة على مريض ضعف عضلة القلب، . | 30 % |

**Example#17**

دراسة: متابعة أخبار العنف عبر وسائل الإعلام تسبب سلوكا عدوانيا

كشفت نتائج دراسة جديدة من جامعة ولاية أيوا، عن أن مشاهدة وسائل الإعلام التى تبث أخبار عنف متصلة تحدث سلوكا عدوانيا، فى مختلف الثقافات، وتوصل الباحثون أيضا إلى أن التعرض لتأثيرات العنف الإعلامى يؤثر على التفكير العدواني المتزايد وخفض التعاطف.

وكان تأثير العنف الإعلامي من بين أكبر عوامل الخطر التي تجعل الناس عدوانية، وذلك بحسب ما ذكرته نسخة "indy100 " التابعة لصحيفة "الإندبندنت" البريطانية، وبالإضافة إلى قياس العنف الإعلامي، قام الباحثون بفحص خمسة عوامل خطر أخرى، وهى جرائم الجيران، وانحراف الأقران، الإيذاء من الأقران، وإساءة الوالدين.

ودرس الباحثون مستويات السلوك العدواني والتعاطف لعينة من أكثر من ألفين مراهق وشاب في أستراليا والصين وكرواتيا وألمانيا واليابان ورومانيا والولايات المتحدة، وطلبوا من المشاركين أن يسردوا البرامج التلفزيونية والأفلام وألعاب الفيديو الأكثر استخداما، وأن يقيموا مستوى العنف في كل منها.

وقال كريج أندرسون، أستاذ علم النفس في جامعة ولاية ايوا، الذي أجرى الدراسة، هناك دليل قوي على أن العمليات النفسية الرئيسية التي تحدث عند التعرض المتكرر للعنف الإعلامي تؤدي إلى زيادة العدوانية، وكان انحراف الأقران العامل الأكثر خطورة في جعل شخص ما شخصا عنيفا بواقع 28%، والعنف في وسائط الإعلام هو الثاني بواقع 23 %، يليه الإيذاء من الأقران 17 %، ثم جرائم الجيران بواقع 11 %، وأخيرا معاملة الوالدين السيئة بتأثير 9%.

ومن جانبه أشار دوجلاس جنتيل، أستاذ علم النفس بجامعة ولاية ايوا، والذي شارك في إجراء الدراسة، إلى أن النتائج تؤكد أن العنف الإعلامي يشبه عوامل الخطر المعروفة الأخرى للعدوان، وهذا لا يعني أن العنف الإعلامي يستحق اهتماما خاصا، ولكن ينبغي اعتباره جديا مثل عوامل الخطر الأخرى مثل النشئة فى منزل مفكك.

|  |  |
| --- | --- |
| مشاهدة وسائل الإعلام التى تبث أخبار عنف متصلة تحدث سلوكا عدوانيا، فى مختلف الثقافات، وتوصل الباحثون أيضا إلى أن التعرض لتأثيرات العنف الإعلامى يؤثر على التفكير العدواني المتزايد وخفض التعاطف . هناك دليل قوي على أن العمليات النفسية الرئيسية التي تحدث عند التعرض المتكرر للعنف الإعلامي تؤدي إلى زيادة العدوانية. | 50 % |
| هناك دليل قوي على أن العمليات النفسية الرئيسية التي تحدث عند التعرض المتكرر للعنف الإعلامي تؤدي إلى زيادة العدوانية. | 30 % |

**Example#18**

آلام المفاصل واضطرابات القلب مشكلات صحية تسببها الضغوط اليومية

قالت الدكتورة أسماء عبد العظيم، أخصائى العلاج النفسى والعلاقات الأسرية، إن الضغوطات النفسية التى يتعرض لها الشخص بشكل يومى سواء ضغوط أسرية أو اجتماعية أو فى العمل، من الممكن أن تؤدى لمشكلات صحية خطيرة وأمراض نفسية سيئة فى حالة تجاهلها، فكل الضغوط كانت بعيدة أو قريبة تؤثر على الإنسان وتخلف أعراض جسمانية سببها تعب نفسى.

وأضافت أخصائى العلاج النفسى، فى تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع"، أن المشكلات الصحية تضم عددا من الأمراض التى نشتكى منها كثيرا ولا نعلم لها سبب قد تعود للتعرض للضغوط، مثل آلام المفاصل والصداع وزيادة السكر فى الدم واضطراب ضربات القلب وزيادة ضغط الدم، وكذلك تضغط على الجهاز العصبى وتسبب رعشة الأطراف.

وأكدت أسماء عبد العظيم أن كل ذلك يكون ناتجا عن التوتر والقلق الذى ينشأ من الضغوط على الإنسان، وذلك من الممكن أن يسبب مشكلات نفسية، مثل حالة من الحساسية الانفعالية ونوبات الغضب وظهور اتجاهات عصبية، ويزيد الأمر عند عدم التصدى لها ويصل للإصابة بالاكتئاب وعصر المزاج ونقص كفاءة العمل والإنتاجية وعدم الرغبة فى ممارسة أنشطة الحياة.

وأوصت أسماء عبد العظيم أنه على كل شخص أن يسترخى عند التعرض للضغوطات ويتكئ على سرير أو كرسى مريح، وذلك مع شرب الماء البارد والتقرب من الروحانيات مثل العبادات، ويحاول ألا يتأثر بالضغوط بل يكون هو العضو المؤثر بعيدا عن العواطف السلبية ويفكر كيف يقلل من الضغوط.

|  |  |
| --- | --- |
| المشكلات الصحية تضم عددا من الأمراض التى نشتكى منها كثيرا ولا نعلم لها سبب قد تعود للتعرض للضغوط، مثل آلام المفاصل والصداع وزيادة السكر فى الدم واضطراب ضربات القلب وزيادة ضغط الدم، وكذلك تضغط على الجهاز العصبى وتسبب رعشة الأطراف . على كل شخص أن يسترخى عند التعرض للضغوطات ويتكئ على سرير أو كرسى مريح، وذلك مع شرب الماء البارد والتقرب من الروحانيات مثل العبادات، ويحاول ألا يتأثر بالضغوط بل يكون هو العضو المؤثر بعيدا عن العواطف السلبية ويفكر كيف يقلل من الضغوط . | 50 % |
| الضغوطات النفسية التى يتعرض لها الشخص بشكل يومى سواء ضغوط أسرية أو اجتماعية أو فى العمل، من الممكن أن تؤدى لمشكلات صحية خطيرة وأمراض نفسية سيئة فى حالة تجاهلها، فكل الضغوط كانت بعيدة أو قريبة تؤثر على الإنسان وتخلف أعراض جسمانية سببها تعب نفسى. | 30 % |

**Example#19**

الخلافات الزوجية أو الانفصال أيهما أفضل لنفسية الأطفال

كشفت دراسة بريطانية أجرتها جامعة "يورك" عن أن أبناء الطلاق يتضررون من المشكلات الزوجية خلال الزواج أكثر من تضررهم من الانفصال، ومن هنا كانت آراء الأطباء النفسيين حول حقيقة أن الطلاق يكون أفضل فى حالات من أجل نفسية الأطفال أم يجب أن يتحمل الزوجان حياتهما معًا بكل مشاكلها لصالح تنشئة طفل سوى.

وقال الدكتور محمد أحمد سعفان، أستاذ الصحة النفسية بجامعة الزقازيق، إن رأى العلم فى هذا الموضوع أن المناعة النفسية عند الطفل الذى يواجه مشكلات فى الأسرة هى ما تحدد، فمن الممكن أنه يستغل هذه المشكلات بطريقة صحيحة ويكتسب منها خبرات فى الحياة، وأحيانًا تكون المناعة النفسية سلبية فلا يستفيد الطفل شيئًا إلا كونه مفكك مثل أسرته، وهو الحالة نفسه فى الانفصال.

وأكد سعفان، فى تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع"، أن طبيعة المناعة النفسية للشخص تتكون بحسب عدد من العوامل ومنها دائرة الأصدقاء ومتابعة وسائل الإعلام كذلك حسب قراءاته وخبراته والمحيط الذى يوجد فيه، وبالتالى تؤثر الخلافات الأسرية بشكل مختلف من شخص لآخر فنجد أحدهم يكبر ويفكر فى الزواج ويتجنب كل ما رآه من قسوة من جانب الأب للأم، أو من الممكن أن يرى أن هذه الطريقة السيئة هى الأسلوب الأفضل فى التعامل مع الزوجات

ومن جانبها أوضحت السماء عبد العظيم، أخصائى العلاج النفسي والعلاقات الأسرية، أن الخلافات تؤدى إلى حالة قلق للطفل، ولكن أيضًا ذلك يرجع لدرجة استعداد الطفل، فمن الممكن أن يكره الأب وإحساس الضعف وأن والدته تتعرض لمهانة، ويرجع ذلك أيضًا لطبيعة الخلافات الزوجية.

كما أشارت عبد العظيم إلى أن الطفل قد يتحول إلى شخص عدوانى، بينما يتعرض آخر لنفس الموقف ويصبح انطوائيًا وهكذا، وعلى جانب آخر يكون هناك انفصال ولكن ينشأ الطفل سوى لأنه يقضى وقت مع الأب ووقت مع الأم فلا يحدث مشكلات فى شخصيته، فهو ليس ميزان لكن طبيعة المحيط والشخصية.

|  |  |
| --- | --- |
| أبناء الطلاق يتضررون من المشكلات الزوجية خلال الزواج أكثر من تضررهم من الانفصال، المناعة النفسية عند الطفل الذى يواجه مشكلات فى الأسرة هى ما تحدد، فمن الممكن أنه يستغل هذه المشكلات بطريقة صحيحة ويكتسب منها خبرات فى الحياة، . الطفل قد يتحول إلى شخص عدوانى، بينما يتعرض آخر لنفس الموقف ويصبح انطوائيًا وهكذا، وعلى جانب آخر يكون هناك انفصال ولكن ينشأ الطفل سوى لأنه يقضى وقت مع الأب ووقت مع الأم فلا يحدث مشكلات فى شخصيته، فهو ليس ميزان لكن طبيعة المحيط والشخصية. | 50 % |
| أبناء الطلاق يتضررون من المشكلات الزوجية خلال الزواج أكثر من تضررهم من الانفصال، المناعة النفسية عند الطفل الذى يواجه مشكلات فى الأسرة هى ما تحدد، فمن الممكن أنه يستغل هذه المشكلات بطريقة صحيحة ويكتسب منها خبرات فى الحياة، . | 30 % |

**Example#20**

أعراض دوالى الساقين وعلاقته بالسمنة والحركة

ذكر تقرير نشره الموقع الإلكترونى لصحيفة "تايمز أوف إنديا" الهندية، أن دوالى الساقين هى حالة تحدث عندما تكون الأوردة والصمامات ضعيفة أو ممزقة، ويمكن أن تؤدى إلى تجمع الدم فى وانتفاخ الأوردة نتيجة تأثر الدورة الدموية مما تؤدى إلى ظهور دوالى الساقين، ومن علامات المرض تورم وألم فى الساقين مع ظهور أوردة زرقاء اللون.

وحسب التقرير فمن أسباب الإصابة بدوالى الساقين الآتى: العمر، فعلى حسب العمر تضعف الأوردة والصمامات، أما بالنسبة للتاريخ العائلى فإذا تم تشخيص أى من أفراد عائلتك مصاب بالدولى فيمكن أن تكون عرضة للمرض، وأيضا من الأسباب السمنة، لأن الوزن الزائد يضع ضغطا إضافيا على الأوردة ويلحق بها الضرر وتتطور إلى دوالى.

وتابع التقرير أنه بالنسبة للأسباب الأخرى وراء الإصابة بدوالى الساقين هى قلة الحركة سواء الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة جدا من الوقت تعيق ضخ الدم إلى قلبك، والحمل يسبب زيادة فى ضغط الدم بالجسم، مما يسبب كبر حجم الأوردة وتكون الدم بها وتتحسن الدوالى فى حوالى ثلاثة أشهر بعد الولادة.

ووفقا للتقرير فإن هناك العديد من العوامل التى تزيد من إصابة الشخص بدوالى الساقين وتشمل الآتى: الجنس، فالإناث أكثر عرضة للإصابة بالمرض بسبب الخلل الهرمونى، العامل الوراثى، العمر، فكبار السن أكثر عرضة للإصابة بدوالى الساقين، لأن الأوردة تضعف مع تقدم العمر.

|  |  |
| --- | --- |
| دوالى الساقين هى حالة تحدث عندما تكون الأوردة والصمامات ضعيفة أو ممزقة، ويمكن أن تؤدى إلى تجمع الدم فى وانتفاخ الأوردة نتيجة تأثر الدورة الدموية مما تؤدى إلى ظهور دوالى الساقين، ومن علامات المرض تورم وألم فى الساقين مع ظهور أوردة زرقاء اللون . وحسب التقرير فمن أسباب الإصابة بدوالى الساقين الآتى: العمر، فعلى حسب العمر تضعف الأوردة والصمامات، أما بالنسبة للتاريخ العائلى فإذا تم تشخيص أى من أفراد عائلتك مصاب بالدولى فيمكن أن تكون عرضة للمرض، . وأيضا من الأسباب السمنة، لأن الوزن الزائد يضع ضغطا إضافيا على الأوردة ويلحق بها الضرر وتتطور إلى دوالى . | 50 % |
| دوالى الساقين هى حالة تحدث عندما تكون الأوردة والصمامات ضعيفة أو ممزقة، ويمكن أن تؤدى إلى تجمع الدم فى وانتفاخ الأوردة نتيجة تأثر الدورة الدموية مما تؤدى إلى ظهور دوالى الساقين، ومن علامات المرض تورم وألم فى الساقين مع ظهور أوردة زرقاء اللون . | 30 % |

**Example#21**

جمل احذر قولها لابنك قبل الامتحانات ونصائح نفسية لتشجيعه على المذاكرة

قالت الدكتورة هبة العيسوى، أستاذ الطب النفسى بجامعة عين شمس، إن بداية المذاكرة الصحيحة يجب أن تكون عبارة عن جزء من اليوم بجانب جزء آخر عبارة عن وقت الترفيه، لأن ذلك مهم لشحن المذاكرة، ويجب أن تكون الساعات المحددة لها متغيرة من يوم لآخر، فمن الممكن أن تكون من 5 إلى 6 ساعات فقط وبشكل منتظم يوميا، وفى يوم آخر 8 ساعات، حتى يكون هناك فترات راحة من وقت لآخر.

وأضافت د. هبة، فى تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع"، أن المذاكرة فى الصباح الباكر تساعد على التركيز، خاصة إذا بدأ الطفل مذاكرته الساعة الثامنة صباحا، لأن ذلك الوقت يكون الأفضل للتحصيل والتركيز، وإذا استوقفته جزئية وكانت صعبة عليه، فعليه قراءتها قبل النوم لأن خلاله يتعامل المخ بشكل هادئ ويركز المعلومة جيدا.

فيما لفتت د. هبة إلى أن التليفزيون ليس وسيلة أبدا للترفيه لأنه يعمل على إجهاد للعين والمخ ولا تساعده على استكمال الدراسة، وكذلك استخدام الآيباد والشات على مواقع التواصل الاجتماعى لأن التعامل مع الشاشات أمر غير جيد، مؤكدة أن تجديد النشاط للطالب يكون عبر التحدث المباشر مع أفراد العائلة والأصدقاء وممارسة الرياضة داخل البيت يوميا وقراءة القصص والكتب البسيطة والخروج مع الأصدقاء للتنزه، ويجب أن تكون ممارسة الرياضة بشكل منتظم وقت المذاكرة والامتحانات، لأن التمرينات تزيد من الأكسجين للمخ وتجعله أكثر تركيزا.

