**Example#1**

صنعاء فى قبضة صالح والتحالف يؤيد الانتفاضة ضد الحوثيين

سيطرت قوات حزب "المؤتمر الشعبى"، التابع للرئيس السابق، على عبد الله صالح، على دار الرئاسة ووزارة الدفاع وجهاز الأمن القومى فى صنعاء القديمة. وكانت قد سيطرت على مبنى التليفزيون الرسمى فى العاصمة صنعاء، وأعلنت حصارها مطار العاصمة، وأنها تمكنت من طرد ميليشيات الحوثى من "معسكر 48" الذى يعد أحد أكبر معسكرات صنعاء .

وبالتزامن مع ذلك، تعهد الرئيس اليمنى السابق بفتح "صفحة جديدة" مع التحالف العربى، بقيادة السعودية، بعد سنتين من المواجهات، وتحالفه مع المتمردين الحوثيين، ودعاهم إلى أن "يوقفوا عدوانهم، وأن يرفعوا الحصار عن اليمن" - على حد تعبيره. وقال "صالح"، فى خطاب: "أدعو الأشقاء فى دول الجوار والمتحالفين إلى أن يوقفوا عدوانهم، ويرفعوا الحصار، ويفتحوا المطارات.. وسنفتح معهم صفحة جديدة.. سنتعامل بشكل إيجابى.. ويكفى ما حدث فى اليمن، وما حدث لليمن”.

وأكد “صالح” أن الشعب اليمنى تحرك وانتفض ضد العدوان السافر من الحوثيين، وقال: “اليمنيون الآن يختارون قيادة جديدة بعيدا عن الميليشيات”. ودعا صالح “جميع الشعب اليمنى فى كل المحافظات، وكل مكان إلى أن يهبوا هبة رجل واحد، للدفاع عن اليمن ضد العناصر الحوثية التى تعبث باليمن منذ 3 سنوات، للانتقام ممن حققوا وحدة اليمن وثورة سبتمبر”.

|  |  |
| --- | --- |
| سيطرت قوات حزب "المؤتمر الشعبى"، التابع للرئيس السابق، على عبد الله صالح، على دار الرئاسة ووزارة الدفاع وجهاز الأمن القومى فى صنعاء القديمة . وبالتزامن مع ذلك، تعهد اليمنى السابق بفتح "صفحة جديدة" مع التحالف العربى، بقيادة السعودية، بعد سنتين من المواجهات، وتحالفه مع المتمردين الحوثيين، ودعاهم إلى أن "يوقفوا عدوانهم، وأن يرفعوا الحصار عن اليمن" - على حد تعبيره . وسنفتح معهم صفحة جديدة . سنتعامل بشكل إيجابى . وقال: “اليمنيون الآن يختارون قيادة جديدة بعيدا عن الميليشيات . ويكفى ما حدث فى اليمن، وما حدث لليمن” . | 50 |
| وبالتزامن مع ذلك، تعهد اليمنى السابق بفتح "صفحة جديدة" مع التحالف العربى، بقيادة السعودية، بعد سنتين من المواجهات، وتحالفه مع المتمردين الحوثيين، ودعاهم إلى أن "يوقفوا عدوانهم، وأن يرفعوا الحصار عن اليمن" - على حد تعبيره . وسنفتح معهم صفحة جديدة . سنتعامل بشكل إيجابى . | 40 |
| وبالتزامن مع ذلك، تعهد اليمنى السابق بفتح "صفحة جديدة" مع التحالف العربى، بقيادة السعودية، بعد سنتين من المواجهات، وتحالفه مع المتمردين الحوثيين، ودعاهم إلى أن "يوقفوا عدوانهم، وأن يرفعوا الحصار عن اليمن" - على حد تعبير . | 30 |
| وسنفتح معهم صفحة جديد . سنتعامل بشكل إيجابى . وسنفتح معهم صفحة جديدة . سنتعامل بشكل إيجابى . ويكفى ما حدث فى اليمن، وما حدث لليمن” . | 20 |

**Example#2**

تدخين المراهقين يزيد من مخاطر الإصابة بالاضطراب ثنائى القطب

حذرت أبحاث طبية أجريت مؤخرا من تدخين المخدرات مرتين إلى ثلاث مرات فى الأسبوع للمراهقين لأن ذلك مرتبط بمعاناتهم من أعراض اضطراب ثنائي القطب في سنوات لاحقة من حياتهم.

ووفقا للباحثين في جامعة "وارويك" ببريطانيا، فإن تعاطى المراهقين للمخدرات يعد أحد عوامل الخطر لمضاعفة مخاطر الإصابة بالهوس الذى يكون غالبا جزءا من اضطراب ثنائى القطب.

وفي محاولة لمعرفة العلاقة بين التدخين والمخدرات والاضطراب ثنائى القطب، لجأ الباحثون إلى اختبار العلاقة بين تعاطى المخدرات والتدخين وحالات الهوس الخفيف (فترات المزاح والسلوك المفرط والمتحمس مع انخفاض الحاجة إلى النوم) فى مرحلة البلوغ المبكر.

فقد أظهرت النتائج المتوصل إليها أن استخدام الحشيش للمراهقين هو عامل خطر مستقبلى لفرط الهوس، فضلا عن فترات مزاح متكررة مع سلوك مفرط مع تراجع الحاجة للنوم، مصحوبا بزيادة فرص الإصابة باضطراب ثنائى القطب.

وقال الدكتور ستيفن مارواها، أستاذ الأمراض النفسية والعصبية في جامعة "وارويك" ببريطانيا، إن تعاطى الحشيش فى فترة المراهقة ما لا يقل عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا مرتبط مباشرة مع الأشخاص الذين يعانون من أعراض الهوس الخفيف فى سنوات لاحقة من حياتهم.. كما تم اكتشاف أن تعاطى الحشيش أحد الأسباب فى مضاعفة معدلات الاعتداء الجنسى على الأطفال، والهوس الخفيف بين الذكور.

وأشارت النتائج إلى أن تعاطى الحشيش المتكرر بين المراهقين من المرجح أن يكون هدفا مناسبا للتدخلات التى قد تخفف من خطر إصابة الشباب بالاضطراب الثنائى القطب.

وأوضح الدكتور مارواها، أن تعاطى الحشيش بين الشباب يعد أمرا شائعا ومرتبطا بالاضطرابات النفسية خاصة اضطراب ثنائى القطب.. ومع ذلك، نادرا ما يتم التحقق فى الصلة المحتملة بين تعاطى الحشيش وأعراض الاضطراب ثنائى القطب.

|  |  |
| --- | --- |
| تعاطى المراهقين للمخدرات يعد أحد عوامل الخطر لمضاعفة مخاطر الإصابة بالهوس الذى يكون غالبا جزءا من اضطراب ثنائى القطب .وفي محاولة لمعرفة العلاقة بين التدخين والمخدرات والاضطراب ثنائى القطب، لجأ الباحثون إلى اختبار العلاقة بين تعاطى المخدرات والتدخين وحالات الهوس الخفيف (فترات المزاح والسلوك المفرط والمتحمس مع انخفاض الحاجة إلى النوم) فى مرحلة البلوغ المبكر . كما تم اكتشاف أن تعاطى الحشيش أحد الأسباب فى مضاعفة معدلات الاعتداء الجنسى على الأطفال، والهوس الخفيف بين الذكور . و تعاطى الحشيش بين الشباب يعد أمرا شائعا ومرتبطا بالاضطرابات النفسية خاصة اضطراب ثنائى القطب . ومع ذلك، نادرا ما يتم التحقق فى الصلة المحتملة بين تعاطى الحشيش وأعراض الاضطراب ثنائى القطب | 50 |
| وفي محاولة لمعرفة العلاقة بين التدخين والمخدرات والاضطراب ثنائى القطب، لجأ الباحثون إلى اختبار العلاقة بين تعاطى المخدرات والتدخين وحالات الهوس الخفيف (فترات المزاح والسلوك المفرط والمتحمس مع انخفاض الحاجة إلى النوم) فى مرحلة البلوغ المبكر . كما تم اكتشاف أن تعاطى الحشيش أحد الأسباب فى مضاعفة معدلات الاعتداء الجنسى على الأطفال، والهوس الخفيف بين الذكور . و تعاطى الحشيش بين الشباب يعد أمرا شائعا ومرتبطا بالاضطرابات النفسية خاصة اضطراب ثنائى القطب . | 40 |
| وفي محاولة لمعرفة العلاقة بين التدخين والمخدرات والاضطراب ثنائى القطب، لجأ الباحثون إلى اختبار العلاقة بين تعاطى المخدرات والتدخين وحالات الهوس الخفيف (فترات المزاح والسلوك المفرط والمتحمس مع انخفاض الحاجة إلى النوم) فى مرحلة البلوغ المبك . كما تم اكتشاف أن تعاطى الحشيش أحد الأسباب فى مضاعفة معدلات الاعتداء الجنسى على الأطفال، والهوس الخفيف بين الذكور . | 30 |
| وفي محاولة لمعرفة العلاقة بين التدخين والمخدرات والاضطراب ثنائى القطب، لجأ الباحثون إلى اختبار العلاقة بين تعاطى المخدرات والتدخين وحالات الهوس الخفيف (فترات المزاح والسلوك المفرط والمتحمس مع انخفاض الحاجة إلى النوم) فى مرحلة البلوغ المبكر . | 20 |

**Example#3**

11% من مرضى الإيدز فى الدول الفقيرة يعانون من مقاومة أدوية الوقاية

كشفت دراسة علمية حديثة أن ما يصل إلى 11% من المصابين بالإيدز فى الدول الفقيرة قد يواجهون مقاومة لعقاقير الوقاية من الفيروس، وهذا يترتب عليه موت الآلاف.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، هناك حوالى 11.1% من المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية فى جنوب أفريقيا يحملون طفرة تجعلهم مقاومين لعقاقير الوقاية من الإيدز الموصى بها، والمعروفة باسم "مثبطات النكليوسيد العكسى" التى تتحكم فى تكرار الفيروس.

وأضاف الباحثون، أن أولئك الذين سبق لهم تناول الأدوية التى تمنع الفيروسات من التكاثر بعد دخول الخلايا هم أكثر عرضة لحمل مثل هذه الطفرات، والتى فى بعض المناطق تصل إلى 30% من السكان.

وأوضح الباحثون أن هذه المقاومة يمكن أن تؤدى إلى 890 ألف حالة وفاة إضافية و450 ألف إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية فى أفريقيا بمنطقة جنوب الصحراء الكبرى قبل عام 2030 دون اتخاذ أى إجراء.

وتوصى منظمة الصحة العالمية “WHO” الدول بالتبديل إلى علاجات الإيدز الأولية الأكثر موثوقية لمكافحة مقاومة الأدوية.

وقال مسؤولو الصحة في وقت سابق من هذا الشهر أن وباء فيروس نقص المناعة البشرية في أوروبا ينمو بوتيرة "مثيرة للقلق" حيث وصلت العدوى إلى أعلى مستوياتها في عام 2016 منذ بدء السجلات الطبية.

ويذكر أن حوالى 160 الف شخص اصيبوا فى العام الماضى بفيروس نقص المناعة المكتسب “HIV” الذى يسبب الايدز فى 53 دولة اوروبية وفقا لتقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية والمركز الاوربى للوقاية من الامراض ومكافحتها.

|  |  |
| --- | --- |
| ما يصل إلى 11% من المصابين بالإيدز فى الدول الفقيرة قد يواجهون مقاومة لعقاقير الوقاية من الفيروس، وهذا يترتب عليه موت الآلاف . ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، هناك حوالى 11.1% من المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية فى جنوب أفريقيا يحملون طفرة تجعلهم مقاومين لعقاقير الوقاية من الإيدز الموصى بها، . و هذه المقاومة يمكن أن تؤدى إلى 890 ألف حالة وفاة إضافية و450 ألف إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية فى أفريقيا بمنطقة جنوب الصحراء الكبرى قبل عام 2030 دون اتخاذ أى إجراء . وتوصى منظمة الصحة العالمية “WHO” الدول بالتبديل إلى علاجات الإيدز الأولية الأكثر موثوقية لمكافحة مقاومة الأدوية . | 50 |
| ما يصل إلى 11% من المصابين بالإيدز فى الدول الفقيرة قد يواجهون مقاومة لعقاقير الوقاية من الفيروس، وهذا يترتب عليه موت الآلاف . ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، هناك حوالى 11.1% من المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية فى جنوب أفريقيا يحملون طفرة تجعلهم مقاومين لعقاقير الوقاية من الإيدز الموصى بها، . و هذه المقاومة يمكن أن تؤدى إلى 890 ألف حالة وفاة إضافية و450 ألف إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية فى أفريقيا بمنطقة جنوب الصحراء الكبرى قبل عام 2030 دون اتخاذ أى إجراء . | 40 |
| ما يصل إلى 11% من المصابين بالإيدز فى الدول الفقيرة قد يواجهون مقاومة لعقاقير الوقاية من الفيروس، وهذا يترتب عليه موت الآلاف . و هذه المقاومة يمكن أن تؤدى إلى 890 ألف حالة وفاة إضافية و450 ألف إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية فى أفريقيا بمنطقة جنوب الصحراء الكبرى قبل عام 2030 دون اتخاذ أى إجراء . | 30 |
| ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، هناك حوالى 11.1% من المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية فى جنوب أفريقيا يحملون طفرة تجعلهم مقاومين لعقاقير الوقاية من الإيدز الموصى بها، . | 20 |

**Example#4**

هل تنقذ "الفانيليا" 125 مليون مريض "صدفية" حول العالم؟

كشفت دراسة طبية حديثة أجريت على عدد من الفئران أن الاستعانة بمستخلصات الفانيليا الاصطناعية يمكن أن تقلل أو منع التهاب الجلد الصدفى.

ويعد مرض الصدفية من أمراض المناعة الذاتية التي تتميز بانتشار بقع حمراء، حكة، وقشور فى معظم الأحيان تكون في منطقة المرفقين والركبتين أو فروة الرأس.

ويعانى من مرض الصدفية حوالي 125 مليون شخص فى جميع أنحاء العالم، ففى الولايات المتحدة، 6.7 مليون شخص يعانون من الصدفية، أى ما يقرب من 3.1 % من السكان.

وتمكنت مجموعة من العلماء في جامعة "تايوان" من تكرار الاضطراب فى مجموعة من الفئران عن طريق تعريض جلدهم لمجمع يسمى "إيميكيمود" لمدة سبعة أيام.. وقدم العلماء الجرعات الفموية من الفانيليا للفئران، بعض الفئران تلقت جرعات أكبر من غيرها.

وقد وجد أن الفئران التى تلقت أكبر جرعات من ما بين 50 – 100 ملليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم، شهدت أكبر تخفيضات في التهاب الجلد.

وقال الباحثون، في دراستهم التى نشرت فى عدد نوفمبر من مجلة "الكيمياء الزراعية والغذائية"، تشير نتائجنا إلى أن الفانيليا مركب فعال حيوي ضد التهاب الجلد الصدفي

|  |  |
| --- | --- |
| الاستعانة بمستخلصات الفانيليا الاصطناعية يمكن أن تقلل أو منع التهاب الجلد الصدفى . 7 مليون شخص يعانون من الصدفية، أى ما يقرب من 3 . 1 % من السكان . وتمكنت مجموعة من العلماء في جامعة "تايوان" من تكرار الاضطراب فى مجموعة من الفئران عن طريق تعريض جلدهم لمجمع يسمى "إيميكيمود" لمدة سبعة أيام . | 50 |
| الاستعانة بمستخلصات الفانيليا الاصطناعية يمكن أن تقلل أو منع التهاب الجلد الصدفى . 7 مليون شخص يعانون من الصدفية، أى ما يقرب من 3 . 1 % من السكان . وتمكنت مجموعة من العلماء في جامعة "تايوان" من تكرار الاضطراب فى مجموعة من الفئران عن طريق تعريض جلدهم لمجمع يسمى "إيميكيمود" لمدة سبعة أيام . | 40 |
| ويعانى من مرض الصدفية حوالي 125 مليون شخص فى جميع أنحاء العالم، ففى الولايات المتحدة، 6 . 7 مليون شخص يعانون من الصدفية، أى ما يقرب من 3 . 1 % من السكان . وقدم العلماء الجرعات الفموية من الفانيليا للفئران، بعض الفئران تلقت جرعات أكبر من غيرها . | 30 |
| 7 مليون شخص يعانون من الصدفية، أى ما يقرب من 3 . 1 % من السكان . | 20 |

**Example#5**

دراسة: السكر والبدانة وراء 800 ألف حالة سرطان فى جميع أنحاء العالم

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون بريطانيون أن حوالى 6% من الإصابات الجديدة بالسرطان التى تم تشخيصها فى جميع أنحاء العالم فى عام 2012، وهى حوالى 800 ألف حالة، سببها مرض السكر والوزن الزائد.

ومن بين 12 نوعا من أنواع السرطان التي تم فحصها، كانت نسبة الحالات التي تمت معالجتها بسبب هذه العوامل مرتفعة بمعدل 33%، وفقاً لما ذكره الباحثون في مجلة لانسيت للسكر والغدد الصماء ، وهي مجلة طبية رائدة.

ووجد الباحثون البريطانيون أن السرطان الناجم عن مرض السكر والسمنة يصيب النساء ضعف الرجال، وزيادة الوزن أو السمنة فوق مؤشر كتلة الجسم بـ 25 درجة ، كان مسئولاً عن ضعف عدد السرطانات.

وقال المؤلف الرئيسي "جوناثان بيرسون شتوتارد"، وهو باحث إكلينيكي في كلية الطب في كلية إمبريال كوليدج لندن: "في حين أن السمنة مرتبطة بالسرطان لبعض الوقت، إلا أن الصلة بين مرض السكر والسرطان لم تظهر إلا مؤخراً".

وأظهرت الدراسة أن مرض السكر إما بمفرده أو جنبا إلى جنب مع زيادة الوزن هو المسئول عن مئات الآلاف من حالات السرطان كل عام في جميع أنحاء العالم.".

ومن الجدير الذكر أن السمنة والسكر تسببوا فى أكثر من 40% من سرطانات الكبد، ومسئولين عن ثلث سرطانات الرحم، وكثير من حالات سرطان الثدي تقريباً بالنسبة للنساء فقط.

|  |  |
| --- | --- |
| حوالى 6% من الإصابات الجديدة بالسرطان وهى حوالى 800 ألف حالة، سببها مرض السكر والوزن الزائد .ومن بين 12 نوعا من أنواع السرطان، كانت نسبة الحالات التي تمت معالجتها بسبب هذه العوامل مرتفعة بمعدل 33%، وفقاً لما ذكره الباحثون في مجلة لانسيت للسكر والغدد الصماء ، وهي مجلة طبية رائدة. " . و السمنة مرتبطة بالسرطان لبعض الوقت، إلا أن الصلة بين مرض السكر والسرطان لم تظهر إلا مؤخراً" . " . | 50 |
| حوالى 6% من الإصابات الجديدة بالسرطان، وهى حوالى 800 ألف حالة، سببها مرض السكر والوزن الزائد .ومن بين 12 نوعا من أنواع السرطان كانت نسبة الحالات التي تمت معالجتها بسبب هذه العوامل مرتفعة بمعدل 33%، وفقاً لما ذكره الباحثون في مجلة لانسيت للسكر والغدد الصماء ، وهي مجلة طبية رائدة. " . | 40 |
| حوالى 6% من الإصابات الجديدة بالسرطان، وهى حوالى 800 ألف حالة، سببها مرض السكر والوزن الزائد .ومن بين 12 نوعا من أنواع السرطان كانت نسبة الحالات التي تمت معالجتها بسبب هذه العوامل مرتفعة بمعدل 33%، وفقاً لما ذكره الباحثون في مجلة لانسيت للسكر والغدد الصماء ، وهي مجلة طبية رائدة. " . | 30 |
| حوالى 6% من الإصابات الجديدة بالسرطان وهى حوالى 800 ألف حالة، سببها مرض السكر والوزن الزائد . | 20 |

**Example#6**

هل يتسبب "ترامب" فى 67 مليون إصابة جديدة بالملاريا سنويًا؟

يقول باحثون بريطانيون إنه إذا خفض الرئيس الأمريكى دونالد ترامب 44 فى المئة من تمويل ما يعرف باسم "مبادرة الرئيس للملاريا"، التى تمثل نسبة كبيرة من الميزانية العالمية للحد من الملاريا، فستحدث زيادة عالمية فى حالات الإصابة بالملاريا.

وتقدر دراسة حسابية أن عمليات التدخل التى مولتها هذه المبادرة, منعت حدوث 185 مليون حالة إصابة بالملاريا وأنقذت حياة 940049 شخصا منذ طرحها لأول مرة فى عهد الرئيس السابق جورج دبليوبوش عام 2005.

ويقدر الباحثون أنه إذا تم الاستمرار فى المبادرة فإنها ستمنع 162 مليون حالة إصابة جديدة بالملاريا وتنقذ حياة 692589 شخصا فيما بين 2017 و2020،. ولكن إذا تم تقليص ميزانية المبادرة بنسبة 44 فى المئة كما ورد كاقتراح فى "الميزانية المقلصة" لترامب التى نُشرت فى وقت سابق من العام الجارى, ستكون هناك 67 مليون حالة إصابة جديدة بالملاريا و290649 حالة وفاة بسببها خلال تلك الفترة، وذلك وفقا لتحليل نُشر على الإنترنت فى دورية بلوس مديسين.

وتعد الملاريا التى تُنقل عن طريق البعوض أحد أكثر الأمراض الاستوائية شيوعا وخطورة فى العالم،. ويعد الأطفال تحت سن الخامسة بشكل أكثر المعرضين للإصابة بها وتحدث 70 فى المئة من حالات الوفاة بالملاريا فى هذه الفئة العمرية.

وتنقذ عمليات التدخل التى تمولها مبادرة الرئيس للملاريا حياة الناس من خلال توفير إجراءات لمكافحة البعوض والطفيليات.

وقال الطبيب كريستوفر بلاو مدير معهد الصحة العالمى فى كلية الطب بجامعة ماريلاند فى بالتيمور لرويترز هيلث بالتليفون "إذا قلصنا موارد البرنامج فقد يحدث وسيحدث تزايد كبير فى الملاريا فى مناطق قضينا فيها على المرض".

|  |  |
| --- | --- |
| إذا خفض الأمريكى دونالد ترامب 44 فى المئة من تمويل ما يعرف باسم "مبادرة الرئيس للملاريا"، فستحدث زيادة عالمية فى حالات الإصابة بالملاريا . ولكن إذا تم تقليص ميزانية المبادرة بنسبة 44 فى المئة كما ورد كاقتراح فى "الميزانية المقلصة" لترامب ستكون هناك 67 مليون حالة إصابة جديدة بالملاريا و290649 حالة وفاة بسببها خلال تلك الفترة، وذلك وفقا لتحليل نُشر على الإنترنت فى دورية بلوس مديسين . وتنقذ عمليات التدخل التى تمولها مبادرة للملاريا حياة الناس من خلال توفير إجراءات لمكافحة البعوض والطفيليات . | 50 |
| وتقدر دراسة حسابية أن عمليات التدخل منعت حدوث 185 مليون حالة إصابة بالملاريا وأنقذت حياة 940049 شخصا منذ طرحها لأول مرة فى عهد السابق جورج دبليوبوش عام 2005 . ولكن إذا تم تقليص ميزانية المبادرة بنسبة 44 فى المئة كما ورد كاقتراح فى "الميزانية المقلصة" لترامب ستكون هناك 67 مليون حالة إصابة جديدة بالملاريا و290649 حالة وفاة بسببها خلال تلك الفترة، وذلك وفقا لتحليل نُشر على الإنترنت فى دورية بلوس مديسي . | 40 |
| إذا تم الاستمرار فى المبادرة فإنها ستمنع 162 مليون حالة إصابة جديدة بالملاريا وتنقذ حياة 692589 شخصا فيما بين 2017 و2020، . وتعد الملاريا أحد أكثر الأمراض الاستوائية شيوعا وخطورة فى العالم، ويعد الأطفال تحت سن الخامسة بشكل أكثر المعرضين للإصابة بها وتحدث 70 فى المئة من حالات الوفاة بالملاريا فى هذه الفئة العمرية . | 30 |
| وتنقذ عمليات التدخل التى تمولها مبادرة للملاريا حياة الناس من خلال توفير إجراءات لمكافحة البعوض والطفيليات . | 20 |

**Example#7**

التعرض لضوضاء وسائل النقل يومياً قد يسبب الصمم

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تعرض الأشخاص المفرط للضوضاء بسبب وسائل النقل يمكن أن يسبب الصمم.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية أوضح الباحثون أن الناس يجب أن يرتدوا وسائل حماية السمع أثناء استخدام الحافلات وكذلك القطارات.

