

## حالة الطقس

الحرارة	20	31
الصغرى	الكبرى	

## حالة البحر

أعلى مد	أدنى جزر
16.55 - 02.13	09.30 - 21.15
مساء صباحا	صباحا مساء

## مواقيت الصلاة

حسب توقيت الكويت	الفجر	04.45
	الشروق	06.06
	الظهر	11.32
	العصر	14.36
	المغرب	16.57
	العشاء	18.16

## إسبانيا: إحباط أكبر عملية لتهرب كوكابين في شحنة موز

الإكوادورية مدرجة على سجلات الشرطة والجمارك بسبب تاريخها في "الإتجار غير المشروع"، بحسب ما ذكرته الشرطة، التي تبحث حاليا عن اثنين من مديري الشركة.

وكانت السفينة أبحرت من جواياكيل في الإكوادور. وتم تنفيذ العملية الشهر الماضي، بالتعاون مع شرطة الإكوادور، وأسفرت عن خمس عمليات مدهامة، واعتقال شخص واحد. وكانت شركة التصدير

وقالت الشرطة الإسبانية في بيان، أمس الأول الأربعاء، إن المسؤولين عثروا على قطع من المخدرات مخبأة خلف الفاكهة، على متن سفينة في ميناء الخثiras (الجزيرة الخضراء) جنوبي إسبانيا.

ضبطت السلطات في إسبانيا 13 طناً (13 ألف كيلوغرام) من مخدر الكوكابين، مخبأة في حاوية شحن تبدو مليئة بالموز، فيما وصف بأنه أكبر عملية لمكافحة المخدرات في تاريخ البلاد.

## أستراليا تتجه لحظر «السوشيال ميديا» لمن دون 16 عاماً



أستراليا تشعر بالقلق الشديد على سلامة الأطفال على الإنترنت

تعتزم الحكومة الأسترالية اتخاذ خطوات نحو تقييد وصول الأطفال والمراهقين إلى وسائل التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا)، بحيث لا يسمح بذلك إلا لمن يبلغون 16 عاماً أو أكثر، بحسب وكالة الأنباء الألمانية. وقال رئيس الوزراء أنتوني ألبانيز للصحافيين في كانبيريا: «لقد تحدثت إلى الآلاف من الآباء والأمهات والأجداد والعمات والأعمام. وهم مثلي يشعرون بالقلق الشديد على سلامة أطفالنا على الإنترنت». وأضاف: «أريد أن يعرف الآباء والأمهات والعائلات الأسترالية أن الحكومة تساندكم». ومن المقرر أن تتم مناقشة التشريع المقترح في هذا الشأن، في اجتماع مجلس الوزراء اليوم الجمعة ومن ثم عرضه على البرلمان في وقت لاحق من هذا الشهر. ومع ذلك، قد يستغرق الأمر نحو عام قبل أن تدخل القواعد الجديدة حيز التنفيذ، حسبما أفادت هيئة الإذاعة الأسترالية.

