AL-SABAH
الصباح
www.alsabahpress.com
يومية سياسية شاملة — تصدر عن شركة الصباح للصحافة والنشر والتوزيع
20 صفحة — 100 فلس

شطحة

عضو المجلس البلدي مها البغلي تطالب بإعادة تدوير النفايات، واستغلالها اقتصاديا .

.. مطلب قديم لم يجد أي تفعيل حقيقي له !

بطحة

الرئيس الأمريكي طالب منظمة التجارة العالمية بتغيير صفة الكويت والإمارات وقطر . من دول نامية إلى «غنية».

.. ترامب تحول إلى «دون كيشوت» يحارب «طواحين الهواء» !

الأنظمة الغذائية النباتية تحد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني

«رويترز» : خلصت مراجعة بحثية إلى أن من يميلون لاتباع نظام غذائي تمثل النباتات العنصر الغالب فيه ربما يكونون أقل عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني.

وفحص الباحثون بيانات تسع دراسات منشورة سابقا ويصل عدد المشاركين فيها إلى 307099 شخصا بينهم 23544 اصيبوا بالسكري من النوع الثاني. وأجريت الدراسات على مدى يتراوح بين عامين و28 عاما وأجاب المشاركون فيها على استبيانات لتقييم نظامهم الغذائي.

وكتب الباحثون في دورية جاما للطب الباطني أن من يحرصون على اتباع الأنظمة الغذائية النباتية بمختلف أنواعها كانوا أقل عرضة للإصابة بالنوع الثاني من السكري بنسبة 23 في المئة مقارنة بمن تناولوا الكميات الأقل من الوجبات النباتية.

وقال الدكتور تشي سون كبير الباحثين في الدراسة والباحث في كلية تي.إتش تشان للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد ومستشفى بريجهام أند ويمن في بوسطن "الأنظمة النباتية يمكن أن تحسن عملية التمثيل الغذائي وتحد من خطر الإصابة بالسكري بطرق عديدة من بينها درء زيادة الوزن وتحسين حساسية الإنسولين وتقليل الالتهابات وغيرها من الآليات".

ويمكن لمن يحرصون على تناول الوجبات الصحية المكونة من نباتات بالأساس الحد من خطر إصابتهم بالسكري حتى إذا لم يكونوا ممن يلتزمون بالأنظمة النباتية بصرامة سواء تلك التي تكتفي بمنع تناول اللحوم والدواجن والأسماك أو من يمتنعون أيضا عن تناول المنتجات الحيوانية كالألبان والبيض.

لكن سون قال في رسالة بالبريد الإلكتروني إن هؤلاء قد لا يستفيدون كثيرا إذا كان غذاؤهم يحتوي على الكثير من البطاطس المقلية والخبز الأبيض والأرز الأبيض.

وأضاف "ما يأكله النباتيون على وجه التحديد أمر مهم... وبناء على هذا، ينبغي التأكيد على أهمية استهلاك الأطعمة الصحية النباتية التي لا تخضع للمعالجة على الإطلاق أو تُعالج بالحد الأدنى كالفواكه والخضراوات الطازجة والمكسرات والحبوب الكاملة".

والنوع الثاني من السكري هو الأكثر شيوعا ويرتبط بالبدانة وكبر السن وتحدث الإصابة به عندما تنخفض قدرة الجسم على استخدام أو إفراز ما يكفي من هرمون الإنسولين لتحويل السكر في الدم إلى طاقة.

وعادة ما ينصح الأطباء مرضى النوع الثاني من السكري باتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية والدهون والكربوهيدرات ويشمل الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة إلى جانب القليل من الدواجن والأسماك. ويحث الأطباء المرضى أيضا على تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والابتعاد عن تناول الكثير من اللحوم الحمراء أو اللحوم المصنعة.

وقالت سامانثا هيلر وهي خبيرة تغذية في مركز لانجون الطبي التابع لجامعة نيويورك والتي لم تشارك في الدراسة "إضافة المزيد من النباتات الكاملة كالبروكلي والفول الأخضر والكينوا وزيت الزيتون البكر واللوز والتوت إلى نظامنا الغذائي وسيلة رائعة للتحكم في السكري من النوع الثاني وضبط الوزن".

بين السطور

الـوطـن

مـن لا يـحـس بـقـيـمـة الـــدار مـحـــروم
مـحـــروم مـــن مـعـنـى يـعـيـش الـمـسـرة
ان مـاعـرف قـــدر الـوطـن عـاش مـوهـوم
مـا يـعـرف بـــلاده ولا هـــي مـقـــرّه
الـــدار لأهـــل الـــدار مـن امـس والـيـــوم
تـعـيـش فـيـهـا ، لـو تـشـــوف الـمـضـرة !

المكلماني
meklemany@yahoo.com

طريق الحق

ممارسات «غير ديمقراطية» !

أعلن أحد النواب قبل أيام عن وجود استجواب جاهز لديه ، يعتزم تقديمه لسمو رئيس مجلس الوزراء في دور الانعقاد المقبل ، فور إحالة القضية المرفوعة من أحد النواب السابقين ضده إلى القضاء.. وقال «إن حق التقاضي مكفول وسأرفع الحصانة عن نفسي وأذهب إلى القضاء ، لكن هذا الأمر لن يمر مرور الكرام».