وينبغى أن تركز الحكومة على التحكم فى الضوضاء بسبب السيارات والمعدات لتوفير بيئة أكثر هدوءاً، وفقا لدراسة نشرت فى مجلة طب الأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة.

وقال الدكتور "فنسنت لين" من جامعة تورونتو فى كندا إن التعرض المزمن والمفرط للضوضاء يؤدى إلى أمراض كبيرة، مثل الاكتئاب، والقلق، وزيادة خطر الأمراض المزمنة وزيادة مخاطر الحوادث.

ووفقا لوكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA)، فإن التعرض لـ114 ديسيبل لمدة أطول من أربع ثوان، والتعرض لـ117 ديسيبل لمدة أطول من ثانيتين والتعرض إلى 120 ديسيبل لمدة أطول من 20 ثانية قد تعرض الناس لخطر فقدان السمع الناجم عن الضوضاء.

ولتأكيد نتائج الدراسة قاس الباحثون ضوضاء السيارات وضجيج وسائط النقل العام والخاص، ووجدوا أن 19.9% من أصوات مترو الأنفاق كانت أكبر من 114 ديسيبل، فى حين أن 20% من الأصوات داخل الشوارع كانت أكبر من 120 ديسيبل.

|  |  |
| --- | --- |
| تعرض الأشخاص المفرط للضوضاء بسبب وسائل النقل يمكن أن يسبب الصمم . وينبغى أن تركز الحكومة على التحكم فى الضوضاء بسبب السيارات والمعدات لتوفير بيئة أكثر هدوءاً، وفقا لدراسة نشرت فى مجلة طب الأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة . ولتأكيد نتائج الدراسة قاس الباحثون ضوضاء السيارات وضجيج وسائط النقل العام والخاص، ووجدوا أن 19 . 9% من أصوات مترو الأنفاق كانت أكبر من 114 ديسيبل، فى حين أن 20% من الأصوات داخل الشوارع كانت أكبر من 120 ديسيبل . | 50 |
| وينبغى أن تركز الحكومة على التحكم فى الضوضاء بسبب السيارات والمعدات لتوفير بيئة أكثر هدوءاً، وفقا لدراسة نشرت فى مجلة طب الأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة . ولتأكيد نتائج الدراسة قاس الباحثون ضوضاء السيارات وضجيج وسائط النقل العام والخاص، ووجدوا أن 19.9% من أصوات مترو الأنفاق كانت أكبر من 114 ديسيبل . | 40 |
| وينبغى أن تركز الحكومة على التحكم فى الضوضاء بسبب السيارات والمعدات لتوفير بيئة أكثر هدوءاً، وفقا لدراسة نشرت فى مجلة طب الأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة . | 30 |
| وينبغى أن تركز الحكومة على التحكم فى الضوضاء بسبب السيارات والمعدات لتوفير بيئة أكثر هدوءاً، وفقا لدراسة نشرت فى مجلة طب الأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة . | 20 |

**Example#8**

افتح الشباك: فتح نافذة غرفة النوم يساعد فى الحصول نوم جيد بدون أرق

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون هولنديون أن فتح نافذة غرفة النوم يعزز فرص الحصول على ليلة نوم جيدة.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، أوضح الباحثون أن سوء التهوية يؤدي إلى تراكم ثاني أكسيد الكربون في غرفة النوم نتيجة للتنفس مما قد يساهم فى الأرق.

ولتأكيد نتائج الدراسة، اختبر الباحثون تأثير فتح نافذة غرفة النوم، وتتبعوا أكثر من 17 طالباً لا يعانون من أى مشاكل صحية، وتم تقسيمهم إلى جزأين الأول نام الطلاب والنوافذ أو الأبواب إما مفتوحة والمحموعة الثانية كانت الأبواب والنوافذ مغلقة، وتمت مراقبة درجة حرارة الغرفة.

وكان هناك أيضا جهاز استشعار الحركة في وسادة واحدة تعلق على ذراع النائمين، وتم قياس مستويات ثانى أكسيد الكربون في غرف النوم على مدى خمسة أيام.

ووجد الباحثون أن فتح النوافذ يترتب عليه انخفاض مستويات ثاني أكسيد الكربون وبالتالى يحصل المشاركون على عمق أفضل للنوم، وكفاءة في النوم، وعدد مرات أقل من الاستيقاظ.

ومع إغلاق النافذة أو الباب، كان متوسط ??مستوى ثاني أكسيد الكربون 1150 جزء في المليون، مقارنة مع 717 جزء في المليون عندما كانت النافذة أو الباب مفتوحا.

وأضاف الباحثون أن الحصول على قسط كافى من الأكسجين يعزز الصحة والنوم بشكل طبيعى، مع زيادة قدرة المخ على التفكير والتذكر مع انخفاض نسبة الاصابة بالخرف.

|  |  |
| --- | --- |
| فتح نافذة غرفة النوم يعزز فرص الحصول على ليلة نوم جيدة .ولتأكيد نتائج الدراسة، اختبر الباحثون تأثير فتح نافذة غرفة النوم، وتتبعوا أكثر من 17 طالباً لا يعانون من أى مشاكل صحية، وتم تقسيمهم إلى جزأين الأول نام الطلاب والنوافذ أو الأبواب إما مفتوحة والمحموعة الثانية كانت الأبواب والنوافذ مغلقة، وتمت مراقبة درجة حرارة الغرفة . ومع إغلاق النافذة أو الباب، كان متوسط ??مستوى ثاني أكسيد الكربون 1150 جزء في المليون، مقارنة مع 717 جزء في المليون عندما كانت النافذة أو الباب مفتوحا . | 50 |
| ولتأكيد نتائج الدراسة، اختبر الباحثون تأثير فتح نافذة غرفة النوم، وتتبعوا أكثر من 17 طالباً لا يعانون من أى مشاكل صحية، وتم تقسيمهم إلى جزأين الأول نام الطلاب والنوافذ أو الأبواب إما مفتوحة والمحموعة الثانية كانت الأبواب والنوافذ مغلقة، وتمت مراقبة درجة حرارة الغرفة . | 40 |
| ومع إغلاق النافذة أو الباب، كان متوسط ??مستوى ثاني أكسيد الكربون 1150 جزء في المليون، مقارنة مع 717 جزء في المليون عندما كانت النافذة أو الباب مفتوحا . | 30 |
| ومع إغلاق النافذة أو الباب، كان متوسط ??مستوى ثاني أكسيد الكربون 1150 جزء في المليون، مقارنة مع 717 جزء في المليون عندما كانت النافذة أو الباب مفتوحا . | 20 |

**Example#9**

تناول الأطعمة المسببة للحساسية أثناء الحمل يحمى طفلك من الحساسية الغذائية

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تناول الأطعمة المسببة للحساسية أثناء الحمل تحمى الطفل من الحساسية الغذائية، وخاصة مع الرضاعة الطبيعية.

ووفقاً للموقع الطبى الامريكي “MedicalXpress”، أوضح الباحثون من مستشفى بوسطن للأطفال، أن الآلية البيولوجية للإصابة بالحساسية الغذائية ليست واضحة، لكن يمكن تجنبها.

ووجد الباحثون فى الدراسة التى أجريت على الفئران، أن الحامل التي تتناول الأطعمة المسببة للحساسية مثل البيض والفول السوداني تنقل الأجسام المضادة الواقية إلى ذريتها من خلال حليب الثدي .

وتوصل الباحثون إلى أن الأجسام المضادة في الفئران تسببت فى إنتاج الخلايا المناعية "“T للأطفال مما جعلها تكون أجسام مضادة ضد الأطعمة المسببة للحساسية.

وقال "ميشيكو أويوشي"، الدكتور في قسم أمراض الحساسية والمناعة في بوسطن، إن حليب الأم من الأمهات اللواتي يستهلكن الأطعمة المسببة للحساسية يمنع الحساسية المفرطة، وكذلك إنتاج الجلوبيولين المناعي E.

|  |  |
| --- | --- |
| ووفقاً للموقع الطبى الامريكي “MedicalXpress”، الآلية البيولوجية للإصابة بالحساسية الغذائية ليست واضحة، لكن يمكن تجنبها . ووجد الباحثون فى الدراسة أن الحامل التي تتناول الأطعمة المسببة للحساسية مثل البيض والفول السوداني تنقل الأجسام المضادة الواقية إلى ذريتها من خلال حليب الثدي . | 50 |
| ووجد الباحثون فى الدراسة أن الحامل التي تتناول الأطعمة المسببة للحساسية مثل البيض والفول السوداني تنقل الأجسام المضادة الواقية إلى ذريتها من خلال حليب الثدي . | 40 |
| الأجسام المضادة في الفئران تسببت فى إنتاج الخلايا المناعية "“T للأطفال مما جعلها تكون أجسام مضادة ضد الأطعمة المسببة للحساسية . | 30 |
| الأجسام المضادة في الفئران تسببت فى إنتاج الخلايا المناعية "“T للأطفال مما جعلها تكون أجسام مضادة ضد الأطعمة المسببة للحساسية . | 20 |

**Example#10**

قريبًا دخول "القلب الصناعى" لمصر لإنقاذ حياة آلاف المرضى

عقد اليوم بالقاهرة مؤتمر مجموعة العمل المصرية لتقنية الاكيمو، التابعة للكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة بالتعاون مع قسم الحالات الحرجة بطب قصر العينى، برئاسة كل من الدكتور شريف مختار رئيس الكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة، والدكتورة عالية عبد الفتاح رئيس مجموعة العمل والدكتور احمد الشريف رئيس قسم طب الحالات الحرجة، استعرض فيها الخبراء الأجانب زراعة القلب الصناعى،. والذى ينقذ حياة آلاف المرضى ومن المتوقع أن يطرح فى مصر قريبا.

من جانبه قال الدكتور أكرم عبد البارى أستاذ مساعد بقسم طب الحالات الحرجة بطب قصر العينى، نائب رئيس مجموعة العمل لتقنية الاكيمو، أن تقنية الاكيمو يمكن استخدامها فى حالات التهاب الشرايين، والتى تؤثر على الرئة، والقلب وتؤدى إلى فشل تنفسى أو قلبى حاد، موضحا أن تقنية الاكيمو تعد النواة الأساسية لاستخدام القلب الصناعى المزروع داخل الجسم.

وقال إن القلب الصناعى عبارة عن مضخة يتم زرعها بواسطة جراح القلب،. ويتم زرع المضخة داخل القلب كعلاج نهائى لمرضى وهن القلب الشديد،. ويتم توصيل هذه المضخة بالشريان الأورطى، موضحا أن هذا القلب الصناعى صالح للاستخدام عدة سنوات كبديل للقلب الطبيعي.

وأضاف أن هذا القلب الصناعى هو أحدث طراز من القلب الصناعى، وهو بحجم كف اليد أو أصغر وهو موجود حاليا فى الخارج، ولم يدخل مصر حتى الآن، مؤكدا أنه فى الخارج تم زراعة آلاف الحالات من القلب الصناعى وخاصة خلال الـ 5 سنوات الأخيرة،. وهو يقوم بدور القلب الطبيعى تماما، وهو ينقذ حالات آلاف المرضى،. ونتيجة لمساعى الدكتور أحمد الشريف أستاذ ورئيس قسم الحالات الحرجة بطب قصر العينى، وبالتنسيق مع عميد الكلية وإدارة المستشفيات تم الموافقة على إنشاء وحدة خاصة تابعة لقسم الحالات الحرجة متخصصة، فى العلاج باستخدام الاكيمو والقلب الصناعى والذى من المتوقع أن يدخل مصر قريبا،. وهو يصل تكلفته حوالى 3.5 مليون جنيه مصرى للمريض الواحد.

وعرض البروفوسير بابالاردو تجربة مستشفى سان رافايل بميلانو فى العلاج بالاكيمو، والقلب الصناعى، موضحا أن هناك أنواعا حديثة من القلب الصناعى التى يسهل التعامل معها، وتسهل حركة المريض .

وأكد أن تقنية الاكيمو والتى تستخدم فى حالات الفشل التنفسى الشديد، وكذلك هبوط القلب الحاد، فان هذه التقنية تعتمد على فكرة بسيطة وهى تنقية الدم من ثانى أوكسيد الكربون، وتزويده بالأوكسجين، خارج الجسم ثم إعادته مرة أخرى إلى الجهاز الدوري.

من جانبه تحدث البروفوسير كاباتوس من جنوب افريقيا، عن استخدام الاكيمو فى حالات الاصابة بالتسمم الدموى الميكروبى بالجسم، موضحا أنه يمثل استخداما جديدا لدعم الدورة الدموية، حيث يعمل على تدعيم وظيفة القلب حتى يتغلب الجسم على حالة التسمم، موضحا أن التسمم الدموى يحدث نتيجة الالتهاب الرئوى أو الالتهاب الشديد فى المسالك البولية، أو اى التهاب يصيب الجسم.

وأضافت الدكتورة عالية عبد الفتاح أن المؤتمر يعتبر أول نشاط لمجموعة العمل المصرية،. وقد تم استضافة اثنين من الخبراء وهما البروفوسير بابالاردو من ايطاليا بميلانو، والبروفوسير كاباتوس من جنوب أفريقيا،. وقد قام بإعطاء محاضرات عن استخدام الاكيمو، والقلب الصناعى "حديث الساعة"، والذى يعد أمل جديد لمرضى وهن عضلة القلب.

|  |  |
| --- | --- |
| عقد اليوم بالقاهرة مؤتمر مجموعة العمل المصرية لتقنية الاكيمو، التابعة للكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة بالتعاون مع قسم الحالات الحرجة بطب قصر العينى، برئاسة كل من الدكتور شريف مختار رئيس الكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة، والدكتورة عالية عبد الفتاح رئيس مجموعة العمل والدكتور احمد الشريف رئيس قسم طب الحالات الحرجة، استعرض فيها الخبراء الأجانب زراعة القلب الصناعى، والذى ينقذ حياة آلاف المرضى ومن المتوقع أن يطرح فى مصر قريبا . ويتم توصيل هذه المضخة بالشريان الأورطى، هذا القلب الصناعى صالح للاستخدام عدة سنوات كبديل للقلب الطبيعي . 5 مليون جنيه مصرى للمريض الواحد . وعرض البروفوسير بابالاردو تجربة مستشفى سان رافايل بميلانو فى العلاج بالاكيمو، والقلب الصناعى، هناك أنواعا حديثة من القلب الصناعى التى يسهل التعامل معها، وتسهل حركة المريض . و المؤتمر يعتبر أول نشاط لمجموعة العمل المصرية، وقد تم استضافة اثنين من الخبراء وهما البروفوسير بابالاردو من ايطاليا بميلانو، والبروفوسير كاباتوس من جنوب أفريقيا، وقد قام بإعطاء محاضرات عن استخدام الاكيمو، والقلب الصناعى "حديث الساعة"، والذى يعد أمل جديد لمرضى وهن عضلة القلب . | 50 |
| عقد اليوم بالقاهرة مؤتمر مجموعة العمل المصرية لتقنية الاكيمو، التابعة للكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة بالتعاون مع قسم الحالات الحرجة بطب قصر العينى، برئاسة كل من الدكتور شريف مختار رئيس الكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة، والدكتورة عالية عبد الفتاح رئيس مجموعة العمل والدكتور احمد الشريف رئيس قسم طب الحالات الحرجة، استعرض فيها الخبراء الأجانب زراعة القلب الصناعى، والذى ينقذ حياة آلاف المرضى ومن المتوقع أن يطرح فى مصر قريبا . ويتم توصيل هذه المضخة بالشريان الأورطى، هذا القلب الصناعى صالح للاستخدام عدة سنوات كبديل للقلب الطبيعي . 5 مليون جنيه مصرى للمريض الواحد . وعرض البروفوسير بابالاردو تجربة مستشفى سان رافايل بميلانو فى العلاج بالاكيمو، والقلب الصناعى، هناك أنواعا حديثة من القلب الصناعى التى يسهل التعامل معها، وتسهل حركة المريض . | 40 |
| عقد اليوم بالقاهرة مؤتمر مجموعة العمل المصرية لتقنية الاكيمو، التابعة للكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة بالتعاون مع قسم الحالات الحرجة بطب قصر العينى، برئاسة كل من الدكتور شريف مختار رئيس الكلية المصرية لأطباء الرعاية الحرجة، والدكتورة عالية عبد الفتاح رئيس مجموعة العمل والدكتور احمد الشريف رئيس قسم طب الحالات الحرجة، استعرض فيها الخبراء الأجانب زراعة القلب الصناعى، والذى ينقذ حياة آلاف المرضى ومن المتوقع أن يطرح فى مصر قريبا . 5 مليون جنيه مصرى للمريض الواحد . وعرض البروفوسير بابالاردو تجربة مستشفى سان رافايل بميلانو فى العلاج بالاكيمو، والقلب الصناعى، موضحا أن هناك أنواعا حديثة من القلب الصناعى التى يسهل التعامل معها، وتسهل حركة المريض . | 30 |
| ويتم توصيل هذه المضخة بالشريان الأورطى، هذا القلب الصناعى صالح للاستخدام عدة سنوات كبديل للقلب الطبيعي . 5 مليون جنيه مصرى للمريض الواحد . وعرض البروفوسير بابالاردو تجربة مستشفى سان رافايل بميلانو فى العلاج بالاكيمو، والقلب الصناعى، هناك أنواعا حديثة من القلب الصناعى التى يسهل التعامل معها، وتسهل حركة المريض . | 20 |

**Example#11**

أستاذ جراحة العظام فيتامين د يقى من أمراض القلب ويقاوم الخلايا السرطانية

أكدت الأبحاث الحديثة الأهمية البالغة لدور فيتامين "د" فى زيادة نشاط الجهاز المناعى، وتنظيم عمليات نمو الخلايا، ومقاومة نمو الخلايا السرطانية، وفى الوقاية من الأمراض المعدية، وأمراض القلب.

وقال الدكتور أحمد البقرى، أستاذ جراحة العظام والإصابات، بجامعة تورونتو بكندا، إن خطر الإصابة بنقص فيتامين "د" يتزايد فى حالات السمنة، ومشاكل الجهاز الهضمى، وأمراض القلب، والانسداد الرئوى المزمن، وأيضا مع التقدم فى العمر بسبب ضعف قدرة الجلد والكبد والكليتين على تحويل فيتامين د إلى شكله النشط، بالإضافة إلى الأشخاص ذوى البشرة الداكنة، والأشخاص الذين يستخدمون واقى الشمس، والذين لا يتعرضون لأشعة الشمس بشكلٍ كافٍ.

وأضاف الدكتور أحمد البقرى أن أبرز الدراسات الحديثة تؤكد أن أهم أوقات التعرض للشمس هى الفترة من 8 صباحا حتى 12 ظهرا، وليس كما هو شائع أن الفائدة أثناء سطوع الشمس أو غروبها، كما لا يوجد عدد محدد من الساعات يلتزم به كل الأشخاص، لأن الوقت الذى تحتاجه بشرتك إلى أن تمضيه تحت أشعة الشمس للحصول على فيتامين د يتوقف على عوامل عديدة بما فيها نوع بشرتك، ويعتمد ذلك على مدى اسمرار بشرتك أو الوقت الذى تستطيع تمضيته دون التعرض لحروق الشمس، كما أن لفصول السنة وساعات اليوم نفسها تأثير على ذلك.

وحذرت الدكتورة منال عبد العزيز أستاذ الباثولوجيا الإكلينيكية بكلية الطب جامعة عين شمس، من خطورة نقص فيتامين "د" على العديد من وظائف الجسم الحيوية، مشيرة إلى تحديد مستوى فيتامين "د" فى الجسم يحتاج إلى عمل بعض الفحوصات والتحاليل الطبية.

وأوضحت الدكتورة منال عبد العزيز أن تحديد نقص فيتامين د يكون من خلال إجراء عدة فحوصات معملية، تشمل فيتامين د بالإضافة إلى تحليل نسبة الكالسيوم فى الدم "Calcium "total and ionized، والفسفور فى الدم Phosphorus، وهرمون الغدة الجار درقية.

وأضافت الدكتورة منال عبد العزيز أن فيتامين د يتحكم فى دخول وخروج المعادن من وإلى العظام، كما يحافظ على توازن المعادن فى الجسم، وينشط امتصاص الكالسيوم والفوسفات من الأمعاء الدقيقة، علاوة على إعادة امتصاص الكالسيوم فى الكلى، حيث إن أغلب أنسجة وخلايا الجسم بها مستقبلات لفيتامين "د"، نظرا لدوره الكبير فى الوقاية من أغلب الأمراض التى تصيب الجسم خاصة أمراض المناعة الذاتية.

وقالت د. منال إن نقص فيتامين "د" يؤدى إلى حدوث لين العظام عند البالغين، والكساح، وتقوس الساقين عند الأطفال، بالإضافة للآلام المزمنة فى العظام والعضلات، كما يؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب، وتراكم الدهون والسمنة، وارتفاع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، إلى جانب ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع خطر الإصابة بعدوى الجهاز التنفسى البكتيرية والفيروسية، وبذلك تكمن أهمية فيتامين د وأهمية إجراء التحاليل اللازمة لمعرفة مستوى فيتامين "د" والوقاية من خطر الإصابة بنقص مستوى فيتامين "د" ومضاعفاته والمتابعة مع الطبيب المختص للعلاج.

|  |  |
| --- | --- |
| أكدت الأبحاث الحديثة الأهمية البالغة لدور فيتامين "د" فى زيادة نشاط الجهاز المناعى، وتنظيم عمليات نمو الخلايا، ومقاومة نمو الخلايا السرطانية، وفى الوقاية من الأمراض المعدية، وأمراض القلب . وحذرت من خطورة نقص فيتامين "د" على العديد من وظائف الجسم الحيوية، مشيرة إلى تحديد مستوى فيتامين "د" فى الجسم يحتاج إلى عمل بعض الفحوصات والتحاليل الطبية . و تحديد نقص فيتامين د يكون من خلال إجراء عدة فحوصات معملية، تشمل فيتامين د بالإضافة إلى تحليل نسبة الكالسيوم فى الدم "Calcium "total and ionized، والفسفور فى الدم Phosphorus، وهرمون الغدة الجار درقية . | 50 |
| أكدت الأبحاث الحديثة الأهمية البالغة لدور فيتامين "د" فى زيادة نشاط الجهاز المناعى، وتنظيم عمليات نمو الخلايا، ومقاومة نمو الخلايا السرطانية، وفى الوقاية من الأمراض المعدية، وأمراض القلب . وحذرت من خطورة نقص فيتامين "د" على العديد من وظائف الجسم الحيوية، مشيرة إلى تحديد مستوى فيتامين "د" فى الجسم يحتاج إلى عمل بعض الفحوصات والتحاليل الطبية . و تحديد نقص فيتامين د يكون من خلال إجراء عدة فحوصات معملية، تشمل فيتامين د بالإضافة إلى تحليل نسبة الكالسيوم فى الدم "Calcium "total and ionized، والفسفور فى الدم Phosphorus، وهرمون الغدة الجار درقية . | 40 |
| أكدت الأبحاث الحديثة الأهمية البالغة لدور فيتامين "د" فى زيادة نشاط الجهاز المناعى، وتنظيم عمليات نمو الخلايا، ومقاومة نمو الخلايا السرطانية، وفى الوقاية من الأمراض المعدية، وأمراض القلب . وحذرت من خطورة نقص فيتامين "د" على العديد من وظائف الجسم الحيوية، مشيرة إلى تحديد مستوى فيتامين "د" فى الجسم يحتاج إلى عمل بعض الفحوصات والتحاليل الطبية . | 30 |
| أكدت الأبحاث الحديثة الأهمية البالغة لدور فيتامين "د" فى زيادة نشاط الجهاز المناعى، وتنظيم عمليات نمو الخلايا، ومقاومة نمو الخلايا السرطانية، وفى الوقاية من الأمراض المعدية، وأمراض القلب . وحذرت من خطورة نقص فيتامين "د" على العديد من وظائف الجسم الحيوية، مشيرة إلى تحديد مستوى فيتامين "د" فى الجسم يحتاج إلى عمل بعض الفحوصات والتحاليل الطبية . | 20 |

**Example#12**

دراسة 30 دقيقة من الأعمال المنزلية تخفض معدل الوفاة 12%

كثير من الأمهات والفتيات يعانون من القيام بالأعمال المنزلية من غسيل الأطباق، وطي الغسيل ولكن كشفت دراسة علمية حديثة فوائد مذهلة لها.

ووفقاً لموقع "صحيفة ديلى ميل" البريطانية، أوضح الباحثون أن الأنشطة البسيطة مثل غسيل المواعين وطي الغسيل وتنظيف المنزل قد يساعد على إطالة العمر بمعدل 12%.

