

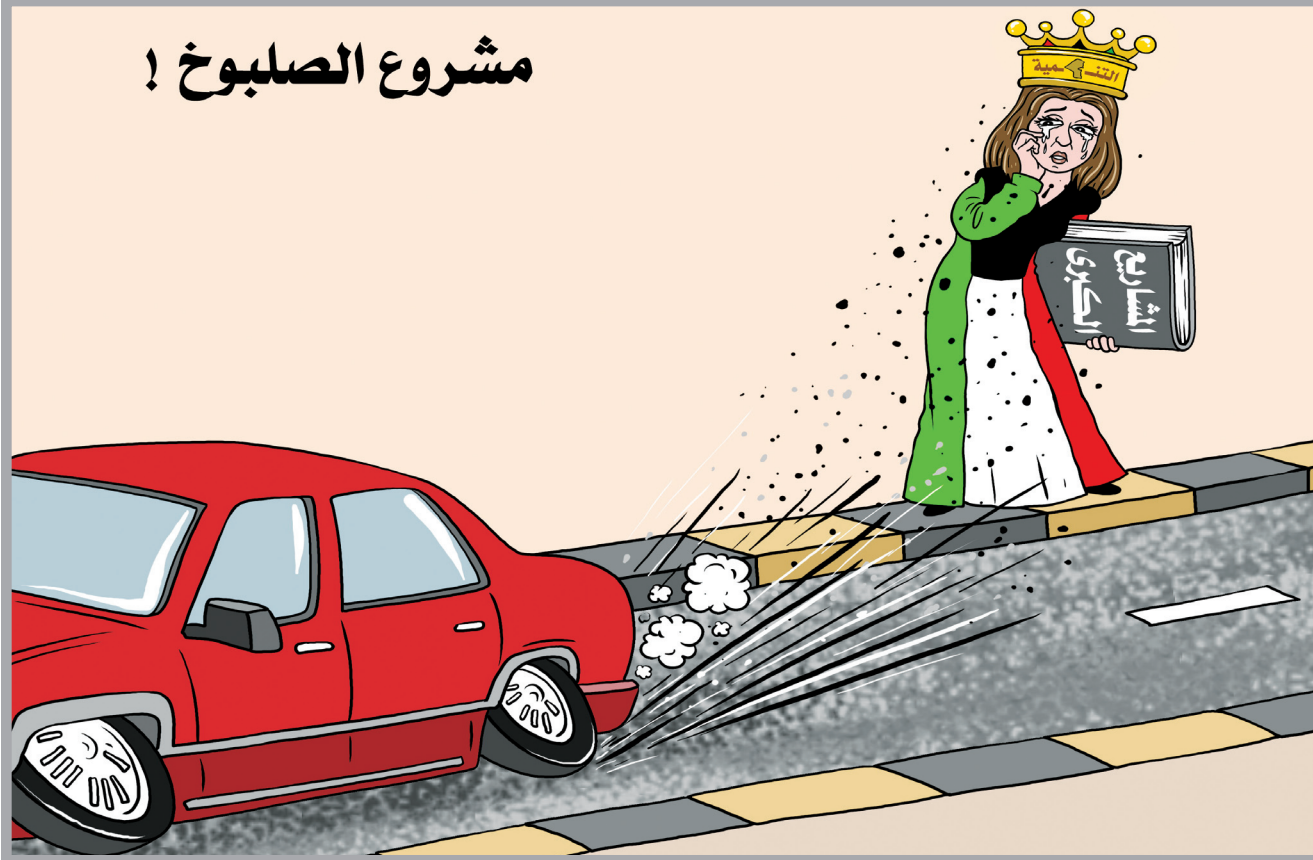
62 في المئة من المصريين يعانون زيادة الوزن

قوي والعمل على تعضيد كفاءته وفعاليتته، والاهتمام بالمشاكل الصحية ذات الأولوية وإيجاد الحلول الفاعلة لها. وعلى صعيد الجهود المبذولة لتوفير الدواء أوضحت وزيرة الصحة أنه تم تسجيل 1104 أدوية لتلبية احتياجات السوق المصرية من الأدوية غير المتوافرة والتي تمثل حاجة ماسة للمريض، كما تم ترخيص 3 مصانع جديدة للأدوية والمستلزمات الطبية.