تصريح النائب الموقر لا يثير فقط الاستغراب ، بل يثير الأسى والأسف أيضا ، على ما وصلت إليه ديمقراطيتنا التي نعتز بها ، وكنا نتصور أنها بلغت مرحلة من النضج ، تجعلها بمنأى عن مثل تلك الممارسات العجيبة والمستغربة .

هناك صراع سياسي بين نائب حالي وآخر سابق ، فما علاقة رئيس الوزراء به ؟!

صحيح أن النائب السابق تطرق في تصريحاته مثار الجدل للحديث عن سمو الرئيس ، لكن هل هذا يبرر ما أعلنه النائب الحالي ، من أنه سوف يستجوب سمو رئيس مجلس الوزراء في دور الانعقاد المقبل ، إذا أحيلت القضية المرفوعة من ذلك النائب السابق إلى القضاء ؟! ما علاقة الرئيس بالأمر ؟ ثم لم تحرم شخصا ما حقه في اللجوء إلى القضاء ، إذا رأى أنك أسأت إليه ، ونلت من سمعته ، وكيف يتحول الاستجواب من أداة دستورية ، إلى أداة يتم توظيفها لمصلحة شخصية ؟!

نحن دولة قانون ، ولا يملك أحدنا في حال استشعر الإساءة أو الإهانة من شخص آخر ، إلا أن يلجأ إلى القضاء لإنصافه ، ولا تثريب على أحد في ذلك ، فهذا حق قرره الدستور ، وضمنه القانون للجميع .

لكم نتمنى أن ترتقي ممارساتنا البرلمانية ، وتصبح بمستوى تاريخنا الديمقراطي الذي يزيد على نصف القرن . ونعتقد أن لدى نوابنا من القضايا والهموم والتطلعات الشعبية تجاه مجلسهم ، ما يشغلهم عن الانزلاق إلى تصريحات وأفعال ، تصادم الديمقراطية ، وتجافي روح القانون والدستور !

عبدالرحمن العواد
abdulrahmman@yahoo.com

موجة الحر الشديد في أوروبا مؤشر على تفاقم ظاهرة تغير المناخ

أشخاص يلجأون إلى نوافير قرب برج إيفل بباريس لتبريد أجسامهم من حرارة

لندن -«رويترز» : "هيا نتنحر".. عنوان غير مألوف لفقرة كوميدية مسائية لكن الفنان الكوميدي البريطاني كارل دونلي أبلى بلاء حسنا فيما يبدو بتناول قضية بيئية في توقيت مثالي.

فمع الانخفاض القياسي اليومي لدرجات الحرارة خلال الموجة الحارة الأوروبية الأسبوع الماضي، بدا الجمهور في حانة بشرق لندن مهيأ على نحو خاص للإعجاب بقفشات دونلي الفكاهية التي تناولت المخاطر الوجودية لتغير المناخ.

وهذا التوقع لعالم أكثر حرارة بكثير يسلط الضوء على المخاطر المحدقة خلال مرحلة حاسمة من المحادثات لتنفيذ اتفاقية باريس للمناخ لعام 2015 في مسعى جماعي لدرء الانهيار المناخي.

وتظهر الدراسات المتعاقبة الأضرار المناخية من أحوال الطقس القاسية إلى ذوبان الجليد وارتفاع منسوب مياه البحر بما يتجاوز التوقعات الأولية لذلك لا توجد أمام المفاوضين فسحة كبيرة لتحويل التطلعات المتفق عليها في باريس إلى نتائج ذات معنى.

29 قتيلا إثر انزلاق تربة بعد أمطار غزيرة بالصين

22 شخصا مفقودين بعد انزلاق التربة في الصين

«العربية نت»: ارتفعت حصيلة كارثة انزلاق التربة الذي طمر قرية في جنوب غرب الصين إلى 29 قتيلا، فيما لا يزال 22 شخصا في عداد المفقودين بعد أيام على الكارثة، وفق ما أفادت وكالة الأنباء الرسمية أمس الأول.

وكان رجال الإنقاذ عثروا على جثتي طفلين وأم مع طفلها وامرأة أخرى الخميس في منطقة شوبينغ بإقليم غويتشو، وفق شبكة سي.سي.تي.في الرسمية.

كما عثر على 11 شخصا أحياء، في أعقاب انهيار سفح تل على 23 منزلا في ساعة متأخرة الثلاثاء وهو ما كان أدى إلى طمر تلك المنازل بالوحول.

وتتكرر كوارث انزلاق التربة في المناطق الريفية والجبلية في الصين، خصوصا بعد هطول أمطار غزيرة.

وتعرضت الصين هذا العام لفيضانات عارمة.

مواقيت الصلاة

الفجر	3.32
الشروق	5.05
الظهر	11.55
العصر	3.30
المغرب	18.44
العشاء	20.14

ولاية أمريكية تحظر «زواج الأطفال»

«وكالات»: أقر مجلس الشيوخ في ولاية ماساتشوستس الأمريكية بالإجماع لصالح مشروع قانون يمنع زواج الأطفال الذي كان مسموحا به في السابق.