وأظهرت الدراسة الأمريكية أن المسنات اللاتي قمن بأنشطة خفيفة فى المنزل انخفض لديهن خطر الموت المبكر، أما اللاتى قضين 30 دقيقة في اليوم من الأعمال المنزلية مثل تنظيف الأرض أو غسل النوافذ فقد انخفض معدل الوفيات لديهن بنسبة 12%.

ووجد الباحثون أن الأعمال المنزلية تشبه ممارسة الرياضة لأنها تحرق السعرات الحرارية الزائدة إضافة إلى أنها تعزز فقدان الوزن وزيادة تدفق الدم إلى الأطراف.

ولتأكيد نتائج الدراسة قام الباحثون بتحليل بيانات أكثر من 6000 امرأة بيضاء وأمريكية أفريقية وأمريكية من أصل إسباني تتراوح أعمارهن بين 63 و 99 عاما وتم قياس مستويات نشاطهن بواسطة جهاز استشعار ديناميكي .

وأظهرت الدراسة التى نشرت في مجلة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة، أن الأعمال المنزلية تمثل أكثر من 55% من نشاط كبار السن.

وأضاف الباحثون أن الأعمال المنزلية لها فوائد عديدة منها ضبط الدورة الدموية والتخلص من الوزن الزائد.

|  |  |
| --- | --- |
| من الأمهات والفتيات يعانون من القيام بالأعمال المنزلية من غسيل الأطباق، وطي الغسيل ولكن كشفت دراسة علمية حديثة فوائد مذهلة لها . المسنات اللاتي قمن بأنشطة خفيفة فى المنزل انخفض لديهن خطر الموت المبكر، أما اللاتى قضين 30 دقيقة في اليوم من الأعمال المنزلية مثل تنظيف الأرض أو غسل النوافذ فقد انخفض معدل الوفيات لديهن بنسبة 12% . وأظهرت الدراسة أن الأعمال المنزلية تمثل أكثر من 55% من نشاط كبار السن . | 50 |
| المسنات اللاتي قمن بأنشطة خفيفة فى المنزل انخفض لديهن خطر الموت المبكر، أما اللاتى قضين 30 دقيقة في اليوم من الأعمال المنزلية مثل تنظيف الأرض أو غسل النوافذ فقد انخفض معدل الوفيات لديهن بنسبة 12 . | 40 |
| المسنات اللاتي قمن بأنشطة خفيفة فى المنزل انخفض لديهن خطر الموت المبكر، أما اللاتى قضين 30 دقيقة في اليوم من الأعمال المنزلية مثل تنظيف الأرض أو غسل النوافذ فقد انخفض معدل الوفيات لديهن بنسبة 12 . | 30 |
| وأظهرت الدراسة أن الأعمال المنزلية تمثل أكثر من 55% من نشاط كبار السن . | 20 |

**Example#13**

تناول الشوكولاتة 5 مرات أسبوعياً يحمى من الأزمة القلبية

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تناول الشوكولاتة خمس مرات في الأسبوع يقلل من خطر الإصابة بأزمة قلبية لأصحاب الوزن الزائد.

وأجريت الدراسة على عينة عشوائية من الأفراد ذوى الأوزان المنخفضة والمرتفعة أيضا ، ووجد الباحثون أن أصحاب الوزن المرتفع اللذين تناولوا الشيكولاتة خمس مرات على الأقل في الأسبوع كانوا الأقل فى احتمالية الإصابة بمرض الشريان التاجي أو النوبة القلبية.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، أضاف الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن الذين لا يأكلون الشوكولاتة هم الأكثر تعرضا لخطر حدوث النوبة القلبية.

وقد ربطت البحوث السابقة بين الشوكولاته الداكنة وتحسين صحة القلب بسبب احتوائها على مضادات الأكسدة التي تحمي ضد الكوليسترول "السىء"، فضلا عن تعزيز تدفق الدم، وخفض ضغط الدم ومنع الجلطات.

وأظهرت الدراسة أن آثار الشوكولاتة لا تحدث في أولئك الذين يتمتعون بوزن صحى أو يعانون من نقص الوزن، وبالتالي يستفيد فقط الناس الذين يعانون من زيادة الوزن.

وأضاف الباحثون أن الشيكولاته تحتوي على مركبات، تعرف باسم "فلافانولز"، والتى تؤدى إلى انخفاض ضغط الدم، وتحسين تدفق الدم، وجعل الصفائح الدموية أقل 'لزجة'.

|  |  |
| --- | --- |
| تناول الشوكولاتة خمس مرات في الأسبوع يقلل من خطر الإصابة بأزمة قلبية لأصحاب الوزن الزائد . الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن الذين لا يأكلون الشوكولاتة هم الأكثر تعرضا لخطر حدوث النوبة القلبية . و الشيكولاته تحتوي على مركبات، تعرف باسم "فلافانولز"، والتى تؤدى إلى انخفاض ضغط الدم، وتحسين تدفق الدم، وجعل الصفائح الدموية أقل 'لزجة' . | 50 |
| تناول الشوكولاتة خمس مرات في الأسبوع يقلل من خطر الإصابة بأزمة قلبية لأصحاب الوزن الزائد . الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن الذين لا يأكلون الشوكولاتة هم الأكثر تعرضا لخطر حدوث النوبة القلبية . | 40 |
| الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن الذين لا يأكلون الشوكولاتة هم الأكثر تعرضا لخطر حدوث النوبة القلبية . | 30 |
| - | 20 |

**Example#14**

أستاذ كبد يحذر مرضى ارتجاع المريء من المشروبات الغازية والأكل قبل النوم

أكد الدكتور أحمد زيد أستاذ الكبد والجهاز الهضمي بطب الإسكندرية، سكرتير عام مؤتمر الرابطة المصرية للكبد والجهاز الهضمي والمناظير، المنعقد حاليا بالإسكندرية ، أن ارتجاع المريء والذي يسبب الحموضة للكثير من المرضى، يمكن علاجه بخطوات بسيطة تبدأ من تغيير نمط الحياة.

وقال إن ارتجاع المريء يسبب أحيانا أعراض خارج المريء ،مثل التهاب الحنجرة ،وحساسية الصدر المؤقتة ،والشعور بحرقان المعدة، وأحيانا يؤدى إلى مضاعفات قد تصل لالتهاب تقرحي ،وضيق بالمريء وفى بعض الأحيان الأورام.

وأضاف أن تغيير نمط الحياة في الغذاء ،وخفض الوزن وتجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم مباشرة ،تعد من أهم الوسائل التي تساعد في العلاج ، موضحا أن هناك أدوية حديثة ظهرت لعلاج هؤلاء المرضى وتتميز بعدم الارتباط بموعد تناولها سواء قبل تناول الطعام أو بعده، ويمكن أن يتناولها المريض حتى قبل النوم فى بعض الحالات.

وأشار إلى فعالية هذه الأدوية وعدم حدوث آثار جانبية كبيرة على المريض ، موضحا أن أحدث الأبحاث أشارت إلى أن أنواع المأكولات ليست لها علاقة كبيرة بظهور الأعراض إلا في القليل من المرضى ،ما عدا المشروبات الغازية ،وتناول الوجبات الكبيرة قبل النوم مباشرة ،فهما يساعدان على زيادة أعراض ارتجاع المريء والشعور بالحموضة أثناء النوم مما قد يسبب الأرق ،وعدم النوم المتواصل طوال الليل.

وينصح هؤلاء المرضى بأن يكون هناك ساعتين على الأقل لتناول وجبة العشاء قبل النوم.

جدير بالذكر أن المؤتمر ناقش آخر التوصيات العلمية ،وكذلك الخبرات المصرية لعلاج التهاب الكبدي الفيروسى سى، وبى.

|  |  |
| --- | --- |
| ارتجاع المريء والذي يسبب الحموضة للكثير من المرضى، يمكن علاجه بخطوات بسيطة تبدأ من تغيير نمط الحياة . ارتجاع المريء يسبب أحيانا أعراض خارج المريء ،مثل التهاب الحنجرة ،وحساسية الصدر المؤقتة ،والشعور بحرقان المعدة، وأحيانا يؤدى إلى مضاعفات قد تصل لالتهاب تقرحي ،وضيق بالمريء وفى بعض الأحيان الأورام . و تغيير نمط الحياة في الغذاء ،وخفض الوزن وتجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم مباشرة ،تعد من أهم الوسائل هناك أدوية حديثة ظهرت لعلاج هؤلاء المرضى وتتميز بعدم الارتباط بموعد تناولها سواء قبل تناول الطعام أو بعده، ويمكن أن يتناولها المريض حتى قبل النوم فى بعض الحالات. . | 50 |
| ارتجاع المريء والذي يسبب الحموضة للكثير من المرضى، يمكن علاجه بخطوات بسيطة تبدأ من تغيير نمط الحياة . ارتجاع المريء يسبب أحيانا أعراض خارج المريء ،مثل التهاب الحنجرة ،وحساسية الصدر المؤقتة ،والشعور بحرقان المعدة، وأحيانا يؤدى إلى مضاعفات قد تصل لالتهاب تقرحي ،وضيق بالمريء وفى بعض الأحيان الأورام . وينصح هؤلاء المرضى بأن يكون هناك ساعتين على الأقل لتناول وجبة العشاء قبل النوم . المؤتمر ناقش آخر التوصيات العلمية ،وكذلك الخبرات المصرية لعلاج التهاب الكبدي الفيروسى سى، وبى . | 40 |
| ارتجاع المريء والذي يسبب الحموضة للكثير من المرضى، يمكن علاجه بخطوات بسيطة تبدأ من تغيير نمط الحياة . ارتجاع المريء يسبب أحيانا أعراض خارج المريء ،مثل التهاب الحنجرة ،وحساسية الصدر المؤقتة ،والشعور بحرقان المعدة، وأحيانا يؤدى إلى مضاعفات قد تصل لالتهاب تقرحي ،وضيق بالمريء وفى بعض الأحيان الأورام . وينصح هؤلاء المرضى بأن يكون هناك ساعتين على الأقل لتناول وجبة العشاء قبل النوم . | 30 |
| ارتجاع المريء والذي يسبب الحموضة للكثير من المرضى، يمكن علاجه بخطوات بسيطة تبدأ من تغيير نمط الحياة . ارتجاع المريء يسبب أحيانا أعراض خارج المريء ،مثل التهاب الحنجرة ،وحساسية الصدر المؤقتة ،والشعور بحرقان المعدة، وأحيانا يؤدى إلى مضاعفات قد تصل لالتهاب تقرحي ،وضيق بالمريء وفى بعض الأحيان الأورام . | 20 |

**Example#15**

أستاذ جهاز هضمي: خفض الوزن أهم طرق علاج الكبد الدهنى المسبب للتليف

أكد الدكتور حسين الأمين أستاذ الكبد والجهاز الهضمي بطب أسيوط ، خلال مؤتمر الرابطة المصرية للجهاز الهضمي والكبد والمناظير المنعقد حالياً بالإسكندرية ، أن الكبد الدهنى ينقسم إلى نوعين ، نوع يكون عبارة عن دهون فقط تصيب الكبد ،والنوع الآخر عبارة عن التهابات بخلايا الكبد أو تليف بنسب مختلفة.

وأشار إلى أن الكبد الدهنى ينتشر في مختلف دول العالم ،وتبلغ نسبته في بعض دول الشرق الأوسط لأكثر من 30 % ،موضحاً أنه قد يسبب الكثير من المضاعفات أهمها الاصابة بالتليف ثم إلى سرطان بالكبد.

وأكد أنه بالرغم من ذلك فان أهم سبب لوفاة المريض هو أمراض القلب، وذلك لان الكبد الدهنى يكون مصاحباً لبعض الأمراض مثل السمنة المفرطة، وإرتفاع ضغط الدم ،وإرتفاع سكر الدم ،موضحاً أن هناك تحليل يجرى الآن للتفرقة بين وجود دهون بالكبد فقط، أو مصاحبة للإلتهابات أو التليف، وذلك لان معظم العلاجات الدوائية لهذا المرض لا تعطى إلا بعد التأكد من الإصابة مثل الرنين المغناطيسي، أو الفيبروسكان ،والتي يمكن أن تعطى فكرة عن وجود التدهن، أو الالتهابات والتليف، ولكن لا يوجد اى علاج معتمد من هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية لعلاج تدهن الكبد ، ووجد أن عمليات خفض الوزن لها تأثير إيجابي جيد للتخلص من الكبد الدهنى المصاحب للسمنة .

وأوضح أن هناك أدوية عديدة في مراحل التجارب مثل "اوبتيكوليك أسيد" والتى تعالج الكبد الدهنى،وبعض الأدوية المضادة للإلتهابات ،وبعض الأدوية المضادة للتليف، و الأدوية التي تؤثر على البكتيريا داخل الأمعاء.

وأضاف انه من المتوقع خلال السنوات المقبلة أن يصبح الكبد الدهنى هو أهم سبب يؤدى إلى زراعة الكبد في العالم.

|  |  |
| --- | --- |
| الكبد الدهنى ينقسم إلى نوعين ، نوع يكون عبارة عن دهون فقط تصيب الكبد ،والنوع الآخر عبارة عن التهابات بخلايا الكبد أو تليف بنسب مختلفة . الكبد الدهنى ينتشر في مختلف دول العالم ،وتبلغ نسبته في بعض دول الشرق الأوسط لأكثر من 30 % ، قد يسبب الكثير من المضاعفات أهمها الاصابة بالتليف ثم إلى سرطان بالكبد . و يصبح الكبد الدهنى هو أهم سبب يؤدى إلى زراعة الكبد في العالم . | 50 |
| الكبد الدهنى ينقسم إلى نوعين ، نوع يكون عبارة عن دهون فقط تصيب الكبد ،والنوع الآخر عبارة عن التهابات بخلايا الكبد أو تليف بنسب مختلفة . الكبد الدهنى ينتشر في مختلف دول العالم ،وتبلغ نسبته في بعض دول الشرق الأوسط لأكثر من 30 % ، قد يسبب الكثير من المضاعفات أهمها الاصابة بالتليف ثم إلى سرطان بالكبد . و يصبح الكبد الدهنى هو أهم سبب يؤدى إلى زراعة الكبد في العالم . | 40 |
| لكبد الدهنى ينقسم إلى نوعين ، نوع يكون عبارة عن دهون فقط تصيب الكبد ،والنوع الآخر عبارة عن التهابات بخلايا الكبد أو تليف بنسب مختلفة . الكبد الدهنى ينتشر في مختلف دول العالم ،وتبلغ نسبته في بعض دول الشرق الأوسط لأكثر من 30 % ، قد يسبب الكثير من المضاعفات أهمها الاصابة بالتليف ثم إلى سرطان بالكبد . و يصبح الكبد الدهنى هو أهم سبب يؤدى إلى زراعة الكبد في العالم . | 30 |
| الكبد الدهنى ينقسم إلى نوعين ، نوع يكون عبارة عن دهون فقط تصيب الكبد ،والنوع الآخر عبارة عن التهابات بخلايا الكبد أو تليف بنسب مختلفة . | 20 |

**Example#16**

أستاذ باطنة: نوبات انخفاض السكر تعرض المريض لمخاطر على القلب والمخ

أكدت الدكتورة سحر الحينى رئيس وحدة السكر والغدد الصماء بطب المنيا، على أهمية التوعية للأطباء، وأيضا المرضى من نوبات انخفاض السكر لدى مريض السكر، والتى يتعرض لها المريض سواء من النوع الأول أو الثانى من السكر، حيث إن نوبات انخفاض السكر تعرض المريض للكثير من المضاعفات على أجهزة الجسم المختلفة.

وقالت فى تصريح خاص لـ"اليوم السابع" إن هذه النوبات تؤثر على المخ، حيث إن المريض يمكن أن يتعرض لتشنجات، وفقدان الوعى، وغيبوبة.

وأضافت أن عدم تلقيه العلاج السريع له قد يعرضه للوفاة، بالإضافة إلى أن نوبات السكر المنخفض تؤثر على القلب، حيث إن المريض يصاب بسرعة ضربات القلب، وعدم الانتظام فى ضربات القلب، وقد يتعرض إلى أزمة قلبية، وتوقف ضربات القلب، والوفاة وقد يتعرض إلى السقوط مما يعرضه للكسور، موضحة أنه قد يتعرض إلى نوبات الخوف، والهلع من التعرض مرة أخرى من نوبات سكر المنخفضة، وهذا يؤثر سلبا على المريض من حيث أخذ العلاج والانتظام فيه.

جدير بالذكر أن نوبات انخفاض السكر قد تتكرر للمريض مما يؤدى إلى تأثيره على القدرة الذهنية للمريض، وعلى الذاكرة أيضا مما نسميه بإصابته بالزهايمر.

وأكدت أن التغلب على نوبات السكر المنخفض يجب أن تعتمد على التعاون بين الطبيب المعالج والمريض وأهل المريض أيضا، موضحة أنه بالنسبة للطبيب يجب تقليل جرعات العقاقير المخفضة للسكر بالدم، لمدة أسابيع قد تصل إلى شهور، لاستعادة المريض للإحساس بنوبات انخفاض السكر، وعلى المريض وأهله المتابعة المستمرة عن طريق قياس السكر بانتظام، ومتابعة زيارته للطبيب لكى يصل بنجاح إلى تقليل نوبات انخفاض السكر بالدم طمعا فى انعدام حدوث هذه النوبات، موضحة أنه من العقاقير الحديثة التى تصل إلى التحكم فى السكر العقاقير التى تعتمد على الانكريتين، وأيضا التى تعتمد على الكلى فى التخلص من السكر عن طريق البول.

|  |  |
| --- | --- |
| أكدت على أهمية التوعية للأطباء، وأيضا المرضى من نوبات انخفاض السكر لدى مريض السكر، والتى يتعرض لها المريض سواء من النوع الأول أو الثانى من السكر، .و يتعرض لتشنجات، وفقدان الوعى، وغيبوبة . جدير بالذكر أن نوبات انخفاض السكر قد تتكرر للمريض مما يؤدى إلى تأثيره على القدرة الذهنية للمريض، وعلى الذاكرة أيضا مما نسميه بإصابته بالزهايمر . | 50 |
| أكدت على أهمية التوعية للأطباء، وأيضا المرضى من نوبات انخفاض السكر لدى مريض السكر، والتى يتعرض لها المريض سواء من النوع الأول أو الثانى من السكر، .و يتعرض لتشنجات، وفقدان الوعى، وغيبوبة . جدير بالذكر أن نوبات انخفاض السكر قد تتكرر للمريض مما يؤدى إلى تأثيره على القدرة الذهنية للمريض، وعلى الذاكرة أيضا مما نسميه بإصابته بالزهايمر . | 40 |
| أكدت على أهمية التوعية للأطباء، وأيضا المرضى من نوبات انخفاض السكر لدى مريض السكر، والتى يتعرض لها المريض سواء من النوع الأول أو الثانى من السكر، جدير بالذكر أن نوبات انخفاض السكر قد تتكرر للمريض مما يؤدى إلى تأثيره على القدرة الذهنية للمريض، وعلى الذاكرة أيضا مما نسميه بإصابته بالزهايمر | 30 |
| أكدت على أهمية التوعية للأطباء، وأيضا المرضى من نوبات انخفاض السكر لدى مريض السكر، والتى يتعرض لها المريض سواء من النوع الأول أو الثانى من السكر | 20 |

**Example#17**

مدير معهد ناصر: خبير عالمى يجرى 6 عمليات جراحية للفك لأول مرة فى مصر

قال الدكتور هاني راشد مدير عام معهد ناصر للبحوث والعلاج، أنه لأول مرة بالشرق الأوسط يحضر إلى مصر الخبير العالمى الدكتور جوزيف إدوارد، إذ استضافه معهد ناصر لإجراء 6 عمليات جراحية خاصة بالوجه والفكين، مؤكدا أنه سيتم نقل هذه العمليات على طريقة البث المباشر، ليتعلم منه الطلاب كيفية القيام بهذه العمليات بشكل أفضل وأكثر تقدما.

وأضاف راشد، أن الدكتور جوزيف له حوالى 196 ورقة بحثية فى هذا التخصص ويعتبر من الأطباء الأكثر خبرة فى هذه النوعية من الجراحات إذ تعتبر مشاركته فى مؤتمر المعهد الذى سيمتد لأربعة أيام نوعا من تبادل الخبرات حول كل ما هو جديد فى جراحات الوجه فى الفكين والطرق الحديثة فى التدخل الجراحى التى تحاول مصر السير قدما فيها، بهدف تدريب الأطباء ورفع قدراتهم العلمية والعملية.

وأضاف راشد، أن خدمات قسم جراحة الوجه والفكين بالمعهد لا تقتصر على المصريين فقط ولكن الوافدين أيضا، مؤكدا أن الخبير العالمى سيقدم محاضرات علمية، تتناول التقييم المنهجى لحالات التقويم الجراحى وإرجاع الفك لوضعه الطبيعى، ونمو عظام الجمجمة، وكل ما يدور حول ذلك من تقنيات حديثة، وذلك بجانب ورش العمل المتنوعة.

|  |  |
| --- | --- |
| لأول مرة بالشرق الأوسط يحضر إلى مصر الخبير العالمى الدكتور جوزيف إدوارد، إذ استضافه معهد ناصر لإجراء 6 عمليات جراحية خاصة بالوجه والفكين، سيتم نقل هذه العمليات على طريقة البث المباشر، ليتعلم منه الطلاب كيفية القيام بهذه العمليات بشكل أفضل وأكثر تقدما .و خدمات قسم جراحة الوجه والفكين بالمعهد لا تقتصر على المصريين فقط ولكن الوافدين أيضا، الخبير العالمى سيقدم محاضرات علمية، تتناول التقييم المنهجى لحالات التقويم الجراحى وإرجاع الفك لوضعه الطبيعى، ونمو عظام الجمجمة، وكل ما يدور حول ذلك من تقنيات حديثة، وذلك بجانب ورش العمل المتنوعة . | 50 |
| لأول مرة بالشرق الأوسط يحضر إلى مصر الخبير العالمى الدكتور جوزيف إدوارد، إذ استضافه معهد ناصر لإجراء 6 عمليات جراحية خاصة بالوجه والفكين، مؤكدا أنه سيتم نقل هذه العمليات على طريقة البث المباشر، ليتعلم منه الطلاب كيفية القيام بهذه العمليات بشكل أفضل وأكثر تقدما . | 40 |
| لأول مرة بالشرق الأوسط يحضر إلى مصر الخبير العالمى الدكتور جوزيف إدوارد، إذ استضافه معهد ناصر لإجراء 6 عمليات جراحية خاصة بالوجه والفكين، مؤكدا أنه سيتم نقل هذه العمليات على طريقة البث المباشر، ليتعلم منه الطلاب كيفية القيام بهذه العمليات بشكل أفضل وأكثر تقدما . | 30 |
| لأول مرة بالشرق الأوسط يحضر إلى مصر الخبير العالمى الدكتور جوزيف إدوارد، إذ استضافه معهد ناصر لإجراء 6 عمليات جراحية خاصة بالوجه والفكين، مؤكدا أنه سيتم نقل هذه العمليات على طريقة البث المباشر، ليتعلم منه الطلاب كيفية القيام بهذه العمليات بشكل أفضل وأكثر تقدما . | 20 |

**Example#18**

دراسة أمريكية: الأرق يرفع خطر الموت المبكر واختلال وظائف الكلى

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن الأرق يرفع خطر الموت المبكر واختلال وظائف الكلى.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية أوضح الباحثون أن الأرق المزمن منتشر فى العالم وآثاره على الجسم ليست معروفة تماماً.

لذلك قام فريق من الباحثين الأمريكيين من مركز العلوم الصحية بجامعة تينيسى بتحليل بيانات أكثر من 957587 من حيث وظيفة الكلى العادية وارتباطها بالأرق.

وعلى مدى فترة المتابعة التى استغرقت 6 سنوات، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين كانوا يعانون من الأرق 23% منهم توفوا، و2.7% انخفضت لديهم وظائف الكلى، و0.2% أصيبوا بالفشل الكلوى.