بارتفاع الكوليسترول إلى جانب أن 4.24% مدخنون، ويبلغ إجمالي الإنفاق على الصحة 61 مليار جنيه، طبقاً لأحدث الإحصائيات. ووفق صحيفة «الأهرام» أشارت الرباط إلى أن الوزارة بدأت بالفعل وضع خطط قومية وأدلة إرشادية وبروتوكولات علاج لتلك الأمراض الأكثر انتشاراً، بالإضافة إلى حملات التوعية، لافتة إلى أن ذلك يتطلب توفير نظام صحي

القاهرة - «وكالات» - يعاني ثلث سكان مصر من زيادة الوزن، حيث بلغت النسبة 62 % من إجمالي السكان، بينما يعاني الثلث بما نسبته 31.3 % من السمنة، وذلك حسب ما أكدته الدكتورة مها الرباط وزيرة الصحة، وذلك في مؤتمر صحافي لاستعراض خطة الوزارة في المرحلة المقبلة. وأضافت أنه يعاني 40% من السكان من ارتفاع ضغط الدم و37%

مشروع الصليبخ !



رئيس حزب روسي يطالب أوباما بتطبيق ميشيل !



أوباما وكامبيرون ورئيسة وزراء الدنمارك وميشيل الغاضبة

موسكو - «وكالات» - آخر صراعات رئيس الحزب الليبرالي الديمقراطي الروسي، فلاديمير جرينوفسكي، صاحب التصريحات «الشهيرة»، مطالبته للرئيس الأمريكي الانفصال عن زوجته. فحزب رئيس الحزب الليبرالي الديمقراطي، أحد الأحزاب الأربعة الممثلة في البرلمان الروسي زوجة الرئيس الأمريكي باراك أوباما المسؤولة عن تدهور مظهره، ويناشد باراك الانفصال من ميشيل. وتعود جرينوفسكي على مدى سنين إطلاق تصريحات ناروية حول كثير من القضايا، لعل واحدة منها دعوته لبناء سور من الأسلاك الشائكة حول القوقاز لمواجهة الإرهاب. كما أنه كان دعا انتصاره في نهاية العام 2013 إلى «الأيديخو» ولا يتعاطوا الكحول، واليوم سوف نعرض عليهم المطبخ النباتي، ويؤكد جرينوفسكي أنه امتنع عن أكل اللحوم منذ الصيف الماضي لأن اللحم برأيه «مادة غذائية مضرّة جداً». ونقلت وسائل الإعلام الروسية أن فلاديمير جرينوفسكي، عبر عن اعتقاده بأن من يصبح رئيساً للدولة الكبرى يجب أن يطلق زوجته لأنها تمنعه من إدارة شؤون البلاد. وحمل جرينوفسكي زوجة باراك أوباما مسؤولية تدهور مظهره، والذي يدل عليه «أخضرار جلده وتكافر التجاعيد في راسه».

عاصفة ثاجية قوية تضرب شمال شرق الولايات المتحدة

واشنطن - «وكالات» - تعرضت مناطق شمال شرق الولايات المتحدة لتساقط طوج غزيرة مع انخفاض في درجات الحرارة إلى ما دون معدلاتها أمس الأول تحت تأثير عاصفة قوية أدت إلى إلغاء آلاف الرحلات الجوية وتسببت بفضوى في حركة المرور. ويحتاج الطقس السيئ برياحه الشديدة البرودة وتلوجه الغزيرة المناطق الممتدة من واشنطن إلى نيو انغلاند، إضافة إلى مناطق الوسط الغربي. وكتبت «شيكاغو تريبيون»، أنه مع الأخذ بالاعتبار عامل الريح فإن الحرارة في شيكاغو انخفضت إلى أقل من 28 درجة مئوية تحت الصفر. وبدأ وسط واشنطن هادئاً بعد أن قررت الحكومة الفيدرالية إغلاق إدارتها الرسمية، وطلبت من الموظفين البقاء في منازلهم الثلاثة. كما ستفتح الوكالات الفيدرالية، الأربعاء، أبوابها بتأخير ساعتين، ويمكن للموظفين أيضاً أخذ إجازات، وستبقى معظم المدارس في العاصمة وولاية ميريلاند وفرجينيا المجاورتين مغلقة الأربعاء. وسجلت إدارة مترو واشنطن الثلاثاء نصف عدد الركاب الذين عادة ما يستخدمون المترو في أيام الأسبوع.