وأوضحت أستاذ الطب النفسى أنه يجب أن يبعد الأهل عن عاتق الطالب أى ضغوطات نفسية، والتوقف عن اللوم والعبارات المحبطة مثل "صرفنا عليك كتير"، و"دى سنة مصيرية"، وكذلك "أنت مش هتجيب حاجة" و"مش نافع"، وفى المقابل يجب أن يكون هناك تشجيع دائم من خلال كلمات تحفيزية مثل "برافو" و"شاطر" و"تستحق"، ومساعدته أيضا على وضع جدول مناسب ومرتب ليشمل كل الدروس بشكل مريح ويمكن تنفيذه، مع تسخير المكافآت المادية والمعنوية له عند الالتزام به.

|  |  |
| --- | --- |
| بداية المذاكرة الصحيحة يجب أن تكون عبارة عن جزء من اليوم بجانب جزء آخر عبارة عن وقت الترفيه، لأن ذلك مهم لشحن المذاكرة، . ويجب أن تكون ممارسة الرياضة بشكل منتظم وقت المذاكرة والامتحانات، لأن التمرينات تزيد من الأكسجين للمخ وتجعله أكثر تركيزا . و يجب أن يبعد الأهل عن عاتق الطالب أى ضغوطات نفسية، والتوقف عن اللوم والعبارات المحبطة مثل "صرفنا عليك كتير"، و"دى سنة مصيرية"، وكذلك "أنت مش هتجيب حاجة" و"مش نافع"، وفى المقابل يجب أن يكون هناك تشجيع دائم من خلال كلمات تحفيزية مثل "برافو" و"شاطر" و"تستحق"، ومساعدته أيضا على وضع جدول مناسب ومرتب ليشمل كل الدروس بشكل مريح ويمكن تنفيذه، مع تسخير المكافآت المادية والمعنوية له عند الالتزام به . | 50 % |
| بداية المذاكرة الصحيحة يجب أن تكون عبارة عن جزء من اليوم بجانب جزء آخر عبارة عن وقت الترفيه، لأن ذلك مهم لشحن المذاكرة، . ويجب أن تكون ممارسة الرياضة بشكل منتظم وقت المذاكرة والامتحانات، لأن التمرينات تزيد من الأكسجين للمخ وتجعله أكثر تركيزا . و يجب أن يبعد الأهل عن عاتق الطالب أى ضغوطات نفسية، والتوقف عن اللوم والعبارات المحبطة مثل "صرفنا عليك كتير"، و"دى سنة مصيرية"، وكذلك "أنت مش هتجيب حاجة" و"مش نافع"، وفى المقابل يجب أن يكون هناك تشجيع دائم من خلال كلمات تحفيزية مثل "برافو" و"شاطر" و"تستحق"، ومساعدته أيضا على وضع جدول مناسب ومرتب ليشمل كل الدروس بشكل مريح ويمكن تنفيذه، مع تسخير المكافآت المادية والمعنوية له عند الالتزام به . | 30 % |

**Example#22**

خبيرة تغذية السموم فى الجسم تؤدى إلى الإرهاق المزمن

أوضحت خبيرة التغذية الفرنسية فاليرى أسبيناس، من جامعة باريس، أن السموم فى الجسم تؤدى إلى الإرهاق المزمن، لذلك يجب التخلص منها عن طريق استبعاد الأطعمة المصنعة وتفضيل الخضراوات والفاكهة التى تظهر فى كل فصل من فصول السنة على هذه الأطعمة، فعندما يتخلص الجسم من سمومه فإنه يسترد طاقته.

ونصحت الخبيرة باختيار الفاكهة والخضراوات ذات اللون الأحمر، حيث إنها غنية بمضادات الأكسدة الغنية بالجلوتين، وهى مادة بروتينية توجد فى الدقيق والأفضل التركيز على الأرز والحنطة السوداء والذرة البيضاء، مع شرب عصير العنب أو خليط الليمون مع الجنزبيل.

الجدير بالذكر أنه من أسباب الإرهاق المزمن أيضا التعرض للرتابة والإرهاق فى العمل الذى يسبب ارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم مثل الأرق، ويمكن أن يؤدى إلى الاكتئاب وارتفاع مستويات السكر فى الدم ويسبب الاكتئاب، كذلك فإن التعرض للإرهاق والتوتر فى العمل يؤدى إلى مشاكل بالمعدة والإفراط فى تناول الطعام، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويرجع ذلك لإفراز كميات كبيرة من هرمون التوتر الكورتيزول.

وهناك عدة أعراض للاكتئاب الناتج عن الإرهاق منها الانسحاب من التواصل الاجتماعى والشعور بالقلق والانفعال فى كل وقت، وفقدان الحافز والانسحاب من التواصل الاجتماعى والشعور بالفتور والعمل ببطء، كما ينشأ الإجهاد من التعرض للكثير من الضغط الذى ينتج عنه مشاكل نفسية وجسدية.

وهناك عدد من النصائح التى تساعد فى الحد من المشاكل الصحية الناتجة عن العمل، منها إجراء تغييرات فى العمل سواء فى ساعات العمل أو القيام بمهام أخرى، من الضرورى تقسيم وقتك بشكل جيد واستخدام جزء منه للتنزه أو ممارسة بعض الهوايات، التى تساعد فى إعادة ترتيب عقلك والتفاعل مع أصدقائك فى العمل.

|  |  |
| --- | --- |
| السموم فى الجسم تؤدى إلى الإرهاق المزمن، لذلك يجب التخلص منها عن طريق استبعاد الأطعمة المصنعة وتفضيل الخضراوات والفاكهة التى تظهر فى كل فصل من فصول السنة على هذه الأطعمة، فعندما يتخلص الجسم من سمومه فإنه يسترد طاقته . ونصحت الخبيرة باختيار الفاكهة والخضراوات ذات اللون الأحمر، من أسباب الإرهاق المزمن أيضا التعرض للرتابة والإرهاق فى العمل ، ويمكن أن يؤدى إلى الاكتئاب وارتفاع مستويات السكر فى الدم ويسبب الاكتئاب، كذلك فإن التعرض للإرهاق والتوتر فى العمل يؤدى إلى مشاكل بالمعدة والإفراط فى تناول الطعام، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويرجع ذلك لإفراز كميات كبيرة من هرمون التوتر الكورتيزول. | 50 % |
| السموم فى الجسم تؤدى إلى الإرهاق المزمن، لذلك يجب التخلص منها عن طريق استبعاد الأطعمة المصنعة وتفضيل الخضراوات والفاكهة التى تظهر فى كل فصل من فصول السنة على هذه الأطعمة، فعندما يتخلص الجسم من سمومه فإنه يسترد طاقته . . ونصحت الخبيرة باختيار الفاكهة والخضراوات ذات اللون الأحمر، . وهناك عدة أعراض للاكتئاب الناتج عن الإرهاق منها الانسحاب من التواصل الاجتماعى والشعور بالقلق والانفعال فى كل وقت، وفقدان الحافز والانسحاب من التواصل الاجتماعى والشعور بالفتور والعمل ببطء، كما ينشأ الإجهاد من التعرض للكثير من الضغط الذى ينتج عنه مشاكل نفسية وجسدية. | 30 % |

**Example#23**

دراسة 10 دقائق من ممارسة الرياضة القوية كل يوم تحمى قلب الأطفال

كشفت دراسة علمية حديثة عن أن مجرد ممارسة قوية فى كل يوم يمكن أن يساعد بعض الأطفال والمراهقين على الحد من خطر الإصابة بمشاكل القلب والسكرى.

ووفقًا للموقع الطبى الأمريكى "Health Day New"، قام الباحثون بفحص ما يقرب من 11 ألف طفل، تتراوح أعمارهم بين 4 و18 عامًا، في الولايات المتحدة والبرازيل وأوروبا.

ووجد الباحثون أن استبدال مشاهدة التليفزيون مع 10 دقائق فى اليوم من النشاط المكثف قد توفر فوائد كبيرة لقلب الشباب الذين لديهم خصر كبير نسبيًا ومستويات مرتفعة من الأنسولين في الدم، لأن هذه هى العوامل التى تعرضهم لخطر الإصابة بمشاكل فى القلب وأمراض التمثيل الغذائى، مثل داء السكرى من النمط الثانى.

وقال المؤلف الرئيسي "جوستين مور" أستاذ الطب العائلى والمجتمع في مركز "ويك فوريست" الأمريكى إن كمية قليلة من ممارسة الرياضة الكثيفة كل يوم تعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

وأضاف الباحثون أن جرعة قصيرة نسبيًا ولكن مكثفة من النشاط البدني ربما أقل من 10 دقائق فى اليوم، والتي هي بالتأكيد ممكنة لمعظم الشباب يمكن أن تتحول إلى أن تكون جزءًا من "وصفة طبية" للأطفال للحفاظ على صحة القلب والتمثيل الغذائى.

|  |  |
| --- | --- |
| أن مجرد ممارسة قوية فى كل يوم يمكن أن يساعد بعض الأطفال والمراهقين على الحد من خطر الإصابة بمشاكل القلب والسكرى . استبدال مشاهدة التليفزيون مع 10 دقائق فى اليوم من النشاط المكثف قد توفر فوائد كبيرة لقلب الشباب الذين لديهم خصر كبير نسبيًا ومستويات مرتفعة من الأنسولين في الدم. | 50 % |
| كمية قليلة من ممارسة الرياضة الكثيفة كل يوم تعزز صحة القلب والأوعية الدموية . | 30 % |

**Example#24**

دراسة ممارسة الرياضة فى الصيام تحرق الدهون وتحولها لعضلات

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن ممارسة الرياضة على معدة فارغة لها العديد من الفوائد على الصحة العامة.

ووفقًا لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، وجد الباحثون أن عدم تناول وجبة قبل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يعزز صحة الشخص على المدى الطويل، حيث تحرق الدهون وتحولها إلى عضلات.

وأشار الباحثون إلى أنه فى فترة تناول الطعام، فإن الجسد يكون مشغول جدًا فى الاستجابة للوجبة المستهلكة للتركيز على حرق السعرات الحرارية، وهذا يعنى أن ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول الطعام لن يساعد على تحويل أى وزن زائد إلى عضلات، وبدلاً من ذلك، يستخدم الجسم الكربوهيدرات المستهلكة كمصدر للطاقة.

ومع ذلك، وجد الباحثون بقيادة الدكتور "ديلان طومسون"، أن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية حال الصيام قد يساعد على حرق الدهون وحتى تحولها إلى العضلات.

وأضاف الباحثون أن تغيير توقيت تناول الطعام يمكن أن يحرق ما يصل إلى 22% من الدهون.

|  |  |
| --- | --- |
| ممارسة الرياضة على معدة فارغة لها العديد من الفوائد على الصحة العامة . فى فترة تناول الطعام، فإن الجسد يكون مشغول جدًا فى الاستجابة للوجبة المستهلكة للتركيز على حرق السعرات الحرارية، . و تغيير توقيت تناول الطعام يمكن أن يحرق ما يصل إلى 22% من الدهون . | 50 % |
| فى فترة تناول الطعام، فإن الجسد يكون مشغول جدًا فى الاستجابة للوجبة المستهلكة للتركيز على حرق السعرات الحرارية، . | 30 % |

**Example#25**

خشونة مفصل الركبة أكثر الأمراض شيوعا بين المصريين نتيجة زيادة الوزن

قال الدكتور عماد الدين عبد المجيد استشارى الطب الطبيعى والروماتيزم والتأهيل وأمين عام الجمعية المصرية للطب الطبيعى إن خشونة الركبة من أكثر الأمراض التى تصيب المصريين نتيجة زيادة الوزن وضعف العضلات.

وأكد أن إصابات الركبة من أكثر الإصابات التى تصيب الرياضيين منها نتيجة استخدام الركبة بشكل زائد عن المطلوب مثل خشونة الردفة "الصابونة"، أو التهاب الوتر الردفى، والتهاب مركز النمو عند الأطفال، موضحا أن هناك إصابات نتيجة الالتوءات أشهرها تمزق الرباط الصليبى الأمامى، وتمزق الغضروف الهلالى للركبة.

وأضاف أنه يمكن تجنب إصابات الاستخدام الزائد عن طريق تقوية العضلات المحيطة بالركبة، واللجوء إلى العلاج الدوائى، موضحا أن العلاج بالموجات التصادمية من أحدث الوسائل، حيث تساعد على التئام الأنسجة وإزالة الالتهابات، أما عن الإصابات الخاصة بتمزق الرباط الصليبى والغضاريف فيلزمها تدخل جراحى، ثم بعد ذلك تأهيل طبيعى للعودة لممارسة الرياضة، أما خشونة مفصل الركبة فهى من أكثر الأمراض شيوعا بين المصريين، وهو نتيجة الوزن الزائد، وضعف العضلات، وعلاجها يحتاج إلى بعض الأدوية، وتخفيض الوزن، بالإضافة إلى برنامج تأهيلى للعضلات المحيطة بالمفضل.

أما بالنسبة لآلام أسفل الظهر فأسبابها تتحدد فى خشونة الفقرات والغضاريف، وكذلك الانزلاق الغضروفى وتمزق عضلات الظهر والأربطة، والتى غالبا ما تنتج عن سوء استخدام الظهر، والوزن الزائد، وهى تحتاج إلى سرعة التدخل بالعلاج الدوائى والطبيعى، وتخفيض الوزن، وأحيانا حقن الفقرات بعدد من الأدوية لعلاج الآلام والالتهابات، وأخيرا قد نحتاج للتدخل الجراحى.

|  |  |
| --- | --- |
| خشونة الركبة من أكثر الأمراض التى تصيب المصريين نتيجة زيادة الوزن وضعف العضلات . و إصابات الركبة من أكثر الإصابات التى تصيب الرياضيين منها نتيجة استخدام الركبة بشكل زائد عن المطلوب مثل خشونة الردفة "الصابونة"، أو التهاب الوتر الردفى، والتهاب مركز النمو عند الأطفال، هناك إصابات نتيجة الالتوءات أشهرها تمزق الرباط الصليبى الأمامى، وتمزق الغضروف الهلالى للركبة .أما بالنسبة لآلام أسفل الظهر فأسبابها تتحدد فى خشونة الفقرات والغضاريف، وكذلك الانزلاق الغضروفى وتمزق عضلات الظهر والأربطة، والتى غالبا ما تنتج عن سوء استخدام الظهر، والوزن الزائد، وهى تحتاج إلى سرعة التدخل بالعلاج الدوائى والطبيعى، وتخفيض الوزن، وأحيانا حقن الفقرات بعدد من الأدوية لعلاج الآلام والالتهابات، وأخيرا قد نحتاج للتدخل الجراحى . | 50 % |
| خشونة الركبة من أكثر الأمراض التى تصيب المصريين نتيجة زيادة الوزن وضعف العضلات . و إصابات الركبة من أكثر الإصابات التى تصيب الرياضيين منها نتيجة استخدام الركبة بشكل زائد عن المطلوب مثل خشونة الردفة "الصابونة"، أو التهاب الوتر الردفى، والتهاب مركز النمو عند الأطفال، موضحا أن هناك إصابات نتيجة الالتوءات أشهرها تمزق الرباط الصليبى الأمامى، وتمزق الغضروف الهلالى للركبة . | 30 % |

**Example#26**

دراسة بريطانية تحذر من تطور فيروس "أنفلونزا الطيور" وانتقاله بين البشر

حذرت دراسة علمية حديثة من ظهور سلالات جديدة من مرض أنفلونزا الطيور، قد تؤدى إلى نتائج كارثية، ويمكن أن يتحول إلى وباء يؤدى إلى قتل عدد كبير جدا من البشر فى مختلف أنحاء العالم.

ووفقا لما ذكرته صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، فإن السلطات الصحية فى دول عدة باتت فى حالة تأهب مع تزايد التقارير، التى تحدثت عن تزايد الأشخاص المصابين بأنفلونزا الطيور، خاصة فى الصين.

وأوصت الدراسة التى أعدها باحثون فى جامعة "ويلز" البريطانية، بحظر بيع الطيور الحية المستوردة من آسيا لوقف انتشار الفيروس المسبب للأنفلونزا، خاصة أن السلالات الجديدة من المرض تنتقل بين الطيور بعضها البعض، وبين الطيور والبشر، كما أن الفيروس فى هذه السلالات يمكن أن ينتقل بين البشر وبعضهم وهو ما يمثل خطورة كبيرة فى الأمر.