وقال الدكتور "كوفيسدى" المسئول عن الدراسة، إن الأرق المزمن هو حالة مهمة ومشتركة نسبيا بين المرضى الذين يعانون من مشاكل وظائف الكلى، والاهتمام بإدارة سليمة للأعراض يمكن أن يكون لها آثار إيجابية طويلة الأمد.

|  |  |
| --- | --- |
| الأرق يرفع خطر الموت المبكر واختلال وظائف الكلى . ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية الأرق المزمن منتشر فى العالم وآثاره على الجسم ليست معروفة تماماً . وعلى مدى فترة المتابعة التى استغرقت 6 سنوات، الأشخاص الذين كانوا يعانون من الأرق 23% منهم توفوا، و2 . 2% أصيبوا بالفشل الكلوى . | 50 |
| الأرق يرفع خطر الموت المبكر واختلال وظائف الكلى . ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية الأرق المزمن منتشر فى العالم وآثاره على الجسم ليست معروفة تماما . 7% انخفضت لديهم وظائف الكلى، و0 . 2% أصيبوا بالفشل الكلوى . | 40 |
| الأرق يرفع خطر الموت المبكر واختلال وظائف الكلى . ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية الأرق المزمن منتشر فى العالم وآثاره على الجسم ليست معروفة تماما . | 30 |
| الأرق يرفع خطر الموت المبكر واختلال وظائف الكلى . 2% أصيبوا بالفشل الكلوى . 7-7 | 20 |

**Example#19**

استشارى أمراض جلدية: الصبغة تسبب تساقط الشعر ومكوناتها ضارة

تفضل بعض السيدات تجديد لون الشعر كل فترة باستخدام الصبغات المختلفة التى تحتوى على مكونات كيميائية تسبب أضرارا صحية لفروة الرأس وتساقط كمية كبيرة من الشعر بعد فترة.

وأفادت الدكتورة فاطمة الديب استشارى أمراض جلدية والليزر، فى تصريحات لـ"اليوم السابع"، "أن كثرت استخدام صبغات الشعر المختلفة خاصة التى تحتوى على مكونات كيميائية رديئة التى تضعف خصلة الشعر وتؤدى إلى تقصفه ثم سقوطه الأمر الذى ينتهى إلى خسارة كمية كبيرة من الشعر بعد فترة".

وأضافت استشارى أمراض جلدية أن المنتج الذى يعتبر أكثر أمناً لصبغ الشعر هى الحنة لمكوناتها الطبيعية التى تساعد على تقوية الشعر، لكن هذه لم تعد مضمونة بالفترة الأخيرة لصناعتها بمكونات كميائية أخرى تؤدى إلى ضعف الشعر وتساقطه".

|  |  |
| --- | --- |
| تفضل بعض السيدات تجديد لون الشعر كل فترة باستخدام الصبغات المختلفة التى تحتوى على مكونات كيميائية تسبب أضرارا صحية لفروة الرأس وتساقط كمية كبيرة من الشعر بعد فترة . كثرت استخدام صبغات الشعر المختلفة خاصة التى تحتوى على مكونات كيميائية رديئة التى تضعف خصلة الشعر وتؤدى إلى تقصفه ثم سقوطه الأمر الذى ينتهى إلى خسارة كمية كبيرة من الشعر بعد فترة" . | 50 |
| تفضل بعض السيدات تجديد لون الشعر كل فترة باستخدام الصبغات المختلفة التى تحتوى على مكونات كيميائية تسبب أضرارا صحية لفروة الرأس وتساقط كمية كبيرة من الشعر بعد فترة . المنتج الذى يعتبر أكثر أمناً لصبغ الشعر هى الحنة لمكوناتها الطبيعية التى تساعد على تقوية الشعر، لكن هذه لم تعد مضمونة بالفترة الأخيرة لصناعتها بمكونات كميائية أخرى تؤدى إلى ضعف الشعر وتساقطه" . | 40 |
| تفضل بعض السيدات تجديد لون الشعر كل فترة باستخدام الصبغات المختلفة التى تحتوى على مكونات كيميائية تسبب أضرارا صحية لفروة الرأس وتساقط كمية كبيرة من الشعر بعد فترة . | 30 |
| تفضل بعض السيدات تجديد لون الشعر كل فترة باستخدام الصبغات المختلفة التى تحتوى على مكونات كيميائية تسبب أضرارا صحية لفروة الرأس وتساقط كمية كبيرة من الشعر بعد فترة . | 20 |

**Example#20**

3 أكواب من القهوة يومياً تطيل العمر للمصابين بأمراض الكلى

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون برتغاليون أن ثلاثة أكواب من القهوة يومياً قد تساعد الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة على العيش لفترة أطول.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية وجد الباحثون بعد تحليل أكثر من 2300 مريض لمدة 12 عاماً، أن أولئك الذين شربوا الكثير من المشروبات التى تحتوى على الكافيين انخفض لديهم خطر الموت بمعدل 25%.

ويعتقد الباحثون البرتغاليون أن نتائجهم تشير إلى تقديم المشورة للمرضى الذين يعانون من الكلى المزمنة عن طريق شرب المزيد من القهوة.

وقال الدكتور "ميغيل بيغوت فييرا"، من مستشفى لشبونة، إن دراستنا تكشف التأثير الوقائي لاستهلاك الكافيين على الوفيات بين المرضى الذين يعانون من مرض الكلى المزمن".

جدير بالذكر أن مرض الكلى المزمن يؤثر على ما يقرب من مليونى شخص في المملكة المتحدة، وتم تشخيص خمسة ملايين في الولايات المتحدة الأمريكية وهو الأكثر شيوعا بين كبار السن.

وأضاف الباحثون أن المرضى فى خطر أعلى بكثير للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة الدماغية عند تراكم الرواسب الدهنية فى الشرايين.

|  |  |
| --- | --- |
| ثلاثة أكواب من القهوة يومياً قد تساعد الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة على العيش لفترة أطول . نتائجهم تشير إلى تقديم المشورة للمرضى الذين يعانون من الكلى المزمنة عن طريق شرب المزيد من القهوة . وقال إن دراستنا تكشف التأثير الوقائي لاستهلاك الكافيين على الوفيات بين المرضى الذين يعانون من مرض الكلى المزمن" . | 50 |
| ثلاثة أكواب من القهوة يومياً قد تساعد الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة على العيش لفترة أطول . نتائجهم تشير إلى تقديم المشورة للمرضى الذين يعانون من الكلى المزمنة عن طريق شرب المزيد من القهوة . | 40 |
| ثلاثة أكواب من القهوة يومياً قد تساعد الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة على العيش لفترة أطول . نتائجهم تشير إلى تقديم المشورة للمرضى الذين يعانون من الكلى المزمنة عن طريق شرب المزيد من القهوة . | 30 |
| ثلاثة أكواب من القهوة يومياً قد تساعد الأشخاص المصابين بأمراض الكلى المزمنة على العيش لفترة أطول . | 20 |

**Example#21**

تحذيرات طبية بحاجة آلاف الأطفال لعقار "ستاتين" المخفض للكوليسترول

أطلق المعهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا صيحات تحذيرية من احتياج عشرات الأطفال البريطانيين لأخذ عقار "ستاتين" المخفض لمستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم بسبب ما يعانوه من مستويات مرتفعة من الكوليسترول.

وطالب المعهد في أحدث توصياته بضرورة إعطاء الدواء للأطفال في سن العاشرة ليستمروا عليه بقية حياتهم، كما حث المعهد على أهمية إعداد قوائم لتحديد الأطفال التي يشتبه أن لديهم عاملا وراثيا متعلقا بزيادة مستويات الكوليسترول في الدم.

وتشير البيانات إلى أن هناك ما يصل إلى 260 ألف بريطاني، بما في ذلك 56 ألف طفل دون سن ال 16 عاما يعانون من مستويات مرتفعة من الكوليسترول في الدم، والمعروفة باسم فرط الكوليسترول في الدم، وهي حالة قاتلة تشير إلى معاناة نصف الرجال من السكتة الدماغية قبل أن يبلغوا سن ال 50 عاما، وثلث النساء قبل بلوغهن ال 60 عاما . ولكن لم يتم تشخيص سوى 15% من المصابين، بمن فيهم 600 طفل فقط.

ويطالب "المعهد الوطني للصحة والرعاية"، بضرورة إجراء اختبارات الحمض النووي على أي شخص يعاني أحد أفراد أسرته المقربين ممن عانوا من أزمة قلبية أو سكتة دماغية قبل سن ال 60 لمعرفة مستويات الكوليسترول لديهم وفرص إصابتهم بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

وتأتي هذه المباديء التوجيهية وسط جدل طويل حول سلامة عقار "ستاتين" المخفض للكوليسترول، الذى يتناوله 6 ملايين بالغ في المملكة المتحدة.

ويدعي العديد من الخبراء أن الأطباء لا يستفيدون منه بصورة كاملة، وينبغي أن يعطى لنحو 6 ملايين آخرين من البالغين الذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب . لكن المعارضين بمن فيهم الأطباء - يخشون من وصفهم بلا داع عندما لا يعرف القليل عن أضرارهم على المدى الطويل.

وتشمل الآثار الجانبية المبلغ عنها مرض السكر النمط الثاني، وآلام العضلات والمفاصل الشديدة، ومشاكل الذاكرة والتعب.

|  |  |
| --- | --- |
| أطلق المعهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا صيحات تحذيرية من احتياج عشرات الأطفال البريطانيين لأخذ عقار "ستاتين" المخفض لمستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم بسبب ما يعانوه من مستويات مرتفعة من الكوليسترول . ويطالب "المعهد الوطني للصحة والرعاية"، بضرورة إجراء اختبارات الحمض النووي على أي شخص يعاني أحد أفراد أسرته المقربين ممن عانوا من أزمة قلبية أو سكتة دماغية قبل سن ال 60 لمعرفة مستويات الكوليسترول لديهم وفرص إصابتهم بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية . وتأتي هذه المباديء التوجيهية وسط جدل طويل حول سلامة عقار "ستاتين" المخفض للكوليسترول. لكن المعارضين بمن فيهم الأطباء - يخشون من وصفهم بلا داع عندما لا يعرف القليل عن أضرارهم على المدى الطويل . وتشمل الآثار الجانبية المبلغ عنها مرض السكر النمط الثاني، وآلام العضلات والمفاصل الشديدة، ومشاكل الذاكرة والتعب . | 50 |
| أطلق المعهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا صيحات تحذيرية من احتياج عشرات الأطفال البريطانيين لأخذ عقار "ستاتين" المخفض لمستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم بسبب ما يعانوه من مستويات مرتفعة من الكوليسترول . وتأتي هذه المباديء التوجيهية وسط جدل طويل حول سلامة عقار "ستاتين" المخفض للكوليسترول. ويدعي العديد من الخبراء أن الأطباء لا يستفيدون منه بصورة كاملة، وينبغي أن يعطى لنحو 6 ملايين آخرين من البالغين الذين يعانون من خطر الإصابة بأمراض القلب . وتشمل الآثار الجانبية المبلغ عنها مرض السكر النمط الثاني، وآلام العضلات والمفاصل الشديدة، ومشاكل الذاكرة والتعب . | 40 |
| أطلق المعهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا صيحات تحذيرية من احتياج عشرات الأطفال البريطانيين لأخذ عقار "ستاتين" المخفض لمستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم بسبب ما يعانوه من مستويات مرتفعة من الكوليسترول . وتأتي هذه المباديء التوجيهية وسط جدل طويل حول سلامة عقار "ستاتين" المخفض للكوليسترول . وتشمل الآثار الجانبية المبلغ عنها مرض السكر النمط الثاني، وآلام العضلات والمفاصل الشديدة، ومشاكل الذاكرة والتعب . | 30 |
| أطلق المعهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا صيحات تحذيرية من احتياج عشرات الأطفال البريطانيين لأخذ عقار "ستاتين" المخفض لمستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم بسبب ما يعانوه من مستويات مرتفعة من الكوليسترول . وتأتي هذه المباديء التوجيهية وسط جدل طويل حول سلامة عقار "ستاتين" المخفض للكوليسترول . | 20 |

**Example#22**

دراسة بريطانية: واحدة من كل 4 ممرضات تعانى من السمنة المفرطة

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون بريطانيون، أن واحدة من كل أربعة ممرضات تعانى من السمنة المفرطة بسبب الضغط النفسى والساعات الطويلة التى يتم قضاؤها فى العمل.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، ما يقرب من نصف الممرضات البريطانيات فوق سن الـ 45 عاماً يعانين من السمنة المفرطة وهذا يشكل عبئاً للقوى العاملة في مجال الرعاية الصحية.

ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون من جامعة لندن وجامعة ادنبره بتقييم انتشار السمنة بين المتخصصين في الرعاية الصحية للعاملين في إنجلترا.

وتم تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات: الممرضات وغيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية بما في ذلك الأطباء وأطباء الأسنان وأخصائى العلاج الطبيعي والعاملين في مجال الرعاية والأشخاص الذين يعملون في وظائف غير متصلة بالصحة.

ومن بين 422 ممرضة تم استجوابهن، كان 25.1% منهن يعانين من السمنة المفرطة، حيث بلغ مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 درجة.

وحذر المؤلفون من ارتفاع معدلات السمنة بين الممرضين والعاملين في مجال الرعاية لأنه يزيد من خطر الإصابة بالمشاكل العضلية الهيكلية وظروف الصحة العقلية وهي بعض الأسباب الرئيسية لغياب المرضي من الخدمة الصحية.

|  |  |
| --- | --- |
| واحدة من كل أربعة ممرضات تعانى من السمنة المفرطة بسبب الضغط النفسى والساعات الطويلة التى يتم قضاؤها فى العمل . ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون من جامعة لندن وجامعة ادنبره بتقييم انتشار السمنة بين المتخصصين في الرعاية الصحية للعاملين في إنجلترا . ومن بين 422 ممرضة تم استجوابهن، كان 25 . 1% منهن يعانين من السمنة المفرطة، . | 50 |
| ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون من جامعة لندن وجامعة ادنبره بتقييم انتشار السمنة بين المتخصصين في الرعاية الصحية للعاملين في إنجلترا . ومن بين 422 ممرضة تم استجوابهن، كان 25 . 1% منهن يعانين من السمنة المفرطة، . | 40 |
| ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون من جامعة لندن وجامعة ادنبره بتقييم انتشار السمنة بين المتخصصين في الرعاية الصحية للعاملين في إنجلترا . ومن بين 422 ممرضة تم استجوابهن، كان 25 . 1% منهن يعانين من السمنة المفرطة، . | 30 |
| ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون من جامعة لندن وجامعة ادنبره بتقييم انتشار السمنة بين المتخصصين في الرعاية الصحية للعاملين في إنجلترا . | 20 |

**Example#23**

دراسة أمريكية: تنظيف أسنانك يخفض فرص الإصابة بسرطان الحلق أكثر من 21%

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تنظيف أسنانك يخفض خطر الإصابة بسرطان الحلق بأكثر من 21%.

ووفقا لموقع صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، أظهرت الدراسة الأمريكية أن ارتفاع مستويات بعض البكتيريا مرتبطة بأمراض اللثة يزيد من احتمالية تطور سرطان الحلق بنسبة 21%. ومن غير الواضح ما إذا كانت البكتيريا نفسها أو أمراض اللثة التى تؤدي إلى أورام الحلق.

ويرى الباحثون أن النتائج التى توصلوا إليها تسلط الضوء على أهمية نظافة الفم الجيدة، بما فى ذلك تنظيف الأسنان مرتين يوميا، وزيارات أطباء الأسنان مرتين سنوياً، والحفاظ على صحة الأسنان عن طريق تجنب المشروبات السكرية، فضلاً عن تجنب المضاعفات الصحية الأخرى.

ومن المعروف أن سرطان الحلق يحتل المرتبة الثامنة من حيث الانتشار والسبب الرئيسى السادس للوفيات فى جميع أنحاء العالم، وفقاً للباحثين.

وأوضح الباحثون أن سرطان الحلق لم يتم اكتشافه إلا بعد الوصول إلى مرحلة متقدمة، وتتراوح معدلات البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة خمس سنوات لنسبة قليلة من المرضى.

|  |  |
| --- | --- |
| تنظيف أسنانك يخفض خطر الإصابة بسرطان الحلق بأكثر من 21% .ومن غير الواضح ما إذا كانت البكتيريا نفسها أو أمراض اللثة التى تؤدي إلى أورام الحلق . ومن المعروف أن سرطان الحلق يحتل المرتبة الثامنة . | 50 |
| ومن غير الواضح ما إذا كانت البكتيريا نفسها أو أمراض اللثة التى تؤدي إلى أورام الحلق . ومن المعروف أن سرطان الحلق يحتل المرتبة الثامنة. | 40 |
| ومن غير الواضح ما إذا كانت البكتيريا نفسها أو أمراض اللثة التى تؤدي إلى أورام الحلق . | 30 |
| ومن غير الواضح ما إذا كانت البكتيريا نفسها أو أمراض اللثة التى تؤدي إلى أورام الحلق . | 20 |

**Example#24**

أستاذ أورام: طرح عقار جديد لعلاج سرطان الرئة يفوق الكيماوى بنسبة 70?

قال الدكتور ياسر عبد القادر أستاذ علاج الأورام بكلية طب قصر العيني، فى تصريحات صحفية، إن هناك علاج جديد سيتم طرحه قريبا يعالج الأورام، يتم استخدامه كخط دفاع ثاني للمرضى الذين لديهم مستقبلات " آى جى إف آر “، وهو عبارة عن أقراص بالفم، وتتميز بمفعولها القوى الذى يفوق العلاج الكيميائي بنسبة 70? ، بالإضافة الى أنه يساعد على حياة أفضل للمرضى إذ يتفادى الأعراض الجانبية المعروفة عن العلاج الكيماوي والتي تتمثل في تساقط الشعر ونقص كرات الدم البيضاء.

وأشارت الدكتورة رباب جعفر أستاذ علاج الأورام بالمعهد القومي للأورام إلى أن العلاج الجديد يمكنه السيطرة على سرطان الرئة لفترات أطول من الأجيال السابقة في العلاج ، ويتم استخدامه بشكل دائم طالما ان المريض مستجيب له، لافته الى انه يمثل معيارا جديدا لعلاج الحالات الصعبة.

وأضافت ان نتائج ابحاث دراسة AURA3 أظهرت تفوقه على العلاج الكيميائي في مرضى EGFR T790M ذوي الطفرة الإيجابية، مع وجود ثانويات المرض بالجهاز العصبي المركزي، وقد حصل العلاج على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، وموافقة الاتحاد الأوروبى في أبريل 2017 .

وقالت إن التدخين يعتبر احد أهم أسباب الإصابة بسرطان الرئة، فقد ثبت انها المساهم الرئيسي فى الإصابة حيث اظهرت نتائج الابحاث أن الدخان يحتوى على الكثير من المواد المسرطنة، فكلما زادت نسبة التدخين زادت فرص الإصابة بسرطان الرئة، ويعتمد ذلك على فترة التدخين، كما أن المدخن السلبي أكثر تعرضا للإصابة من غير المدخن بثلاث مرات، وهناك حوالي 90? من سرطانات الرئة ناجمة عن تعاطي التبغ.

ومن جانبها، أوضحت الدكتورة ابتسام سعد الدين استاذ علاج اورام بكلية طب قصر العيني، أن نسبة كبيرة من المرضى تحدث لهم مقاومة لخط العلاج الأول بعد فتره زمنيه قد تطول أو تقصر وتوجد عده محاور يتم من خلالها حدوث مقاومة للعلاج الموجه لأورام الرئة، والتي يوجد بها التحورات الجينية من نوع EGFR ومن حسن الحظ أنه من الممكن معرفه أسباب هذه المقاومة للعلاج، ويعتبر حدوث تحورات جديده في الخلايا من نوع T790 M هو الأكثر شيوعا لاكتساب أورام الرئه مقاومة لخط العلاج الجيني الأول في حوالي 60% من المرضي.

وأضافت، أنه في حالة حدوث التحور الجيني لخط العلاج الاول لم يكن متاحا سوى العلاج الكيماوي التقليدي إلى أن تم الإعلان عن العقار الجديد لهؤلاء المرضى، حيث أمكنه السيطرة على الورم وعدم حدوث انتشار بفارق إحصائي كبير.

|  |  |
| --- | --- |
| هناك علاج جديد سيتم طرحه قريبا يعالج الأورام، يتم استخدامه كخط دفاع ثاني للمرضى الذين لديهم مستقبلات " آى جى إف آر “، وهو عبارة عن أقراص بالفم، وتتميز بمفعولها القوى الذى يفوق العلاج الكيميائي بنسبة 70? ، بالإضافة الى أنه يساعد على حياة أفضل للمرضى إذ يتفادى الأعراض الجانبية المعروفة عن العلاج الكيماوي في حالة حدوث التحور الجيني لخط العلاج الاول لم يكن متاحا سوى العلاج الكيماوي التقليدي إلى أن تم الإعلان عن العقار الجديد لهؤلاء المرضى، . و الدخان يحتوى على الكثير من المواد المسرطنة، فكلما زادت نسبة التدخين زادت فرص الإصابة بسرطان الرئة، ويعتمد ذلك على فترة التدخين، كما أن المدخن السلبي أكثر تعرضا للإصابة من غير المدخن بثلاث مرات، وهناك حوالي 90? من سرطانات الرئة ناجمة عن تعاطي التبغ . | 50 |
| العلاج الجديد يمكنه السيطرة على سرطان الرئة لفترات أطول من الأجيال السابقة في العلاج ، ويتم استخدامه بشكل دائم طالما ان المريض مستجيب له، لافته الى انه يمثل معيارا جديدا لعلاج الحالات الصعبة . في حالة حدوث التحور الجيني لخط العلاج الاول لم يكن متاحا سوى العلاج الكيماوي التقليدي إلى أن تم الإعلان عن العقار الجديد لهؤلاء المرضى، . و الدخان يحتوى على الكثير من المواد المسرطنة، فكلما زادت نسبة التدخين زادت فرص الإصابة بسرطان الرئة، ويعتمد ذلك على فترة التدخين، كما أن المدخن السلبي أكثر تعرضا للإصابة من غير المدخن بثلاث مرات، وهناك حوالي 90? من سرطانات الرئة ناجمة عن تعاطي التبغ . | 40 |
| العلاج الجديد يمكنه السيطرة على سرطان الرئة لفترات أطول من الأجيال السابقة في العلاج ، ويتم استخدامه بشكل دائم طالما ان المريض مستجيب له، لافته الى انه يمثل معيارا جديدا لعلاج الحالات الصعبة . وه في حالة حدوث التحور الجيني لخط العلاج الاول لم يكن متاحا سوى العلاج الكيماوي التقليدي إلى أن تم الإعلان عن العقار الجديد لهؤلاء المرضى، . و الدخان يحتوى على الكثير من المواد المسرطنة، فكلما زادت نسبة التدخين زادت فرص الإصابة بسرطان الرئة، ويعتمد ذلك على فترة التدخين، كما أن المدخن السلبي أكثر تعرضا للإصابة من غير المدخن بثلاث مرات، وهناك حوالي 90? من سرطانات الرئة ناجمة عن تعاطي التبغ . | 30 |
| و الدخان يحتوى على الكثير من المواد المسرطنة، فكلما زادت نسبة التدخين زادت فرص الإصابة بسرطان الرئة، ويعتمد ذلك على فترة التدخين، كما أن المدخن السلبي أكثر تعرضا للإصابة من غير المدخن بثلاث مرات، وهناك حوالي 90? من سرطانات الرئة ناجمة عن تعاطي التبغ . | 20 |

**Example#25**

فيتامين" د" يمنع الإصابة بمرض السكر ويحسن من إفراز الأنسولين

كشفت الدكتورة عزة عبد الكريم أستاذ السكر بجامعة الإسكندرية، خلال مؤتمر الجمعية المصرية للسكر ودهنيات الدم" DIA EGYPT" المنعقد حاليا بالقاهرة، أن فيتامين" د " يمنع الإصابة بمرض السكر، ويحسن من إفراز الأنسولين ويقلل مناعة الجسم لعمل الأنسولين لدى مرضى السكر .

وقالت فى تصريح خاص لــ "اليوم السابع " أن نقص فيتامين" د " له علاقة وطيدة بمرض السكر ، موضحا أن الدراسات الحديثة أثبتت أن نقص فيتامين" د "يزيد من مناعة الجسم للأنسولين، لأن له دور فعال من إفراز الانسولين من البنكرياس، موضحة أن جرعات فيتامين "د " الموصى بها لمرضى السكر يوصى باستخدامها في أول مراحل المرض ، ويجب استعمالها لفترات طويلة .

وأشارت إلى أن الجرعات اليومية يجب ألا تقل عن 600 وحدة يوميا، واستعمالها بشكل منتظم يقلل من ظهور مرض السكر ، كما أن استعمالها في مرضى السكر يحسن من مستوى السكر بشكل كبير ويقلل من مضاعفاته .

وأضافت أن جميع المرضى السكر من النوع الثانى يحتاجون إلى تناول فيتامين" د "، حيث إنه يزيد من إفراز الانسولين من البنكرياس، ويقلل من مقاومة الجسم من الانسولين ،كما يؤدى إلى تحسن تحاليل المريض الخاصة بسكر الصائم، والهيموجلوبين السكرى ، موضحة أنه مفيد للشخص الطبيعي حيث يمنع الإصابة بمرض السكر .