تساقط ثوج غزيرة مع انخفاض في درجات الحرارة إلى ما دون معدلاتها شمال شرق الولايات المتحدة

كرة القدم تساعد الرجال على مواجهة السمنة

أوضحت دراسة علمية جديدة نشرت في اسكوتلندا أن ممارسة لعبة كرة القدم بطريقة صحيحة تساهم في خفض وزن الرجال وتخلصهم من البدانة. وأجريت الدراسة على 374 شخصاً بدنياً من مشجعي إحدى فرق كرة القدم في اسكوتلندا إذ أخذوا لبرنامج تدريبات على مدار 12 أسبوعاً.

وضع عدد مماثل على لائحة الانتظار دون أن يمارسوا البرنامج التدريبي. وبعد عام كانت النتائج واضحة على الفريق الأول، إذ استمر الذين شاركوا في التدريبات في فقدان 5 كيلوغرامات من وزنهم أكثر من غير المشاركين.

وقال مركز دراسات غلاسغو إن الدراسة تؤكد أن الرجال يمكنهم فقدان الوزن عن طريق الرياضة.

وأوضحت الدراسة أيضاً أن الفريق المشارك في البرنامج استمر إفراغه طوال العام التالي في فقدان الوزن بما نسبته 5 في المئة من إجمالي الوزن حتى بعد التوقف عن أداء البرنامج.

وقالت كيت هانت الأستاذة في جامعة غلاسغو «برامج خفض الوزن والحمية الغذائية ينظر لها البعض خطأ على أنها للنساء فقط، وهو ما يعني أن الرجال قد لا يهتمون بها».

وأوضحت هانت أن المشاركين في البرنامج استمتعوا بصحبة رجال آخرين خلال الدورة التدريبية، وتمكنوا من استخدام جزء من ملعب كرة القدم لم يكن مسموحاً لهم باستخدامه.

في الهند .. 12 رجلاً يغتصبون فتاة بأمر من كبير القرية !

نيودلهي - «وكالات» - أعلنت الشرطة في الهند، أمس، إن 12 رجلاً، على الأقل، قاموا باغتصاب فتاة «20 عاماً»، شرق البلاد، بناء على أوامر من شيخو قريتهم.

وقالت الشرطة إنه تم اغتصاب الفتاة في منطقة بيربهم بولاية غرب البنغال، يوم الإثنين الماضي، بسبب علاقتها برجل من قرية أخرى.

وقال براسانتا شودوري نائب رئيس الشرطة، إنهم اعتقلوا 13 شخصاً، بينهم كبير شيخو القرية الذي أمر باغتصاب الفتاة.

وقالت الفتاة التي نقلت إلى المستشفى، للصحافيين، إنها تعرضت للهجوم عقب أن ذكرت أسرته أنها لا تستطيع دفع الغرامة التي تقدر بـ 25 ألف روبية (400 دولار، التي فرضها مجلس القرية).

وأضاف شودوري إن كبير شيخو القرية عقد «محكمة» في ميدان بالقرية بعد أن شوهدت الفتاة بصحبة رجل من قرية أخرى.

