الصباح AL-SABAH

alsabahpress.com

AlsabahMedia

E-mail: editorial @alsabahpress.com

إدارة التحرير
24554850
24554950
24564400

الاشتراكات والتوزيع
24867300
24554950
24867040

إدارة الإعلان
24867300
24554950
24567040

العنوان البريدي
الكويت ص.ب : 64337
الشويخ - الرمز البريدي 70454
P.O.Box : ٦٤٣٣٧ Shuwaikh, ٧٠٤٥٤ Kuwait

يومية سياسية شاملة - تصدر عن شركة الصباح للصحافة والنشر والتوزيع | 20 صفحة | 100 فلس | No. 5220 | الإثنين | 12 محرم 1447 هـ | 7 يوليو 2025 م | السنة الثامنة عشرة

حالة الطقس

الحرارة

الصغرى	الكبرى
30	45

حالة البحر

أعلى مد	أدنى جزر
22:29 - 07:23	02:00 - 15:26
مساء صباحا	صباحا مساء

مواقيت الصلاة

حسب توقيت الكويت

الفجر	03.20
الشروق	04.54
الظهر	11.53
العصر	15.27
المغرب	18.51
العشاء	20.22

شطحة

مرة ثانية وثالثة سنستمر في التأكيد على ضرورة ضبط موضوع مواعيد المستشفيات وتقليص فترتها.

.. صحة المواطن خط أحمر.

بطحة

نتمنى أن تقوم "البلدية" بتعزيز جهودها الرقابية لتعزيز النظافة وإخلاء الساحات العامة من الشاحنات.

.. رسالة .

طريق الحق

تعزيز صحة المجتمع

عبدالرحمن العواد

abdulrahmman@yahoo.com

تعزيز صحة المجتمع الكويتي يعد من الأولويات الوطنية في ظل تزايد معدلات السمنة والأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والضغط.

تشير الإحصاءات إلى أن الكويت من بين الدول الأعلى عالميًا في معدلات السمنة، وهو ما يشكل تحديًا صحيًا واقتصاديًا كبيرًا على المدى الطويل.

من أبرز الأسباب المؤدية إلى هذه الظاهرة هو قلة النشاط البدني واتباع نمط حياة يعتمد بشكل كبير على الأغذية السريعة وقلة الحركة، لذلك، تأتي التوعية بأهمية الرياضة كأداة فعالة في مواجهة هذا التحدي فالرياضة لا تساهم فقط في خفض الوزن، بل تعزز أيضا من كفاءة الجهاز القلبي والعضلي وتحسن الصحة النفسية، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة.

إن نشر ثقافة ممارسة الرياضة بشكل يومي يمكن أن يبدأ من المدارس والمؤسسات التعليمية، مرورًا بوسائل الإعلام، وانتهاءً بالسياسات الحكومية التي تشجع على إنشاء مرافق رياضية عامة وتنظيم فعاليات تشجع على النشاط البدني. كما تلعب الأسرة دورًا محوريًا في غرس العادات الصحية منذ الطفولة.

ومن المهم كذلك توفير برامج تثقيفية توضح العلاقة المباشرة بين السمنة والأمراض المزمنة، وكيف يمكن لتغييرات بسيطة في نمط الحياة مثل المشي يوميًا أو تقليل استهلاك السكريات أن تحدث فرقا كبيرًا في الصحة العامة.

ختاما فإن تعزيز صحة المجتمع الكويتي يتطلب جهدًا مشتركا من الأفراد، والمؤسسات، والجهات الحكومية، فالاستثمار في الوقاية من خلال التوعية والتشجيع على الرياضة هو السبيل الأمثل لبناء مجتمع أكثر صحة وأقل عبئا من حيث الأمراض وتكاليف الرعاية الصحية.

فيضانات تكساس ... الحصيلة ترتفع إلى 50 قتيلا بينهم 15 طفلا

ارتفعت حصيلة قتلى الفيضانات المدمِّرة في وسط تكساس إلى 50 شخصاً، بينهم 15 طفلاً أمس الأول (السبت)، بحسب ما أعلن مسؤولون، في وقت يبحث فيه عناصر الإنقاذ عن أكثر من 20 فتاة مفقودة. وكانت مقاطعة كير الأكثر تضرراً، إذ سُجِّلت 43 قتيلاً، تليها مقاطعة تريفيس؛ حيث لقي 4 أشخاص حتفهم، بناء على أرقام قدمها مسؤولون محليون، وفق «وكالة الصحافة الفرنسية».

