



جامعة فلسطين الأهلية  
Palestine Ahliya University



# المجلة الإخبارية جامعة فلسطين الأهلية

مجلة شهرية تصدر عن دائرة العلاقات العامة والدولية

(آذار 2024)

رمضان كريم

“إستمرار الانتهاكات الاسرائيلية على فلسطين ومؤسسات التعليم العالي”

## المحتوى:

1 الانتهاكات الإسرائيلية

2 الصيام الصحي في شهر رمضان

3 أهم الأخبار

4 فعاليات وأنشطة

5 زاوية البحث العلمي

## الأرقام والاحصائيات

تقريبية محدثة لغاية تاريخ 2024-4-1 وهي في ازدياد مستمر

المصدر: الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني

## الانتهاكات الإسرائيلية

بلغ عدد شهداء فلسطين

**33301**

**شهيد**

**456**

شهيد في  
الضفة

**32845**

شهيد في  
قطاع غزة



**11920**

حالة اعتقال



**80142**

عدد الجرحى



**246**

شهداء الكوادر  
التعليمية

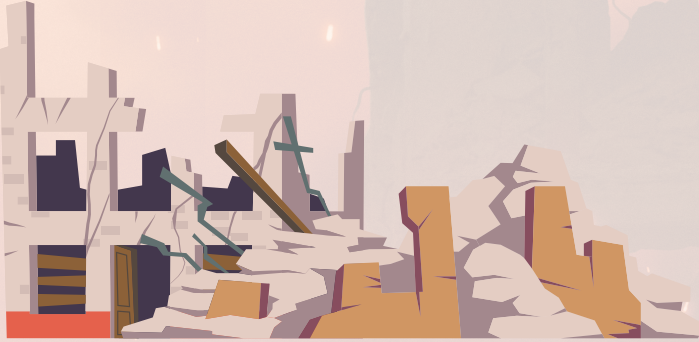
بلغ عدد المباني التي تضررت بشكل كامل أو جزئي

360000

منها

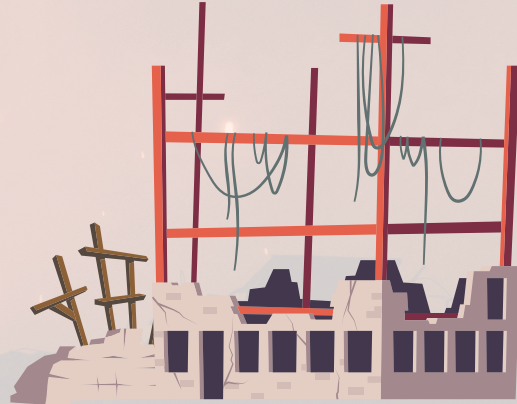
100

جامعة ومؤسسة  
تعليمية (كلياً)



334

جامعة ومؤسسة  
تعليمية (جزئياً)



مدرسة يتم استخدامها كمركز إيواء

133

تعطل التعليم الوجاهي في كافة مؤسسات التعليم العالي منذ  
السابع من أكتوبر 2023



## حرمان

**88,000**

طالب وطالبة

من تلقي تعليمهم في

19 مؤسسة تعليم عالي في

قطاع غزة

## حرمان

**138,800**

طالب وطالبة

من تلقي تعليمهم في 34

مؤسسة تعليم عالي في

الضفة الغربية

## الصيام الصحي في شهر رمضان



الدكتورة حنين ذويب  
رئيس قسم التغذية الطبية العلاجية

رمضان هو الشهر الكريم الذي يحتفل به المسلمون في جميع أنحاء العالم. فهو يتطلب من المسلمين الصيام من شروق الشمس إلى غروبها لمدة 29-30 يومًا صيامًا جافاً (الانقطاع عن السوائل بالإضافة إلى انقطاع الطعام)! يستخدم العديد من الأشخاص هذا الشهر فرصة لتبني أسلوب حياة أكثر صحة وجني جميع الفوائد المعجزة لشهر واحد من الصيام الإلزامي. ومن ناحية أخرى، يبدو أن بعض الناس يفرطون في تناول الأطعمة المقلية مثل السمبوسة ومشروبات رمضان السكرية مثل التمر الهندي.