وقال: «تم ربط الفتاة والرجل في شجرتين منفصلتين وتغريمهما 25 ألف روبية لكل منهما». وعندما قال والدا الفتاة إنهما ليسا بمقدورهما دفع الغرامة، أمر كبير شيخو القرية بعض الأفراد باغتصاب الفتاة

قراصنة سيطروا على 16 مليون بريد إلكتروني في ألمانيا

برلين - «وكالات» - تعرض حوالي 16 مليون بريد إلكتروني للقرصنة في ألمانيا، على ما كشف المعهد الفيدرالي لأمن تكنولوجيا المعلومات «بي أس آي». ولم يتمكن القراصنة من النفاذ إلى رسائل الضحايا الإلكترونية فحسب، بل أيضاً إلى حساباتهم في مواقع التواصل الاجتماعي أو في مجلات إلكترونية في حال كانت كلمات السري هي عينها، وفق ما أوضح المعهد الذي يتخذ في مدينة بون «الغرب» مقراً له. وبات الموقع الإلكتروني لـ «بي أس آي» متخماً بسبب كثرة الشكاوى من عمليات القرصنة هذه. وطلب المعهد من الضحايا تغيير كلمات السري، لاسيما على مواقع التواصل الاجتماعي مثل «فيسبوك» ومواقع المبيعات الإلكترونية مثل «أمازون». وكانت نصف العناوين المخرصة تحمل رمز ألمانيا في نهايتها. ولم يقدم المعهد أي تفاصيل عن عملية القرصنة هذه الواسعة النطاق، إذ لا يزال التحقيق جارياً. وتعد حماية البيانات الشخصية مسألة جد مهمة في ألمانيا التي خضعت لنظامين دكتاتوريين، أحدهما نازي والثاني شيوعي.

مواقيت الصلاة

الفجر	5.19
الشروق	6.41
الظهر	11.59
العصر	14.59
المغرب	17.19
العشاء	18.39

5 نصائح لتفادي مخاطر الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر

«العربية نت» - خلص عدد من الأطباء إلى خطورة الجلوس بشكل غير صحيح أمام الكمبيوتر، حيث يتسبب ذلك بالعديد من المشاكل الصحية على وظائف الجسم، التي تؤدي لاحقاً إلى الإصابة بالعديد من الأمراض، وذلك وفق بحث طبي نشرته صحيفة الواشنطن بوست. وتؤكد التقارير الطبية المستمرة في كل مرة على أن الجلوس لفترات طويلة يحدث سلسلة من المشاكل الصحية، تصيب الإنسان من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين والتي قد تظهر لاحقاً، فبدية من الدماغ الذي تبطل حركته بمجرد الجلوس لفترات طويلة، حيث إن الحركة تحفز على ضخ الدم فيه وتنشيطه للهرمونات المحفزة لتحسين المزاج. ثم الفقرة العنقية في الرقبة فإنها تعاني من اختلالات دائمة، وخاصة التسبب بالألم في العضلات الرابطة بين الرقبة والكتفين، وصولاً إلى العمود الفقري، الركيزة الأساسية لجسم الإنسان، فهو معرض أيضاً للتلف عند قلة الحركة التي تؤدي إلى تصلب مادة الكولاجين الداعمة لحركة الأوتار والأربطة، وذلك أيضاً يؤدي إلى تلف آخر فقرة من فقرات العمود الفقري.. ولم يتوقف الأمر عند ذلك بل يؤدي إلى تجمع الأحماض الهيضية وارتفاع ضغط الدم ونسبة الكوليسترول المسببة لأمراض عدة في القلب، واكتشف الأطباء أيضاً أن من مسببات الإصابة بمرض السكري الجلوس لفترات طويلة نتيجة عدم استجابة العضلات لمادة الأنسولين التي يفرزها البنكرياس.

أما الساقان فسوف تعانيان من ضعف بسبب اضطرابات الدورة الدموية، فالجلوس يؤدي تجمع السوائل المسببة لتورمهما، وبالتالي الإصابة بالدوالي أو جلطات الساقين، وأيضاً قلة الحركة تتسبب في ضعف العظام ما يؤدي إلى الإصابة بهشاشته.