## استبدال مفصل الركبة .. «خطوة ضرورية» قبل إجراء الجراحة

كشفت دراسة أن جراحي العظام ربما يتسببون عن غير قصد خلال استبدال مفصل الركبة في نتائج غير مرغوبة للمرضى بسبب عدم التخطيط لطريقة وضع الركبة قبل إجراء الجراحة. وأشارت الدراسة إلى أهمية اتباع نهج أكثر مراعاة لحالة كل مريض ما قد يجعل الأمر مفيداً، حيث أنه أثناء هذه العمليات، يحاول الجراحون عادة وضع الورك والركبة والكاحل في خط مستقيم. لكن دراسة نشرت في "ذا بون أند جوينت جورنال" (مجلة العظام والمفاصل) خلصت إلى أنه إذا لم تكن هذه الأجزاء من الجسم في خط مستقيم منذ البداية، فإن عملية إعادة محاذاة وضع الورك والركبة والكاحل في خط مستقيم تكون فكرة سيئة. وأظهرت الدراسة التي شملت 231 مريضاً خضعوا لجراحة استبدال الركبة بسبب هشاشة العظام أن أولئك الذين جرى تغيير وضع الركبة لديهم بعد ذلك شكوا من نتائج أسوأ بشكل ملحوظ عند سؤالهم بعد 4 سنوات في المتوسط بعد العملية. وتحدثت الأشخاص الذين خضعوا لتغيير في المحاذاة، كما تظهر الأشعة السينية لما قبل وبعد العملية ويتم قياسها بواسطة نظام لتصنيف محاذاة الركبة، عن معاناتهم من المزيد من المشكلات و قدرة أقل على التكيف مع ركبته الاصطناعية خلال الأنشطة اليومية في الاستبيانات التي تهدف لتقييم حالتهم بعد سنوات. وفي المستقبل، يطالب الباحثون بدمج تصنيف قياس محاذاة الركبة في خطوات التخطيط قبل الجراحة وأن تكون المحاذاة الأصلية لكل مريض هي الهدف من الجراحة باستخدام تقنية بمساعدة الروبوت. وقال الطبيب توشكي كوينشي المشارك في الدراسة من مستشفى جامعة كيوشو في اليابان، في بيان: "في الممارسات السريرية المستقبلية، قد تساعد نتائجنا الجراحين في التخطيط قبل الجراحة... واتباع نهج يراعي محاذاة الركبة لكل حالة يمكن أن يصبح هو معيار الجودة الجديد في جراحة العظام".

## الوفيات

- أمّل محمد مبارك أبو حيمد 55 عاماً (شيعت) (زوجة عبدالعزيز رفاعي سعيد بن علي) الرجال: جابر الحمد ق 7 ش 757 م 582 النساء: القادسية ق 6 ش 65 م 8
- فيصل يوسف عبدالحامد الصقر 40 عاماً (شيع) الرجال: كيفان ق 1 شارع القدس م 17 النساء: الشامية ق 6 شارع عبدالله مجرن الرومي م 35
- هيلة معوض عواد المطيري 96 عاماً (شيعت) (أرملة ساير عبدالله العتيبي) الرجال: العزاء في المقبرة النساء: العبدلية ق 3 ش 35 م 13

إنا لله وإنا إليه راجعون



## الأمير وليام يؤكد أن زوجته كيت «في حالة جيدة للغاية»

وتشارلوت (9 أعوام)، وليوس (6 أعوام)، الحدث بفخر أيضاً، مشيراً إلى أنهم كعائلة فعلوا ما بوسعهم لمساعدة البيئة. وقال "نقوم بكل أساسيات إعادة التدوير ونتأكد من تقليل استخدام المياه وإطفاء الأضواء عندما نغادر المنزل وأثناء من هذا القبيل". وأطلق وليام جائزة إيرث شوت لإيجاد ابتكارات لمكافحة تغير المناخ والقضايا الأخرى المرتبطة بالبيئة في عام 2020، وهي مستوحاة من مشروع "مون شوت" للرئيس الأميركي جون إف كينيدي في الستينيات والذي أدى إلى هبوط الإنسان على سطح القمر عام 1969. ويتلقى خمسة فائزين مليون جنيه إسترليني (1.3 مليون دولار) كل عام لتمويل مشاريعهم. وقال إن الشبان الأفارقة الذين سيحضرون حفل توزيع الجوائز سوف يظهرون مدى أهمية هذه القضية بالنسبة لهم. وأضاف "بدونهم، كما تعلمون، فإن المستقبل يبدو قاتماً للغاية".