ولقي شخصان حتفهما في مقاطعة بورنيت، بينما قُتل آخر في مقاطعة توم غرين. وبقي التحذير قائماً من الفيضانات في أنحاء وسط تكساس، بينما ارتفع منسوب «نهر غوادلوبي» بـ8 أمتار في غضون 45 دقيقة فقط، في حين سادت الفوضى مخيم مقاطعة كير الصيفي الذي كان يستضيف مئات الفتيات، فغطت الوحول البطانيات والألعاب وغيرهما من المقتنيات.

وفي سياق متصل، قال قائد شرطة المنطقة المنكوبة لاري ليثا، في مؤتمر صحافي: «انتشلنا 43 جثة في مقاطعة كير، من بينها 28 بالغاً، إضافة إلى 15 طفلاً».

من جانبه، أكد رئيس إدارة الطوارئ في تكساس، نيم كيد، أن أطقم الإنقاذ الجوية والبرية والمائية تقوم بعمليات تمشيط على طول «نهر غوادلوبي»؛ بحثاً عن ناجين وجثث القتلى. وأضاف: «سنواصل البحث حتى يتم العثور على جميع المفقودين».

وقال حاكم ولاية تكساس غريغ أبوت، في مؤتمر صحافي، إنه سيوسِّع نطاق حالة الكارثة في الولاية، وسيطلب موارد فيدرالية إضافية من الرئيس دونالد ترمب.

وبدأت الفيضانات الجمعة، إذ هطلت في غضون ساعات كميات أمطار تعادل تلك التي تشهدها المنطقة على مدى أشهر. وحذرت هيئة الأرصاد الوطنية من فيضانات أخرى مع توقعها هطول مزيد من الأمطار.

وفي كيرفيل السبت، بدا جريان «نهر غوادلوبي» الهادئ عادة سريعاً، بينما امتلأت مياهه بالركام. وقال أحد السكان، ويدعى جيراردو مارتينيز (61 عاماً): «تجاوزت المياه مستوى الأشجار. نحو 10 أمتار... جرفت الأنهار سيارات ومنازل بأكملها».

ورغم أن الفيضانات التي تحدث نتيجة عدم تمكن

الصين تسرع خطواتها لجلب «صخور المريخ» قبل «ناسا» وأوروبا

قد تصبح الصين أول دولة تنجح في جلب الصخور والتربة من كوكب المريخ إلى الأرض بحلول عام 2031، بعدما أعلنت عن موعد إطلاق مهمتها "تيانوين3-"، متقدمة بذلك على كل من وكالة "ناسا" ووكالة الفضاء الأوروبية.

وكانت مهمة "تيانوين1-" قد حققت إنجازا كبيرا في مايو 2021، بعد نجاحها في الهبوط على سطح المريخ، ما جعل الصين ثاني دولة في العالم تنجح في إنزال مركبة على الكوكب الأحمر، بعد الولايات المتحدة.

وذكر تقرير لموقع "دايلي غالاكسي" أن مهمة "تيانوين3-"، التي ستنطلق في سنة 2028، تهدف إلى جمع ما لا يقل عن 500 غرام من الصخور والتربة من سطح المريخ وإعادتها إلى الأرض.

ووفقا للمصدر ذاته، ستستخدم الصين في هذه المهمة تقنيات متطورة أثبتت نجاعتها في مهام سابقة، من بينها الطائرة بدون طيار، المستوحاة من "إنجينيويتي" التابعة لوكالة "ناسا"، والتي استُخدمت لجمع العينات ضمن نطاق 100 متر من موقع الهبوط.

وستمتد هذه المهمة لمدة شهرين، تخصص لنشر الرادارات لقياس ودراسة الجيولوجيا المريخية.

كما تسعى المهمة لفهم نظام الحياة في كوكب المريخ، ومحاولة اكتشاف أنماط الحياة، أو البصمات الحيوية، أو أي آثار كيميائية تشير إلى وجود حياة سابقة أو حالية على الكوكب.

وبعد إتمام جمع العينات، ستطلق حاوية العينات إلى المدار عبر صاروخ دفع صلب، حيث ستلتقي مع المركبة المدارية ومن ثم نحو الأرض.

من جهة أخرى، تقود وكالة "ناسا" بالتعاون مع وكالة الفضاء الأوروبية مشروع "إعادة عينات المريخ"، ومن المتوقع أن تستغرق هذه البعثة سنوات عدة لجمع العينات من مناطق مختلفة على سطح الكوكب وإرسالها إلى الأرض.