ولتجنب الإصابة بتلك الأمراض ننصح الأطباء بالجلوس بطريقة مستقيمة والتي تعتمد على عدم الميل إلى الأمام، ووضع الكوع على زاوية تسعين درجة، ووضع الذراعين قرب الجانبين، ودعم المنطقة الأخيرة في الظهر وأخيراً وضع القدم بشكل مسطح على الأرض.

الوفيات

- غزوة شريد المطيري أرملة عوض مطلق الرشاش المطيري، 80 عاماً، شيعت، رجال: إشيلية، ق، 3، ش، 302، م، 3، نساء: عبد الله المبارك، ق، 9، ش، 912، م، 6، ت: 99018798
- صادق جاسم إسماعيل كمال، 53 عاماً، شيع، سلوى، ق، 1، ش، 7 المتنبى، م، 27، حسينية الإمام الحسين، ت: 66678786، 69996622
- محمد علي عبد الله الخميس، 67 عاماً، شيع، رجال: اليرموك، ق، 4، ش، 4، م، 53، نساء: الزهراء، ق، 8، ش، 811، م، 3، ت: 99787320، 99548085
- حمود خليفة الربيعي الشمري، 70 عاماً، شيع، الجهراء، القصر، ق، 1، ش، الأصعي، م، 9، ت: 6662383
- عباس علي حسين السلطان، 74 عاماً، شيع، رجال: المنصورية، ق، 2، حسينية العباسية، نساء: العدان، ق، 6، ش، 4، م، 6، ت: 991813203، 25413203
- عبد السلام درويش عباس، 78 عاماً، شيع، رجال: القادسية، ق، 8، ش، عبد العزيز الدعيج، م، 45، نساء: العدان، ق، 2، ش، 49، م، 1، ت: 66110666، 99994511
- بدرية إبراهيم خالد أرملة إبراهيم جويهل محمد الجويهل، 70 عاماً، شيعت، الرجال، ق، 1، ش، 28، م، 48، ت: 66889550، 99555054
- فالح مجيد سعود الزويد، 78 عاماً، شيع، رجال: غرب مشرف، (ضاحية مبارك العبد لله)، ق، 1، ش، 101، م، 8، نساء: غرب مشرف، (ضاحية مبارك العبد لله)، ق، 1، ش، 116، م، 8، ت: 90005008
- جاسم محمد عبد الله المنصور، 76 عاماً، شيع، رجال: الزهراء، ق، 3، ش، 305، م، 24، نساء: العدان، ق، 6، ش، 14، م، 6، ت: 66005779، 99719741
- مريم حسين الصحاف أرملة عبد الوهاب القطان، 75 عاماً، شيعت، رجال: حسينية الأوحده، المنصورية، نساء: بيان، ق، 11، ش، الأول، ج، 3، م، 25، ت: 99866929
- صبيحة جعفر رضا علي زوجة جابر عبد الرحمن الزيد، 66 عاماً، شيع، التاسعة من صباح اليوم، رجال: بيان، ق، 2، ش، 1، م، 15، نساء: ضاحية سعد العبد لله، ق، 1، ش، 122، م، 24، ت: 99255999، 66610996
- أحمد إبراهيم عباس السلطان، 79 عاماً، شيع، التاسعة من صباح اليوم، رجال: بند القار، مسجد الشيرازي، نساء: مشرف، ق، 1، ش، 8، م، 38، ت: 66886808
- سعدة صالح نصر أبو لبة أرملة راشد مطلق القراوي، 84 عاماً، تشيع اليوم بعد صلاة العصر، رجال: اللدسة، ق، 1، ش، 17، م، 4، نساء: اللدسة، ق، 4، ش، 47، م، 6، ت: 97220444، 97111447

إنا لله وإنا إليه راجعون

أخبار الصباح

يومياً 17:00 - 19:00

12:00 - 21:00

ناصر عبد الهادي

خالد طوقان

هنا إبراهيم

داليا العزاوي

AL.SABAH

الصباح

www.alsabahpress.com

أول قناة إخبارية كويتية