إلا أن رمضان هذا العام مختلف بشكل ملحوظ في الشرق الأوسط بسبب الهجوم الوحشي الحالي والمستمر على قطاع غزة منذ 7 أكتوبر، بالإضافة إلى الوضع الخطير في الضفة الغربية، والذي حول الاحتفالات العادية في شهر رمضان إلى ممارسات روحية وبسيطة في نوعية وكمية الوجبات الغذائية.

ولكن على الرغم من كل الصعوبات والمعاناة، يظل شهر رمضان شهرًا فريدًا بمتطلبات غذائية محددة. سنتناول هنا بعض الفوائد الرئيسية للصيام المتوازن (لدى الأشخاص الأصحاء) بناءً على الأبحاث السابقة، تليها بعض النصائح البسيطة لصيام أكثر صحة. يرجى أن تضع في اعتبارك أن المعلومات العلمية الواردة في هذه المقالة مبنية على بيانات من أشخاص أصحاء وقد لا تنطبق على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.

وبما أن الصيام المتقطع هو المحور الجديد في عالم الغذاء، فقد تمت دراسة الصيام على نطاق واسع، بحيث يوفر الصيام بجميع أشكاله وأصنافه فائدة استقلابية كبيرة، سواء كان ذلك كل يومين، أو 12 ساعة، أو 6/18 ساعة، وما إلى ذلك. وجدير بالذكر ان هذه الآثار الأيضية الايجابية لا علاقة لها بحالة الوزن، حيث أن نتائج الابحاث المتعلقة بتغيرات الوزن الناجمة عن الصيام غير متسقة.

**أولاً،** حتى عندما لا يكون هناك انخفاض في الوزن، فقد ثبت أن الصيام يحسن مكونات الجسم اي الكتلة العضلية والدهنية، لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة وزيادة الوزن.

**ثانياً،** يصحح الصيام مقاومة الأنسولين، والتي تعتبر المرحلة الأولى من مرض السكري من النوع الثاني، وذلك عن طريق تحسين تحمل الجلوكوز وحساسية الأنسولين.

**ثالثاً،** أنه يحسن مستويات الدهون في الدم عن طريق خفض LDL (الكوليسترول السيئ) والدهون الثلاثية مع رفع HDL (الكوليسترول الجيد).

**رابعاً،** أظهرت العديد من الدراسات أن الصيام يحسن بعض قياسات القلب المبكرة، مثل ضغط الدم.

أخيراً، أظهرت مجموعة جديدة من الأبحاث أن الصيام يصحح الخلل في توازن البكتيريا المعوية وهو ما قد يكون إحدى الطرق التي يعمل بها الصيام على تحسين عملية التمثيل الغذائي.

هذه بعض الفوائد الصحية للصيام؛ ومع ذلك، فإن اتباع عادات غذائية صحية خلال شهر رمضان قد يعزز هذه الفوائد؛ وفيما يلي المبادئ التوجيهية الأساسية لصحة واحدة:

1. حافظ على ترطيب جسمك! للحفاظ على توازن جسمك طوال صيام الجاف في شهر رمضان اشرب الكثير من الماء، وتذكر أن تحصل على الكمية اليومية الموصى بها من الماء.

2. تناول الفواكه والخضروات لتعزيز حركة الأمعاء والشبع، حيث قد يعاني بعض الأفراد من الإمساك بسبب عدم تناول كمية كافية من الألياف أو الماء.

3. قلل من تناول الأطعمة المقلية واختر الشوي بدلاً من ذلك. حيث أن الأطعمة المقلية طوال شهر رمضان يمكن أن تضيف مجموعة من الدهون غير المرغوب فيها إلى نظامك الغذائي وقد تعطل عملية الهضم أيضًا.

4. لتجنب مشاكل الهضم بعد الصيام، تناول وجبات صغيرة خلال ساعات الافطار، بدلاً من وجبة أو وجبتين كبيرتين.

5. استبدل المشروبات السكرية بعصير الفواكه 100% وأكثر من تناول الماء.

6. السحور هو عشاء متوازن يتضمن كميات معتدلة من البروتين (اللبن، البيض المسلوق.. الخ) والكربوهيدرات المعقدة (خبز القمح الكامل)، والخضروات. تجنب السكريات البسيطة والأطعمة الدهنية خلال هذه الوجبة لأنها ببساطة ستجعلك تشعر بالنعاس والتعب في اليوم التالي.

أرجو لكم جميعاً رمضاناً صحياً وروحانياً.