المريخ

زلزال اليابان

إخلاء المزيد من سكان جزر نائية ضربها زلزال في اليابان

غادر 46 نازحا جزيرتي أكوسيكيجيما وكوداكاراجيما على متن عبارة صباح أمس الأحد بعد أن ضربت مجموعة من الزلازل القوية سلسلة جزر توكارا في قرية توشيما بمقاطعة كاجوشيما جنوب غرب اليابان.

ومن المقرر أن تصل العبارة، التي تشغلها القرية إلى ميناء كاجوشيما في مدينة كاجوشيما، عاصمة المقاطعة التي تحمل نفس الاسم في نفس اليوم، حسب وكالة جي.جي.برس اليابانية اليوم الأحد.

وهذه المرة الثانية التي يتم فيها إخلاء سكان أكوسيكيجيما من الجزيرة والمرة الأولى بالنسبة لسكان جزيرة كوداكاراجيما.

وكان زلزال بقوة 5 درجات قد وقع صباح أمس السبت، قبالة مقاطعة كاجوشيما بجنوب غرب اليابان، عقب سلسلة من الهزات الأرضية التي استمرت في المنطقة منذ أواخر الشهر الماضي.

وكان مركز الزلزال مماثلا تقريبا لزلزال آخر بلغت قوته 1ر5 درجة ، وقع في نفس المنطقة عند الفجر تقريبا يوم الأربعاء الماضي.

موجات الحر قد تسرع عملية الشيخوخة

موجات الحر قد تسرع عملية الشيخوخة

من المعروف أن الحرارة تؤثر على الوظائف الإدراكية وصحة القلب والأوعية الدموية ووظائف الكلى. وتشير مجموعة متزايدة من الأبحاث إلى أن التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة يُسرّع أيضا عملية شيخوخة الجسم، وفقا لما نشره موقع "لايف ساينس" Live Science.

وأشارت نتائج دراسة ألمانية، نُشرت عام 2023 في دورية Environment International، إلى أن ارتفاع درجات حرارة الهواء يرتبط بشيخوخة أسرع على المستوى الخلايا. وكشفت الدراسة أن التعرض لفترات طويلة لدرجات حرارة مرتفعة يمكن أن يجعل الجسم يشيخ أسرع من عمره الزمني، وهي ظاهرة تعرف باسم "تسارع العمر فوق الجيني".

ويقيس العلماء هذه العملية باستخدام الساعات فوق الجينية، التي تحلل العلامات الكيميائية التي تسمى "مثيلة الحمض النووي"، والتي تشغّل الجينات وتعطّلها. وتوصلت الدراسة إلى أنه في المناطق التي يكون فيها متوسط درجة الحرارة السنوية أعلى بدرجة مئوية واحدة، يميل الناس إلى إظهار علامات شيخوخة مُتسارعة على المستوى الخلوي.

وعندما يتحدث العلماء عن العمر فوق الجيني، فإنهم يقيسون عمر الجسم على مستوى الخلايا، والذي يمكن أن يختلف عن العمر الفعلي بالسنوات.

ويعتمد هذا على تغيرات في الحمض النووي تُسمى "العلامات فوق الجينية"، وهي العلامات الكيميائية التي تُشغّل الجينات أو تعطلها.

وتؤثر البيئة ونمط الحياة والتوتر على هذه العلامات. ومع تقدم الشخص في العمر، يتغير نمط هذه العلامات الكيميائية، ويستخدم العلماء هذه المعلومات لإنشاء ساعة فوق جينية، وهي أداة لتقدير العمر البيولوجي.

وتتحكم الجينات المتأثرة بهذه التغيرات في العديد من الوظائف الحيوية، مثل إصلاح الخلايا والأنسجة والحماية من السموم. وعند تفعيل الجينات الخاطئة أو تعطيلها، يمكن أن يُصعّب ذلك على الجسم إصلاح نفسه، أو مكافحة الأمراض، أو التعافي من الإجهاد.

وبمرور الوقت، يمكن أن تؤدي هذه التغيرات الخفية إلى ظهور علامات خارجية للشيخوخة، مثل ضعف العظام أو بطء الشفاء.

يكتشف العلماء الآن أيضا الآليات البيولوجية التي تُساهم في الشيخوخة المبكرة. وصرحت وينلي ني، زميل أبحاث ما بعد الدكتوراه في "كلية هرفارد للصحة العامة"، والباحثة الرئيسية للدراسة الألمانية، بأن التعرض للحرارة يمكن أن يُحدث تغييرات في مثيلة الحمض النووي DNA، وهي عملية بيولوجية تؤثر على التعبير الجيني ووظائف الخلايا. وأوضحت أن هذه الآلية "يمكن أن تحفز عمليات بيولوجية ضارة وتُسرّع الشيخوخة".