قال الأمير البريطاني وليام، أمس الأول الأربعاء، إن زوجته كيت "في حالة جيدة للغاية" وكانت مذهلة في العام الذي خضعت فيه للعلاج الكيميائي الوقائي من السرطان. ويزور ولي العهد البريطاني جنوب أفريقيا في الوقت الراهن، حيث سيستضيف في وقت لاحق حفل توزيع الجوائز السنوية لجائزة إيرث شوت "التي تبلغ قيمتها ملايين الدولارات". وقام وليام بالرحلة بدون كيت التي لا تزال تتعافى من العلاج، وقالت إنها سوف تشجعه من منزلهما في بريطانيا. وقال لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) قبل حفل توزيع جوائز المتعلقة بالبيئة في كيب تاون "إنها بخير حقاً. كانت مذهلة طوال هذا العام. أعلم أنها ستكون حريصة حقاً على أن تكون الليلة ناجحة". وأضاف أنه إلى جانب كيت، فإنه يأمل أن يشاهد أطفاله الثلاثة جورج (11 عاماً)،

## 5 دقائق فقط من التمارين اليومية القصيرة تخفف ضغط الدم

"تشير نتائجنا إلى أن التمارين الرياضية هي المفتاح لخفض ضغط الدم بالنسبة لمعظم الناس، وليس فقط الأنشطة الأقل إجهاداً مثل المشي. الخبر السار هو أنه بغض النظر عن القدرة البدنية، يمكن أن تؤثر هذه التمارين بشكل إيجابي على ضغط الدم بسرعة".

وأضاف: "ما يميز دراستنا هو أن الأنشطة التي شملتها لا تقتصر على التمارين الرياضية التقليدية فقط، بل تشمل جميع الأنشطة التي ترفع معدل ضربات القلب، مثل صعود السلالم أو ركوب الدراجة، وهي أنشطة يمكن دمجها بسهولة في الروتين اليومي". ومع ذلك، إذا كان الهدف هو إجراء تغيير كبير في ضغط الدم، فإن زيادة النشاط البدني بما يتطلب من القلب والأوعية الدموية العمل بشكل أكبر، سيكون له التأثير الأكبر.



التمارين اليومية القصيرة

قضى المشاركون في المتوسط حوالي 7 ساعات في النوم، و10 ساعات في سلوكيات خاملة مثل الجلوس، و3 ساعات في الوقوف، وساعة واحدة في المشي البطيء، وساعة أخرى في المشي السريع. كما قاموا بممارسة حوالي 16 دقيقة من التمارين التي ترفع معدل ضربات القلب، مثل الجري أو ركوب الدراجة. وتبين أن إضافة 5 دقائق فقط من التمارين التي ترفع معدل ضربات القلب، مثل صعود السلالم أو الجري أو ركوب الدراجة، أدت

من خلال دراسة شملت 14761 شخصاً، أفادت بأن التمارين الرياضية القصيرة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض القلبية. وكشفت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة كوليدج لندن وجامعة سيدني، أن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 5 دقائق فقط يومياً يمكن أن تساهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم وتعزيز صحة القلب. حسب ما نشر موقع روسيا اليوم. وشملت الدراسة 14761 شخصاً يرتدون أجهزة تعقب النشاط لقياس العلاقة بين الحركة اليومية وضغط الدم. وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين مارسوا نشاطاً بدنياً لرفع معدل ضربات القلب، مثل الجري أو الرقص أو حتى التنظيف الجاد، شهدوا تحسناً ملحوظاً في قراءات ضغط الدم. وعلى مدار 24 ساعة،

## طفل يطلق النار على نفسه في المغرب

لزيوت الزيتون، وبعدها سمع السكان دوي طلق ناري في المنزل، فتوجهوا إليه ليجدوا الطفل غارقاً في دمائه. وأمرت النيابة بنقل

عاد والد الضحية من رحلة صيد في الساعات الأولى من صباح أمس الأول الأربعاء، وترك بندقيته في المنزل، قبل أن يتوجه إلى معصرة

توفي طفل مغربي من 11 عاماً، يطلق ناري من بندقية، ما أثار الجدل على منصات التواصل الاجتماعي. وحسب تحريات الأمن،

## عام 2024 الأشد حرارة منذ بدء التسجيلات وفق مرصد كوبرنيكوس



أطفال يهربون من الحر إلى النوافير في هونغ كونغ

أكد علماء أوروبيون أمس الخميس أن سنة 2024 ستكون الأعلى حرارة منذ بدء التسجيلات. ويعتقد مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ "كوب 29" الأسبوع المقبل في أذربيجان، حيث ستحاول الدول الاتفاق على زيادة التمويل لمواجهة تغير المناخ. عام 2024 سيختفي 2023 ليصبح العام الأعلى حرارة منذ بدء التسجيلات. هذا ما أكدته مرصد كوبرنيكوس لتغير المناخ التابع للاتحاد الأوروبي الخميس.