وتقول رانينا ماكنتاير المشاركة فى الدراسة أن الزيادة فى سلالات الأنفلونزا علامة تظهر أنها على طريق الأنفلونزا الإسبانية المميتة، موضحة أن التزايد فى السلالات يمكن أن يكون ناتجا عن التغير المناخى وتنامى المناطق الحضرية، فضلا عن أسباب أخرى لم يدركها الباحثون حتى الآن.

|  |  |
| --- | --- |
| ظهور سلالات جديدة من مرض أنفلونزا الطيور، قد تؤدى إلى نتائج كارثية، ويمكن أن يتحول إلى وباء يؤدى إلى قتل عدد كبير جدا من البشر فى مختلف أنحاء العالم . السلطات الصحية فى دول عدة باتت فى حالة تأهب مع تزايد التقارير، التى تحدثت عن تزايد الأشخاص المصابين بأنفلونزا الطيور، خاصة فى الصين. | 50 % |
| ظهور سلالات جديدة من مرض أنفلونزا الطيور، قد تؤدى إلى نتائج كارثية، ويمكن أن يتحول إلى وباء يؤدى إلى قتل عدد كبير جدا من البشر فى مختلف أنحاء العالم . السلطات الصحية فى دول عدة باتت فى حالة تأهب مع تزايد التقارير، التى تحدثت عن تزايد الأشخاص المصابين بأنفلونزا الطيور، خاصة فى الصين. | 30 % |

**Example#27**

عقار جديد يقلل من الحركات اللاإرادية الناتجة عن العلاجات المختلفة

توصل فريق من الباحثين الأمريكيين إلى تطوير دواء جديد يقلل بشكل كبير الحركة اللاإرادية .. فقد كشفت الأبحاث الطبية النقاب عن أن العلاجات المضادة للذهان ، يمكن أن تسبب حركات لاإرادية مثل قضم الشفاة أو أمض العين المفرط ، حيث تحدث عادة هذه الحركات بعد مرور نحو 3 أشهر من بدء العلاج بمضادات الذهان فيما يعرف"خلل الحركة المتأخر".

وكشفت الدراسة التي أجريت في هذا الصدد أن عقار"فالبينازين"المطور حديثا ، والذي يتم تناوله مرة واحدة في اليوم ، يقلل إلى حد كبير خلل الحركة المتأخر بين مرضى الفصام ، واضطراب الفصام المزاجي .

و قال الدكتور" روبرت هوسر"أستاذ الأمراض العصبية بجامعة " نيويورك"الأمريكية ، أن النهج الواحد لإدارة الحركة المتأخرة هو التوقف عن العلاج المضاد للذهان أو تقليل الجرعة المتناولة ، ولكن هذه الخيارات ليست دائما ممكنة ، لأن الانسحاب يمكن أن يؤدى إلى تفاقم أعراض خلل الحركة المتأخر أو يكون له تأثير سلبي على الحالة النفسية ، و غالبا ما تستمر أعراض خلل الحركة المتأخر حتى بعد التوقف أو خفض الجرعة .

كانت الأبحاث قد أجريت على عقار"فالبينازين"المطور حديثا على نحو 225 مريض فصام واضطراب فصام و اضطرابات مزاجية .. وأشارت المتابعة إلي حدوث تحسن ملموس بنسبة بلغت 40% بين المرضى الذين تلقوا جرعة بلغت 80 ملليجراما من "فالبينازين" ، لتتراجع الأعراض بنسبة 50% بين المرضى الذين أخذوا جرعة دوائية بلغت 90ملليجراما .

|  |  |
| --- | --- |
| و عقار"فالبينازين"المطور حديثا ، والذي يتم تناوله مرة واحدة في اليوم ، يقلل إلى حد كبير خلل الحركة المتأخر بين مرضى الفصام ، واضطراب الفصام المزاجي . حدوث تحسن ملموس بنسبة بلغت 40% بين المرضى الذين تلقوا جرعة بلغت 80 ملليجراما من "فالبينازين" ، لتتراجع الأعراض بنسبة 50% بين المرضى الذين أخذوا جرعة دوائية بلغت 90ملليجراما . | 50 % |
| و عقار"فالبينازين"المطور حديثا ، والذي يتم تناوله مرة واحدة في اليوم ، يقلل إلى حد كبير خلل الحركة المتأخر بين مرضى الفصام ، واضطراب الفصام المزاجي . | 30 % |

**Example#28**

تحذير بخاخات الصدر التى تحتوى على الكورتيزون تسبب السمنة المفرطة

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون هولنديون، عن أن استخدام بخاخات الاستنشاق التى تحتوى على الكورتيزون قد تجعل النساء يعانين من السمنة المفرطة.

ووفقًا للدراسة المنشورة مؤخرًا عبر صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، وجد الباحثون بعد فحص أكثر من 140 ألف شخص فى هولندا، أن هذه البخاخات ترفع ضغط الدم، والدهون الزائدة حول الخصر ونسبة السكر في الدم.

وأشار الباحثون إلى أن زيادة نسبة الكورتيزون فى الجسم تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب "القاتل الأول فى العالم"، ومرض السكر من النوع الثانى، وغيرها من الظروف التي تؤثر على الأوعية الدموية في الجسم.

وأكد الباحثون أن الكورتيزون يستخدم على نطاق واسع فى الأدوية المضادة للالتهابات التي تأتي في شكل أقراص، بخاخ الأنف، أجهزة الاستنشاق، والحقن والكريمات، لافتين إلى أن الاستنشاق غالبا ما تستخدم لتخفيف أعراض الربو وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى، وقد ازداد عدد مستخدميها لأنها تعتبر آمنة من قبل الخبراء الطبيين في جميع أنحاء العالم.

ولكن الأبحاث الجديدة من مركز إيراسموس الطبي، روتردام، بهولندا تشير إلى أن بخاخات الكورتيزون المستنشقة قد يكون لها آثار ضارة على الوزن والسكر والعديد من الظروف.

|  |  |
| --- | --- |
| استخدام بخاخات الاستنشاق التى تحتوى على الكورتيزون قد تجعل النساء يعانين من السمنة المفرطة . نسبة الكورتيزون فى الجسم تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب "القاتل الأول فى العالم"، ومرض السكر من النوع الثانى، وغيرها من الظروف . | 50 % |
| ولكن الأبحاث الجديدة من مركز إيراسموس الطبي، روتردام، بهولندا بخاخات الكورتيزون المستنشقة قد يكون لها آثار ضارة على الوزن والسكر والعديد من الظروف . | 30 % |

**Example#29**

بكتيريا الفم أحدث وسيلة للكشف عن السرطان

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تنظيف الأسنان لا يمنع فقط التجاويف، بل قد يساعد أيضاً على تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

ووفقاً لصحيفة "ديلى ميل" البريطانية، قد أظهرت الأبحاث أن البكتيريا فى أفواهنا يمكن أن تشير إلى حدوث أشكال مختلفة من السرطان.

وعلى الرغم من أن الرابط لا يتم فهمه بشكل مباشر، لكن يعتقد الباحثون أن البكتيريا تسافر إلى مجرى الدم وتدخل أعضاء مختلفة، وتصيب الأنسجة، وتتسبب فى الاصابة بسرطان الثدى وسرطان البنكرياس وسرطان المرىء وسرطان الأمعاء.

وقال الدكتور "جييونج أهن" أستاذ علم الأوبئة فى كلية الطب بجامعة نيويورك إن الجراثيم المختبئة فى اللثة والأسنان يمكن أن تؤدى إلى الأمراض القاتلة المحتملة، مثل:

وقد وجدت الأبحاث أن الناس الذين لديهم مستويات أعلى من نوع واحد من البكتيريا عن طريق الفم، تسمى "P"، كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس بمعدل 60%.

وقد أشارت دراسة أجريت عام 2016 إلى أن بكتيريا الفم التى تسبب نزيف اللثة قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

وقد وجدت الدراسات أن الأشخاص المصابين بسرطان المريء يميلون إلى أن يكون لديهم مستويات أقل بكثير من نوع البكتيريا التى تسمى" بروتيوباكتيريا".

وقد وجدت دراسة أجريت عام 2015 من جامعة بافلو فى نيويورك أن البكتيريا المرتبطة بأمراض اللثة يمكن أن تؤدى إلى سرطان الثدى بنسبة 14%.

|  |  |
| --- | --- |
| وعلى الرغم من أن الرابط لا يتم فهمه بشكل مباشر، لكن البكتيريا تسافر إلى مجرى الدم وتدخل أعضاء مختلفة، وتصيب الأنسجة، وتتسبب فى الاصابة بسرطان الثدى وسرطان البنكرياس وسرطان المرىء وسرطان الأمعاء . بكتيريا الفم التى تسبب نزيف اللثة قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء . ووفقاً لصحيفة "ديلى ميل" البريطانية، البكتيريا فى أفواهنا يمكن أن تشير إلى حدوث أشكال مختلفة من السرطان . | 50 % |
| تنظيف الأسنان لا يمنع فقط التجاويف، بل قد يساعد أيضاً على تقليل خطر الإصابة بالسرطان.  وعلى الرغم من أن الرابط لا يتم فهمه بشكل مباشر، لكن البكتيريا تسافر إلى مجرى الدم وتدخل أعضاء مختلفة، وتصيب الأنسجة، وتتسبب فى الاصابة بسرطان الثدى وسرطان البنكرياس وسرطان المرىء وسرطان الأمعاء. | 30 % |

**Example#30**

أستاذ أسنان بطب القاهرة أجهزة حديثة للكشف المبكر عن التسوس

قال الدكتور محسن أبو الحسن أستاذ ورئيس قسم العلاج التحفظى للأسنان بطب الأسنان جامعة القاهرة، خلال مؤتمر كلية طب أسنان جامعة القاهرة الذى ستختتم أعماله اليوم بالقاهرة، إن هناك مشروعا بقسم العلاج التحفظى للوصول إلى طريقة سهلة للتعامل مع التسوس، موضحا أن هذا المشروع يوفر التكلفة العالية لعلاج الأسنان، والمشروع قائم على الكشف المبكر للمرضى المترددين على مستشفى قصر العينى، وتقسيمهم طبقا لمعامل الأكثر عرضه للتسوس.

وأكد أنه تم اكتشاف أن تسوس الأسنان مرض يصيب الفئات الأكثر عرضة للتسوس، مثله مثل انتشار الأورام السرطانية، وبهذه الطريقة يتم تسليط الضوء على المرضى الأكثر عرضة، والتعامل مع المرض لا العرض بمعنى آخر التعامل مع الأسباب، موضحا أن تسوس الأسنان له أسباب بيئية، ومناعية، ووراثية، وبالتالى كل مريض يتم التعامل معه طبقا لسبب انتشار التسوس فى أسنانه، موضحا أن هناك أجهزة حديثة يقوم طلاب مرحلة ما قبل البكالوريوس بالتدريب عليها، وتطبيقها وبالتالى يتم عمل إحصائيات تساعد الكلية، وبالتالى المجتمع على التعامل مع مرض تسوس الأسنان، موضحا أنه إذا تم اكتشاف الاستعداد للتسوس يتم استخدام طرق علاجية لإعادة تمعدن الأسنان عن طريق استخدام مواد طبيعية، وصناعية، تعمل على ترميم الأسنان المصابة بالتسوس مبكرا، وتغنى عن الحشوات، كما يتم أيضا استخدام مواد مقاومة للتسوس لسد الفجوات البسيطة فى بدايتها، حيث يتم عمل جلسات موضعية على الأسنان باستخدام الفلورايد ومواد أخرى.

وأشار إلى أن الكلية تتبنى الآن التعليم القائم على الدليل، طبقا للنتائج التى يتم الحصول عليها من دراسات إكلينيكية منشورة دوليا حتى لا نتخلف عن العالم فى طرق العلاج الخاصة بتسوس الأسنان.

وقال يتم حاليا مشروع آخر تم تسليط الضوء علية فى المؤتمر هو "تقليل الفجوة بين التعاليم الأكاديمى، والمشاكل الأكلينيكية التى تقابل طبيب الأسنان"، لتدريب الأطباء على من الناحية العملية على كل ما يتعلق بالأسنان**.**

|  |  |
| --- | --- |
| والمشروع قائم على الكشف المبكر للمرضى المترددين على مستشفى قصر العينى، وتقسيمهم طبقا لمعامل الأكثر عرضه للتسوس . الكلية تتبنى الآن التعليم القائم على الدليل، طبقا للنتائج التى يتم الحصول عليها من دراسات إكلينيكية منشورة دوليا حتى لا نتخلف عن العالم فى طرق العلاج الخاصة بتسوس الأسنان . يتم حاليا مشروع آخر تم تسليط الضوء علية فى المؤتمر هو "تقليل الفجوة بين التعاليم الأكاديمى، والمشاكل الأكلينيكية التى تقابل طبيب الأسنان"، لتدريب الأطباء على من الناحية العملية على كل ما يتعلق بالأسنان . هذا المشروع يوفر التكلفة العالية لعلاج الأسنان، . | 50 % |
| والمشروع قائم على الكشف المبكر للمرضى المترددين على مستشفى قصر العينى، وتقسيمهم طبقا لمعامل الأكثر عرضه للتسوس . الكلية تتبنى الآن التعليم القائم على الدليل، طبقا للنتائج التى يتم الحصول عليها من دراسات إكلينيكية منشورة دوليا حتى لا نتخلف عن العالم فى طرق العلاج الخاصة بتسوس الأسنان . هذا المشروع يوفر التكلفة العالية لعلاج الأسنان، . | 30 % |

**Example#31**

التوصل لمادة جديدة تحقن فى تجويف عظام الفك يغذيها الدم كالعظام الطبيعية

كشف الدكتور طارق محمود على عميد طب أسنان بجامعة الإسكندرية، خلال مؤتمر كلية طب أسنان جامعة القاهرة، الذى ستختتم أعماله اليوم بالقاهرة، عن تقنية جديدة يتم استخدامها فى كلية طب أسنان جامعة الإسكندرية والتى تستخدم فى غرس الأسنان، وعلاج عيوب الفك باستخدام بدائل حديثة، حيث تتم الاستعانة بعظام صناعية بتقنية "الإيزى جرافت".

وقال عميد طب أسنان الإسكندرية إن هذه التقنية عبارة عن مادة يتم حقنها فى التجويف العظمى، وبمجرد ملامستها للدم تجف، ولا تحتاج إلى غشاء لتغطيتها ويسير فيها الدم كما لو كانت طبيعية.

وأضاف أن هذه التقنية حديثة تعالج تجاويف العظام الناتجة عن ما بعد التدخل الجرحى، مضيفا أنه تم البدء فى تطبيقها بجامعة الإسكندرية على عدد من المرضى، موضحا أن هناك تعاون مستقبلى سيتم بين كليتى طب الأسنان جامعة القاهرة، والإسكندرية لعمل بحوث مشتركة فى مختلف فروع طب الأسنان، خاصة فى هذه التقنية الجديدة، ويتم تصنيعها من خامات مصرية، ومميزاتها أنها بعد بقائها فى التجويف العظمى تساعد على تكوين أنسجة عظمية لسد الفجوات، حيث تعتبر مثيلة للخلايا الجذعية، موضحا أن الدم يدخل إليها، ويتم تغذيتها عن طريق الشرايين الموجودة بعظام الفكين، حيث تصبح مثل العظام الطبيعية تماما.

|  |  |
| --- | --- |
| تقنية جديدة يتم استخدامها فى كلية طب أسنان جامعة الإسكندرية والتى تستخدم فى غرس الأسنان، وعلاج عيوب الفك باستخدام بدائل حديثة، . هذه التقنية عبارة عن مادة يتم حقنها فى التجويف العظمى، وبمجرد ملامستها للدم تجف، ولا تحتاج إلى غشاء لتغطيتها ويسير فيها الدم كما لو كانت طبيعية . | 50 % |
| تقنية جديدة يتم استخدامها فى كلية طب أسنان جامعة الإسكندرية والتى تستخدم فى غرس الأسنان، وعلاج عيوب الفك باستخدام بدائل حديثة، . هذه التقنية عبارة عن مادة يتم حقنها فى التجويف العظمى، وبمجرد ملامستها للدم تجف، ولا تحتاج إلى غشاء لتغطيتها ويسير فيها الدم كما لو كانت طبيعية . | 30 % |

**Example#32**

دراسة زيادة الوزن ترفع من خطر الإصابة بمرض سكر الحمل

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أستراليون أن النساء الذين يعانون من زيادة الوزن قبل الحمل أكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل.

ووفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أشار الباحثون إلى أن النساء يعتبرن أنفسهن أصحاء أو ناقصي الوزن لكن الحقيقة غير ذلك أكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل بمعدل 2.5%.

واكتشفوا أن النساء اللاتي زاد وزنهن بمعدل 1.5% من الوزن الأساسى كن أكثر عرضة لسكر الحمل أكثر من أولئك اللاتي لم يحصلن على أي وزن على الإطلاق.

وقالت الباحثة الرئيسية فى الدراسة "أكيلو أدين"، من جامعة كوينزلاند الأسترالية، إن زيادة الوزن في مرحلة البلوغ المبكر يزيد من مقاومة الأنسولين فى الجسم، وبالتالى يرفع من خطر الإصابة بسكر الحمل.

وأضافت "أدين": "من المهم بالنسبة للنساء وأطبائهن أن يدركوا أنه حتى زيادة كيلوجرام أو اثنين في السنة يمكن أن يشكل خطراً على الصحة فيما بعد"

وقد نشرت نتائج البحث مؤخراً في مجلة أبحاث السكر.

|  |  |
| --- | --- |
| النساء الذين يعانون من زيادة الوزن قبل الحمل أكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل . النساء اللاتي زاد وزنهن بمعدل 1 من الوزن الأساسى كن أكثر عرضة لسكر الحمل أكثر من أولئك اللاتي لم يحصلن على أي وزن على الإطلاق. يدركوا أنه حتى زيادة كيلوجرام أو اثنين في السنة يمكن أن يشكل خطراً على الصحة فيما بعد". | 50 % |
| النساء الذين يعانون من زيادة الوزن قبل الحمل أكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل . 5% . وقد نشرت نتائج البحث مؤخراً في مجلة أبحاث السكر. | 30 % |

**Example#33**

دراسة حديثة علاجات المثانة قد تعيد حاسة الشم

أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن بعض علاجات أمراض المثانة قد تكون قادرة على استعادة الشعور بالروائح وتقوية حاسة الشم بين المرضى الذين فقدوا هذه الحاسة المهمة.

وقد وجد الباحثون فى جامعة إيست أنجليا، إنجلترا، بالتعاون مع عيادة رائحة وطعم في مستشفى جامعة جيمس باجيت في إنجلترا، أن رذاذ الأنف سيترات الصوديوم، أحدث تحسنا مؤقتا ليمكن المرضى من استنشاق الروائح.

وقال كارل فيلبوت، من الرابطة الدولية للبيئة، فى بيان صحفى: "تم تصميم رذاذ الأنف سيترات الصوديوم إلى"جزىء" جزيئات الكالسيوم فى مخاط الأنف، ونتيجة لذلك، تتحول مؤقتا الشعور بالرائحة"، "فى التجربة العشوائية، تم علاج المرضى إما مع رذاذ سيترات الصوديوم أو الماء المعقم، ثم دعيت للمشاركة فى سلسلة من الاختبارات، رائحة تركيزات أقوى على نحو متزايد من أربعة روائح مختلفة - الورود والكمثرى والخل والمنثول".

وقال فيلبوت إن النتائج أظهرت تحسنا في الشعور بالرائحة لمدة تصل إلى ساعتين لأولئك الذين تعاملوا مع رذاذ الأنف سترات الصوديوم.

وأظهرت الدراسة أن ثلث المرضى الذين عولجوا باستخدام رذاذ سيترات الصوديوم بلغوا ذروة التحسن خلال 15 إلى 30 دقيقة بعد العلاج.

|  |  |
| --- | --- |
| بعض علاجات أمراض المثانة قد تكون قادرة على استعادة الشعور بالروائح وتقوية حاسة الشم بين المرضى الذين فقدوا هذه الحاسة المهمة . رذاذ الأنف سيترات الصوديوم، أحدث تحسنا مؤقتا ليمكن المرضى من استنشاق الروائح. ثلث المرضى الذين عولجوا باستخدام رذاذ سيترات الصوديوم بلغوا ذروة التحسن خلال 15 إلى 30 دقيقة بعد العلاج . | 50 % |
| بعض علاجات أمراض المثانة قد تكون قادرة على استعادة الشعور بالروائح وتقوية حاسة الشم بين المرضى الذين فقدوا هذه الحاسة المهمة. ثلث المرضى الذين عولجوا باستخدام رذاذ سيترات الصوديوم بلغوا ذروة التحسن خلال 15 إلى 30 دقيقة بعد العلاج. | 30 % |

**Example#34**

استشارى فشل عضلة القلب يفقد المريض قدرته على ممارسة حياته بشكل طبيعى

كشف الدكتور أشرف منير هلال استشارى القلب بمستشفى فى مدينة نصر، خلال مؤتمر قسم أمراض القلب بمستشفى التأمين الصحى، والذى اختتمت أعماله مساء أمس فى القاهرة، أن فشل عضلة القلب نهاية أمراض قصور الشرايين التاجية وأمراض الصمامات، وأمراض ارتفاع ضغط الدم أو أى اعتلال فى عضلة القلب.

وقال إن المريض لا يكون قادرا على ممارسة حياته بطريقة طبيعية، ونشاطه أو عمله أو حتى حياته العائلية والزوجية، موضحا أن الفشل فى عضلة القلب يتطور إذا لم يتم علاجه ليؤدى إلى الوفاة، موضحا أن هذا المريض يستنفذ كل ما يملك من مال للإنفاق على المرض الأصلى الذى كان سبب فى الإصابة بفشل عضلة القلب، موضحا أن أهم سبب فى الإصابة هو قصور الشرايين التاجية، وأمراض ضغط الدم ومرض السكر، وإصابات الصمامات بسبب روماتيزم القلب منذ الطفولة، وأمراض العيوب الخلقية، مشيرا إلى أن هناك علاجات حديثة، لعلاج فشل عضلة القلب ومنها استخدام القسطرة العلاجية لفتح الشرايين، والعلاجات الجراحية للقلب المفتوح، وتغيير الصمامات، وغلق ثقوب عضلة القلب.

وأوضح أن هناك أدوية حديثة أيضا يمكن إعطائها بالمحاليل داخل المستشفى، وأدوية يمكن استخدامها خارج المستشفى، موضحا أن هذه الطرق العلاجية مكلفة، والتأمين الصحى يتكفل بعلاج المريض سواء فى المستشفى أو خارج المستشفى، وهدف المؤتمر هو التواصل مع العالم باستعراض الأبحاث الجديدة ليستفيد منها المريض المصرى داخل منظومة هيئة التأمين الصحى.

|  |  |
| --- | --- |
| فشل عضلة القلب نهاية أمراض قصور الشرايين التاجية وأمراض الصمامات، وأمراض ارتفاع ضغط الدم أو أى اعتلال فى عضلة القلب . و هناك أدوية حديثة أيضا يمكن إعطائها بالمحاليل داخل المستشفى، وأدوية يمكن استخدامها خارج المستشفى، موضحا أن هذه الطرق العلاجية مكلفة، والتأمين الصحى يتكفل بعلاج المريض سواء فى المستشفى أو خارج المستشفى، وهدف المؤتمر هو التواصل مع العالم باستعراض الأبحاث الجديدة ليستفيد منها المريض المصرى داخل منظومة هيئة التأمين الصحى . | 50 % |
| و هناك أدوية حديثة أيضا يمكن إعطائها بالمحاليل داخل المستشفى، وأدوية يمكن استخدامها خارج المستشفى، موضحا أن هذه الطرق العلاجية مكلفة، والتأمين الصحى يتكفل بعلاج المريض سواء فى المستشفى أو خارج المستشفى، وهدف المؤتمر هو التواصل مع العالم باستعراض الأبحاث الجديدة ليستفيد منها المريض المصرى داخل منظومة هيئة التأمين الصحى . | 30 % |

**Example#35**

رسائلك النصية و"الأيموشن" دليل على صحتك النفسية

كشف باحثون ومحللو معلومات في شركة (The Crisis Text Line-CTL) الأمريكية عن أن الكلمات التى نستخدمها فى الرسائل النصية، وكذلك الإيموشن المختلف قد يكون دليلاً على حالتك النفسية.

وقال الباحثون وفقًا للدراسة التى نقلها موقع ويب طب المتخصص فى الطب إن استخدام كلمات مثل "صعب" قد يدل على إصابتك بالقلق، واستخدام إيموشن الوجه الباكي قد يكون مؤشرًا على إصابتك بالاكتئاب، كما أن كلمات مثل "عصبي، أحيانًا، صعب، أشعر بـ" كلها الاكتئاب أيضًا وهناك كلمات أخرى تدل على التوتر مثل: سيء، أعتقد، أم، والدين، أهل. أما الصور الرمزية مثل الوجه الباكي قد تدل على الوضع النفسى الصعب والضغط النفسي الذى يشعر به مرسلها أكثر من أى كلمات حتى كلمة انتحار.

وتابع الباحثون أنه قد يبدو أن كلمات مباشرة أكثر مثل "قتل" و"موت" و"جرح" تدل على حالة نفسية صعبة أو خطر، إلا أن محللي المعلومات لهذه الرسائل وجدوا أن هناك كلمات ورموز تعبيرية أخرى قد تكون أكثر دقة ولو كانت غير مباشرة كما هذه الكلمات.

ويعتقد الباحثون أن هذا لا ينطبق فحسب على رسائل الهاتف النصية، بل من الممكن تطبيقه كذلك على منشورات مواقع التواصل الاجتماعي. ففي تقرير نشرته شركة (Qntfy) مؤخراً، وبعد تحليل نصوص تغريدات على موقع تويتر لمئات المستخدمين الذين كانوا يتحدثون عن الانتحار عمومًا في منشوراتهم وعن مجموعة لم تبد أي محاولات للانتحار أو مشاكل نفسية، وجد أن الأشخاص الذين تحدثوا عن "محاولة الانتحار" تحديدًا كانوا هم الأكثر استخدامًا لرموز تعبيرية محددة دالة على الحزن وبوتيرة أكبر مثل رموز القلوب المكسور أو الرموز زرقاء اللون.

وفي عالم غدت فيها الرسائل النصية جزءاً من روتين حياتنا، للتواصل مع الأهل والأصدقاء، فإن هذه الوسيلة قد تكشف الكثير عما نشعر بها، فهي من الممكن أن تدل على إصابة مرسلها بالتوتر أو القلق أو الإكتئاب" أو حتى وجود ميول انتحارية لديه، لذا علينا أن ننتبه جيداً لما نستقبله من أصدقائنا لنعتني بهم وبأنفسنا.

جدير بالذكر أن الشركة نوع من تقنيات الذكاء الاصطناعي لسحب وتحليل الكلمات والرموز التعبيرية المستخدمة في ملايين الرسائل النصية القصيرة، للكشف عن أي شخص لديه ميول انتحارية ومحاولة التدخل لإنقاذه قبل فوات الأوان.

وقد صرحت الشركة بأنها وخلال تحليلها لمعلومات الرسائل النصية، توصلت إلى نتائج أخرى مثيرة للاهتمام، فعلى سبيل المثال، يعتبر يوم الأربعاء في الولايات المتحدة الأمريكية أكثر أيام الأسبوع إثارة للقلق والتوتر.

|  |  |
| --- | --- |
| الكلمات التى نستخدمها فى الرسائل النصية، وكذلك الإيموشن المختلف قد يكون دليلاً على حالتك النفسية . استخدام كلمات مثل "صعب" قد يدل على إصابتك بالقلق، واستخدام إيموشن الوجه الباكي قد يكون مؤشرًا على إصابتك بالاكتئاب، كما أن كلمات مثل "عصبي، أحيانًا، صعب، أشعر بـ" كلها الاكتئاب أيضًا وهناك كلمات أخرى تدل على التوتر مثل: سيء، أعتقد، أم، والدين، أهل . أما الصور الرمزية مثل الوجه الباكي قد تدل على الوضع النفسى الصعب والضغط النفسي الذى يشعر به مرسلها أكثر من أى كلمات حتى كلمة انتحار. هذا لا ينطبق فحسب على رسائل الهاتف النصية، بل من الممكن تطبيقه كذلك على منشورات مواقع التواصل الاجتماعي . وفي عالم غدت فيها الرسائل النصية جزءاً من روتين حياتنا، للتواصل مع الأهل والأصدقاء، فإن هذه الوسيلة قد ت تدل على إصابة مرسلها بالتوتر أو القلق أو الإكتئاب" أو حتى وجود ميول انتحارية لديه، لذا علينا أن ننتبه جيداً لما نستقبله من أصدقائنا لنعتني بهم وبأنفسنا . | 50 % |
| الكلمات التى نستخدمها فى الرسائل النصية، وكذلك الإيموشن المختلف قد يكون دليلاً على حالتك النفسية . استخدام كلمات مثل "صعب" قد يدل على إصابتك بالقلق، واستخدام إيموشن الوجه الباكي قد يكون مؤشرًا على إصابتك بالاكتئاب، كما أن كلمات مثل "عصبي، أحيانًا، صعب، أشعر بـ" كلها الاكتئاب أيضًا وهناك كلمات أخرى تدل على التوتر مثل: سيء، أعتقد، أم، والدين، أهل . الشركة نوع من تقنيات الذكاء الاصطناعي لسحب وتحليل الكلمات والرموز التعبيرية المستخدمة في ملايين الرسائل النصية القصيرة، للكشف عن أي شخص لديه ميول انتحارية ومحاولة التدخل لإنقاذه قبل فوات الأوان . | 30 % |

**Example#36**

فيروس "E" قد يتحول إلى التهاب كبدى مزمن وتليف

أكدت الدكتورة نجلاء زايد أستاذ الكبد والجهاز الهضمى بطب قصر العينى، أن فيروس "E" من الفيروسات الكبدية التى تصيب الكبد، ويأتي نتيجة المياه أو الطعام الملوث، حيث يعانى المريض من أعراض الالتهاب الكبدي الحاد مثل الصفراء، وتظهر فى صورة اصفرار العين، وارتفاع ضئيل بدرجة الحرارة، والميل للقىء، وعدم الرغبة فى تناول الطعام.

وقالت إنه كان يتم الاعتقاد من قبل أن هذا الفيروس لا يسبب التهابا كبديا مزمنا، ولكن ثبت مؤخرًا أن هذا الفيروس قد يؤدى إلى التهاب كبدي مزمن فى بعض حالات المرضى الذين يعانون من نقص المناعة، والذين يتناولون العقاقير المثبطة للمناعة مثل مرضى زراعة الكبد، ومرضى الأورام الذين يتعرضون للعلاج الكيماوى، ولذلك قد يعتبر هذا الفيروس سببًا لالتهاب الكبد المزمن فى هذه الحالات وما يترتب عليه من تليف كبدي ومضاعفاته.