جدير بالذكر أن الدكتور طلعت عبد العاطى أستاذ ورئيس وحدة السكر بطب الإسكندرية ، ترأس جلسة كلية الطب جامعة الإسكندرية المشاركة فى المؤتمر، والتى تم تخصيص الجلسة عن فوائد فيتامين" د " لمرضى السكر ، واستعراض الأدوية الجديدة لعلاج مرض السكر .

|  |  |
| --- | --- |
| فيتامين" د " يمنع الإصابة بمرض السكر، ويحسن من إفراز الأنسولين ويقلل مناعة الجسم لعمل الأنسولين لدى مرضى السكر . و نقص فيتامين" د " له علاقة وطيدة بمرض السكر ، الدراسات الحديثة أثبتت أن نقص فيتامين" د "يزيد من مناعة الجسم للأنسولين، لأن له دور فعال من إفراز الانسولين من البنكرياس، جرعات فيتامين "د " الموصى بها لمرضى السكر يوصى باستخدامها في أول مراحل المرض ، ويجب استعمالها لفترات طويلة . | 50 |
| فيتامين" د " يمنع الإصابة بمرض السكر، ويحسن من إفراز الأنسولين ويقلل مناعة الجسم لعمل الأنسولين لدى مرضى السكر . و نقص فيتامين" د " له علاقة وطيدة بمرض السكر ، الدراسات الحديثة أثبتت أن نقص فيتامين" د "يزيد من مناعة الجسم للأنسولين، لأن له دور فعال من إفراز الانسولين من البنكرياس، جرعات فيتامين "د " الموصى بها لمرضى السكر يوصى باستخدامها في أول مراحل المرض ، ويجب استعمالها لفترات طويلة . | 40 |
| الجرعات اليومية يجب ألا تقل عن 600 وحدة يوميا، واستعمالها بشكل منتظم يقلل من ظهور مرض السكر ، كما أن استعمالها في مرضى السكر يحسن من مستوى السكر بشكل كبير ويقلل من مضاعفاته . | 30 |
| الجرعات اليومية يجب ألا تقل عن 600 وحدة يوميا، واستعمالها بشكل منتظم يقلل من ظهور مرض السكر ، كما أن استعمالها في مرضى السكر يحسن من مستوى السكر بشكل كبير ويقلل من مضاعفاته . | 20 |

**صحيفة الأهرام:**

**http://www.ahram.org.eg/**

**اليوم السابع:**

**http://www.youm7.com/**

**Example#1**

متحدث إيراني لفرنسا: برنامج الصواريخ غير قابل للتفاوض

أكد المتحدث باسم وزارة الخارجية الإيرانية بهرام قاسمي في مقابلة مع وسائل إعلام رسمية، أنّ على فرنسا أن تدرك أنّ برنامج طهران الصاروخي غير قابل للتفاوض.

وأضاف "المسؤول الفرنسي، أو المسؤولون الآخرون، الذين يريدون الحديث عن شؤون إيران عليهم الانتباه للتطورات الهائلة التي شهدتها المنطقة في العقود الماضية وللاختلافات الكبيرة بين الوضع الحالي والماضي".

وتابع "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ".

وزادت التوترات بين إيران وفرنسا الشهر الماضي حينما قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إن على طهران أن تكون أقل عدوانية في المنطقة ويجب عليها توضيح برنامجها للصواريخ الباليستية.

كما أدان وزير الخارجية الفرنسي خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران.

وقالت وسائل إعلام إيرانية إن الرئيس حسن روحاني أبلغ ماكرون في مكالمة هاتفية منذ أسبوعين أن فرنسا يمكن أن تلعب دورا بناء في الشرق الأوسط من خلال إتباع "نهج واقعي ومحايد".

وذكرت وسائل الإعلام أن روحاني أبلغ ماكرون أن الجمهورية الإسلامية مستعدة لتطوير علاقاتها مع فرنسا فيما يتعلق بجميع القضايا الثنائية والإقليمية والدولية على أساس الاحترام المتبادل والأهداف المشتركة.

|  |  |
| --- | --- |
| ّ على فرنسا أن تدرك أنّ برنامج طهران الصاروخي غير قابل للتفاوض . "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . كما أدان وزير الخارجية الفرنسي خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران . و روحاني أبلغ ماكرون أن الجمهورية الإسلامية مستعدة لتطوير علاقاتها مع فرنسا فيما يتعلق بجميع القضايا الثنائية والإقليمية والدولية على أساس الاحترام المتبادل والأهداف المشتركة . | 50 |
| "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . و روحاني أبلغ ماكرون أن الجمهورية الإسلامية مستعدة لتطوير علاقاتها مع فرنسا فيما يتعلق بجميع القضايا الثنائية والإقليمية والدولية على أساس الاحترام المتبادل والأهداف المشتركة . | 40 |
| "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . كما أدان وزير الخارجية الفرنسي خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران . | 30 |
| "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . كما أدان وزير الخارجية الفرنسي خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران . | 20 |

**Example#2**

العاهل الاردني يلتقي وزير الدفاع الاميركي ورؤساء افارقة يشاركون في اجتماعات حول مكافحة الارهاب

استقبل العاهل الاردني رؤساء افارقة ووزيري الدفاع الاميركي والبرازيلي الذين يزورون المملكة للمشاركة في اجتماعات حول سبل مكافحة الارهاب تعقد مدى يومين في مدينة العقبة الساحلية (جنوب)، وفق ما ما افاد بيان صادر عن الديوان الملكي.

وقال البيان ان الملك عبد الله الثاني عقد السبت لقاءات مع وزير الدفاع الاميركي جيمس ماتيس ووزير الدفاع البرازيلي راؤول جونغمان ورؤساء نيجيريا محمد بخاري وغينيا ألفا كوندي والنيجر محمد ايسوفو ومالي إبراهيم بوبكر كيتا.

كما التقى وزير الدولة الفرنسي لشؤون أوروبا والشؤون الخارجية جان باتيست لوموان ووزير الدولة للقوات المسلحة في بريطانيا مارك لانكاستر والممثل السامي للاتحاد الأفريقي بيير بويويا.

واوضح البيان ان اللقاءت تأتي في اطار "الاجتماعات المنعقدة في مدينة العقبة (الساحلية 328 كلم جنوب عمان) على مدى يومين، لبحث الجهود الدولية في محاربة الإرهاب والفكر المتطرف، خصوصا في غرب إفريقيا".

واضاف ان "اجتماعات العقبة+ التي أطلقها الملك عبدالله الثاني تأتي لإدامة التنسيق وتعزيز التعاون بين مختلف الأطراف الإقليمية والدولية لمحاربة الإرهاب وفق نهج شمولي".

وتابع انها تأتي كذلك "لمناقشة التحديات الأمنية في عدد من مناطق العالم التي تشهد بؤرا للارهاب لتسليط الضوء على الفجوات وتنسيق جهود محاربة الإرهاب".

واشار البيان الى ان هذه الاجتماعات هي "جزء من مبادرة أطلقها الملك عبد الله الثاني في التواصل مع مختلف دول العالم والتنسيق معها في هذا الشأن، ولا سيما أن هذا الجهد لا بد أن يكون جهدا دوليا مترابطا وعلى مستوى عال من التنسيق والتشاور بينها، كون ظاهرة الإرهاب والتطرف في انتشار بمختلف أرجاء العالم، وتهدد منظومة الأمن والسلم العالميين".

واوضح ان "الاجتماعات تهدف إلى تبادل الخبرات والمعلومات والتعاون الأمني والعسكري لمحاربة الإرهاب".

ووفق البيان فان الاجتماعات يشارك فيها عدد من كبار المسؤولين الأمنيين والسياسيين من دول أوروبية ولاتينية وإفريقية، وممثلون للامم المتحدة والاتحاد الأوروبي وحلف شمال الأطلسي والاتحاد الإفريقي.

وحضر هؤلاء المسؤولون من بريطانيا وفرنسا وألمانيا وإسبانيا ورومانيا وبلجيكا وهولندا وإيطاليا وقبرص وكندا والبرازيل واليابان واستراليا والهند وأندونيسيا وساحل العاج وغامبيا ونيجيريا وموريتانيا وأنتيغوا وباربودا ومالي وغانا وسيراليون وتشاد وبوركينا فاسو، إضافة إلى ممثلين لمنظمات إقليمية ودولية.

وكان العاهل الاردني عقد اجتماعات مماثلة خلال العامين الماضيين مع رؤساء وممثلي عدد من دول منطقة شرق إفريقيا وجنوب شرق آسيا والبلقان.

|  |  |
| --- | --- |
| استقبل الاردني رؤساء افارقة و الدفاع الاميركي والبرازيلي الذين يزورون المملكة للمشاركة في اجتماعات حول سبل مكافحة الارهاب تعقد مدى يومين في مدينة العقبة الساحلية (جنوب)، وفق ما ما افاد بيان صادر عن الديوان الملكي . اللقاءت تأتي في اطار "الاجتماعات المنعقدة في مدينة العقبة (الساحلية 328 كلم جنوب عمان) على مدى يومين، لبحث الجهود الدولية في محاربة الإرهاب والفكر المتطرف، خصوصا في غرب إفريقيا" . "الاجتماعات تهدف إلى تبادل الخبرات والمعلومات والتعاون الأمني والعسكري لمحاربة الإرهاب" . الاجتماعات يشارك فيها عدد من كبار المسؤولين الأمنيين والسياسيين من دول أوروبية ولاتينية وإفريقية، وممثلون للامم المتحدة والاتحاد الأوروبي وحلف شمال الأطلسي والاتحاد الإفريقي . وكان الاردني عقد اجتماعات مماثلة خلال العامين الماضيين مع رؤساء وممثلي عدد من دول منطقة شرق إفريقيا وجنوب شرق آسيا والبلقان . | 50 |
| استقبل الاردني رؤساء افارقة و الدفاع الاميركي والبرازيلي الذين يزورون المملكة للمشاركة في اجتماعات حول سبل مكافحة الارهاب تعقد مدى يومين في مدينة العقبة الساحلية (جنوب)، وفق ما افاد بيان صادر عن الديوان الملكي . اللقاءت تأتي في اطار "الاجتماعات المنعقدة في مدينة العقبة (الساحلية 328 كلم جنوب عمان) على مدى يومين، لبحث الجهود الدولية في محاربة الإرهاب والفكر المتطرف، خصوصا في غرب إفريقيا" . "الاجتماعات تهدف إلى تبادل الخبرات والمعلومات والتعاون الأمني والعسكري لمحاربة الإرهاب" . وكان الاردني عقد اجتماعات مماثلة خلال العامين الماضيين مع رؤساء وممثلي عدد من دول منطقة شرق إفريقيا وجنوب شرق آسيا والبلقان . | 40 |
| كما التقى لشؤون أوروبا والشؤون الخارجية جان باتيست لوموان و للقوات المسلحة في بريطانيا مارك لانكاستر والممثل السامي للاتحاد الأفريقي بيير بويويا . اللقاءت تأتي في اطار "الاجتماعات المنعقدة في مدينة العقبة (الساحلية 328 كلم جنوب عمان) على مدى يومين، لبحث الجهود الدولية في محاربة الإرهاب والفكر المتطرف، خصوصا في غرب إفريقيا" . "الاجتماعات تهدف إلى تبادل الخبرات والمعلومات والتعاون الأمني والعسكري لمحاربة الإرهاب" . وكان الاردني عقد اجتماعات مماثلة خلال العامين الماضيين مع رؤساء وممثلي عدد من دول منطقة شرق إفريقيا وجنوب شرق آسيا والبلقان . | 30 |
| اللقاءت تأتي في اطار "الاجتماعات المنعقدة في مدينة العقبة (الساحلية 328 كلم جنوب عمان) على مدى يومين، لبحث الجهود الدولية في محاربة الإرهاب والفكر المتطرف، خصوصا في غرب إفريقيا" . "الاجتماعات تهدف إلى تبادل الخبرات والمعلومات والتعاون الأمني والعسكري لمحاربة الإرهاب" . | 20 |

**Example#3**

متحدث إيراني لفرنسا: برنامج الصواريخ غير قابل للتفاوض

أكد المتحدث باسم وزارة الخارجية الإيرانية بهرام قاسمي في مقابلة مع وسائل إعلام رسمية، أنّ على فرنسا أن تدرك أنّ برنامج طهران الصاروخي غير قابل للتفاوض.

وأضاف "المسؤول الفرنسي، أو المسؤولون الآخرون، الذين يريدون الحديث عن شؤون إيران عليهم الانتباه للتطورات الهائلة التي شهدتها المنطقة في العقود الماضية وللاختلافات الكبيرة بين الوضع الحالي والماضي".

وتابع "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ".

وزادت التوترات بين إيران وفرنسا الشهر الماضي حينما قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إن على طهران أن تكون أقل عدوانية في المنطقة ويجب عليها توضيح برنامجها للصواريخ الباليستية.

كما أدان وزير الخارجية الفرنسي خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران.

وقالت وسائل إعلام إيرانية إن الرئيس حسن روحاني أبلغ ماكرون في مكالمة هاتفية منذ أسبوعين أن فرنسا يمكن أن تلعب دورا بناء في الشرق الأوسط من خلال إتباع "نهج واقعي ومحايد".

وذكرت وسائل الإعلام أن روحاني أبلغ ماكرون أن الجمهورية الإسلامية مستعدة لتطوير علاقاتها مع فرنسا فيما يتعلق بجميع القضايا الثنائية والإقليمية والدولية على أساس الاحترام المتبادل والأهداف المشتركة.

|  |  |
| --- | --- |
| ّ على فرنسا أن تدرك أنّ برنامج طهران الصاروخي غير قابل للتفاوض . "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . كما أدان خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران . و روحاني أبلغ ماكرون أن الجمهورية الإسلامية مستعدة لتطوير علاقاتها مع فرنسا فيما يتعلق بجميع القضايا الثنائية والإقليمية والدولية على أساس الاحترام المتبادل والأهداف المشتركة . | 50 |
| "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . و روحاني أبلغ ماكرون أن الجمهورية الإسلامية مستعدة لتطوير علاقاتها مع فرنسا فيما يتعلق بجميع القضايا الثنائية والإقليمية والدولية على أساس الاحترام المتبادل والأهداف المشتركة . | 40 |
| "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . كما أدان خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران . | 30 |
| "الجمهورية الإسلامية الإيرانية لن تتفاوض بكل تأكيد في شأن مسائل الدفاع والصواريخ" . كما أدان خلال زيارة للسعودية "إغراءات الهيمنة" لدى إيران . | 20 |

**Example#4**

علاجات جديدة ضد السرطان لم تثبت أي فاعلية

خرجت إلى الأسواق الاوروبية بين العامين 2009 و2013 ثبت أنها لم تؤد إلى إطالة عمر المرضى أو تحسين حياتهم مقارنة بالأدوية القديمة وحتى بأدوية وهمية.

وقال الباحثون وهم متخصصون في الصحة العامة في جامعة "كينغز كوليدج" في لندن و"لندن سكول أو إيكونوميكس" إن هذا الوضع من شأنه أن "يضرّ بالمرضى أو يسبب هدرا في الموارد العامة، ويطرح جملة أسئلة على المعايير الحالية المعتمدة في تشريع الأدوية".

وفي السنوات الخمس التي شملتها الدراسة، نال 48 عقارا جديدا مضادا للسرطان مصادقة من الوكالة الأوروبية للأدوية، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الطبية البريطانية.

وتبيّن أن 57 % من هذه العقاقير نالت مصادقة السلطات الصحية من دون أن تظهر الدراسات أي فائدة لها في إطالة عمر المرضى أو تحسين حياتهم، مقارنة بعقاقير أخرى، أو حتى بأدوية مزيّفة في بعض الحالات، وفقا للباحثين.

ونالت بعض العقاقير مصادقات بناء على دراسات أولية جدا خلصت إلى أنها ذات فائدة، من دون التثبت من صحّة هذه النتائج.

وقالت الدراسة إن هذه العقاقير تسبب غالبا إحباطا لدى المرضى، مشيرة أيضا إلى "الآثار الجانبية والأثمان الباهظة التي تطلبها المؤسسات المنتجة والتي تضطر إلى الإنفاق مجددا قبل أن تصبح خيبة الأمل واضحة جدا".

وتبلغ الكلفة المتوسطة لعلاج ضد السرطان 100 الف (85 ألف يورو) للمريض الواحد سنويا.

|  |  |
| --- | --- |
| خرجت إلى الأسواق الاوروبية بين العامين 2009 و2013 ثبت أنها لم تؤد إلى إطالة عمر المرضى أو تحسين حياتهم مقارنة بالأدوية القديمة وحتى بأدوية وهمية . وفي السنوات الخمس، نال 48 عقارا جديدا مضادا للسرطان مصادقة من الوكالة الأوروبية للأدوية، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الطبية البريطانية. ونالت بعض العقاقير مصادقات بناء على دراسات أولية جدا خلصت إلى أنها ذات فائدة، من دون التثبت من صحّة هذه النتائج . وتبلغ الكلفة المتوسطة لعلاج ضد السرطان 100 الف (85 ألف يورو) للمريض الواحد سنويا . | 50 |
| خرجت إلى الأسواق الاوروبية بين العامين 2009 و2013 ثبت أنها لم تؤد إلى إطالة عمر المرضى أو تحسين حياتهم مقارنة بالأدوية القديمة وحتى بأدوية وهمية . وفي السنوات الخمس نال 48 عقارا جديدا مضادا للسرطان مصادقة من الوكالة الأوروبية للأدوية، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الطبية البريطانية. ونالت بعض العقاقير مصادقات بناء على دراسات أولية جدا خلصت إلى أنها ذات فائدة، من دون التثبت من صحّة هذه النتائج . | 40 |
| وفي السنوات الخمس نال 48 عقارا جديدا مضادا للسرطان مصادقة من الوكالة الأوروبية للأدوية، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الطبية البريطانية. | 30 |
| وفي السنوات الخمس نال 48 عقارا جديدا مضادا للسرطان مصادقة من الوكالة الأوروبية للأدوية، بحسب الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الطبية البريطانية. | 20 |

**Example#5**

الصين تعبّر عن أسفها لتصاعد التوتر مجدداً في شبه الجزيرة الكورية

اعتبر وزير الخارجية الصينية وانغ يي أنّ تصاعد التوتر مجدداً في شبه الجزيرة الكورية مؤسف بعد شهرين من الهدوء النسبي.

أدلى وانغ بتصريحاته في إفادة صحافية مشتركة مع نظيره المنغولي، وقال إنّ موقف الصين منفتح تجاه كل الحلول لقضية كوريا الشمالية النووية، لكن هناك حاجة للتشاور بين الأطراف المعنية.

وفي نهاية تشرين الثاني، اختبرت كوريا الشمالية أكثر صواريخها الباليستية العابرة للقارات تطوراً، والذي يضع الولايات المتحدة في نطاق أهدافه ويزيد الضغط على الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في سياسته تجاه بيونجيانج.

وأمس الأحد، وصفت لجنة إعادة التوحيد السلمي للبلاد بكوريا الشمالية ترامب بأنه "معتوه". وقالت إن التدريبات الجوية بين الولايات المتحدة وجارتها الجنوبية "ستدفع وضعا متأزما بالفعل في شبه الجزيرة الكورية إلى شفا حرب نووية".

|  |  |
| --- | --- |
| ّ تصاعد التوتر مجدداً في شبه الجزيرة الكورية مؤسف بعد شهرين من الهدوء النسبي. اختبرت كوريا الشمالية أكثر صواريخها الباليستية العابرة للقارات تطوراً، وصفت لجنة إعادة التوحيد السلمي للبلاد بكوريا الشمالية ترامب بأنه "معتوه" . التدريبات الجوية بين الولايات المتحدة وجارتها الجنوبية "ستدفع وضعا متأزما بالفعل في شبه الجزيرة الكورية إلى شفا حرب نووية". | 50 |
| ّ تصاعد التوتر مجدداً في شبه الجزيرة الكورية مؤسف بعد شهرين من الهدوء النسبي . وصفت لجنة إعادة التوحيد السلمي للبلاد بكوريا الشمالية ترامب بأنه "معتوه" . التدريبات الجوية بين الولايات المتحدة وجارتها الجنوبية "ستدفع وضعا متأزما بالفعل في شبه الجزيرة الكورية إلى شفا حرب نووية" . | 40 |
| ّ تصاعد التوتر مجدداً في شبه الجزيرة الكورية مؤسف بعد شهرين من الهدوء النسبي . وصفت لجنة إعادة التوحيد السلمي للبلاد بكوريا الشمالية ترامب بأنه "معتوه" . التدريبات الجوية بين الولايات المتحدة وجارتها الجنوبية "ستدفع وضعا متأزما بالفعل في شبه الجزيرة الكورية إلى شفا حرب نووية" . | 30 |
| ّ تصاعد التوتر مجدداً في شبه الجزيرة الكورية مؤسف بعد شهرين من الهدوء النسبي .وصفت لجنة إعادة التوحيد السلمي للبلاد بكوريا الشمالية ترامب بأنه "معتوه" . | 20 |

**Example#6**

تنظيف المنزل مفيد للصحة

اظهرت دراسة جديدة انه يمكن تفادي وفاة من كل 12 وفيات تحصل في فترة خمس سنوات، بفضل 30 دقيقة من النشاط الجسدي اليومي مثل تنظيف المنزل او التوجه سيرا الى مركز العمل.

وكتب معدو الدراسة التي نشرت في مجلة "ذي لانست" يقولون إن "نشاطا اطول بعد (750 دقيقة في الاسبوع) يؤدي الى تراجع اكبر (في الوفيات الناجمة عن امراض وعائية قلبية) خصوصا في صفوف الاشخاص الذين يوزعون نشاطهم الجسدي على امتداد النهار بفضل طريقة تنقلهم وطبيعة عملهم ومهامهم المنزلية".

وشملت الدراسة 130 الف شخص في 17 بلدا.

وقال معدوها انها "تؤكد على صعيد شامل ان النشاط الجسدي يرتبط باحتمال اقل للوفاة من امراض وعائية قلبية".

واوضح هؤلاء ان هذا الامر تأكد بغض النظر عن بلد المشاركين ونوع النشاط الجسدي وإن كان يتم في اطار ترفيهي او في إطار الحياة اليومية.

وتوصي منظمة الصحة العالمية ب150 دقيقة من النشاط الجسدي الاسبوعي على الاقل "بوتيرة معتدلة".

ويفيد معدو الدراسة ان نحو ربع سكان العالم لا يحققون هذا الهدف.

وقال سكوت لير من جامعة سايمن-فرايزر الكندية والمعد الرئيسي للدراسة ان هذه الابحاث تظهر ان "المشي لمدة ثلاثين دقيقة في غالبية ايام الاسبوع يحقق إفادة كبيرة".

وشملت الدراسة اشخاصا تراوح اعمارهم بين 35 و70 عاما يقيمون في المدن والارياف في دول فقيرة وغنية. وقد تمت متابعتهم لحوالى سبع سنوات.

وجاء في الدراسة ان من اصل "106970 شخصا يقومون بالنشاط الجسدي المطلوب اصيب 3,8 % منهم بامراض قلبية-وعائية فيما ارتفعت هذه النسبة الى 5,1 % في صفوف الذين لا يقومون بنشاط جسدي كاف".

واضافت ان "احتمال الوفاة كان اعلى كذلك لدى الاشخاص الذين لا يحققون مستويات النشاط الجسدي الموصى بها وبلغ 6,4 % في مقابل 4,2 % لدى الاخرين".

وكان التنقل والعمل والمهام المنزلية الشكل الاكثر شيوعا للنشاط الجسدي.