يأتي هذا قبل مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ "كوب 29" المقرر عقده الأسبوع المقبل في أذربيجان، حيث ستحاول الدول الاتفاق على زيادة التمويل لمواجهة تغير المناخ. وقوض فوز دونالد ترامب في الانتخابات الرئاسية الأمريكية التوقعات بشأن ما الذي ستتمخض عنه المحادثات.

وذكرت خدمة كوبرنيكوس أن متوسط درجات الحرارة كان مرتفعاً للغاية منذ يناير/كانون الثاني حتى أكتوبر/تشرين الأول، ما يؤكد أن 2024 سيكون العام الأكثر سخونة ما لم تنخفض درجات الحرارة عالمياً إلى ما يقرب من الصفر فيما تبقى من العام. وقال مدير الخدمة كارلو بونتينيمو لروبيرتز "المناخ يزداد سخونة في كل القارات والمحيطات... لذا من المؤكد أننا نشهد تحطيم الأرقام القياسية".

وتمثل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون الناتجة عن حرق الفحم والنفط والغاز السبب الرئيسي للاحتباس الحراري. واتفقت الدول في اتفاق باريس في 2015 على محاولة منع ارتفاع درجة حرارة الأرض إلى ما يزيد عن 1.5 درجة مئوية لتجنب العواقب الأسوأ للاحتباس الحراري. ولم يتجاوز العالم هذا الهدف، لكن خدمة كوبرنيكوس تتوقع الآن أن يتخطى العالم هدف اتفاق باريس بحلول 2030.



تنمية الكبد في الفضاء لزراعة في الإنسان على الأرض

## تطوير أنسجة كبد في الفضاء لزراعتها للإنسان بالأرض

أفاد باحثون في المؤتمر السريري للكلى الأميركية للجراحين في سان فرانسيسكو بأن تجارب يتم إجراؤها على أنسجة كبد في محطة الفضاء الدولية قد توفر في نهاية المطاف بدائل للكبد من أجل عمليات زرع الأعضاء. وقالوا إن التجارب التي أجريت حتى الآن تشير إلى أن الظروف الفريدة للمدار الأرضي المنخفض، على بعد 1200 ميل من الأرض، سوف تساعد أنسجة الكبد على التجمع ذاتياً وتعزيز وظائفها مقارنة بالطرق المعتمدة على الأرض.

وقالت الطبيبة تامي تشانج التي قادت فريق الدراسة من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو في بيان "يمثل هذا خطوة بالغة الأهمية نحو تخليق أنسجة كبدية يمكن استخدامها كبديل أو مكمل في عمليات زراعة الكبد التقليدية". ويتم تكوين الخلايا خلال التجارب من خلايا بشرية يتم تعديلها لتعمل مثل الخلايا الجذعية الجنينية، مما يعني أنها يمكن أن تتحول إلى العديد من أنواع الخلايا المختلفة. وأوضح الباحثون أنه على عكس طرق هندسة الأنسجة على الأرض، فإن انعدام الجاذبية يسمح للخلايا بالطوفو بحرية والانتظام بشكل طبيعي مما يؤدي إلى أنسجة أكثر دقة من الناحية الفسيولوجية. وطور الباحثون مفاعلاً حيوياً مخصصاً أطلقوا عليه اسم (مدار الأنسجة)، ليضم الأنسجة التجريبية، محاكاة عملية تدفق الدم الطبيعية للأنسجة البشرية. كما يعمل الباحثون على تقنيات تبريد متقدمة للسماح بنقل الأنسجة المصنعة من الفضاء إلى الأرض بأمان، والحفاظ عليها في درجة حرارة أقل من الصفر من دون إتلافها.