وأضافت أن فيروس E من المعروف عليه أنه يصيب أكثر السيدات الحوامل، ما يؤدى إلى حدوث مضاعفات أثناء الحمل والولادة للأم والجنين، مشيرة إلى أن علاج الفيروس فى الحالات الحادة لا يتم إعطاء المريض أى علاج مثل فيروس A أما الحالات المزمنة فيتم علاجها من خلال إعطاء عقار الريبافرين فى بعض الحالات.

|  |  |
| --- | --- |
| فيروس "E" من الفيروسات الكبدية التى تصيب الكبد، ويأتي نتيجة المياه أو الطعام الملوث. و فيروس E من المعروف عليه أنه يصيب أكثر السيدات الحوامل، ما يؤدى إلى حدوث مضاعفات أثناء الحمل والولادة للأم والجنين، علاج الفيروس فى الحالات الحادة لا يتم إعطاء المريض أى علاج مثل فيروس A أما الحالات المزمنة فيتم علاجها من خلال إعطاء عقار الريبافرين فى بعض الحالات .. | 50 % |
| فيروس "E" من الفيروسات الكبدية التى تصيب الكبد، ويأتي نتيجة المياه أو الطعام الملوث، . | 30 % |

**Example#37**

دعم الثقة بالنفس من خلال تعزيز القدرات.. أحدث صيحة فى العلاج النفسى

أكد عالم النفس الكندى جوستاف نيكولا فيشر، الأستاذ فى جامعة مونتريال، أن تعزيز القدرة المعرفية والإدراكية لدعم الثقة بالنفس والبعد عن الأفكار السلبية أحدث صيحات العلاج النفسى، كما أنها تساعد على تحجيم ردود فعل القلق فى مواجهة الضغوط الخارجية وتخفف من انعكاساتها على الجسم، موضحًا أن تعزيز القدرة المعرفية تخفف من مرض الشريان التاجى والذبحة القلبية وخفقان القلب وتحافظ على وظائف القلب والشرايين، وذلك وفقًا لأحدث الدراسات.

فى هذا الصدد قالت الدكتورة هالة حماد استشارى الطب النفسى أن تعزيز القدرة الإدراكية والمعرفية لدعم الثقة بالنفس والبعد عن الأفكار السلبية والتعامل معها تساعد الشخص فى بناء ذاته وإصلاح أخطائه بشكل صحيح والتحرك للأمام بقبول عيوبه واستغلالها فى بناء ذاته وإصلاحها ويكون واثقًا على تحقيق أحلامه.

وتابعت أنه بالنسبة للشخص الذى يكبر من عيوبه ولا يثق فى نفسه ولا يستطيع تغييرها ولا يحاول أن يبنى نفسه فأنه يكون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ونقص المناعة وأمراض السكر والضغط والربو والقولون العصبى، فجميع هذه الأمراض لها علاقة بالحالة النفسية، لأن الإنسان عندما يكون تحت ضغط يفرز الجسم مواد كيميائية كالكورتيزول والادرينالين التى تجعل الشخص أكثر قلقًا وألما، لذا عند تعزيز الثقة بالنفس والإدراك تنخفض الإصابة بالذبحة القلبية وأمراض الشريان التاجى.

كما تقدم استشارى الطب النفسى بعض الخطوات لتعزيز الثقة بالنفس وهى الآتى يجب العلم أن تعزيز الثقة تكون بداية من تربية الطفل والتركيز على إيجابياته وليس عيوبه والاعتراف أنه ليس هناك شخص دون عيوب وتعليمه شكر نفسه، ويجب العلم أن أسلوب التربية الذى يعتمد على النقد يسبب فقد الثقة بالذات.

|  |  |
| --- | --- |
| فى هذا الصدد تعزيز القدرة الإدراكية والمعرفية لدعم الثقة بالنفس والبعد عن الأفكار السلبية والتعامل معها تساعد الشخص فى بناء ذاته وإصلاح أخطائه بشكل صحيح والتحرك للأمام بقبول عيوبه واستغلالها فى بناء ذاته وإصلاحها ويكون واثقًا على تحقيق أحلامه . كما تقدم استشارى الطب النفسى بعض الخطوات لتعزيز الثقة بالنفس وهى الآتى يجب العلم أن تعزيز الثقة تكون بداية من تربية الطفل والتركيز على إيجابياته وليس عيوبه والاعتراف أنه ليس هناك شخص دون عيوب وتعليمه شكر نفسه، ويجب العلم أن أسلوب التربية الذى يعتمد على النقد يسبب فقد الثقة بالذات . | 50 % |
| - | 30 % |

**Example#38**

التدخين والسمنة والنعناع والدهون 4 عوامل كفيلة بإصابتك بارتجاع المرىء

أكد الدكتور محمود عثمان أستاذ ورئيس قسم أمراض الباطنة بطب عين شمس، خلال مؤتمر المجموعة العربية لتحديث المعرفة الطبية، برئاسة الدكتور محمد رمضان أستاذ الكبد والجهاز الهضمى الذى عقد اليوم بالقاهرة، أن ارتجاع المرىء غير المستجيب للعلاج التقليدى، قد يكون بسبب عده عوامل، وله أسباب متعددة.

وقال إن أسباب ارتجاع المرىء والحموضة ترجع للسمنة المفرطة، وضعف العضلة السفلى للمرىء، وفتق الحجاب الحاجز، وبعض العادات السيئة فى الطعام مثل الأطعمة المهيجة للمرىء مثل الأطعمة الحمضية، والحريفة، والتدخين، بعد تناول الطعام مباشرة، وبعض الأطعمة التى تضعف العضلة السفلى للمرىء مثل النعناع.

وأضاف الدكتور محمود عثمان أن هناك مرضى يصابون بارتجاع المرىء ولا يستجيبون للأدوية المعتادة فى علاج مثل هذه الحالات، موضحا أن السبب فى ذلك يرجع إلى أن بعض المرضى يحتاجون إلى جرعات أكبر من العلاج أو إلى تغيير نوع الدواء، حيث إن تكسير الدواء فى الكبد يكون بصورة عالية جدا، وقد يحتاجون إلى إضافة أنواع أخرى من الأدوية المثبطة للحامض مثل الأدوية التى تغلف المعدة، أو الأدوية المضادة للهستامين، وقد يكون هؤلاء المرضى غير مصابين أصلا بارتجاع المرىء، لكن يعانون من أمراض وظيفية مثل عسر الهضم، أو التهابات المرىء ويشكون من نفس أعراض الارتجاع.

وأوضح أنه يجب الفحص بالمنظار، وبأجهزة قياس حموضة المرىء، وأجهزة قياس لتحديد المرض بدقة واختيار العلاج المناسب.

|  |  |
| --- | --- |
| ارتجاع المرىء غير المستجيب للعلاج التقليدى، قد يكون بسبب عده عوامل، وله أسباب متعددة .و أسباب ارتجاع المرىء والحموضة ترجع للسمنة المفرطة، وضعف العضلة السفلى للمرىء، وفتق الحجاب الحاجز، وبعض العادات السيئة فى الطعام مثل الأطعمة المهيجة للمرىء مثل الأطعمة الحمضية، والحريفة، والتدخين، بعد تناول الطعام مباشرة، وبعض الأطعمة التى تضعف العضلة السفلى للمرىء مثل النعناع . يجب الفحص بالمنظار، وبأجهزة قياس حموضة المرىء، وأجهزة قياس لتحديد المرض بدقة واختيار العلاج المناسب . | 50 % |
| . ارتجاع المرىء غير المستجيب للعلاج التقليدى، قد يكون بسبب عده عوامل، وله أسباب متعددة .أسباب ارتجاع المرىء والحموضة ترجع للسمنة المفرطة، وضعف العضلة السفلى للمرىء، وفتق الحجاب الحاجز، وبعض العادات السيئة فى الطعام مثل الأطعمة المهيجة للمرىء مثل الأطعمة الحمضية، والحريفة، والتدخين، بعد تناول الطعام مباشرة، وبعض الأطعمة التى تضعف العضلة السفلى للمرىء مثل النعناع | 30 % |

**Example#39**

منظمة الصحة العالمية معدلات الاكتئاب ارتفعت 18% فى 10 سنوات

قالت منظمة الصحة العالمية اليوم إن الاكتئاب أصبح الآن سببا رئيسيا لاعتلال الصحة والإعاقة على مستوى العالم ويعاني منه أكثر من 300 مليون شخص.

وارتفعت معدلات الإصابة بالاكتئاب بأكثر من 18 بالمئة منذ عام 2005 لكن اقتران غياب الدعم للصحة النفسية بالخوف الشائع من وصمة الإصابة، بالاكتئاب يحول دون حصول الكثيرين على العلاج الذي يحتاجونه ليعيشوا حياة صحية منتجة.

وتدير المنظمة حملة للصحة النفسية لمعالجة مشكلة الوصمة والمفاهيم الخاطئة تطلق عليها "الاكتئاب: هيا نتحدث."

وقال شيخار ساكسينا مدير إدارة الصحة النفسية بمنظمة الصحة العالمية "بالنسبة لبعض الذين يعيشون بالاكتئاب يكون الحديث مع شخص موثوق فيه هو الخطوة الأولى باتجاه العلاج والشفاء."

والاكتئاب مرض نفسي شائع من أعراضه الشعور المستمر بالحزن وفقدان الاهتمام والافتقار للقدرة على القيام بالأنشطة اليومية والعمل. ويعاني من الاكتئاب نحو 322 مليون شخص على مستوى العالم.

ويزيد الاكتئاب كذلك من مخاطر العديد من الأمراض والاضطرابات الخطيرة منها الإدمان والسلوك الانتحاري، وأمراض القلب والسكري والتي تعد من أكثر أسباب الوفاة في العالم شيوعا.

وأبدت المنظمة قلقها من أن العديد من الدول لا يوجد بها دعم يذكر أو على الإطلاق للمرضى النفسيين، وقالت إن نصف المصابين بالاكتئاب فقط يتلقون العلاج في الدول الغنية.

وفي المتوسط ينفق نحو ثلاثة بالمئة من ميزانيات الحكومات على الصحة النفسية وتتراوح النسبة بين واحد بالمئة في الدول الفقيرة وخمسة بالمئة في الدول الغنية وفقا لبيانات المنظمة.

وقال ساكسينا "الفهم الأفضل للاكتئاب وكيفية علاجه... هو مجرد بداية." وأضاف "ما يتعين أن يستتبع ذلك هو زيادة مستمرة في خدمات رعاية الصحة النفسية وإتاحتها للجميع حتى سكان المناطق النائية."

|  |  |
| --- | --- |
| الاكتئاب أصبح الآن سببا رئيسيا لاعتلال الصحة والإعاقة على مستوى العالم ويعاني منه أكثر من 300 مليون شخص . بالنسبة لبعض الذين يعيشون بالاكتئاب يكون الحديث مع شخص موثوق فيه هو الخطوة الأولى باتجاه العلاج والشفاء . ويعاني من الاكتئاب نحو 322 مليون شخص على مستوى العالم . " . وفي المتوسط ينفق نحو ثلاثة بالمئة من ميزانيات الحكومات على الصحة النفسية وتتراوح النسبة بين واحد بالمئة في الدول الفقيرة وخمسة بالمئة في الدول الغنية وفقا لبيانات المنظمة . "الفهم الأفضل للاكتئاب وكيفية علاجه . هو مجرد بداية . " . | 50 % |
| بالنسبة لبعض الذين يعيشون بالاكتئاب يكون الحديث مع شخص موثوق فيه هو الخطوة الأولى باتجاه العلاج والشفاء . ويعاني من الاكتئاب نحو 322 مليون شخص على مستوى العالم . " . "الفهم الأفضل للاكتئاب وكيفية علاجه . هو مجرد بداية . " . | 30 % |

**Example#40**

فوائد الفول السودانى فى الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية

كشفت نتائج دراسة حديثة أن تناول الفول السوداني من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية وأن تناول 85 جراماً من الفول السوداني إلى جانب الوجبة يساعد في كبح مستويات الدهون الضارة في الدم.

وأشار الباحثون فى الدراسة التى نشرت فى المجلة العلمية (Journal of Nutrition) إلى أن هذا الأمر بحد ذاته ساهم في الحفاظ على سلامة الشرايين وعدم انسدادها وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. فمع مرور الوقت قد تتراكم بعض الدهون في الأوعية الدموية مما يعرقل تدفق الدم إلى أنحاء الجسم لذا يضطر القلب للعمل بصورة أكبر، هذه الحالة تدعى باسم تصلب الشرايين، وهي تصيب الإنسان عندما تتراكم الدهون والكوليسترول في الأوعية الدموية.

وفسر الباحثون ذلك بأن الفول السوداني يساهم في عدم زيادة مستويات ثلاثيات الغليسريد بشكل كبير بعد تناول الوجبة، وبالتالي عدم تراكمه في الأوعية الدموية مسبباً تضيقها، مؤكدين أنهم قاموا بتجربة هذه النظرية على مجموعة من المشتركين، ووجدوا النتائج مشابهة لما توقعوه.

|  |  |
| --- | --- |
| تناول الفول السوداني من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية وأن تناول 85 جراماً من الفول السوداني إلى جانب الوجبة يساعد في كبح مستويات الدهون الضارة في الدم . هذا الأمر بحد ذاته ساهم في الحفاظ على سلامة الشرايين وعدم انسدادها وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب . | 50 % |
| تناول الفول السوداني من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية وأن تناول 85 جراماً من الفول السوداني إلى جانب الوجبة يساعد في كبح مستويات الدهون الضارة في الدم . هذا الأمر بحد ذاته ساهم في الحفاظ على سلامة الشرايين وعدم انسدادها وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب . | 30 % |

**Example#41**

خبير بمعهد القلب المصريون أكثر عرضه للإصابة بأمراض الشرايين التاجية

أكد الدكتور أحمد مجدي أستاذ أمراض القلب بالمعهد القومى للقلب ، رئيس المؤتمر السنوي الــ11 للأزمات القلبية، وقصور الشريان التاجي ،والذي اختتمت أعماله مساء اليوم بالقاهرة ،أنه لإنقاذ مريض القلب الذى يعانى من جلطة بالقلب لابد من إنقاذه فى الوقت الذهبي أو نافذة الحياة.

وقال الدكتور أحمد مجدى أن نسب الإصابة بالشرايين التاجية و النوبات القلبية زادت فى مصر ،موضحا أن الدراسات أثبتت أن زيادة عوامل الخطورة بين المصريين ناتج عن التدخين ،وارتفاع ضغط الدم ،و الكولسترول ،ومرض السكر ،و زيادة الوزن ،وأن إصابة الشرايين التاجية تغيرت في الــ20 عاما الماضية، وأصبحت تصيب أعمارا أقل من سن الأربعين و الثلاثين من الشباب، و زيادة الحالات الحادة للقلب وشدة الإصابة داخل الشرايين التاجية.

وأكد أن جميع الدول اتجهت لعمل خطط و برامج لمواجهة الأزمات القلبية، والتي تشتمل على الخطوات التالية:

أولا : ضرورة توعية الانسان العادي بمخاطر الشريان التاجي، وأعراضه الحادة.

ثانيا : إتباع الخطوات التي تبدأ منذ اتصال المريض و نقله بالأسعاف ليبدأ العلاج أثناء النقل إلي طواريء المستشفي.

ثالثا: العلاج داخل المستشفي والرعاية المركزة ليستمر العلاج الدوائي لإذابة جلطة الشريان التاجي ، واستخدام القسطرة القلبية لفتح الشريان و إعادة تروية عضلة القلب.

كل ذلك لابد أن يجري في وقت قياسي و بتعاون أطراف متعددة من أطباء القلب ، و القسطرة القلبية و الرعاية المركزة و الطواريء و الممرضيين و العاملين بالأسعاف الطبي.

وأضاف أن المؤتمر عقد بالتعاون مع جمعية القلب المصرية.