وكانت دراسات سابقة حول الموضوع شملت خصوصا الدول ذات الدخل العالي على ما اكد واضعو هذه الدراسة.

|  |  |
| --- | --- |
| يمكن تفادي وفاة من كل 12 وفيات تحصل في فترة خمس سنوات، بفضل 30 دقيقة من النشاط الجسدي اليومي مثل تنظيف المنزل او التوجه سيرا الى مركز العمل . وشملت الدراسة 130 الف شخص في 17 بلدا . "تؤكد على صعيد شامل ان النشاط الجسدي يرتبط باحتمال اقل للوفاة من امراض وعائية قلبية . وقد تمت متابعتهم لحوالى سبع سنوات . من اصل "106970 شخصا يقومون بالنشاط الجسدي المطلوب اصيب 3,8 % منهم بامراض قلبية-وعائية فيما ارتفعت هذه النسبة الى 5,1 % في صفوف الذين لا يقومون بنشاط جسدي كاف" . "احتمال الوفاة كان اعلى كذلك لدى الاشخاص الذين لا يحققون مستويات النشاط الجسدي الموصى بها وبلغ 6,4 % في مقابل 4,2 % لدى الاخرين" . وكان التنقل والعمل والمهام المنزلية الشكل الاكثر شيوعا للنشاط الجسدي . | 50 |
| وشملت الدراسة 130 الف شخص في 17 بلدا . "تؤكد على صعيد شامل ان النشاط الجسدي يرتبط باحتمال اقل للوفاة من امراض وعائية قلبية" . وقد تمت متابعتهم لحوالى سبع سنوات . "احتمال الوفاة كان اعلى كذلك لدى الاشخاص الذين لا يحققون مستويات النشاط الجسدي الموصى بها وبلغ 6,4 % في مقابل 4,2 % لدى الاخرين" . وكان التنقل والعمل والمهام المنزلية الشكل الاكثر شيوعا للنشاط الجسدي . | 40 |
| وشملت الدراسة 130 الف شخص في 17 بلدا . "تؤكد على صعيد شامل ان النشاط الجسدي يرتبط باحتمال اقل للوفاة من امراض وعائية قلبية" . وقد تمت متابعتهم لحوالى سبع سنوات . وكان التنقل والعمل والمهام المنزلية الشكل الاكثر شيوعا للنشاط الجسدي . وكانت دراسات سابقة حول الموضوع شملت خصوصا الدول ذات الدخل العالي على ما اكد واضعو هذه الدراسة . | 30 |
| وشملت الدراسة 130 الف شخص في 17 بلدا . "تؤكد على صعيد شامل ان النشاط الجسدي يرتبط باحتمال اقل للوفاة من امراض وعائية قلبية . وقد تمت متابعتهم لحوالى سبع سنوات . | 20 |

**Example#7**

ارتفاع احتياطيات المركزي القطري والسيولة

أظهرت بيانات رسمية ارتفاعاً طفيفاً في الاحتياطيات الدولية والسيولة بالعملة الصعبة لدى مصرف قطر المركزي في تشرين الأول في ظل ما يبدو أنه انحسار لنزوح رؤوس الأموال الناجم عن العقوبات التي فرضتها دول عربية أخرى.

وزادت الاحتياطيات والسيولة، التي تعد مؤشراً على قدرة البنك المركزي على دعم الريال، إلى 36.1 مليار دولار في تشرين الأول من 35.6 مليار دولار في أيلول.

وقطعت السعودية والإمارات والبحرين ومصر العلاقات الدبلوماسية وخطوط النقل مع الدوحة في يونيو حزيران مما دفع البنوك والمستثمرين من تلك الدول إلى سحب مليارات الدولارات من قطر.

وفرض هذا ضغوطاً على احتياطيات البنك المركزي.

وبلغت الاحتياطيات الدولية والسيولة بالعملة الصعبة لدي مصرف قطر المركزي 45.8 مليار دولار في أيار قبل نشوب الأزمة الدبلوماسية.

كما ارتفع نزوح رؤوس الأموال نسبياً في الأشهر الأولى بعد فرض #العقوبات لكن يبدو أنه انحسر في الأشهر القليلة الماضية لأن تلك الدول العربية سحبت في الوقت الراهن معظم ودائعها وقروضها ومحافظها الاستثمارية من قطر تاركة مبالغ محدودة نسبياً.

وأشارت بيانات إلى أنّ ودائع العملاء الأجانب لدى البنوك في قطر تراجعت بمقدار 5.1 مليار ريال فقط (1.4 مليار دولار) مقارنة مع الشهر السابق في تشرين الأول إلى 137.7 مليار ريال. وتباطأ الانخفاض عند مقارنته بتراجعات بلغت 6.2 مليار ريال في أيلول و8.2 مليار ريال في آب و13.4 مليار في تموز و14 ملياراً في حزيران.

|  |  |
| --- | --- |
| أظهرت بيانات رسمية ارتفاعاً طفيفاً في الاحتياطيات الدولية والسيولة بالعملة الصعبة لدى مصرف قطر المركزي في ظل ما يبدو أنه انحسار لنزوح رؤوس الأموال الناجم عن العقوبات . وتباطأ الانخفاض عند مقارنته بتراجعات بلغت . 7 مليار ريال . 2 مليار ريال و8 . 2 مليار ريال و13 . 4 مليار و14 ملياراً. | 50 |
| أظهرت بيانات رسمية ارتفاعاً طفيفاً في الاحتياطيات الدولية والسيولة بالعملة الصعبة لدى مصرف قطر المركزي في ظل ما يبدو أنه انحسار لنزوح رؤوس الأموال الناجم عن العقوبات . وتباطأ الانخفاض عند مقارنته بتراجعات بلغت . 7 مليار ريال . 2 مليار ريال و8 . 2 مليار ريال و13 . 4 مليار و14 ملياراً. | 40 |
| أظهرت بيانات رسمية ارتفاعاً طفيفاً في الاحتياطيات الدولية والسيولة بالعملة الصعبة لدى مصرف قطر المركزي في تشرين الأول في ظل ما يبدو أنه انحسار لنزوح رؤوس الأموال الناجم عن العقوبات . | 30 |
| أظهرت بيانات رسمية ارتفاعاً طفيفاً في الاحتياطيات الدولية والسيولة بالعملة الصعبة لدى مصرف قطر المركزي في تشرين الأول في ظل ما يبدو أنه انحسار لنزوح رؤوس الأموال الناجم عن العقوبات . | 20 |

**Example#8**

تاجر ذهب يورّط اردوغان في قضية غسيل أموال

أبلغ تاجر ذهب تركي إيراني، رضا ضراب، هيئة محلفين في محكمة اتحادية في نيويورك بأن الرئيس التركي رجب طيب أردوغان أجاز تحويل أموال في برنامج لمساعدة إيران على التملص من عقوبات تفرضها عليها الولايات المتحدة.

وبدأ ضراب في التعاون مع ممثلي الإدعاء الأميركي في المحاكمة الجنائية لمسؤول مصرفي تركي متهم بالمساعدة في غسل أموال لحساب إيران. وكان إردوغان يشغل منصب رئيس وزراء تركيا وقت وقوع تلك المؤامرة المزعومة.

وقال ضراب إنه علم من ظافر جاجلايان، الذي كان وزيراً للاقتصاد في تركيا، أن إردوغان ووزير الخزانة في ذلك الوقت علي باباكان أجازا لبنكين تركيين هما زراعة بنك وفاكيفبنك تحويل أموال إلى إيران. ونفى زراعة بنك مشاركته في هذا البرنامج.

من جهته، أشار فاكيفبنك إلى أنّه لم يكن لديه مطلقاً أي مصلحة أو دور أيا كان في أي من العمليات التي وردت في المحاكمة. وأضاف البنك في بيان لبورصة اسطنبول للأوراق المالية إن "فاكيفبنك يعمل دائماً طبقاً للقوانين والتشريعات ذات الصلة ويظهر أقصى قدر من الاهتمام والحرص على العمل طبقا للقوانين والتشريعات ذات الصلة".

ولم يكن لدى أردوغان أو ممثليه أي تعليق على اتهام ضراب بأن إردوغان أجاز مثل هذه التحويلات. وكانت محطة سي.إن.إن. ترك قد نقلت عن إردوغان قوله إن تركيا لم تخرق العقوبات الأميركية. ووصف متحدث باسم الحكومة التركية هذه القضية بأنها "مؤامرة ضد تركيا".

وجاءت هذه الشهادة في ثالث يوم لمحاكمة المسؤول التنفيذي في بنك خلق التركي المملوك للدولة، محمد حقان عطا الله، والذي دفع ببراءته أمام محكمة مانهاتن الاتحادية.

ووجه الإدعاء الأميركي اتهامات لتسعة أشخاص في هذه القضية بالتآمر لمساعدة إيران على التملص من العقوبات على الرغم من أن السلطات لم تلق القبض إلا على ضراب وعطا الله.

|  |  |
| --- | --- |
| أبلغ تاجر ذهب تركي إيراني، رضا ضراب، هيئة محلفين في محكمة اتحادية في نيويورك بأن التركي رجب طيب أردوغان أجاز تحويل أموال في برنامج لمساعدة إيران على التملص من عقوبات تفرضها عليها الولايات المتحدة . ونفى زراعة بنك مشاركته في هذا البرنامج . لم يكن لديه مطلقاً أي مصلحة أو دور أيا كان في أي من العمليات . ولم يكن لدى أردوغان أو ممثليه أي تعليق على اتهام ضراب بأن إردوغان أجاز مثل هذه التحويلات . وكانت محطة سي . إن . إن . ترك قد إردوغان قوله إن تركيا لم تخرق العقوبات الأميركية . ووصف متحدث باسم الحكومة التركية هذه القضية بأنها "مؤامرة ضد تركيا" . | 50 |
| أبلغ تاجر ذهب تركي إيراني، رضا ضراب، هيئة محلفين في محكمة اتحادية في نيويورك بأن التركي رجب طيب أردوغان أجاز تحويل أموال في برنامج لمساعدة إيران على التملص من عقوبات تفرضها عليها الولايات المتحدة . ونفى زراعة بنك مشاركته في هذا البرنامج . ولم يكن لدى أردوغان أو ممثليه أي تعليق على اتهام ضراب بأن إردوغان أجاز مثل هذه التحويلات . وكانت محطة سي . إن . إن . ترك قد إردوغان قوله إن تركيا لم تخرق العقوبات الأميركية . ووصف متحدث باسم الحكومة التركية هذه القضية بأنها "مؤامرة ضد تركيا" . | 40 |
| أبلغ تاجر ذهب تركي إيراني، رضا ضراب، هيئة محلفين في محكمة اتحادية في نيويورك بأن التركي رجب طيب أردوغان أجاز تحويل أموال في برنامج لمساعدة إيران على التملص من عقوبات تفرضها عليها الولايات المتحدة . ونفى زراعة بنك مشاركته في هذا البرنامج . وكانت محطة سي . إن . إن . ترك قد إردوغان قوله إن تركيا لم تخرق العقوبات الأميركية . | 30 |
| أبلغ تاجر ذهب تركي إيراني، رضا ضراب، هيئة محلفين في محكمة اتحادية في نيويورك بأن التركي رجب طيب أردوغان أجاز تحويل أموال في برنامج لمساعدة إيران على التملص من عقوبات تفرضها عليها الولايات المتحد . وكانت محطة سي . إن . إن . ووصف متحدث باسم الحكومة التركية هذه القضية بأنها "مؤامرة ضد تركيا" . | 20 |

**Example#9**

الكويت: وزراء خارجيّة دول الخليج أنهوا اجتماعهم من دون تصريحات

أنهى وزراء خارجية دول مجلس التعاون الخليجي اجتماعهم في الكويت اليوم، وهو الأول منذ اندلاع أزمة قطر في حزيران الماضي.

وغادر الوزراء قاعة الاجتماع، رافضين الحديث عما دار خلاله، بينما وعد وزير خارجية الكويت صباح الخالد الصباح بمؤتمر صحافي، لكنه لم يحدد موعده.

وكان الاجتماع يهدف إلى التحضير لقمة دول مجلس التعاون التي تبدأ أعمالها الثلاثاء، وتستمر يومين. وهي الأولى منذ اندلاع أزمة قطر مع السعودية والإمارات والبحرين ومصر.

وتضطلع الكويت بدور الوساطة بين الفرقاء الخليجيين منذ اندلاع الأزمة في 5 حزيران. وقام أمير الكويت الشيخ صباح الاحمد الجابر الصباح بعدد من الرحلات لحل الأزمة، من دون أن تسفر هذه التحركات عن انفراجة بين المتخاصمين.

وحتى الآن، لم يتم تأكيد حضور زعماء دول المجلس للاجتماع الذي تستضيفه الكويت. لكن وزير الخارجية القطري الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني قال الاحد إن أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني سيشارك في القمة الخليجية.

ووفقا لجدول غير رسمي للاجتماعات، من المقرر أن يصل هؤلاء القادة ظهر الثلاثاء، بحيث تفتتح القمة الساعة 5,30 مساء بتوقيت الكويت.

وإضافة إلى وزيري خارجية الكويت وقطر، شارك في اجتماع اليوم الذي عقد في قصر بيان، وزير الخارجية السعودي عادل الجبير، الوزير المسؤول عن الشؤون الخارجية في عمان يوسف بن علوي، وزير الدولة للشؤون الخارجية الإماراتي أنور قرقاش، ومساعد وزير خارجية البحرين عبدالله بن فيصل الدوسري.

|  |  |
| --- | --- |
| أنهى دول مجلس التعاون الخليجي اجتماعهم في الكويت, وهو الأول منذ اندلاع أزمة قطر. وهي الأولى منذ اندلاع أزمة قطر مع السعودية والإمارات والبحرين ومصر . وتضطلع الكويت بدور الوساطة بين الفرقاء الخليجيين منذ اندلاع الأزمة. لم يتم تأكيد حضور زعماء دول المجلس للاجتماع الذي تستضيفه الكويت . لكن القطري الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني سيشارك في القمة الخليجية . | 50 |
| أنهى دول مجلس التعاون الخليجي اجتماعهم في الكويت، وهو الأول منذ اندلاع أزمة قطر . وكان الاجتماع يهدف إلى التحضير لقمة دول مجلس التعاون . وهي الأولى منذ اندلاع أزمة قطر مع السعودية والإمارات والبحرين ومصر . لكن القطري الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني سيشارك في القمة الخليجية . | 40 |
| أنهى دول مجلس التعاون الخليجي اجتماعهم في الكويت، وهو الأول منذ اندلاع أزمة قطر. وهي الأولى منذ اندلاع أزمة قطر مع السعودية والإمارات والبحرين ومصر . لكن القطري الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني سيشارك في القمة الخليجية . | 30 |
| أنهى دول مجلس التعاون الخليجي اجتماعهم في الكويت ، وهو الأول منذ اندلاع أزمة قطر. | 20 |

**Example#10**

توترك وزوجك يحرم اطفالك الأكل الصحي

أشارت دراسة أميركية إلى أنّ الأيام التي يشعر فيها الأهل بالضغط العصبي أو الإرهاق أو الكآبة، تقلّ فيها احتمالات إقبالهم على إعداد وجبات طعام لأطفالهم في المنزل.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة من كلية الطب في جامعة مينيسوتا في منيابوليس، جيريكا بيرغ، إنّ «أحد التفسيرات المُحتملة لتلك النتائج هي أنّ الوالدين اللذين أمضيا يوماً عصيباً في العمل أو الدراسة أو المنزل، ويشعران بالضغط طوال النهار، ربما أصابهما الإرهاق ولا يرغبان في طبخ وجبة منزلية للعائلة».

وفي التفاصيل، راقب الباحثون شؤون 150 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و7، وهم مع ذويهم في المنزل، واستخدموا عدة وسائل لتقييم تأثير مزاج الوالدين في الطعام الذي يُقدَّم على المائدة.

ومن بين تلك الوسائل، قام الباحثون بزيارات منزلية وفحصوا بيانات عن الوجبات المستهلكة يومياً، وأجروا مقابلات ومسوحاً.

وبشكل عام، كانت معدلات الضغط العصبي منخفضة، ولم يكن الاكتئاب شائعاً. لكنّ التحليل الإحصائي خَلص إلى أنّ كل وحدة زيادة في معدل الضغط العصبي أو الاكتئاب، رافَقها انخفاض طفيف في المكوّنات المُعدّة منزلياً على مائدة العشاء.

كذلك زاد احتمال ضغط الآباء على الأطفال لتناول الطعام بنسبة 45 في المئة مع كل وحدة زيادة في معدلات الضغط العصبي، في حين رُبطت كل وحدة زيادة في الاكتئاب باحتمال أن يضغط الوالدان على أطفالهما لتنظيف أطباقهم بنسبة 42 في المئة.

|  |  |
| --- | --- |
| الأيام التي يشعر فيها الأهل بالضغط العصبي أو الإرهاق أو الكآبة، تقلّ فيها احتمالات إقبالهم على إعداد وجبات طعام لأطفالهم في المنزل. راقب الباحثون شؤون 150 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و7، وهم مع ذويهم في المنزل، واستخدموا عدة وسائل لتقييم تأثير مزاج الوالدين في الطعام الذي يُقدَّم على المائدة . وبشكل عام، كانت معدلات الضغط العصبي منخفضة، ولم يكن الاكتئاب شائعاً . لكنّ التحليل الإحصائي خَلص إلى أنّ كل وحدة زيادة في معدل الضغط العصبي أو الاكتئاب، رافَقها انخفاض طفيف في المكوّنات المُعدّة منزلياً على مائدة العشاء . | 50 |
| الأيام التي يشعر فيها الأهل بالضغط العصبي أو الإرهاق أو الكآبة، تقلّ فيها احتمالات إقبالهم على إعداد وجبات طعام لأطفالهم في المنزل. ومن بين تلك الوسائل، قام الباحثون بزيارات منزلية وفحصوا بيانات عن الوجبات المستهلكة يومياً، وأجروا مقابلات ومسوحاً . وبشكل عام، كانت معدلات الضغط العصبي منخفضة، ولم يكن الاكتئاب شائعاً . | 40 |
| الأيام التي يشعر فيها الأهل بالضغط العصبي أو الإرهاق أو الكآبة، تقلّ فيها احتمالات إقبالهم على إعداد وجبات طعام لأطفالهم في المنزل . وبشكل عام، كانت معدلات الضغط العصبي منخفضة، ولم يكن الاكتئاب شائعاً . | 30 |
| ومن بين تلك الوسائل، قام الباحثون بزيارات منزلية وفحصوا بيانات عن الوجبات المستهلكة يومياً، وأجروا مقابلات ومسوحاً . وبشكل عام، كانت معدلات الضغط العصبي منخفضة، ولم يكن الاكتئاب شائعاً . | 20 |

**Example#11**

خطورة هذه الأدوية خلال الحمل

كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون دنماركيون أنّ الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالشلل الدماغي إذا تانولت أمّهاتهم الأسبرين أثناء الحمل.

ووفق موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وجد الباحثون خلال الدراسة التي أُجريت على أكثر من 180 ألف امرأة أنّ الأطفال كانوا أكثرَ عرضةً للإصابة بالشلل الدماغي بمعدل مرّتين ونصف ويسبّب لهم مشكلات مدى الحياة في الكلام والحركة.

أمّا أولئك الذين تناولت أمهاتهم عقار «باراسيتامول» أثناء الحمل فكانوا أكثرَ عرضة للإصابة بالمشكلة بمعدل 50 في المئة، ولكن لم يتم اكتشافُ أيّ ارتباط مع عقار «إيبوبروفين».

ويصرّ العلماء على أنّ النتائج التي توصلوا إليها لا تُثبت أنّ الأدوية هي المسؤولة مباشرةً عن التسبب في الشلل الدماغي، ولكنهم وجدوا رابطاً وبالتالي هناك حاجة إلى مزيد من البحوث.

وفي الوقت الحاضر، يُنظَر إلى المسكّنات على أنها آمنة في الغالب للأمهات، لكنّ فريق البحث قال إنه ينبغي الآن مراجعة هذا الأمر.

يُذكر أنّ الشلل الدماغي يؤثر في نحو 2000 طفل سنوياً في بريطانيا، ويحدث إذا لم يتطوّر دماغ الطفل بشكل طبيعي أثناء وجوده في الرحم أو حدوث تلف أثناء الولادة أو بعدها مباشرة.

|  |  |
| --- | --- |
| الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالشلل الدماغي إذا تناولت أمّهاتهم الأسبرين أثناء الحمل . أمّا أولئك الذين تناولت أمهاتهم عقار «باراسيتامول» أثناء الحمل فكانوا أكثرَ عرضة للإصابة بالمشكلة بمعدل 50 في المئة، ولكن لم يتم اكتشافُ أيّ ارتباط مع عقار «إيبوبروفين» . وفي الوقت الحاضر، يُنظَر إلى المسكّنات على أنها آمنة في الغالب للأمهات، لكنّ فريق البحث قال إنه ينبغي الآن مراجعة هذا الأمر . | 50 |
| الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالشلل الدماغي إذا تانولت أمّهاتهم الأسبرين أثناء الحمل . أمّا أولئك الذين تناولت أمهاتهم عقار «باراسيتامول» أثناء الحمل فكانوا أكثرَ عرضة للإصابة بالمشكلة بمعدل 50 في المئة، ولكن لم يتم اكتشافُ أيّ ارتباط مع عقار «إيبوبروفين» . | 40 |
| أمّا أولئك الذين تناولت أمهاتهم عقار «باراسيتامول» أثناء الحمل فكانوا أكثرَ عرضة للإصابة بالمشكلة بمعدل 50 في المئة، ولكن لم يتم اكتشافُ أيّ ارتباط مع عقار «إيبوبروفين» . | 30 |
| وفي الوقت الحاضر، يُنظَر إلى المسكّنات على أنها آمنة في الغالب للأمهات، لكنّ فريق البحث قال إنه ينبغي الآن مراجعة هذا الأمر . | 20 |

**Example#12**

توقيف 13 بوسنيّاً بتهمة ارتكاب جرائم حرب ضدّ الصرب

ذكرت مصادر قضائيّة وامنيّة بوسنيّة، ان 13 بوسنيّاً اوقفوا الاثنين بتهمة ارتكاب جرائم حرب ضدّ الصرب في منطقة كونيتش الجنوبيّة، خلال حرب البوسنة (1992-1995).

واضاف بيان نقلته الصحف، انّهم "قادة سابقون للجيش البوسني ووزارة الدفاع ووزارة الداخليّة، يُشتبه بارتكابهم جرائم حرب ضدّ عشرات الصرب في برادينا وكونيتش ومناطق اخرى".

واوضحت الشرطة، انّها قبضت على المشتبه بهم في كونيتش وساراييفو. وكشفت النيابة العامة، ان الجرائم التي يُشتبه في ارتكابها، حدثت ابّان ربيع وصيف عام 1992.

ولفتت النيابة العامة، الى ان "جميع السكّان الصرب في هذه المنطقة تقريباً، اضطرّوا الى مغادرة البلاد". ويتّهم هؤلاء بـ"قتل وتعذيب واغتصاب واضطهاد وطرد مدنيين".

وفي منتصف تشرين الثاني، حكم على ادهم زيليتش، الذي كان مسؤولاً عن معسكر اعتقال للصرب في كونيتش، بالسجن 9 سنوات في ساراييفو.

|  |  |
| --- | --- |
| 13 بوسنيّاً اوقفوا بتهمة ارتكاب جرائم حرب ضدّ الصرب في منطقة كونيتش الجنوبيّة، خلال حرب البوسنة (1992-1995) . و قبضت على المشتبه بهم في كونيتش وساراييفو . ويتّهم هؤلاء بـ"قتل وتعذيب واغتصاب واضطهاد وطرد مدنيين" ."جميع السكّان الصرب في هذه المنطقة تقريباً، اضطرّوا الى مغادرة البلاد" . | 50 |
| و قبضت على المشتبه بهم في كونيتش وساراييفو . ويتّهم هؤلاء بـ"قتل وتعذيب واغتصاب واضطهاد وطرد مدنيين" . | 40 |
| و قبضت على المشتبه بهم في كونيتش وساراييفو . ويتّهم هؤلاء بـ"قتل وتعذيب واغتصاب واضطهاد وطرد مدنيين" . | 30 |
| - | 20 |

**Example#13**

ربع نساء العالم يواجهن الخوف على الإنترنت

ذكرت منظمة العفو الدولية أنّ نحو ربع نساء العالم تعرّضن للإيذاء عبر الشبكة العنكبوتية والكثيرات منهنّ يشعرن بالتهديد، حيث فشلت الحكومات وشركات التواصل الاجتماعي في حمايتهن.

وأظهر استطلاعٌ للرأي أجرته مؤسسة «إيبسوس موري» للدراسات والأبحاث على أربعة آلاف امرأة في ثمانية بلدان أنّ 23 في المئة منهنّ تعرّضن للإساءة أو التحرّش عبر الإنترنت مرّة واحدة على الأقل، وسجّلت الولايات المتحدة أعلى نسبة بـ33 في المئة بينما عرفت إيطاليا أقل نسبة وهي 16 في المئة.

أمّا الدول الأخرى التي شملتها الدراسة الاستقصائية للنساء اللواتي تراوح أعمارهنّ بين 18 و55 عاماً، فكانت بريطانيا وإسبانيا وبولندا والسويد والدنمارك ونيوزيلندا.

وأكّدت منظّمة العفو الدولية أنّ 41 في المئة من النساء اللواتي أبلغن عن تعرّضهن للاعتداء اتّفقن على أنّ تجاربهنّ على الإنترنت «جعلتهن يشعرن بأنّ سلامتهن البدنية مهدّدة» على الأقل مرة واحدة.

وأشارت الباحثة في قضايا التكنولوجيا وحقوق الإنسان في منظمة العفو الدولية أزمينا دروديا، إلى أنّ «شبكة الإنترنت يمكن أن تكون مكاناً مخيفاً وسامّاً بالنسبة إلى النساء».