وأضافت ني أنه "يمكن أن يؤدي التعرض للحرارة أيضا إلى الإجهاد التأكسدي، مما يُسبب تلفا في الحمض النووي، والذي يمكن أن يُغير أنماط مثيلة الحمض النووي ويؤثر على الشيخوخة". ويحدث الضرر التأكسدي عندما تهاجم جزيئات غير مستقرة تسمى "الجذور الحرة" للخلايا. ويُمكن أن تلحق هذه الجذور الضرر بالحمض النووي وأغشية الخلايا والبروتينات، مما يُساهم في الشيخوخة والإصابة بالسرطان ومشاكل القلب والأوعية الدموية.

إنذار كاذب يخلي طائرة في إسبانيا

أعلنت شركة "رايان اير" للطيران، أمس الأول السبت، أن الحادث الذي وقع على متن طائرة تابعة لها في مايوركا بإسبانيا والذي أصيب فيه عدة أشخاص بجروح طفيفة أثناء إخلاء طارئ كان بسبب إنذار كاذب.

وأضافت الشركة أنه تم إلغاء إقلاع الرحلة المتجهة إلى مدينة مانشستر شمال إنجلترا في وقت متأخر من مساء الجمعة "بسبب إشارة ضوء تحذيرية خاطئة من نشوب حريق"، وفق أسوشييتد برس.

كما تابعت في بيان أنه في أثناء عمليات إنزال الركاب، تعرض عدد محدود من الركاب لإصابات طفيفة للغاية (التواء في الكاحل وغيرها)، وطلب الطاقم المساعدة الطبية الفورية.

كذلك أشارت إلى أنه"تم تنظيم رحلة بديلة بشكل سريع، أقلعت صباح السبت"، مردفة: "نعتذر بشدة للركاب المتضررين عن أي إزعاج".

فيما تداولت وسائل التواصل الاجتماعي فيديو يظهر الركاب يفرون من الطائرة.

وكانت تقارير إعلامية إسبانية قد أفادت بوقت سابق السبت، بإصابة 6 أشخاص، إصابات طفيفة في مطار مايوركا خلال إخلاء طائرة ركاب تابعة لشركة "رايان اير" بسبب اندلاع حريق محدود على متنها.

كما أوضحت التقارير أن الركاب تمكنوا من مغادرة الطائرة بأسلوب منظم عبر مخارج الطوارئ، لكن بعضهم قفز من على مسافة عدة أمتار من جناح الطائرة، بعدما أصابهم الفزع.

الأولى من نوعها.. جراحة استئصال ورم دماغي لمريض يقظ في عُمان

نجح فريق جراحي متكامل بمستشفى "جامعة السُّلطان قابوس" بالمدينة الطبية الجامعية العُمانية في إجراء عملية دقيقة لاستئصال ورم في منطقة حرجة في الدماغ لمريض باستخدام تقنية "الجمجمة المفتوحة أثناء اليقظة"، وهي الأولى من نوعها في سلطنة عُمان.

ووفق ما أوردته وكالة الأنباء العُمانية، أمس الأحد، تُعد هذه العملية من أكثر جراحات المخ والأعصاب تقدّمًا وتعقيدًا، لما تتطلبه من دقة فائقة وتنسيق متكامل بين أعضاء الفريق الطبي، مع إبقاء المريض في حالة يقظة تامّة طوال فترة جراحة استئصال الورم.

وأجرى العملية الدكتور غصن بن سالم السديري، استشاري أول جراحة المخ والأعصاب، بمشاركة نخبة من الكفاءات العُمانية من مختلف التخصصات.

واستمرت العملية عدة ساعات نجح خلالها الفريق في استئصال الورم مع إبقاء المريض يقظًا والتفاعل معه مباشرة عبر عدة اختبارات عصبية مما أسهم في استئصال الورم بالكامل من دون تسجيل أية تأثيرات جانبية عصبية.

وتستخدم تقنية "الجمجمة المفتوحة أثناء اليقظة" في حالات الأورام القريبة من المناطق المسؤولة عن النطق أو الحركة أو الإدراك في الدماغ، حيث يتم إبقاء المريض في حالة يقظة تامة خلال عملية استئصال الورم لمراقبة الوظائف العصبية الحيوية للمريض بدقة لضمان تحقيق أفضل النتائج، وتفادي أي ضرر قد يلحق بالمناطق الحيوية من الدماغ مثل القدرة على النطق، والتحكم الحركي، والاستجابة الحسية.