جدير بالذكر أن المؤتمر اختتم اعماله اليوم بالقاهرة بعد أن قدم 30 جلسة علمية واشترك فيها 150 خبيرا من الجامعات المصرية والأجنبية، وبحضور 600 طبيب مصرى ، كما تم عقد 6 ورش عمل عن القسطرة القلبية.

|  |  |
| --- | --- |
| لإنقاذ مريض القلب الذى يعانى من جلطة بالقلب لابد من إنقاذه فى الوقت الذهبي أو نافذة الحياة . و جميع الدول اتجهت لعمل خطط و برامج لمواجهة الأزمات القلبية، . كل ذلك لابد أن يجري في وقت قياسي و بتعاون أطراف متعددة من أطباء القلب ، و القسطرة القلبية و الرعاية المركزة و الطواريء و الممرضيين و العاملين بالأسعاف الطبي . و المؤتمر عقد بالتعاون مع جمعية القلب المصرية . | 50 % |
| و جميع الدول اتجهت لعمل خطط و برامج لمواجهة الأزمات القلبية، و المؤتمر عقد بالتعاون مع جمعية القلب المصرية . | 30 % |

**Example#42**

دراسة 100 ألف شخص يموت سنويا بسبب التلوث الناتج عن التجارة العالمية

كشفت دراسة جديدة أن حوالى 100,000 شخص حول العالم يموتون سنوياً نتيجة التلوث البيئي الناجم عن التجارة العالمية، مثل تجارة البضائع الصينية التي باتت تملأ الأسواق، وربطت الدراسة التي جاءت لتبحث عن أسباب الموت المبكر حول العالم، نسبة كبيرة من حالات الوفيات بتلوث الهواء تحديداً.

أجرى الدراسة مجموعة باحثين من جامعة (University of East Anglia -UEA) البريطانية ونشرت فى (The journal Nature)، وقالت إن العديد من الدراسات والبحوث السابقة كانت قد خصصت لاستكشاف تأثير تلوث الهواء على صحة البشر في مناطق بعينها، إلا أن هذا البحث هو الأول من نوعه الذي يبحث تأثير التلوث على صحة البشر حول العالم كله.

وكشف البحث الجديد أن التلوث الذي سببته التجارة العالمية بين 228 دولة قد تسبب فى موت حوالي 3.45 مليون شخص حول العالم في عام 2007 فقط. وركز البحث على حالات الوفاة التي سببتها أمراض مثل أمراض القلب والجلطات والسكتات وسرطان الرئة و في عام 2007 سجلت 2300 حالة وفاة مبكرة في أوروبا الغربية فقط نتيجة التلوث الذي كانت مصدره الولايات المتحدة الأمريكية، بينما سجلت 3100 حالة وفاة مبكرة في أوروبا الغربية والولايات المتحدة الأمريكية نتيجة التلوث الذي كانت مصدره الصين.

وتربعت الصين على قائمة الدول التي كانت مصدراً لأكبر كم من التلوث، وتبعتها مباشرة على مقياس التلوث دول الهند وباقي دول اسيا عموماً، ومع الطلب المتزايد على البضائع الصينية، تصنع الصين وتصدر كميات ضخمة من البضائع المختلفة والمتنوعة سنوياً، الأمر الذي قد يكون السبب في أكثر من 108,600 حالة وفاة مبكرة سجلت في الصين.

وعلى الصعيد العالمي، تعزى 16.3% من الوفيات المبكرة حول العالم إلى تلوث الهواء عموماً، ما يجعل من خطورة تصنيع البضائع مشكلة لا تقتصر على الدول المصنعة فحسب، بل يخرجها من هذا الإطار لتكون مشكلة عالمية خطيرة تسبب ملايين الوفيات حول العالم سنوياً. ولعل العمل على التقليل من التلوث في دول مثل الصين والهند قد يكون أولى الخطوات الصحيحة تجاه تحسين صحة البشرية والتقليل من حالات الوفاة المبكرة حول العالم عموماً!

|  |  |
| --- | --- |
| حوالى 100,000 شخص حول العالم يموتون سنوياً نتيجة التلوث البيئي الناجم عن التجارة العالمية، مثل تجارة البضائع الصينية . التلوث الذي سببته التجارة العالمية بين 228 دولة قد تسبب فى موت حوالي 3.45 مليون شخص حول العالم في عام 2007 فقط. وعلى الصعيد العالمي، تعزى 16 . 3% من الوفيات المبكرة حول العالم إلى تلوث الهواء عموماً، ما يجعل من خطورة تصنيع البضائع مشكلة لا تقتصر على الدول المصنعة فحسب، بل يخرجها من هذا الإطار لتكون مشكلة عالمية خطيرة تسبب ملايين الوفيات حول العالم سنوياً . ولعل العمل على التقليل من التلوث في دول مثل الصين والهند قد يكون أولى الخطوات الصحيحة تجاه تحسين صحة البشرية والتقليل من حالات الوفاة المبكرة حول العالم عموماً . | 50 % |
| و التلوث الذي سببته التجارة العالمية بين 228 دولة قد تسبب فى موت حوالي 3 . 45 مليون شخص حول العالم في عام 2007 فقط . وعلى الصعيد العالمي، تعزى 3.16 %من الوفيات المبكرة حول العالم إلى تلوث الهواء عموماً . ولعل العمل على التقليل من التلوث في دول مثل الصين والهند قد يكون أولى الخطوات الصحيحة تجاه تحسين صحة البشرية والتقليل من حالات الوفاة المبكرة حول العالم عموماً . | 30 % |

**Example#43**

ابتكار عبوة دواء جديدة بطريقة برايل وكود يمنع الغش

قالت الدكتورة مريم الكلدارى، رئيسة جمعية الصيدلة بالإمارات العربية المتحدة، إنه يجب اتخاذ خطوات للأمام فيما يخص تصنيع الدواء المحلى مع إشراف من الشركات العالمية المبتكرة للدواء، من أجل الحصول على الكفاءة والجودة العالية، مؤكدة أن هناك اهتماما بعبوة الدواء نفسها إذ أنه تم ابتكار عبوة دواء بطريقة برايل لاسم الدواء باللغة العربية والإنجليزية، وكذلك كود يمنع غش الدواء.

وأضافت الكلدارى، خلال تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع"، أن هذه العبوة تحتوى على أمرين مهمين ومبتكرين وهما الباركود الذى يستطيع المريض من خلال تصويره على الهاتف والبحث به أن يصل إلى المعلومات الكافية عن مرضه وعلاجه، وكذلك هناك رسومات تدل على المدة التى يجب أخذ الدواء فيها سواء نهارا أو ليلا، وكذلك فى أى وقت كان قبل تناول الطعام أو بعده.

وأكدت الكلدارى، أن الصيدلى يجب أن يكون دوره أكبر من صرف الأدوية فهو ليس بائعا فى صيدلية ولكن يجب عليه مناقشة الدواء مع الطبيب وإعطاء إرشادات فيما يخص جرعات الأدوية وكذلك يجب تعزيز مكانته فى التخصصات العديدة للمجال الدوائى وأن يبتكر أدوية جديدة تقلل من عبء الأمراض، مضيفة أن الإمارات بها 15 مصنع دواء وطبقا لخطة 2030 تبحث عن مضاعفة هذا العدد، إلى الحصول على الاكتفاء الذاتى بدلا من استيراد الدواء، وعرض مثل هذه التجربة فى مصر قد يكون حلا أيضا لأزمة الأدوية.

|  |  |
| --- | --- |
| و هذه العبوة تحتوى على أمرين مهمين ومبتكرين وهما الباركود ، وكذلك هناك رسومات تدل على المدة . هناك اهتماما بعبوة الدواء نفسها إذ أنه تم ابتكار عبوة دواء بطريقة برايل لاسم الدواء باللغة العربية والإنجليزية، وكذلك كود يمنع غش الدواء . | 50 % |
| هناك اهتماما بعبوة الدواء نفسها إذ أنه تم ابتكار عبوة دواء بطريقة برايل لاسم الدواء باللغة العربية والإنجليزية، وكذلك كود يمنع غش الدواء . | 30 % |

**Example#44**

دراسة التنويم المغناطيسى فى المنزل خيار علاجى لآلام البطن عند الأطفال

أظهرت دراسة جديدة أن العلاج المنزلى بالتنويم المغناطيسى باستخدام أقراص مدمجة لا يقل عن جلسات علاج مماثلة يقوم بها متخصص فيما يتعلق بعلاج آلام البطن عند الأطفال.

وخلصت الطبيبة جوليت روتن من مستشفى إيما للأطفال والمركز الطبى الأكاديمى فى أمستردام وزملاؤها فى تقرير نشر على الإنترنت يوم 27 مارس فى نشرة جاما لطب الأطفال إن العلاج بالتنويم المغناطيسى باستخدام أقراص مدمجة يعد "خيارا علاجيا مغريا" لهؤلاء المرضى.

وأضافوا أن الدراسات أظهرت أن العلاج بالتنويم المغناطيسى الذى يستهدف الأمعاء فعال للأطفال والكبار بنسبة نجاح تتراوح بين 49% و100%، غير أن جلسات التنويم المغناطيسى مكلفة وتستغرق وقتا طويلا، كما أن المعالجين المدربين على علاج الأطفال قليلون.

ولتحديد ما إذا كان العلاج بالتنويم المغناطيسى فى المنزل يمكن أن يكون بديلا وجه الباحثون فى تسعة مراكز فى أنحاء هولندا أطفالا يعانون من متلازمة تهيج الأمعاء لتلقى ست جلسات علاج بالتنويم المغناطيسى على يد معالج خلال فترة ثلاثة أشهر أو عمل جلسات علاج منزلي عن طريق إرشادات مسجلة لممارسة تمارين معينة خمس مرات أسبوعيا لمدة ثلاثة أشهر.

وبعد العلاج نجح علاج 36.8% من 132 طفلا عولجوا بجلسات منزلية مسجلة و50.1% من الذين عولجوا مع معالج، وفى أحد الأعوام بلغت نسبة النجاح بين الذين عولجوا منزليا 62.1% بالمقارنة مع 71% للذين عولجوا عن طريق معالج.

ولأن الأقراص المدمجة المسجل عليها أساليب العلاج بالتنويم المغناطيسى غير متوفرة دعا الباحثون إلى تصميم تطبيق لها على الهواتف الذكية.

|  |  |
| --- | --- |
| العلاج المنزلى بالتنويم المغناطيسى باستخدام أقراص مدمجة لا يقل عن جلسات علاج مماثلة يقوم بها متخصص فيما يتعلق بعلاج آلام البطن عند الأطفال . وبعد العلاج نجح علاج 36 . 8% من 132 طفلا عولجوا بجلسات منزلية مسجلة و50 . 1% من الذين عولجوا مع معالج، وفى أحد الأعوام بلغت نسبة النجاح بين الذين عولجوا منزليا 62 . 1% بالمقارنة مع 71% للذين عولجوا عن طريق معالج . ولأن الأقراص المدمجة المسجل عليها أساليب العلاج بالتنويم المغناطيسى غير متوفرة دعا الباحثون إلى تصميم تطبيق لها على الهواتف الذكية . | 50 % |
| العلاج المنزلى بالتنويم المغناطيسى باستخدام أقراص مدمجة لا يقل عن جلسات علاج مماثلة يقوم بها متخصص فيما يتعلق بعلاج آلام البطن عند الأطفال . وبعد العلاج نجح علاج 36 . 1% من الذين عولجوا مع معالج، وفى أحد الأعوام بلغت نسبة النجاح بين الذين عولجوا منزليا 62 . 1% بالمقارنة مع 71% للذين عولجوا عن طريق معالج . | 30 % |

**Example#45**

دراسة تناول المكملات الغذائية لا يقلل الإصابة بالخرف

أشارت دراسة جديدة إلى أن كبار السن من الرجال، الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوى على فيتامين (إى) والسيلينيوم، معرضون لنفس احتمالات الإصابة بالخرف، مثل من لا يتناولونها، وهو ما يمثل ضربة لآمال مساهمة مثل تلك العناصر المضادة للأكسدة فى منع التدهور الإدراكى.

وكانت أبحاث سابقة قد ربطت مضادات الأكسدة بالحيلولة دون تلف الخلايا الذى يمكن أن يحدث مع تقدم العمر ومع الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى، وقد تحقق مضادات الأكسدة هذا الأثر من خلال وقف أو إبطاء الإجهاد التأكسدي الذي يتلف الخلايا وتم ربطه أيضا بتطور حالات الإصابة بالخرف.

ونقلت رويترز عن فريدريك شميت أحد كبار الباحثين فى الدراسة من جامعة كنتاكى فى ليكسينغتون: "يعتقد أن تناول مضادات الأكسدة فى الطعام أوالمكملات الغذائية يقلل من الإجهاد التأكسدى في أنحاء الجسم".

وتابع: "ربما مكملات الغذاء المحتوية على مضادات الأكسدة أقل فاعلية من تلك التى يتم تناولها عبر الطعام.. والخلاصة هى أن الأدلة لصالح المكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات أكسدة محدودة".

ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات 7540 رجلا من كبار السن شاركوا في تجربة أوسع نطاقا تنظر فى تأثير فيتامين (إى) والسيلينيوم على احتمالات الإصابة بالسرطان.

وتم توزيع المشاركين عشوائيا على أربع مجموعات إحداها لمن يتناولون مكملا غذائيا لفيتامين (إى) والأخرى للسيلينيوم وثالثة يتناول المشاركون فيها كلا المكملين ورابعة يتناولون فيها أقراصا وهمية.

وتمت متابعة الحالة الصحية لنصف الرجال المشاركين فى الدراسة لمدة خمس سنوات، والنصف الآخر لمدة ست سنوات إضافية، ولم تجد الدراسة أى فروق فى احتمالات الإصابة بالخرف بين المجموعات الأربع وفقا للنتائج التى نشرت فى دورية (غاما نيورولوجى).

وفى بداية الدراسة كان متوسط أعمار الرجال الذين شاركوا 68 عاما دون أن يكون لديهم أي تاريخ مرضى لتدهور الإدراك أو علل عصبية، وخلال فترة الدراسة أصيب 325 منهم بالخرف وهو ما يمثل تقريبا نسبة 4.4% من الرجال فى كل مجموعة.

وبناء على تلك النتائج خلص الباحثون إلى أن الأشخاص غير المصابين بالخرف، لا يجب أن يتناولوا مكملات غذائية تحتوى على مضادات أكسدة فقط لمنع التدهور الإدراكى.

وقال شميت إن نظاما غذائيا مثل الذى تتبعه شعوب البحر المتوسط الغنى بالفواكه والخضر والبقول والحبوب الكاملة والأسماك والدهون الصحية، قد يساعد فى الوقاية من الخرف حتى لو لم تنجح المكملات الغذائية فى ذلك كما قد تنجح ممارسة التمرينات الرياضية فى المساعدة فى منع التدهور الإدراكى.

|  |  |
| --- | --- |
| كبار السن من الرجال، الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوى على فيتامين (إى) والسيلينيوم، معرضون لنفس احتمالات الإصابة بالخرف، مثل من لا يتناولونها، وهو ما يمثل ضربة لآمال مساهمة مثل تلك العناصر المضادة للأكسدة فى منع التدهور الإدراكى. "ربما مكملات الغذاء المحتوية على مضادات الأكسدة أقل فاعلية من تلك التى يتم تناولها عبر الطعام . والخلاصة هى أن الأدلة لصالح المكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات أكسدة محدودة . | 50 % |
| كبار السن من الرجال، الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوى على فيتامين (إى) والسيلينيوم، معرضون لنفس احتمالات الإصابة بالخرف، مثل من لا يتناولونها، وهو ما يمثل ضربة لآمال مساهمة مثل تلك العناصر المضادة للأكسدة فى منع التدهور الإدراك . | 30 % |

**Example#46**

اثنان من كل ثلاثة مشروبات يتناولها أطفال بريطانيا مضرة بالأسنان

أظهر بحث بريطانى أن اثنين من كل ثلاثة مشروبات يستهلكها أطفال المدارس الابتدائية ببريطانيا مضرة بأسنانهم، وأشار البحث إلى أن الماء يمثل فقط ربع السوائل التى يتناولها الأطفال من سن خمس إلى تسع سنوات، بينما يمثل الحليب العادى نسبة 10% فقط، والمشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية "الدايت" 30% من إجمالى السوائل المستهلكة.

وذكرت صحيفة "ديلى ميل" البريطانية أن هذا البحث يأتى بعد أن حذرت الكلية الملكية البريطانية للجراحين الأسبوع الماضى من ارتفاع عمليات خلع الأسنان بين الأطفال دون سن الخامسة بنسبة 24% على مدار السنوات العشر الماضية.