وأضافت: «ليس سراً أنّ كراهية النساء والاعتداءات تزدهر على منصات التواصل الاجتماعي، لكنّ هذا الاستطلاع يُظهر فقط مدى التأثير المدمّر لعواقب الإساءة عبر الإنترنت بالنسبة إلى النساء المستهدَفات».

ولفتت الباحثة إلى مَن يتلقّون «تهديداً بالقتل أو الاغتصاب عند فتح تطبيق أو الذين يعيشون في خوف من احتمالية انتشار صور جنسيّة لهم وخصوصاً على الإنترنت دون موافقتهم».

وأوضحت منظمة العفو الدولية أنّ الاعتداء عن طريق الإنترنت له خطورة خصوصاً لأنّ «تغريدة واحدة مسيئة بإمكانها أن تصبح وابلاً من الكراهية في غضون دقائق».

ورأت أنه يتعيّن على شركات التواصل الاجتماعي «تمكين المستخدمين من استخدام إجراءات الأمن والخصوصية الفردية مثل الحجب وكتم الصوت وتنقية المحتوى».

|  |  |
| --- | --- |
| ّ نحو ربع نساء العالم تعرّضن للإيذاء عبر الشبكة العنكبوتية والكثيرات منهنّ يشعرن بالتهديد، . 41 في المئة من النساء اللواتي أبلغن عن تعرّضهن للاعتداء اتّفقن على أنّ تجاربهنّ على الإنترنت «جعلتهن يشعرن بأنّ سلامتهن البدنية مهدّدة» على الأقل مرة واحدة . «شبكة الإنترنت يمكن أن تكون مكاناً مخيفاً وسامّاً بالنسبة إلى النساء» . وّ الاعتداء عن طريق الإنترنت له خطورة خصوصاً لأنّ «تغريدة واحدة مسيئة بإمكانها أن تصبح وابلاً من الكراهية في غضون دقائق» . ورأت أنه يتعيّن على شركات التواصل الاجتماعي «تمكين المستخدمين من استخدام إجراءات الأمن والخصوصية الفردية مثل الحجب وكتم الصوت وتنقية المحتوى». | 50 |
| ّ نحو ربع نساء العالم تعرّضن للإيذاء عبر الشبكة العنكبوتية والكثيرات منهنّ يشعرن بالتهديد، . أمّا الدول الأخرى فكانت بريطانيا وإسبانيا وبولندا والسويد والدنمارك ونيوزيلندا.  . «شبكة الإنترنت يمكن أن تكون مكاناً مخيفاً وسامّاً بالنسبة إلى النساء» . ورأت أنه يتعيّن على شركات التواصل الاجتماعي «تمكين المستخدمين من استخدام إجراءات الأمن والخصوصية الفردية مثل الحجب وكتم الصوت وتنقية المحتوى». | 40 |
| ّ نحو ربع نساء العالم تعرّضن للإيذاء عبر الشبكة العنكبوتية والكثيرات منهنّ يشعرن بالتهديد، . «شبكة الإنترنت يمكن أن تكون مكاناً مخيفاً وسامّاً بالنسبة إلى النساء» . ورأت أنه يتعيّن على شركات التواصل الاجتماعي «تمكين المستخدمين من استخدام إجراءات الأمن والخصوصية الفردية مثل الحجب وكتم الصوت وتنقية المحتوى». | 30 |
| أمّا الدول الأخرى فكانت بريطانيا وإسبانيا وبولندا والسويد والدنمارك ونيوزيلندا. | 20 |

**Example#14**

الأعمال المنزليّة تُفيد المُسنّات

أفادت دراسة أميركية حديثة، أجراها باحثون في جامعة بافالو الأميركية، أنّ الأعمال المنزلية الخفيفة، مثل طَي الملابس وغسل الأطباق، تُطيل أعمار السيدات المسنّات من خلال وقايتهنّ الأمراض المرتبطة بالشيخوخة.

وفي التفاصيل، راقب الباحثون أكثر من 6000 سيدة مُسنّة تتراوح أعمارهنّ بين 63 و99 عاماً، ووجدوا أنّ خطر الوفاة نتيجة الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، وعلى رأسها الألزهايمر، إنخفض كثيراً لدى المسنّات اللواتي سجّلن نشاطاً أكبر خلال اليوم.

وكشفت الدراسة أنّ النساء اللواتي ينخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يومياً، هنّ أقل عرضة للوفاة بنسبة 12 في المئة، فيما ارتبط النشاط البدني المعتدل لمدة نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39 في المئة.

وتمثّلت الأنشطة البدنية الخفيفة في طي الملابس المغسولة أو غسل النوافذ والأطباق، ومَثّلت أكثر من 55 في المئة من مجموع الأنشطة التي تقضي فيها المسنّات نشاطهنّ اليومي. فيما تمثّلت الأنشطة المعتدلة في المشي السريع أو ركوب الدراجات لمسافات قصيرة.

|  |  |
| --- | --- |
| الأعمال المنزلية الخفيفة، مثل طَي الملابس وغسل الأطباق، تُطيل أعمار السيدات المسنّات من خلال وقايتهنّ الأمراض المرتبطة بالشيخوخة . وّ النساء اللواتي ينخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يومياً، هنّ أقل عرضة للوفاة بنسبة 12 في المئة، فيما ارتبط النشاط البدني المعتدل لمدة نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39 في المئة . | 50 |
| وتمثّلت الأنشطة البدنية الخفيفة في طي الملابس المغسولة أو غسل النوافذ والأطباق، ومَثّلت أكثر من 55 في المئة من مجموع الأنشطة . | 40 |
| فيما تمثّلت الأنشطة المعتدلة في المشي السريع أو ركوب الدراجات لمسافات قصيرة . | 30 |
| فيما تمثّلت الأنشطة المعتدلة في المشي السريع أو ركوب الدراجات لمسافات قصيرة . | 20 |

**Example#15**

المبيدات تسبب العقم لدى النساء

أكد باحثون أن الخضار والفواكه التي تحمل بقايا المبيدات الحشرية, تعرض النساء لأخطار كبيرة تخص القدرة على الحمل والإنجاب.

ونشرت "JAMA Internal Medicine" أن باحثين من الولايات المتحدة اكتشفوا أن النساء اللواتي يأكلن الخضار والفواكه الملوثة بآثار مبيدات حشرية كن أقل خصوبة (قدرة على الحمل والولادة) من باقي النساء.

ويعتقد الباحثون أن المعايير المسموح بها في استخدام المبيدات الحشرية أقل صرامة من المطلوب، ويجب تشديدها، فلاستخدامها تأثير سلبي خطر على خصوبة النساء.

وتتبع الباحثون منذ عام 2007 حتى عام 2016، 325 امرأة فتية، ممن حاولن الإنجاب وكن يشاركن في استبيانات نظم التغذية المطلوبة من قبل الباحثين.

وتبين أن النساء انقسمن إلى مجموعتين، الأولى كانت تستخدم أطعمة نباتية عليها بقايا مبيدات حشرية، أعلى من المتوسط المسموح به حسب مواصفات إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة، وهذه النسبة قريبة أيضا من النسبة المسموح بها في روسيا وأوروبا. أما المجموعة الثانية فقد استخدمت نظاماً نباتياً يحوي منتجات علقت بها نسبة مبيدات أقل من المتوسط المسموح به.

وفي نتيجة البحث، تبين أن النساء من المجموعة الأولى كن أقل خصوبة وقدرة على الحمل والإنجاب من نساء المجموعة الثانية، حتى بعد التدخل الطبي ومحاولة حل المشكلة بطرق التخصيب الاصطناعية.

وعملت مجموعة العلماء هذه سابقاً على نفس الموضوع لدى الرجال، وكانت النتائج مقاربة لما توصلوا إليه عندما بحثوا في مسألة الخصوبة لدى النساء.

|  |  |
| --- | --- |
| الخضار والفواكه التي تحمل بقايا المبيدات الحشرية, تعرض النساء لأخطار كبيرة تخص القدرة على الحمل والإنجاب. المعايير المسموح بها في استخدام المبيدات الحشرية أقل صرامة من المطلوب، ويجب تشديدها، فلاستخدامها تأثير سلبي خطر على خصوبة النساء . النساء انقسمن إلى مجموعتين، الأولى كانت تستخدم أطعمة نباتية عليها بقايا مبيدات حشرية، أعلى من المتوسط المسموح به حسب مواصفات إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة، وهذه النسبة قريبة أيضا من النسبة المسموح بها في روسيا وأوروبا . أما المجموعة الثانية فقد استخدمت نظاماً نباتياً يحوي منتجات علقت بها نسبة مبيدات أقل من المتوسط المسموح به . | 50 |
| الخضار والفواكه التي تحمل بقايا المبيدات الحشرية, تعرض النساء لأخطار كبيرة تخص القدرة على الحمل والإنجاب. المعايير المسموح بها في استخدام المبيدات الحشرية أقل صرامة من المطلوب، ويجب تشديدها، فلاستخدامها تأثير سلبي خطر على خصوبة النساء . أما المجموعة الثانية فقد استخدمت نظاماً نباتياً يحوي منتجات علقت بها نسبة مبيدات أقل من المتوسط المسموح به . وعملت مجموعة العلماء هذه سابقاً على نفس الموضوع لدى الرجال، وكانت النتائج مقاربة لما توصلوا إليه عندما بحثوا في مسألة الخصوبة لدى النساء . | 40 |
| المعايير المسموح بها في استخدام المبيدات الحشرية أقل صرامة من المطلوب، ويجب تشديدها، فلاستخدامها تأثير سلبي خطر على خصوبة النساء . أما المجموعة الثانية فقد استخدمت نظاماً نباتياً يحوي منتجات علقت بها نسبة مبيدات أقل من المتوسط المسموح به . | 30 |
| المعايير المسموح بها في استخدام المبيدات الحشرية أقل صرامة من المطلوب، ويجب تشديدها، فلاستخدامها تأثير سلبي خطر على خصوبة النساء . | 20 |

**Example#16**

غسل الأواني وطي الملابس يُطيلان العمر

أثبت بحث جديد أن القيام بغسل الأطباق وطي الملابس، قد لا تكون مجرد مهمة منزلية يومية فقط، وقد ترتقي إلى مرتبة الأنشطة البسيطة التي قد تساعد على إطالة أمد الحياة.

وكشفت الدراسة الأميركية أن المسنات اللواتي قمن بأنشطة حتى وإن كانت "بسيطة" يقل لديهن خطر الموت، كما أن الذين قاموا بأعمال منزلية مثل تنظيف الأرضيات وغسل النوافذ لمدة 30 دقيقة يومياً، فإن معدل الوفيات لديهم ينخفض بنسبة 12%.

كما انخفضت فرص الموت بنسبة 39%، لدى أولئك الذين يقومون بنشاط "معتدل أو قوي" لمدة نصف ساعة يوميا، وشملت هذه الأنشطة المشي السريع أو ركوب الدراجات على مهل.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة الأستاذ مايكل لامونتي من جامعة بوفالو للصحة العامة والمهن الصحية في نيويورك: "إن فعل شيء أفضل من لا شيء، حتى عندما يكون مستوى النشاط البدني أقل من المعدل الموصى به".

وشملت الدراسة أكثر من 6 آلاف امرأة بيضاء، وأميركية من أصل أفريقي، وأخريات من اصل إسباني، تتراوح اعمارهن بين 63 و99 عاما، وتم قياس مستويات نشاطهن بواسطة جهاز استشعار ديناميكي يرتدونه.

وقال الباحثون إن الأنشطة الخفيفة تمثل النشاط اليومي لأكثر من 55% من النساء الكبار في السن، "وهذا الأمر لافت للنظر لأن المبادئ التوجيهية الحالية للصحة العامة تتطلب بأن يكون النشاط البدني اليومي معتدلاً أو قوياً لتحقيق الفوائد الصحية المطلوبة"، وفقاً لما ذكره الأستاذ لامونتي.

وأضاف لامونتي: "تبين دراستنا لأول مرة أن النساء المسنات يمكنهن الإستفادة من النشاط البدني حتى وإن كان يقل عن التوصيات العامة".

وعلى الرغم من أن الدراسة ركزت على النساء المسنات إلا أن الباحثين يقولون بأن النتائج تبعث رسائل قوية للنساء والرجال، على حد سواء، الأصغر سنا، بأنه من المهم تطوير العادات الصحية بشأن النشاط البدني اليومي حتى يتمكنوا من الحفاظ على صحة جيدة كلما تقدموا في السن.

|  |  |
| --- | --- |
| القيام بغسل الأطباق وطي الملابس، قد لا تكون مجرد مهمة منزلية يومية فقط، وقد ترتقي إلى مرتبة الأنشطة البسيطة . كما انخفضت فرص الموت بنسبة 39%، لدى أولئك الذين يقومون بنشاط "معتدل أو قوي" لمدة نصف ساعة يوميا، وشملت هذه الأنشطة المشي السريع أو ركوب الدراجات على مهل . وشملت الدراسة أكثر من 6 آلاف امرأة بيضاء، وأميركية من أصل أفريقي، وأخريات من اصل إسباني، تتراوح اعمارهن بين 63 و99 عاما، وتم قياس مستويات نشاطهن بواسطة جهاز استشعار ديناميكي يرتدونه . و النساء المسنات يمكنهن الإستفادة من النشاط البدني حتى وإن كان يقل عن التوصيات العامة" . | 50 |
| القيام بغسل الأطباق وطي الملابس، قد لا تكون مجرد مهمة منزلية يومية فقط، وقد ترتقي إلى مرتبة الأنشطة البسيطة . وشملت الدراسة أكثر من 6 آلاف امرأة بيضاء، وأميركية من أصل أفريقي، وأخريات من اصل إسباني، تتراوح اعمارهن بين 63 و99 عاما، وتم قياس مستويات نشاطهن بواسطة جهاز استشعار ديناميكي يرتدونه . و النساء المسنات يمكنهن الإستفادة من النشاط البدني حتى وإن كان يقل عن التوصيات العامة" . | 40 |
| القيام بغسل الأطباق وطي الملابس، قد لا تكون مجرد مهمة منزلية يومية فقط، وقد ترتقي إلى مرتبة الأنشطة البسيطة . وشملت الدراسة أكثر من 6 آلاف امرأة بيضاء، وأميركية من أصل أفريقي، وأخريات من اصل إسباني، تتراوح اعمارهن بين 63 و99 عاما، وتم قياس مستويات نشاطهن بواسطة جهاز استشعار ديناميكي يرتدونه . | 30 |
| و النساء المسنات يمكنهن الإستفادة من النشاط البدني حتى وإن كان يقل عن التوصيات العامة" . | 20 |

**Example#17**

السبب الرئيس للطلاق وراثي

توصّلت دراسة حديثة إلى أنّ أطفال الآباء والأمّهات المطلقين أكثرُ عرضةً للطلاق بعد الزواج، بالمقارنة مع أولئك الذين نشأوا ضمن أسَرٍ مترابطة.

في المقابل، وجَدت أنّ هذه الحال قد لا تنطبق على الأطفال المتبنّين. وأفادت الدراسة بأنّ العوامل الوراثية هي التفسير الأساسي للاتّجاه السائد نحو الطلاق. ويمكن أن تكون لهذه النتائج آثار إيجابية على النصائح التي يقدّمها مستشارو شؤون الزواج والطلاق.

أنجِزت الدراسة مِن قبَل باحثين في جامعة فرجينيا كومنولث الأميركية وجامعة لوند في السويد. وقام الباحثون بتحليل سجلّات السكّان السويديين، ووجدوا أنّ الأشخاص الذين تمّ تبنّيهم، يُشبهون الآباء والأمّهات البيولوجيين في العلاقات الزوجية.

وأوضَحت الدكتورة جيسيكا سالفاتوري، الأستاذة المساعدة في كلّية الإنسانيات والعلوم في جامعة فرجينيا قائلةً: «كنّا نحاول الإجابة عن السؤال الأساسي: لماذا يَحدث الطلاق في الأسَر؟».

وأوضحت: «لقد وجَدنا باستخدام بيانات السجلّ الوطني السويدي، أدلّةً قاطعة تثبتُ أنّ العوامل الوراثية تفسّر السببَ الرئيسي للطلاق».

وأشارَ الباحثون إلى أنّ نتائج الدراسة هامّة لأنّها تختلف عن الاعتقاد السائد، بأنّ نسلَ الآباء المطلّقين هو الأكثر عرضةً للطلاق، حيث يَكبر الأطفال ويتبنّون هذا السلوك في علاقاتهم الخاصة. من جانبه نقلَ أستاذ الطبّ النفسي وعِلم الوراثة البشري والجزيئي في جامعة فرجينيا البريطانية الدكتور كينيث كيندلر أنّ «الأدب المكتوب سابقاً، أكّد أنّ الطلاق نُقِل عبر الأجيال نفسياً. ولكنّ نتائجَنا تعارضَت مع ذلك، ما يشير إلى أنّ العوامل الوراثية هي الأكثر أهمّية».

وأفادت نتائج الدراسة بأنّ الاعتراف بالدور الذي يمكن أن يلعبَه عِلم الوراثة في نقلِ فكرة الطلاق إلى الأجيال اللاحقة، قد يَمنح المعالجين القدرةَ على تحديد الأهداف بشكل أفضل، لمساعدة الأزواج الذين يكافحون للبقاء معاً. ونبَّهت إلى أنّه من المفيد أن يستهدف المعالجون بعضَ السمات الشخصية الأساسية لدى الأشخاص، بما في ذلك المستويات العالية من العاطفة السلبية.

وأشارَت سالفاتوري إلى أنّ هذه النتيجة كانت مفاجِئة، فعلى رغم تأكيد أدلّة عِلمية سابقة أنّ رؤية الوالدين وهما بصَددِ الطلاق تجعل الفردَ أكثرَ عرضةً لزيجات غيرِ ناجحة مِن الناحية النفسية، فإنّها لم تقرّر حقيقة أنّ هؤلاء الآباء والأمّهات ينقلون «جينات الطلاق» لأطفالهم أيضاً.

وأوضَح الباحثون أنّ المقصود بـ«جينات الطلاق» هو الصفات الشخصية التي تُعرَف بأنّها وراثية، مِثل الاندفاع والعصبية، والتي يمكن أن تكون سببَ الانفصال.

|  |  |
| --- | --- |
| أطفال الآباء والأمّهات المطلقين أكثرُ عرضةً للطلاق بعد الزواج، بالمقارنة مع أولئك الذين نشأوا ضمن أسَرٍ مترابطة . أنجِزت الدراسة مِن قبَل باحثين في جامعة فرجينيا كومنولث الأميركية وجامعة لوند في السويد . وقام الباحثون بتحليل سجلّات السكّان السويديين، ووجدوا أنّ الأشخاص الذين تمّ تبنّيهم، يُشبهون الآباء والأمّهات البيولوجيين في العلاقات الزوجية . ولكنّ نتائجَنا تعارضَت مع ذلك، ما يشير إلى أنّ العوامل الوراثية هي الأكثر أهمّية» . وّ الاعتراف بالدور الذي يمكن أن يلعبَه عِلم الوراثة في نقلِ فكرة الطلاق إلى الأجيال اللاحقة، قد يَمنح المعالجين القدرةَ على تحديد الأهداف بشكل أفضل، لمساعدة الأزواج الذين يكافحون للبقاء معاً . من المفيد أن يستهدف المعالجون بعضَ السمات الشخصية الأساسية لدى الأشخاص، بما في ذلك المستويات العالية من العاطفة السلبية . المقصود بـ«جينات الطلاق» هو الصفات الشخصية . | 50 |
| أطفال الآباء والأمّهات المطلقين أكثرُ عرضةً للطلاق بعد الزواج، بالمقارنة مع أولئك الذين نشأوا ضمن أسَرٍ مترابطة . أنجِزت الدراسة مِن قبَل باحثين في جامعة فرجينيا كومنولث الأميركية وجامعة لوند في السويد . وقام الباحثون بتحليل سجلّات السكّان السويديين، ووجدوا أنّ الأشخاص الذين تمّ تبنّيهم، يُشبهون الآباء والأمّهات البيولوجيين في العلاقات الزوجي . ولكنّ نتائجَنا تعارضَت مع ذلك، ما يشير إلى أنّ العوامل الوراثية هي الأكثر أهمّية» . وّ الاعتراف بالدور الذي يمكن أن يلعبَه عِلم الوراثة في نقلِ فكرة الطلاق إلى الأجيال اللاحقة، قد يَمنح المعالجين القدرةَ على تحديد الأهداف بشكل أفضل، لمساعدة الأزواج الذين يكافحون للبقاء معاً . ونبَّهت إلى أنّه من المفيد أن يستهدف المعالجون بعضَ السمات الشخصية الأساسية لدى الأشخاص، بما في ذلك المستويات العالية من العاطفة السلبية . | 40 |
| وّ العوامل الوراثية هي التفسير الأساسي للاتّجاه السائد نحو الطلاق . أنجِزت الدراسة مِن قبَل باحثين في جامعة فرجينيا كومنولث الأميركية وجامعة لوند في السويد . وقام الباحثون بتحليل سجلّات السكّان السويديين، ووجدوا أنّ الأشخاص الذين تمّ تبنّيهم، يُشبهون الآباء والأمّهات البيولوجيين في العلاقات الزوجية . ونبَّهت إلى أنّه من المفيد أن يستهدف المعالجون بعضَ السمات الشخصية الأساسية لدى الأشخاص، بما في ذلك المستويات العالية من العاطفة السلبية . المقصود بـ«جينات الطلاق» هو الصفات الشخصية . | 30 |
| وّ العوامل الوراثية هي التفسير الأساسي للاتّجاه السائد نحو الطلاق . أنجِزت الدراسة مِن قبَل باحثين في جامعة فرجينيا كومنولث الأميركية وجامعة لوند في السويد . وقام الباحثون بتحليل سجلّات السكّان السويديين، ووجدوا أنّ الأشخاص الذين تمّ تبنّيهم، يُشبهون الآباء والأمّهات البيولوجيين في العلاقات الزوجي . ولكنّ نتائجَنا تعارضَت مع ذلك، ما يشير إلى أنّ العوامل الوراثية هي الأكثر أهمّية» . | 20 |

**Example#18**

الآباء ينحازون إلى أبنائهم والأمهات إلى بناتهن

توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن الآباء والأمهات يولون اهتمامهم أكثر لأطفالهم الذين من جنسهم نفسه. وأكدت الدراسة أنّ هذه الخصال تنطبق على الناس في شتّى أنحاء العالم، على اختلاف ثقافاتهم.

ومن جانبها أعلنت كريستينا ديورانت من جامعة «راتغيرس» في نيوجيرسي أن النساء يتعلقن أكثر ببناتهن، لأنهنّ يرين أنفسهنّ فيهن، وينطبق هذا أيضاً على الرجال الذين يرون أنفسهم في أبنائهم الذكور.

وقرّرت ديوارت وزملاؤها التأكد من وجود الاختلاف بين تصرّفات الآباء والأمهات تجاه أبنائهم من الذكور والإناث. لهذا قاموا بجمع عشرات المتطوّعين ممَّن لديهم أبناء ذكور وإناث في الوقت نفسه، وأخضعوهم لعدّة اختبارات نفسية بسيطة دون إعلامهم بالغرض الذي أُجريت لأجله هذه التجارب.

وحاول العلماء من خلال هذه الطريقة تفسير كيفية تصرف الناس تجاه أبنائهم عندما يعتقدون أن لا أحد يراقبهم. وأعطى الأخصائيون النفسيون مبلغاً صغيراً من المال لمَن شملتهم الدراسة، وجاءت النتيجة على النحو التالي: أنّ معظم الآباء أعطوا جلّ المبلغ لأبنائهم الذكور، والأمهات أَعطين جلّ المبلغ لبناتهن الإناث.

ولفت نظر الباحثين أنّ جميع مَن شملتهم الدراسة وبعد انتهاء التجارب علّقوا قائلين بأنهم يحبّون أطفالَهم جداً وبالدرجة نفسها صبياناً وبناتاً. ويعتقد الباحثون أنّ هؤلاء الآباء والأمهات تصرّفوا بشكل لاواعٍ حسب غريزة لم تُكتشف بعد.