## أهم الأخبار

### جامعة فلسطين الأهلية تستقبل طلبة قطاع غزة لاستكمال تعليمهم الجامعي عن بُعد

نضمد جراحنا... وبالعلم نقاوم



إعلان لإستقبال طلبة قطاع غزة  
لاستكمال تعليمهم الجامعي إلكترونياً  
كطلبة زائرين

الفصل الثاني للعام الأكاديمي 2023 - 2024

في خطوة تعكس مسؤوليتها الوطنية وتضامنها مع طلبة قطاع غزة، أعلنت جامعة فلسطين الأهلية في مدينة بيت لحم عن بدء عملية التعليم لطلبة قطاع غزة لاستكمال تعليمهم الجامعي بصورة إلكترونية كطلبة زائرين.

تحرص الجامعة على تقديم كافة أشكال الدعم والمساندة للطلبة من قطاع غزة، مؤكدة على عدم تحميلهم أية تكاليف مالية خلال فترة دراستهم بصفة زائرين كما ستوفر لهم التسهيلات اللازمة لضمان تجربة تعليمية ناجحة.

تأتي هذه المبادرة الوطنية في إطار جهود وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الفلسطينية لاستئناف العملية التعليمية في المؤسسات الجامعية بقطاع غزة، بهدف دعم الطلبة ومساعدتهم في مواصلة تعليمهم الجامعي وتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

جامعة فلسطين الأهلية ممثلة بالدكتور عماد الزير رئيس الجامعة ومساعد الرئيس لشؤون العلاقات الدولية والعامّة الأستاذ جريس أبو غنام تشارك في فعاليات المؤتمر العام لاتحاد الجامعات العربية في دورته السادسة والخمسون في العاصمة بغداد وتوقع اتفاقيات ومذكرات تعاون مع مجموعة جامعات من الدول العربية.



بحضور معالي وزير التعليم العالي والبحث العلمي العراقي الدكتور نعيم العبودي والأمين العام لاتحاد الجامعات العربية الأستاذ الدكتور عمرو عزت سلامة ورؤساء وممثلي الجامعات العربية

وترأس الدكتور عماد الزير الجلسة الخاصة باللجنة المالية للاتحاد خلال المؤتمر، والتي أوصت بإعفاء الجامعات الفلسطينية من جميع مستحقات الاشتراكات السابقة حتى نهاية العام 2024 إضافةً إلى مصادقة الاتحاد العام للجامعات العربية على إطلاق المجلس العربي للتبادل الأكاديمي ومقره جامعة فلسطين الأهلية في فلسطين برئاسة الدكتور عماد الزير.

## أنشطة وفعاليات

جامعة فلسطين الأهلية تستضيف عدداً من الخبراء في مجالاتهم ضمن مساق  
مقدمة في الثقافة العالمية:

- الأستاذ خليل التفكجي - الخبير في الاستيطان- يقدم محاضرة حول الاستيطان في القدس والضفة الغربية.
- رئيس قسم العلوم السياسية في جامعة الخليل الدكتور بلال الشوبكي يقدم محاضرة مقدمة حول مستقبل الحرب على قطاع غزة.
- قدمت الأستاذة نتالي الطويل - رئيس جمعية وساطة للعمل الشبابي ,مديرة الملتقى الثقافي "فنجان وكتاب" - محاضرة حول الواقع الثقافي في فلسطين.
- قدم الأستاذ رائد عمرو مسؤول العلاقات الدولية في نادي الأسير الفلسطيني محاضرة حول الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال.
- قدم الخبير الزراعي المهندس حسين صبح رئيس قسم البستنة الشجرية في مديرية زراعة محافظة بيت لحم، محاضرة حول الأمن الغذائي في فلسطين.
- المحامي شوقي العيسة يقدم محاضرة حول "الوضع القانوني لدولة فلسطين في المجتمع الدولي".
- سلفيا أبو لبن تقدم محاضرة لطلبة الثقافة العالمية حول التمكين الاقتصادي للشباب.

كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات في جامعة فلسطين الأهلية تنظم ورشة عمل بعنوان  
"القدس بين الماضي والحاضر والمستقبل"، قدمها الدكتور جمال عمرو المختص والخبير  
في شؤون القدس والحاصل على درجة الدكتوراه في الهندسة المعمارية.



كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة فلسطين الأهلية تنظم لقاءً بعنوان  
"التأمين في ظل المخاطر الواقع الفلسطيني"، قدمها كل من الأستاذ عادل أبو دية مدير شركة  
تمكين في بيت لحم والأستاذ محمد البجالي مدير البنك العقاري في بيت لحم، حيث تضمن  
اللقاء مداخلات بخصوص واقع التأمين في فلسطين في ظل المخاطر من خلال ما يتعرض  
له الاقتصاد الفلسطيني من أضرار نتيجة الحرب على قطاع غزة وحدود مسؤولية شركات  
التأمين.



ضمن برنامج الأنشطة العلمية، قسم التصوير الطبي في كلية العلوم الطبية المساندة يستضيف الأستاذة سوار شعيبات لإلقاء محاضرة علمية بعنوان **(The Journey of Breast Imaging)**، حيث تم عرض أحدث استخدامات تقنيات الذكاء الاصطناعي المرتبطة بأجهزة التصوير الطبي لتشخيص الأمراض.



كلية الحقوق تنفذ زيارة ميدانية تعليمية لشرطة محافظة بيت لحم من خلال مساق العيادة القانونية بإشراف الاستاذة رشا صبح، حيث تم استقبال الطلبة وتعريفهم بإدارات وأقسام مديرية الشرطة واختصاصات كل منها، وأهم الإجراءات القانونية المتبعة أمامها.



عمادة شؤون الطلبة والمركز الصحي صديق الشباب في جامعة فلسطين الأهلية وبالشراكة مع وزارة الصحة الفلسطينية ينفذون **”حملة للتبرع بالدم“**، بحضور منسق قسم الأنشطة في الجامعة الأستاذ بهاء عرمان، وممثلين عن وزارة الصحة الفلسطينية، وعدد من طلبة الجامعة.





مستشفى الكاريتاس للأطفال يعقد لقاءً حول الجودة وضبط العدوى  
(quality and infection control) تحضيراً و تمهيداً للتدريب العملي لطلاب تخصص  
التمريض في جامعة فلسطين الأهلية داخل المستشفى.



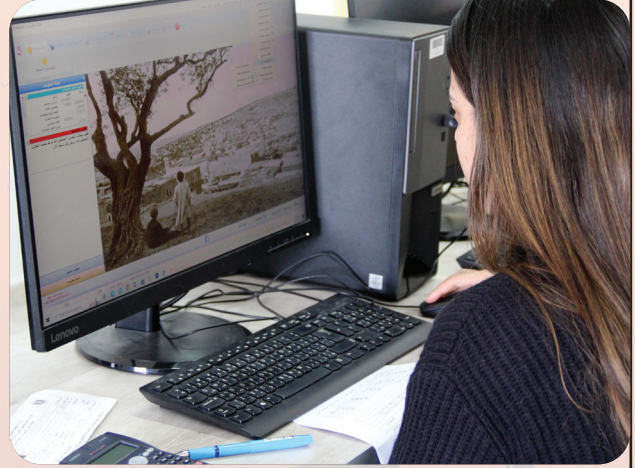
كلية الحقوق في جامعة فلسطين الأهلية تعقد ندوة علمية بعنوان:  
"إجراءات التقاضي الإداري أمام المحكمة الإدارية الفلسطينية"، قدمها الدكتور حسن  
سليم أمين عام المحكمة الإدارية الفلسطينية، والدكتور إياد الشرباتي مدير الامتثال في  
هيئة مكافحة الفساد، وأدارها الدكتور إيهاب خلايلة، بحضور عدد من الطلبة وأعضاء  
الهيئة التدريسية في الكلية وذلك عبر منصة زوم.

عمادة شؤون الطلبة وكلية الحقوق بالتعاون مع مركز الإرشاد النفسي والاجتماعي للمرأة في الجامعة ينفذون ندوة توعوية في مجال **”الحقوق الاقتصادية للفئات المهمشة“**، قدمتها المحامية أريج شاهين وأدار الجلسة منسق قسم الأنشطة الأستاذ بهاء عرمان، بحضور الأستاذة رشا صبح وعدد من الطلبة عبر منصة زوم.

عمادة شؤون الطلبة في جامعة فلسطين الأهلية تنظم ندوة توعوية بعنوان **”الرياضة وعلاقتها بالصحة النفسية“** قدمها رئيس قسم الأنشطة الرياضية أ.يعقوب العيسة ورئيس قسم الاستشارات والصحة النفسية أ.أميرة دنون.