وقال القائمون على البحث إن مؤسسة الصحة العامة بإنجلترا توصى الأطفال والبالغين بضرورة الابتعاد عن المشروبات المحلاة والاتجاه لبدائل صحية اكثر مثل الماء.

وأوضحوا أن الآباء والمدارس يمكنهم مساعدة الأطفال فى شرب مزيد من المياه من خلال جعلها متوافرة طوال اليوم.

ويؤكد الباحثون فى هذا الصدد أنه من الضرورى أن يعرف الناس أن المشروبات الغازية الدايت قد تكون مدمرة أيضا للأسنان، وأن أفضل المشروبات للحفاظ على صحة الأسنان هى الماء والحليب.

|  |  |
| --- | --- |
| اثنين من كل ثلاثة مشروبات يستهلكها أطفال المدارس الابتدائية ببريطانيا مضرة بأسنانهم . و هذا البحث يأتى بعد أن ارتفاع عمليات خلع الأسنان بين الأطفال دون سن الخامسة بنسبة 24% على مدار السنوات العشر الماضية . وأن أفضل المشروبات للحفاظ على صحة الأسنان هى الماء والحليب . | 50 % |
| من الضرورى أن يعرف الناس أن المشروبات الغازية الدايت قد تكون مدمرة أيضا للأسنان . وأن أفضل المشروبات للحفاظ على صحة الأسنان هى الماء والحليب . | 30 % |

**Example#47**

دراسة الأمهات النباتية يعرضن أطفالهن للفشل الدراسى

كشفت دراسة نرويجية حديثة أن أبناء الأمهات النباتيات يكون أداؤهم أسوأ فى المدرسة، ويحذر القائمون على الدراسة الأمهات النباتية من تسببهن فى حرمان أطفالهن من فيتامين بالغ الضرورة فى الرحم أثناء الحمل هو "ب12" بسبب نظامهن الغذائى النباتى، وهو الأمر الذي يؤثر لاحقا على نمو الأطفال ويجعلهم أكثر ضعفا فى فترة الدراسة.

وفى بحث شامل أجرى على مجموعة من الأطفال، وجد الباحثون أن انخفاض مستويات فيتامين /ب12/ - الذى يتواجد بشكل رئيسى فى اللحوم ومنتجات الألبان والبيض - جعل أداء هؤلاء الأطفال أسوأ فى مختلف الاختبارات.

وقال الباحثون وفقا لصحيفة "ديلى ميل" البريطانية إن هذه الدراسة تشكل إحدى الإسهامات التى تستهدف فهم آثار نقص فيتامين "ب- 12" على النمو الإداركى للأطفال ، موضحين أن العناصر الغذائية الأساسية بالنسبة للأطفال هى فيتامين "ب12" وفيتامين "د" إلى جانب الحديد والزنك والكالسيوم.

وأشار الباحثون إلى أن نقص معدلات فيتامين "ب12" اللازمة فى غذاء الحوامل من النباتيات قد يؤدى لمشكلات خلال الحمل، بينها الولادة المبكرة، فضلا عن ضعف النمو الإدراكى للأطفال فى المستقبل.

|  |  |
| --- | --- |
| أبناء الأمهات النباتيات يكون أداؤهم أسوأ فى المدرسة . وفى بحث شامل أجرى على مجموعة من الأطفال، وجد الباحثون أن انخفاض مستويات فيتامين /ب12/ - الذى يتواجد بشكل رئيسى فى اللحوم ومنتجات الألبان والبيض - جعل أداء هؤلاء الأطفال أسوأ فى مختلف الاختبارات . | 50 % |
| أبناء الأمهات النباتيات يكون أداؤهم أسوأ فى المدرسة . نقص معدلات فيتامين "ب12" اللازمة فى غذاء الحوامل من النباتيات قد يؤدى لمشكلات خلال الحمل، بينها الولادة المبكرة، فضلا عن ضعف النمو الإدراكى للأطفال فى المستقبل . | 30 % |

**Example#48**

أعراض إصابة الأطفال بمرض نفسى منها العزلة وفرط الحركة

قالت الدكتور عزة البكرى، رئيس قسم الطب النفسى بقصر العينى، إن الأمراض النفسية تصيب الأطفال وليس فقط المراهقين والشباب، فكل أنواع الأمراض النفسية يمكن أن يصاب بها الأطفال بداية من سن سنتين، حيث الاضطرابات الخاصة بالنمو السلوكى والعقلى والعاطفى، والمخاوف من أمراض القلق وفرط الحركة ونقص الانتباه والاكتئاب.

وأضافت عزة البكرى، فى تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع"، أن أسباب الاكتئاب تتنوع لدى الأطفال ما بين الاستعداد الوراثى والضغط النفسى عليهم، حيث نلاحظ أن الطفل الصغير عند حدوث فقدان لشخص مقرب مثل الأم أو الجدة، يبدو عليه علامات الاكتئاب فينعزل أو يضطرب.

وأوضحت رئيس قسم الطب النفسى أنه يجب أن يتحرك الأهل عند ملاحظة علامات معينة عند أحد أفراد الأسرة تتمثل فى اضطرابات النوم والأكل أو السلوكيات، بمعنى تصرفات مختلفة عن طبيعة الشخص وميل للعزلة وتدهور فى وظائفه الحياتية مثل العمل أو المذاكرة، واضطرابات المشاعر مثل الحزن والاكتئاب واختلاف المزاج وعدم الرغبة، عندها يجب أن نلجأ للطبيب ليحدد إذا كان ذلك طبيعيا أو لا، والحقيقة أن الناس ينتظرون وقتا أطول للجوء للطبيب النفسى، خاصة فى الأطفال والمراهقين.

|  |  |
| --- | --- |
| الأمراض النفسية تصيب الأطفال وليس فقط المراهقين والشباب، فكل أنواع الأمراض النفسية يمكن أن يصاب بها الأطفال بداية من سن سنتين، و أسباب الاكتئاب تتنوع لدى الأطفال ما بين الاستعداد الوراثى والضغط النفسى عليهم. | 50 % |
| - | 30 % |

**Example#49**

أطباء تغذية يحذرون من إعادة تسخين بقايا الطعام بعد حفظها فى الثلاجة

حذر أطباء التغذية وخبراء الصحة من تناول بقايا الطعام - خاصة الأرز - التى يتم حفظها فى الثلاجة ويعاد تسخينها مرة أخرى، لمضاعفة خطر التسمم الغذائى فى حال عدم حفظها بالشكل الصحى الصحيح، مرجعين ذلك إلى أن عملية طهى الطعام قد لا تقتل دائما جميع مسببات الأمراض من بكتيريا التى تعيش عليه.

وقال بنجامين تشابمان، أخصائى السلامة الغذائية فى جامعة ولاية كارولينا الشمالية الأمريكية: "تعد بكتيريا (عصية سيريوس) فى مقدمة أنواع البكتيريا الممرضة والمنتشرة بشكل كبير فى الأزر المجفف، والتى تسبب العديد من الحالات المرضية، وتتواجد عادة هذه البكتيريا فى التربة والمواد الغذائية، لكن بعض السلالات الضارة منها هى ما تسبب العديد من الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء إلى الإنسان".

وأضاف "تشابمان" أن هذا النوع من البكتيريا يظل حيا حتى أثناء عملية الطهى فى حال الاحتفاظ بالأرز المطهو فى درجة حرارة الغرفة، لتتكاثر وتتضاعف هذه الجراثيم، ومن غير الواضح عدد حالات التسمم بهذه البكتيريا، إلا أن التقارير الصادرة عن مركز الوقاية ومكافحة الأمراض أشار إلى مسئوليتها عن 2% من الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء.

ووفقا لدراسة نشرت فى مجلة "علم الأوبئة والعدوى"، فيجب أن تبقى إما الأرز المسلوق ساخنا أو تبريده بسرعة ونقله إلى الثلاجة فى غضون ساعتين من الطهى، مشيرة إلى أن الأرز المسلوق أو المقلى يجب ألا يتم تخزينه فى ظل ظروف دافئة، خاصة فى نطاق 15-50 درجة مئوية.

|  |  |
| --- | --- |
| حذر من تناول بقايا الطعام - خاصة الأرز - التى يتم حفظها فى الثلاجة ويعاد تسخينها مرة أخرى، لمضاعفة خطر التسمم الغذائى فى حال عدم حفظها بالشكل الصحى الصحيح، مرجعين ذلك إلى أن عملية طهى الطعام قد لا تقتل دائما جميع مسببات الأمراض من بكتيريا التى تعيش عليه . تعد بكتيريا (عصية سيريوس) فى مقدمة أنواع البكتيريا الممرضة والمنتشرة بشكل كبير فى الأزر المجفف، والتى تسبب العديد من الحالات المرضية، وتتواجد عادة هذه البكتيريا فى التربة والمواد الغذائية، لكن بعض السلالات الضارة منها هى ما تسبب العديد من الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء إلى الإنسان" . | 50 % |
| حذر من تناول بقايا الطعام - خاصة الأرز - التى يتم حفظها فى الثلاجة ويعاد تسخينها مرة أخرى، لمضاعفة خطر التسمم الغذائى فى حال عدم حفظها بالشكل الصحى الصحيح، مرجعين ذلك إلى أن عملية طهى الطعام قد لا تقتل دائما جميع مسببات الأمراض من بكتيريا التى تعيش عليه . | 30 % |

**Example#50**

حساسية الصدر والتهاب الحنجرة والسعال المزمن مؤشرات الإصابة بارتجاع المرىء

أكد الدكتور حسين الأمين أستاذ ورئيس قسم الكبد والجهاز الهضمى بجامعة أسيوط، خلال مؤتمر الأسبوع المصرى الــ15 للجهاز الهضمى والكبد للجمعية المصرية لدراسة المناظير أن هناك أدوية ووسائل جديدة فى علاج ارتجاع المرىء، مشيرًا إلى أن عدة مؤشرات للإصابة بارتجاع المريء.

وقال إن هناك طريقة حديثة لتقدير كمية الحامض الموجود بالمريء الذى له دور فعال فى تحديد شدة الارتجاع وطريقة العلاج، موضحًا أن هناك جهازًا يتم تركيبة من خلال المنظار لمعرفة كمية الارتجاع سواء حامض أو قلوى.

وأوضح أنه يتم استخدام المنظار فى ارتجاع المريء عن طريق طرق مختلفة أبرزها الكى الحراري، موضحًا أن هذه الطرق لم يتم اعتماد معظمها وتعتبر من الطرق الحديثة فى العلاج لكن يجب الاختيار الجيد للمريض الذي يمكن استخدام هذه الطرق موضحًا أن هناك أدوية جديدة تم طرحها باعتبارها مثبطات للحموضة، وبعض الأدوية التي تنظم حركة المريء، والطرق المثلى لاستخدام هذه الأدوية وأنها آمنة تمامًا، وخاصة عند استخدامها لفترات طويلة.

وأشار إلى أن هناك علاقة بين الإصابة بالسمنة وارتجاع المرىء، موضحًا أن الأعراض تتحسن كثيرًا عند خفض الوزن، موضحًا أن اسباب ارتجاع المريء ناتج من ضعف العضلة بين المريء والمعدة، وأيضًا نتيجة وجود فتق فى الحجاب الحاجز، والسمنة، مؤكدًا أن هناك مضاعفات كثيرة يمكن أن تحدث نتيجة وجود الحامض الناتج عن الارتجاع ما قد يؤدى الى حساسية بالصدر، والتهاب بالحنجرة والسعال المزمن، كما أنه قد يؤدى الى تسوس أسنان الأطفال .

|  |  |
| --- | --- |
| هناك أدوية ووسائل جديدة فى علاج ارتجاع المرىء، مشيرًا إلى أن عدة مؤشرات للإصابة بارتجاع المريء . هناك جهازًا يتم تركيبة من خلال المنظار لمعرفة كمية الارتجاع سواء حامض أو قلوى . | 50 % |
| هناك أدوية ووسائل جديدة فى علاج ارتجاع المرىء، مشيرًا إلى أن عدة مؤشرات للإصابة بارتجاع المريء . هناك جهازًا يتم تركيبة من خلال المنظار لمعرفة كمية الارتجاع سواء حامض أو قلوى . | 30 % |

**Example#51**

"الشاور جل" لا يقتل البكتريا واستعمال الصابون العادى أفضل وسيلة

كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون في جامعة كاليفورنيا ونشرت في (The American Journal of Infection Control)، أن الصابون الذي يخرج على شكل رغوة جاهزة "شاور جل" قد لا يمتلك فاعلية كبيرة في قتل البكتيريا، وليس له تأثير على عكس ما كنا نعتقد، وربما كان السبب في ذلك هو أنه يخرج على شكل فقاعات جاهزة على عكس أنواع الصابون الأخرى التي تتكون فيها الرغوة أثناء فرك اليدين بالصابون.

وتقول الدراسة الجديدة أن استعمال هذا الصابون لغسل اليدين قد لا يكون أفضل وسيلة للقضاء على البكتيريا، بينما استعمال الصابون السائل أو الصلب أو أي نوع آخر من أنواع الصابون التقليدية قد يكون أفضل في محاربة البكتيريا والحماية من أي عدوى محتملة.

كما وجدت الدراسة أن كمية الصابون التي تخرج مع ضغطة واحدة على عبوة الرغوة الجاهزة، هي أقل بكثير من تلك التي تخرج مع ضغطة واحدة على عبوة الصابون السائل مثلاً، وما زال بإمكانك استخدام هذا النوع من الصابون إذا كان هدفك هو مجرد غسل وتنظيف اليدين حال اتساخهما بأمر عرضي لا يجعلك عرضة مخاطر أو عدوى.

وخلال التجارب التي قام بها الباحثون، وجد أن صابون الرغوة بالكاد تمكن من قتل أي من البكتيريا التي كانت متواجدة على أيدي من شملهم البحث، على عكس النتائج التي خلصوا إليها لدى من استخدموا الصابون السائل.

وبينما ما زال هذا الموضوع قيد الدراسة والبحث، إلا أن الباحثين قد أجمعوا أن على كل شخص أن يقوم بغسل يديه بالماء والصابون لفترة مطولة نسبيًا بدل القيام بغسل يديه لفترة لا تتجاوز أحيانًا ثوان، وعلى كل شخص استخدام الصابون في غسل يديه، لا الماء فقط، وحذروا من أن هذا الفعل البسيط اليومي قد يتسبب -إذا ما أهمل القيام به بالشكل الصحيح- فى مجموعة من المشاكل، إحداها مشكلة مقاومة المضادات الحيوية الخطيرة والآخذة فى الانتشار مؤخرًا.

|  |  |
| --- | --- |
| الصابون الذي يخرج على شكل رغوة جاهزة "شاور جل" قد لا يمتلك فاعلية كبيرة في قتل البكتيريا، وليس له تأثير على عكس ما كنا نعتقد، وربما كان السبب في ذلك هو أنه يخرج على شكل فقاعات جاهزة على عكس أنواع الصابون الأخرى . وخلال التجارب وجد أن صابون الرغوة بالكاد تمكن من قتل أي من البكتيريا التي كانت متواجدة على أيدي من شملهم البحث، على عكس النتائج التي خلصوا إليها لدى من استخدموا الصابون السائل. . | 50 % |
| استعمال هذا الصابون لغسل اليدين قد لا يكون أفضل وسيلة للقضاء على البكتيريا، بينما استعمال الصابون السائل أو الصلب أو أي نوع آخر من أنواع الصابون التقليدية قد يكون أفضل في محاربة البكتيريا والحماية من أي عدوى محتملة . | 30 % |

**Example#52**

باحثون المصابون بالنوع الثانى من السكر يحتاجون للمزيد من الحركة

يقول باحثون فى أستراليا إن المصابين بالنوع الثانى من السكر الذين يجلسون طوال اليوم دون ممارسة أى نشاط يتكون لديهم مزيج أكثر خطرا من الدهون فى الدم، مقارنة مع من يتحركون أو يمارسون تمرينات دورية خلال اليوم.