وأشاروا إلى أنّ هذا النوع من التصرفات اللاواعية يمكن أن يتجاوز العائلات إلى مجالات أخرى مثل العمل، فالمرأة المسؤولة عن ترفيعات الموظفين يمكن أن تنحاز إلى النساء دون وعي منها، وهذا أيضاً ينطبق على الرجال.

|  |  |
| --- | --- |
| الآباء والأمهات يولون اهتمامهم أكثر لأطفالهم الذين من جنسهم نفسه . وّ هذه الخصال تنطبق على الناس في شتّى أنحاء العالم، على اختلاف ثقافاتهم . وقرّرت ديوارت وزملاؤها التأكد من وجود الاختلاف بين تصرّفات الآباء والأمهات تجاه أبنائهم من الذكور والإناث . وأعطى الأخصائيون النفسيون مبلغاً صغيراً من المال لمَن شملتهم الدراسة، وجاءت النتيجة على النحو التالي: أنّ معظم الآباء أعطوا جلّ المبلغ لأبنائهم الذكور، والأمهات أَعطين جلّ المبلغ لبناتهن الإناث . ويعتقد الباحثون أنّ هؤلاء الآباء والأمهات تصرّفوا بشكل لاواعٍ حسب غريزة لم تُكتشف بعد . | 50 |
| الآباء والأمهات يولون اهتمامهم أكثر لأطفالهم الذين من جنسهم نفسه . وّ هذه الخصال تنطبق على الناس في شتّى أنحاء العالم، على اختلاف ثقافاتهم . وقرّرت ديوارت وزملاؤها التأكد من وجود الاختلاف بين تصرّفات الآباء والأمهات تجاه أبنائهم من الذكور والإناث . وأعطى الأخصائيون النفسيون مبلغاً صغيراً من المال لمَن شملتهم الدراسة، وجاءت النتيجة على النحو التالي: أنّ معظم الآباء أعطوا جلّ المبلغ لأبنائهم الذكور، والأمهات أَعطين جلّ المبلغ لبناتهن الإناث . | 40 |
| الآباء والأمهات يولون اهتمامهم أكثر لأطفالهم الذين من جنسهم نفسه . وّ هذه الخصال تنطبق على الناس في شتّى أنحاء العالم، على اختلاف ثقافاتهم . وأعطى الأخصائيون النفسيون مبلغاً صغيراً من المال لمَن شملتهم الدراسة، وجاءت النتيجة على النحو التالي: أنّ معظم الآباء أعطوا جلّ المبلغ لأبنائهم الذكور، والأمهات أَعطين جلّ المبلغ لبناتهن الإناث . | 30 |
| الآباء والأمهات يولون اهتمامهم أكثر لأطفالهم الذين من جنسهم نفسه . ويعتقد الباحثون أنّ هؤلاء الآباء والأمهات تصرّفوا بشكل لاواعٍ حسب غريزة لم تُكتشف بعد . | 20 |

**Example#19**

تناوُل هذا المشروب يوميًا يطيل العمر

توصلت دراسة طبية إلى أن تناول خل التفاح بشكل يومي يخفض الوزن ويعزز الصحة الجسدية بشكل كبير وقد يطيل العمر عشر سنوات.

وأشارت الدراسة إلى أنها استنتدت على بحث طبي رصد أسلوب حياة قرية "بيوبي" جنوب إيطاليا والتي يعيش سكانها حياة أطول من معظم سكان العالم.

وأفادت الدراسة بأنها وجدت بأن سكان هذه القرية يعتمدون في طعامهم على الخضراوات والأسماك الزيتية والبيض والمكسرات وزيت الزيتون وخل التفاح وأن الكثير منهم يعمر لغاية 100 عام دون أن يعانوا من أي أمراض خطيرة.

وأوضحت بأن تناول زيت الزيتون بكميات كبيرة يوميا يحمي القلب في حين يساعد خل التفاح على حرق الأسيد وخفض ضغط الدم والوزن.

وقال الدكتور عاصم مالهوترا أخصائي أمراض القلب في لندن أنه طور نظاما غذائيا يعتمد على اسلوب حياة تلك القرية وأسماه بـ "حمية بيوبي" يمكن ان يستمر لـ 21 يوما.

وبحسب صحيفة "ديلي اكسبرس" البريطانية فان دراسات طبية سابقة أكدت أن شرب خل التفاح ينقص الوزن بشكل ملحوظ لاحتوائه على حمض الخيلك الذي يساعد على حرق الدهون وتقليل إنتاج الدهن والسكر في الجسم.

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن شرب ملعقة واحدة من خل التفاح يوميا يساعد على خفض مستويات الغلوكوز في الجسم.

|  |  |
| --- | --- |
| تناول خل التفاح بشكل يومي يخفض الوزن ويعزز الصحة الجسدية بشكل كبير وقد يطيل العمر عشر سنوات . و تناول زيت الزيتون بكميات كبيرة يوميا يحمي القلب في حين يساعد خل التفاح على حرق الأسيد وخفض ضغط الدم والوزن . طور نظاما غذائيا يعتمد على اسلوب حياة تلك القرية وأسماه بـ "حمية بيوبي" يمكن ان يستمر لـ 21 يوما . | 50 |
| و تناول زيت الزيتون بكميات كبيرة يوميا يحمي القلب في حين يساعد خل التفاح على حرق الأسيد وخفض ضغط الدم والوزن . طور نظاما غذائيا يعتمد على اسلوب حياة تلك القرية وأسماه بـ "حمية بيوبي" يمكن ان يستمر لـ 21 يوما . | 40 |
| شرب ملعقة واحدة من خل التفاح يوميا يساعد على خفض مستويات الغلوكوز في الجسم . | 30 |
| شرب ملعقة واحدة من خل التفاح يوميا يساعد على خفض مستويات الغلوكوز في الجسم . | 20 |

**Example#20**

طريقة فعالة لمحاربة سرطان الثدي

أكد علماء من جامعة فرايبورغ الألمانية أنهم توصلوا إلى نتائج جديدة تساعد في محاربة عدد من الأورام الخبيثة وخصوصا سرطان الثدي.

وحول هذا الاكتشاف العلمي المهم قالوا: "خلال أبحاثنا التي استمرت أعواما وشملت آلاف مرضى السرطان، تمكنا من اكتشاف نوع من الخلايا الذي يبقى في أجساد المرضى حتى بعد خضوعهم للعلاج الكيميائي. هذه الخلايا التي يطلق عليها اسم الخلايا الجذعية السرطانية، قادرة على التحول إلى خلايا سرطانية في أي لحظة، لذا فإن السيطرة على عملية تطورها تمكننا من منع ظهور الأورام الخبيثة".

وأضاف العلماء أن "الأبحاث ساعدتنا على اكتشاف بروتين جديد يدعى KDM4، القادر على التأثير على التركيب الجيني للخلايا الجذعية السرطانية، ومنع تحولها إلى خلايا سرطانية كاملة. التجارب التي أجريناها في المختبرات أكدت أن استخدام هذا البروتين قادر على منع تطور العديد من أنواع الأورام الخبيثة وخصوصا سرطان الثدي".

ويعمل الخبراء حاليا على دراسة الخلايا التي توصلوا لاكتشافها، لمعرفة خصائصا وتركيبها الجيني بشكل أدق، وتحديد الأدوية التي من الممكن أن تمنع تطورها وتحولها لأورام خبيثة قاتلة.

وتأتي تلك النتائج في الوقت الذي يتسابق فيه العلماء من مختلف أنحاء العالم لعلاج أدوية جديدة للسرطانات التي بدأت تفتك بحياة الملايين سنويا. وفي أحدث خطوة أميركية لعلاج تلك الأمراض، أكد علماء من جامعة فلوريدا اكتشافهم علاجا طبيعيا من نبات الكركم، قادرا على محاربة الأورام السرطانية المستعصية وأورام الدماغ.

|  |  |
| --- | --- |
| توصلوا إلى نتائج جديدة تساعد في محاربة عدد من الأورام الخبيثة وخصوصا سرطان الثدي . هذه الخلايا . ويعمل الخبراء حاليا على دراسة الخلايا ، لمعرفة خصائصا وتركيبها الجيني بشكل أدق، وتحديد الأدوية التي من الممكن أن تمنع تطورها وتحولها لأورام خبيثة قاتلة. . | 50 |
| توصلوا إلى نتائج جديدة تساعد في محاربة عدد من الأورام الخبيثة وخصوصا سرطان الثدي . هذه الخلايا . ويعمل الخبراء حاليا على دراسة الخلايا ، لمعرفة خصائصا وتركيبها الجيني بشكل أدق، وتحديد الأدوية التي من الممكن أن تمنع تطورها وتحولها لأورام خبيثة قاتلة. . | 40 |
| توصلوا إلى نتائج جديدة تساعد في محاربة عدد من الأورام الخبيثة وخصوصا سرطان الثدي . وتأتي تلك النتائج في الوقت الذي يتسابق فيه العلماء من مختلف أنحاء العالم لعلاج أدوية جديدة للسرطانات . | 30 |
| توصلوا إلى نتائج جديدة تساعد في محاربة عدد من الأورام الخبيثة وخصوصا سرطان الثدي . وتأتي تلك النتائج في الوقت الذي يتسابق فيه العلماء من مختلف أنحاء العالم لعلاج أدوية جديدة للسرطانات . | 20 |

**Example#21**

التعلُّم والعَمَل يُغيِّران حياتها

أشارت الأمم المتحدة الى أنّ الفتيات من حول العالم يزيد عددهن عن مليار، وأكدت منظمة اليونيسف بمناسبة اليوم العالمي للفتاة، أنّ في العام 2016 كان هناك 353 مليون طفل وطفلة يعيشون في دول متضرّرة من النزاعات والكوارث الطبيعية والأوبئة وحالات الطوارئ الأخرى، ويُضاف إليهم حوالى 50 مليون طفل وطفلة نصفهم من المشرَّدين قسراً.

كل 10 دقائق وفي مكان ما من العالم تُسجَّل وفاة فتاة مراهقة نتيجة العنف الممارَس ضدها، وغالباً ما ترتفع نسب العنف ضدّ الفتيات القاصرات في حالات الطوارئ الإنسانية وظروف النزوح، ما يعرّضهن للعنف الجسدي والجنسي، والتزويج المبكر، والإستغلال، والإتجار بالبشر. كما أنّ الفتيات أكثر عرضة ليكنّ خارج المدرسة 2.5 مرة من الأطفال الذكور أثناء النزاعات، ما يؤثر سلباً على مستقبلهن التعليمي والصحّي والعملي.

إنّ التمييز ضد القاصرات يؤثر سلباً في تقدمهن وقدرتهن على ممارسة حياتهن الطبيعية والتمتّع بحقوقهن التي أكّدت عليها المواثيق الدولية خصوصاً إتفاقية حقوق الطفل. والعنف الذي يتعرضن له سواء داخل منازلهن أو في مدارسهن أو الأماكن العامة أو العنف الالكتروني، يجعل حياتهن غير آمنة ومبنيّة على أسس غير سليمة تزيد فرص تعرّضهن للعنف والتمييز وعدم المساواة مستقبلاً.

وعليه تشدّد الجمعيات النسائية على أنّ النساء قادرات على المشاركة في مختلف الميادين الإقتصادية، الإجتماعية، الثقافية والسياسية وأنّ دورهن في الأسرة لا يقلّ عن دور الذكور.

وتدعو جمعية تضامن الأردنية إلى التركيز على إصلاح القوانين من خلال تعديل النصوص التي تميّز ما بين الرجال والنساء وصولاً الى المساواة بين الجنسين ووقف الممارسات المسيئة والضارّة بحق المرأة. كما وتؤكد أهمية تغيير النظرة المجتمعية النمطية الداعمة للمواليد الذكور على حساب المواليد الإناث من خلال برامج التوعية الموجّهة للأسر، ومن خلال دعم النساء والفتيات للتعلّم والعمل والمشاركة في الحياة السياسية وتقلّد المناصب العليا والمشاركة في صنع القرار.

|  |  |
| --- | --- |
| الفتيات من حول العالم يزيد عددهن عن مليار، في العام 2016 كان هناك 353 مليون طفل وطفلة يعيشون في دول متضرّرة من النزاعات والكوارث الطبيعية والأوبئة وحالات الطوارئ الأخرى، ويُضاف إليهم حوالى 50 مليون طفل وطفلة نصفهم من المشرَّدين قسرا . وعليه تشدّد الجمعيات النسائية على أنّ النساء قادرات على المشاركة في مختلف الميادين الإقتصادية، الإجتماعية، الثقافية والسياسية وأنّ دورهن في الأسرة لا يقلّ عن دور الذكور . | 50 |
| كما أنّ الفتيات أكثر عرضة ليكنّ خارج المدرسة 2.5 مرة من الأطفال الذكور أثناء النزاعات، ما يؤثر سلباً على مستقبلهن التعليمي والصحّي والعملي. وعليه تشدّد الجمعيات النسائية على أنّ النساء قادرات على المشاركة في مختلف الميادين الإقتصادية، الإجتماعية، الثقافية والسياسية وأنّ دورهن في الأسرة لا يقلّ عن دور الذكور . | 40 |
| كما أنّ الفتيات أكثر عرضة ليكنّ خارج المدرسة 2.5 مرة من الأطفال الذكور أثناء النزاعات، ما يؤثر سلباً على مستقبلهن التعليمي والصحّي والعملي. وعليه تشدّد الجمعيات النسائية على أنّ النساء قادرات على المشاركة في مختلف الميادين الإقتصادية، الإجتماعية، الثقافية والسياسية وأنّ دورهن في الأسرة لا يقلّ عن دور الذكور . | 30 |
| كما أنّ الفتيات أكثر عرضة ليكنّ خارج المدرسة 2.5 مرة من الأطفال الذكور أثناء النزاعات، ما يؤثر سلباً على مستقبلهن التعليمي والصحّي والعملي. | 20 |

**Example#22**

150 دقيقة تجنّبك "الجلطة"

كشفت دراسة أميركية حديثة أنّ النساء اللاتي يمارسن بشكل منتظم الحدّ الأدنى من الرياضة الموصى به من أجل قلب سليم ينخفض لديهن خطر الإصابة بجلطة مقارنة بالأخريات اللاتي تتغيّر عاداتهن الرياضية مع مرور الوقت.

وفحص الباحثون بيانات أكثر من 61 ألف امرأة في مؤسسة «كاليفورنيا تيتشرز ستادي» البحثية، حيث سجّلوا عاداتهن الرياضية في فترتين زمنيّتين مختلفتين، الأولى بين عامَي 1995 و1996، والثانية بين عامَي 2005 و2006. وتراوحت عيّنة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة. وعند انتهاء الدراسة كانت 987 امرأة قد أصبن بجلطة.

ولكنّ النساء اللاتي مارسن الرياضة متوسطة الحدة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً أثناء الفترتين كنّ أقلّ عرضة بنسبة 30 في المئة للإصابة بما يُعرف باسم السكتة الدماغية الإقفارية، وهي النوع الأكثر شيوعاً والذي يحدث عندما تسدّ الجلطة شرياناً يحمل الدم إلى المخ. وتوصي جمعية القلب الأميركية البالغين بممارسة الرياضة متوسطة الحدّة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني الأكثر حدّة.

|  |  |
| --- | --- |
| وتراوحت عيّنة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة . وتوصي جمعية القلب الأميركية البالغين بممارسة الرياضة متوسطة الحدّة لما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، أو ما لا يقل عن 75 دقيقة من النشاط البدني الأكثر حدّة . | 50 |
| وتراوحت عيّنة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة . وعند انتهاء الدراسة كانت 987 امرأة قد أصبن بجلطة . | 40 |
| وتراوحت عيّنة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة . وعند انتهاء الدراسة كانت 987 امرأة قد أصبن بجلطة . | 30 |
| وتراوحت عيّنة النساء بين معلمات عاملات ومتقاعدات عند بدء الدراسة . | 20 |

**Example#23**

الضغط المرتفع خلال الحمل يُهدِّد القلب

كشفت دراسة علمية حديثة، أشرف عليها باحثون أميركيون، أنّ النساء اللواتي يعانين ارتفاع الضغط أثناء الحمل لديهنّ مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب بعد الولادة بسنوات.

ووفق موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وجد الباحثون من مركز «مايو كلينيك» الطبّي أنّ النساء اللواتي لديهنّ تاريخ من ارتفاع ضغط الدم هنّ أكثر عرضة لمواجهة تصلّب الشرايين وضيقها خلال السنوات التي تلي الولادة.

وأشار الباحثون إلى أنّ تسمّم الحمل هو مشكلة تحدث في 2 إلى 7 في المئة من الحوامل عندما تفشل خلايا الدم البيضاء في التكيّف مع الطفل ومعالجته كجسم غريب.

وعلى رغم أنه يتم الكشف عن تصلّب الشرايين عادةً في الأسبوع الـ 20، فإنّ أعراضه قد لا تظهر وتكون قاتلة أثناء الولادة لأنّ المرض يزيد من خطر إصابة الأم بالسكتة الدماغية.

وأظهرت الدراسة الجديدة أنّ هذه الحالة قد يكون لها أيضاً انعكاسات خطِرة في وقت لاحق من الحياة، لأنّ تصلّب الشرايين هو السبب الرئيسي للنوبات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وشدّد الباحثون على أنّ ارتفاع ضغط الدم والبروتين في البول هي علامات التحذير الأولى من مقدمات تسمّم الدم، والتي تهدد حياة الطفل في الرحم عندما يتمّ رفضه من قِبل الجهاز المناعي للأم.

|  |  |
| --- | --- |
| النساء اللواتي يعانين ارتفاع الضغط أثناء الحمل لديهنّ مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب بعد الولادة بسنوات . تسمّم الحمل هو مشكلة تحدث في 2 إلى 7 في المئة من الحوامل عندما تفشل خلايا الدم البيضاء في التكيّف مع الطفل ومعالجته كجسم غريب . وعلى رغم أنه يتم الكشف عن تصلّب الشرايين عادةً في الأسبوع الـ 20، فإنّ أعراضه قد لا تظهر وتكون قاتلة أثناء الولادة لأنّ المرض يزيد من خطر إصابة الأم بالسكتة الدماغية . | 50 |
| تسمّم الحمل هو مشكلة تحدث في 2 إلى 7 في المئة من الحوامل عندما تفشل خلايا الدم البيضاء في التكيّف مع الطفل ومعالجته كجسم غريب . | 40 |
| تسمّم الحمل هو مشكلة تحدث في 2 إلى 7 في المئة من الحوامل عندما تفشل خلايا الدم البيضاء في التكيّف مع الطفل ومعالجته كجسم غريب . | 30 |
| - | 20 |

**Example#24**

العلماء يؤكدون.. المرأة تفكر كثيراً

وجدت دراسة قام بها العلماء حديثاً في ولاية كاليفورنيا، أنّ المرأة تميل بطبيعتها للتفكير والتحليل أكثر من نظيرها الرجل، وأنّ لديها دماغاً نشطاً بل ربما أكثر نشاطاً من الرجل. وتعتبر هذه الدراسة الأكبر والأكثر شمولية من نوعها في هذا المجال، وجاءت لتؤكد الصورة النمطية التي لطالما تداولها الإنسان عن تفكير المرأة.

وخلال الدراسة، قام العلماء بتحليل معطيات ومعلومات مأخوذة من أكثر من 45 ألف دراسة، ليخرجوا بنتيجة أنّ أدمغة النساء عموماً أكثر نشاطاً من أدمغة الرجال. إذ وجدوا أنّ كمية الدماء التي تصل إلى بعض المناطق في دماغ المرأة كانت أكبر بكثير من تلك التي تصل إلى المناطق ذاتها في دماغ الرجل، الأمر الذي يجعلها أكثر قدرة على التركيز، وفي الوقت ذاته أكثر قابلية للتعاطف مع الآخرين والقلق المفرط.

ولا تقتصر أهمية هذه الدراسة على النتائج المذكورة فحسب، وإنما تأتي لتوفر تفسيراً وإن كان أوليّاً للسبب وراء شيوع بعض أمراض الدماغ بين النساء تحديداً، مثل أمراض الزهايمر والاكتئاب والقلق، بينما تأتي أمراض أخرى معينة لتكون أكثر شيوعاً بين الرجال مثل اضطراب قلة الانتباه وفرط الحركة.

كما جاءت هذه الدراسة لتوفّر تفسيراً منطقياً لسبب قوة أحاسيس المرأة وتفوقها على الرجل في مشاعر ونواحي نفسية معينة، مثل التعاطف والتعاون والقدرة على التحكّم بالنفس. كما جاءت لتفسر كذلك سبب حساسية المرأة الكبيرة تجاه بعض المشاعر كالحزن والقلق والإصابة بالأرق.

|  |  |
| --- | --- |
| المرأة تميل بطبيعتها للتفكير والتحليل أكثر من نظيرها الرجل، وأنّ لديها دماغاً نشطاً بل ربما أكثر نشاطاً من الرجل . وتعتبر هذه الدراسة الأكبر والأكثر شمولية من نوعها في هذا المجال، وجاءت لتؤكد الصورة النمطية . كما جاءت هذه الدراسة لتوفّر تفسيراً منطقياً لسبب قوة أحاسيس المرأة وتفوقها على الرجل في مشاعر ونواحي نفسية معينة، مثل التعاطف والتعاون والقدرة على التحكّم بالنفس . كما جاءت لتفسر كذلك سبب حساسية المرأة الكبيرة تجاه بعض المشاعر كالحزن والقلق والإصابة بالأرق . | 50 |
| المرأة تميل بطبيعتها للتفكير والتحليل أكثر من نظيرها الرجل، وأنّ لديها دماغاً نشطاً بل ربما أكثر نشاطاً من الرج . كما جاءت هذه الدراسة لتوفّر تفسيراً منطقياً لسبب قوة أحاسيس المرأة وتفوقها على الرجل في مشاعر ونواحي نفسية معينة، مثل التعاطف والتعاون والقدرة على التحكّم بالنفس . | 40 |
| المرأة تميل بطبيعتها للتفكير والتحليل أكثر من نظيرها الرجل، وأنّ لديها دماغاً نشطاً بل ربما أكثر نشاطاً من الرجل . كما جاءت هذه الدراسة لتوفّر تفسيراً منطقياً لسبب قوة أحاسيس المرأة وتفوقها على الرجل في مشاعر ونواحي نفسية معينة، مثل التعاطف والتعاون والقدرة على التحكّم بالنفس . | 30 |
| وتعتبر هذه الدراسة الأكبر والأكثر شمولية من نوعها في هذا المجال، وجاءت لتؤكد الصورة النمطية . كما جاءت لتفسر كذلك سبب حساسية المرأة الكبيرة تجاه بعض المشاعر كالحزن والقلق والإصابة بالأرق . | 20 |

**Example#25**

مضادات الاكتئاب غير خطيرة على الحوامل

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أنّ تناول الحوامل لعقاقير مضادة للاكتئاب لا يزيد من مخاطر إصابة أطفالهم بإعاقة ذهنية، مقارنة بالأجنّة التي لم تتعرّض لهذه المضادات.

وحلل الباحثون بيانات كبيرة من الأطفال، وتوصّلوا إلى أنّ استخدام مضادات الاكتئاب أثناء الحمل مرتبط بقصر فترات الحمل وانخفاض أوزان المواليد.

وأوضح أحد العلماء أنه وفقاً لما تَوصّلت إليه الدراسة، فإنّ زيادة احتمالات الإصابة بالإعاقة الذهنية مرتبطة على الأرجح بعوامل أخرى مثل أعمار الأبوين، وتاريخ الأم مع مرض الاكتئاب.

وفي التفاصيل، حلّل الباحثون بيانات 179007 أطفال ولدوا في السويد بين عامي الـ 2006 و2007، وتعرّض نحو 2 في المئة منهم لمضادات الاكتئاب في الرحم. وفي الإجمال شخّصت إصابة 0.9 في المئة من الأطفال الذين تعرضوا للعقاقير بإعاقة ذهنية في السنوات الـ8 التالية، مقابل 0.5 في المئة من الأطفال الذين لم يتعرضوا لهذه الأدوية.

التعليقات

|  |  |
| --- | --- |
| تناول الحوامل لعقاقير مضادة للاكتئاب لا يزيد من مخاطر إصابة أطفالهم بإعاقة ذهنية، مقارنة بالأجنّة . وحلل الباحثون بيانات كبيرة من الأطفال، استخدام مضادات الاكتئاب أثناء الحمل مرتبط بقصر فترات الحمل وانخفاض أوزان المواليد . | 50 |
| تناول الحوامل لعقاقير مضادة للاكتئاب لا يزيد من مخاطر إصابة أطفالهم بإعاقة ذهنية، مقارنة بالأجنّة . وفي الإجمال شخّصت إصابة 0 . 5 في المئة من الأطفال الذين لم يتعرضوا لهذه الأدوية . | 40 |
| تناول الحوامل لعقاقير مضادة للاكتئاب لا يزيد من مخاطر إصابة أطفالهم بإعاقة ذهنية، مقارنة بالأجنّة . | 30 |
| تناول الحوامل لعقاقير مضادة للاكتئاب لا يزيد من مخاطر إصابة أطفالهم بإعاقة ذهنية، مقارنة بالأجنّة . | 20 |

**صحيفة النهار**

[**https://www.annahar.com**](https://www.annahar.com)

**صحيفة الجمهورية**

**http://www.aljoumhouria.com/**