جامعة فلسطين الأهلية تستضيف الامتحان الشامل  
النظري والعملي في دورته الشتوية للعام 2024

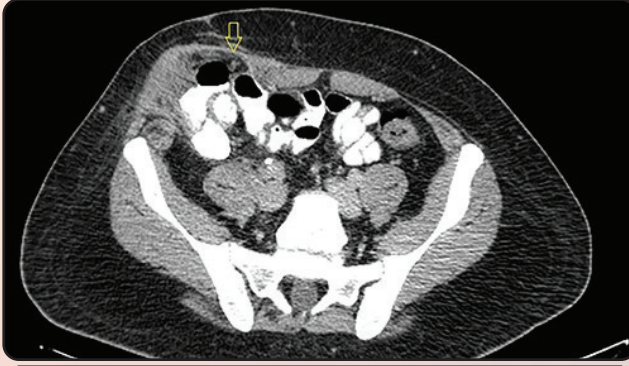


## طلبة مساق خدمة المجتمع ينفذون مجموعة من المبادرات الطلابية:

- مبادرة "أنت لست وحدك" لأطفال التوحد في مدرسة زهور الأمل، تلخصت الفعالية في ألعاب ترفيهية عديدة وأنشطة رياضية بسيطة، إضافة إلى توزيع الحلويات والألعاب وذلك من أجل المساهمة في دمجهم مع فئات المجتمع ككل.
- مبادرة "بادر بالعطاء" في مستشفى بيت جالا الحكومي تمثلت بتقديم حرامات وأجهزة لقياس الحرارة.
- مبادرة في قسم الأطفال في مستشفى بيت جالا الحكومي استهدفت الأمهات الجدد تضمنت فحوصات للرضع وإرشادات للأمهات حول آلية التعامل مع المولود الجديد إضافة إلى توزيع هدايا بسيطة من قبل الطلبة.
- مبادرة في الجمعية الأنطونية الخيرية في بيت لحم استهدفت المسنين، وتخللت فعاليات متنوعة.
- مبادرة في جمعية بيت القديسة مرثا لرعاية المسنات، تخللت لقاء توعوي حول الأمراض المزمنة وفحوصات طبية للسكري والضغط، وفعاليات ترفيهية وإفطار جماعي.
- مبادرة طلابية تمثلت بصيانة وترميم الحفر في شارع القدس الخليل قرب مخيم الدهيشة لتسهيل الحركة والتخفيف عن سائقي المركبات.



## زاوية البحث العلمي



الدكتور نافذ سرحان، يشارك في نشر دراسة جديدة بعنوان  
"حالة نادرة من احتشاء الزوائد الفوقية داخل الفتق الجراحي:  
شكوى معتادة من سبب غير عادي"



الدكتورة حنين ذويب، تشارك في نشر دراسة جديدة بعنوان  
"هل يُعدّ مستقبل  $\beta 3$ -Adrenoceptor هدفًا صالحًا لعلاج السمنة  
و/أو مرض السكري من النوع الثاني؟"



الدكتور محمود صلاحات، يشارك في نشر دراسة جديدة بعنوان  
"أثر ممارسات إدارة الجودة الشاملة على التحول إلى الجامعات  
الريادية في فلسطين: الدور المعتدل للابتكار"



الدكتور معتز أبو سارة، يشارك في نشر دراسة جديدة بعنوان  
"تعزيز الكفاءة والأمان في تقنية إخفاء المعلومات LSB2: التضمين  
المتواصل وتكامل المفتاح الخاص"

يسر جامعة فلسطين الأهلية أن تفتح أبوابها لعقد شراكات بحثية مثمرة مع المؤسسات الأكاديمية والباحثين  
المتميزين في مختلف المجالات وذلك من خلال التواصل معنا  
عبر البريد الإلكتروني: [research.clinic@paluniv.edu.ps](mailto:research.clinic@paluniv.edu.ps)



جامعة فلسطين الأهلية  
Palestine Ahliya University

جامعة فلسطين الأهلية - جبل ظاهر - بيت لحم



02-2751566



02-2749652



P.O Box: 1041



palestineahliya



Bethlehem, Palestine



pau@paluniv.edu.ps



جامعة فلسطين الأهلية - Palestine Ahliya University



[www.paluniv.edu.ps](http://www.paluniv.edu.ps)