وقالت الدكتورة ميجان إس جريس كبيرة الباحثين فى الدراسة من معهد بيكر للقلب والسكر وجامعة موناش فى ملبورن "أوضحنا من قبل أن قطع فترات الجلوس الطويلة بنشاط خفيف بعد الوجبات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكرى مثل ارتفاع معدلات السكر فى الدم وارتفاع الضغط."

وأوضحت أبحاث سابقة أيضا أن المرضى المصابين بالنوع الثانى من السكر لديهم معدلات متقلبة من الدهون فى الدم تساهم فى الإصابة بالتهابات ومقاومة الأنسولين وأن ممارسة التمرينات قد تحسن من تلك المعدلات.

وقالت جريس عبر البريد الإلكترونى "ما وجدناه مثيرا للاهتمام فى هذه الدراسة أن قطع فترات الجلوس يقلل أيضا من معدلات الدهون فى مجرى الدم المرتبطة بالنوع الثانى من السكرى ومضاعفاته.. أظهرت دراستنا أن التمرينات الخفيفة أو المشى لها نفس الفوائد فى تقليل نسبة الدهون فى الدم."

وفحص الباحثون فى الدراسة معدلات الدهون فى الدم لدى 21 بالغا أوزانهم تزيد عن المعدل المثالى أو يعانون من البدانة ومصابين بالنوع الثانى من السكرى فى 3 ظروف مختلفة وهى الجلوس طوال اليوم عدا الذهاب لدورة المياه وقطع فترات الجلوس بمشى خفيف لمدة ثلاث دقائق كل نصف ساعة وقطع فترات الجلوس بممارسة تمرينات لمدة ثلاث دقائق كل نصف ساعة.

ووفقا لنتائج الدراسة التى نشرت فى دورية (كلينيكال إندوكرنولوجى آند ميتابوليزم) فالجلوس المستمر خاصة بعد تناول وجبات رفع معدلات الدهون فى الدم لديهم لمستوى يتسبب فى الالتهابات.

أما ممارسة المشى الخفيف أو التمرينات فقد غير كلاهما الأرقام إلى معدل أقل تسببا فى الالتهابات وبقدرات أكبر على مقاومته. كما حسنت ممارسة التمرينات الخفيفة من القدرة على حرق الدهون، وتعتبر دكتورة جريس أن أفضل نصيحة هى "قفوا.. وقللوا من الجلوس.. تحركوا أكثر خاصة بعد الوجبات."

|  |  |
| --- | --- |
| المصابين بالنوع الثانى من السكر الذين يجلسون طوال اليوم دون ممارسة أى نشاط يتكون لديهم مزيج أكثر خطرا من الدهون فى الدم، مقارنة مع من يتحركون أو يمارسون تمرينات دورية خلال اليوم .و قطع فترات الجلوس الطويلة بنشاط خفيف بعد الوجبات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكرى مثل ارتفاع معدلات السكر فى الدم وارتفاع الضغط . " . أما ممارسة المشى الخفيف أو التمرينات فقد غير كلاهما الأرقام إلى معدل أقل تسببا فى الالتهابات وبقدرات أكبر على مقاومته . كما حسنت ممارسة التمرينات الخفيفة من القدرة على حرق الدهون، أفضل نصيحة هى "قفوا . وقللوا من الجلوس . تحركوا أكثر خاصة بعد الوجبات . " . | 50 % |
| المصابين بالنوع الثانى من السكر الذين يجلسون طوال اليوم دون ممارسة أى نشاط يتكون لديهم مزيج أكثر خطرا من الدهون فى الدم، مقارنة مع من يتحركون أو يمارسون تمرينات دورية خلال اليوم .و قطع فترات الجلوس الطويلة بنشاط خفيف بعد الوجبات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكرى مثل ارتفاع معدلات السكر فى الدم وارتفاع الضغط . " . أما ممارسة المشى الخفيف أو التمرينات فقد غير كلاهما الأرقام إلى معدل أقل تسببا فى الالتهابات وبقدرات أكبر على مقاومته . وقللوا من الجلوس . تحركوا أكثر خاصة بعد الوجبات . " . | 30 % |

**Example#53**

تعرفى على أعراض مرض بطانة الرحم المهاجرة

قال الدكتور تامر النحاس، مدرس أمراض النساء والتوليد وعلاج تأخر الإنجاب بالمركز القومى للبحوث، إن مرض بطانة الرحم المهاجرة خلف 30% من مشكلات تأخر الإنجاب لدى السيدات، ويؤثر بشكل سلبى على الخصوبة.

وأضاف مدرس أمراض النساء والتوليد وعلاج تأخر الإنجاب بالمركز القومى للبحوث، فى تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع"، أن هذا المرض عبارة عن وجود الخلايا المبطنة لرحم السيدة ولكن خارج الرحم فى غير مكانها الأساسى، ويؤثر على الخصوبة من خلال ثلاثة محاور، وهى أنه يغير فى الوضع التشريحى للجهاز التناسلى ويغير علاقة الأنبوب بالمبيض، ويتسبب فى تغيير فسيولوجى لجسد السيدة، بالإضافة إلى أنه يغير فى بعض الأمور الهرمونية للمرأة.

ولفت النحاس إلى أنه يتسبب فى تلف شديد بمخزون المبيض وخلل فى علاقة الأنابيب بالمبيض والتصاقات شديدة داخل البطن وأحيانا يصاحبها انسداد فى الأمعاء ووارد أنها تصل للرئة، مضيفا أنه يمكننا أن نكتشف هذا المرض من خلال:

- ألم غير محتمل مع الدورة الشهرية لدى البنت غير المتزوجة والمتزوجة، ويزداد مع نزول الدورة إلى أن يقل.

- ألم شديد فى العلاقة الزوجية الجنسية.

- شكوى المتزوجات من تأخر الإنجاب.

وأكد النحاس أنه عند ملاحظة هذه الأعراض تكون الخطوة الثانية من خلال السونار، حيث نجد أكياسا دموية على المبيض ومع كل تغير هرمونى شهرى يتجمع دم داخل المبيض، فيحدث تلف فى الخلايا وامتصاص الماء الذى يوجد فى الدم، فيصبح غامقا ويسمى بأكياس الشوكولاتة.

وأوضح النحاس أنه ليس بالضرورى أن تكون أكياس الشوكولاتة عند الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة، لذلك تكون طريقة التشخيص الأكثر دقة من خلال الرنين المغناطيسى، ولكن المؤكدة من خلال المنظار البطن فهو الأفضل فى تشخيص البطانة المهاجرة.

يذكر أن "منظمة الصحة العالمية" تنظم مسيرة عالمية بمشاركة نحو 60 عاصمة على مستوى العالم للتعريف بأمراض بطانة الرحم، والتى تجهل الكثير من النساء أعراضه.

|  |  |
| --- | --- |
| مرض بطانة الرحم المهاجرة خلف 30% من مشكلات تأخر الإنجاب لدى السيدات، ويؤثر بشكل سلبى على الخصوبة .و هذا المرض عبارة عن وجود الخلايا المبطنة لرحم ة ولكن خارج الرحم فى غير مكانها الأساسى، ويؤثر على الخصوبة من خلال ثلاثة محاور، وهى أنه يغير فى الوضع التشريحى للجهاز التناسلى ويغير علاقة الأنبوب بالمبيض، ويتسبب فى تغيير فسيولوجى لجسد السيدة، بالإضافة إلى أنه يغير فى بعض الأمور الهرمونية للمرأة . - ألم شديد فى العلاقة الزوجية الجنسية . - شكوى المتزوجات من تأخر الإنجاب . ليس بالضرورى أن تكون أكياس الشوكولاتة عند الإصابة ببطانة الرحم المهاجرة، لذلك تكون طريقة التشخيص الأكثر دقة من خلال الرنين المغناطيسى، ولكن المؤكدة من خلال المنظار البطن فهو الأفضل فى تشخيص البطانة المهاجرة . | 50 % |
| مرض بطانة الرحم المهاجرة خلف 30% من مشكلات تأخر الإنجاب لدى السيدات، ويؤثر بشكل سلبى على الخصوبة .و هذا المرض عبارة عن وجود الخلايا المبطنة لرحم ة ولكن خارج الرحم فى غير مكانها الأساسى، ويؤثر على الخصوبة من خلال ثلاثة محاور، وهى أنه يغير فى الوضع التشريحى للجهاز التناسلى ويغير علاقة الأنبوب بالمبيض، ويتسبب فى تغيير فسيولوجى لجسد السيدة، بالإضافة إلى أنه يغير فى بعض الأمور الهرمونية للمرأة . | 30 % |

**Example#54**

استشارى جهاز هضمى قرص واحد من المسكنات كفيل لإصابتك بقرحة المعدة

قال الدكتور حسام غنيم استشارى أمراض الكبد والجهاز الهضمى والمناظير، إنه يمكن علاج نزيف الجهاز الهضمى العلوى الناتج عن قرح المعدة والاثنى عشر، وذلك خلال مؤتمر الجمعية المصرية خلال انعقاد مؤتمر الأسبوع المصرى الــ15 للجهاز الهضمى، والكبد للجمعية المصرية لدراسة أمراض المناظير والجهاز الهضمي، والكبد.

وأضاف الدكتور حسام غنيم، أن قرح المعدة والاثنى عشر غالبا ما تكون ناتجة عن الجرثومة الحلزونية، مؤكدا أنه فى بعض الأحيان قد تسبب قرحا، وبعض هذه القرح قد يحدث نزيف حاد منها، ويتم علاج هذا النزيف بمنظار سريع للتدخل الفورى لإنقاذ حياة المريض عن طريق الحقن بالمنظار أو الكى بالليزر، أو تركيب كلبسات معدنية، والتى تسقط من تلقاء نفسها بعض الشفاء والتئام الجرح، مضيفا أن الجرثومة الحلزونية تعمل تزيل الطبقة الخارجية المبطنة للمعدة والتى تعمل على حمايتها مما تجعل حمض المعدة يأكل المعدة نفسها، ويتسبب فى تقرحات.

وأضاف أن هذه التقرحات تسبب نزيفا حادا مما تجعل المريض يتقىء دم ويظهر فى البراز بصورة دم لونه أسود، ناصحا أى مريض يلاحظ وجود إسهال بلون أسود أن يتجه فورا إلى الطبيب فورا، مؤكدا أنه من الممكن أن تكون مؤشرا للإصابة بنزيف بالمعدة.

وأوضح أن الجرثومة الحلزونية منتشرة فى مصر بشكل كبير نتيجة تناول الطعام الملوث موضحا ان نصف المرضى الذين يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمى مصابون بالجرثومة الحلزونية ولكن لا يعلمون إصابتهم بها، مشيرا إلى أن المسكنات وخصوصا المستخدمة فى علاج آلام المفاصل والعضلات من أهم الأسباب التى تؤدى إلى تكوين قرحة المعدة، وزيادة فرص حدوث نزيف منها، موضحا أن قرصا واحدا من المسكن قد يتسبب فى حدوث قرحة نازفة بالمعدة، وينصح باستشارة الطبيب قبل تناول أى مسكن.

|  |  |
| --- | --- |
| يمكن علاج نزيف الجهاز الهضمى العلوى الناتج عن قرح المعدة والاثنى عشر،. و هذه التقرحات تسبب نزيفا حادا مما تجعل المريض يتقىء دم ويظهر فى البراز بصورة دم لونه أسود، ناصحا أى مريض يلاحظ وجود إسهال بلون أسود أن يتجه فورا إلى الطبيب فورا، من الممكن أن تكون مؤشرا للإصابة بنزيف بالمعدة و الجرثومة الحلزونية منتشرة فى مصر بشكل كبير نتيجة تناول الطعام الملوث نصف المرضى الذين يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمى مصابون بالجرثومة الحلزونية ولكن لا يعلمون إصابتهم بها، المسكنات وخصوصا المستخدمة فى علاج آلام المفاصل والعضلات من أهم الأسباب التى تؤدى إلى تكوين قرحة المعدة، وزيادة فرص حدوث نزيف منها، موضحا أن قرصا واحدا من المسكن قد يتسبب فى حدوث قرحة نازفة بالمعدة، وينصح باستشارة الطبيب قبل تناول أى مسكن . | 50 % |
| يمكن علاج نزيف الجهاز الهضمى العلوى الناتج عن قرح المعدة والاثنى عشر،. و الجرثومة الحلزونية منتشرة فى مصر بشكل كبير نتيجة تناول الطعام الملوث نصف المرضى الذين يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمى مصابون بالجرثومة الحلزونية ولكن لا يعلمون إصابتهم بها، المسكنات وخصوصا المستخدمة فى علاج آلام المفاصل والعضلات من أهم الأسباب التى تؤدى إلى تكوين قرحة المعدة، وزيادة فرص حدوث نزيف منها، موضحا أن قرصا واحدا من المسكن قد يتسبب فى حدوث قرحة نازفة بالمعدة، وينصح باستشارة الطبيب قبل تناول أى مسكن . | 30 % |

**Example#55**

رئيس لجنة الفيروسات الكبدية توفير السوفالدى بمستشفيات الحكومة خلال عام

قال الدكتور وحيد دوس أستاذ الكبد رئيس اللجنة القومية لمكافحة الفيروسات الكبدية، فى تصريح خاص لــ"اليوم السابع" إنه خلال سنة أو أقل سيتم توفير علاج فيروس سى السوفالدى فى المستشفيات العامة، وسيتم صرفه مثل أى علاج آخر كالضغط والسكر، وأن ما حدث فى مصر فى علاج مرضى فيروس سى يعتبر إنجازا، حيث إن المريض المصرى يتكلف 1500 جنيه، بينما علاج المريض الواحد فى أوروبا وأمريكا يصل إلى 70 ألف دولار.

وأضاف الدكتور وحيد دوس، أنه تم علاج مليون مريض حتى الآن بأعداد تفوق الأعداد التى تم علاجها فى العالم أجمع، منهم 650 ألف مريض قامت اللجنة القومية بعلاجهم، و250 ألف مريض من خلال التأمين الصحى، و100 ألف مريض تم علاجهم على نفقتهم الخاصة، مشير إلى أن هناك 65 مركزا تابعين للجنة القومية لمكافحة الفيروسات الكبدية، والأدوية الجديدة حققت نسب شفاء تصل إلى 95% مشير إلى أن تكلفة المريض الواحد تبلغ 1500 جنيه فى مصر، بينما تبلغ تكلفة علاج مريض فيروس سى فى أمريكا وأوروبا 70 ألف دولار، مؤكدا أن هذا إنجاز تاريخى يحسب للجنة القومية ووزارة الصحة، والذى حدث فى مصر يعتبر نموذجا فريدا لعلاج عدد كبير من المرضى على نفقة الدولة.

وأوضح أن عدد المرضى المترددين على مراكز الكبد فى انخفاض شديد لأن معظم المرضى الذين يعلمون إصابتهم بالفيروس تم علاجهم، ويبقى المرضى الذين لا يعلمون أنهم مصابين بالفيروس لذلك نقوم بالمسح الطبى الشامل لاكتشاف المرضى وعلاجهم.

|  |  |
| --- | --- |
| ما حدث فى مصر فى علاج مرضى فيروس سى يعتبر إنجازا، .و عدد المرضى المترددين على مراكز الكبد فى انخفاض شديد لأن معظم المرضى الذين يعلمون إصابتهم بالفيروس تم علاجهم، ويبقى المرضى الذين لا يعلمون أنهم مصابين بالفيروس لذلك نقوم بالمسح الطبى الشامل لاكتشاف المرضى وعلاجهم . | 50 % |
| ما حدث فى مصر فى علاج مرضى فيروس سى يعتبر إنجازا، .و عدد المرضى المترددين على مراكز الكبد فى انخفاض شديد لأن معظم المرضى الذين يعلمون إصابتهم بالفيروس تم علاجهم، ويبقى المرضى الذين لا يعلمون أنهم مصابين بالفيروس لذلك نقوم بالمسح الطبى الشامل لاكتشاف المرضى وعلاجهم . | 30 % |