وحضر جلسة التصويت على مشروع القانون حقوقيون ومتطوعون من منظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة «اليونيسيف» وأنصار جمعية معنية بحقوق الأطفال.

وصفق هؤلاء بحرارة، بعدما أعلن البرلمان المحلي تمرير القانون، الذي جاء نتويجا لمساعيهم لإنهاء زواج الأطفال بهذه الولاية.

وكتبت منظمة «هيومان رايتس ووتش» الحقوقية على موقعها الإلكتروني، الجمعة الماضية ، إن 1200 طفل تزوجوا في ولاية ماساتشوستس بين عامي 2000- 2016، وكانت غالبية هذه الزيجات تجمع قاصرات مع رجال بالغين.

وأوضحت أن هذه الزيجات تعرض القاصرات لخطر الإضرار بصحتهن وإعاقة التحاقهن بالتعليم، فضلا عن مشكلات الفقر والعنف المنزلي.

ترك طفليه الرضيعين في السيارة.. فقتلهما الحر خلال ساعات

«وكالات»: وجهت الشرطة في مدينة نيويورك عدة اتهامات، من بينها القتل غير العمد، لرجل بعد أن ترك طفليه التوأمين في السيارة وذهب إلى العمل، وغاب عنهما 8 ساعات.

ويبلغ مجموع أحكام السجن لعقوبتين عن تهمتين فقط، هما القتل غير العمد والإهمال المؤدي إلى الوفاة، 19 عاما على الأقل بحسب محامي المتهم خوان رودريغيز.

وقالت شرطة نيويورك إن رودريغيز ترك التوأمين، وهما ذكر وأنثى يبلغان من العمر عاما واحدا، في المقعد الخلفي لسيارة هوندا أكورد، في برونكس بنيويورك، وذهب إلى عمل في مستشفى قريب لقدامى المحاربين.

ووفقا لصحيفة نيويورك تايمز، فقد أبلغ أحد المارة شرطة المدينة بوجود الطفلين في السيارة، وأوضحت أنه عثر على الطفلين الجمعة، الذي شهد ارتفاعا حادا في الحرارة، وهما غائبين عن الوعي ولا يستجيبان، ثم أعلنت وفاتهما في مكان الحادث.

وأضافت إدارة شرطة نيويورك إنها استدعت والد الطفلين التوأمين (ماريزا وفينيكس) أمس الأول ووجهت له تهم القتل غير العمد والإهمال المؤدي إلى الوفاة وتعريض رفاه الأطفال للخطر.

ووفقا لهيئة الأرصاد الجوية، فقد وصلت درجة الحرارة في ذلك اليوم إلى أعلى مستوى لها منذ ثمانينيات القرن العشرين، كما نقلت شبكة سي إن إن الإخبارية الأميركية.

دراسة: مدمنو الهواتف الذكية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القاتلة

«وكالات»: يواجه الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم طوال اليوم خطر الإصابة بزيادة الوزن والتعرض للأمراض القاتلة، حيث وجه العلماء تحذير بشأن إدمان الهاتف الذكي الذي يكون عادة مرتبط بانخفاض النشاط البدني ويصبح قاتلا أحيانا. ووفقا لما ذكره موقع «مترو» البريطاني، فمن المهم أن يعرف عامة الناس ويدركوا أنه على الرغم من أن تكنولوجيا الهاتف المحمول جذابة بلا شك لأغراضها المتعددة وقابليتها والراحة، والوصول إلى كبير من الخدمات والمعلومات ومصادر الترفيه، لكن يجب أيضا استخدامها لتحسين العادات والسلوكيات الصحية.

وقال ميراري مانتيلا مورون، أخصائي إعادة التأهيل القلبي الرئوي والأوعية الدموية في جامعة سيمون بوليفار بكولومبيا، والمؤلف الرئيسي لدراسة تستكشف آثار استخدام الكثير من الهواتف: «إن قضاء الكثير من الوقت أمام الهاتف الذكي يسهل السلوكيات المستقرة، ويقلل من وقت النشاط البدني، مما يزيد من خطر الوفاة المبكرة ومرض السكري وأمراض القلب، وأنواع مختلفة من السرطان، وعدم الراحة الفصلية العظمية وأعراض العضلات والعظام الهيكلية».

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يستخدمون الهواتف الذكية لمدة خمس ساعات أو أكثر في اليوم زاد لديهم خطر الإصابة بالسمنة بنسبة 43 ٪ وكانوا أكثر عرضة لعادات نمط حياة أخرى تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

الوفيات

■ بندر محمد شلاش شديد العازمي، 21، شيع، أم الهيمان ، ق 4 ، ش 12 ، م 17، ت: 97777758

■ دلال سليمان ناصر السعيد، أرملة ، علي إبراهيم المانع، 73، شيعت. رجال: البرموك ، ق 4 ، ش 1 ، م 59 (أ)، نساء: العديلية ، ق 3 ، ش 34 ، م 16، ت: 66139991

■ صالح علي إسماعيل البدر، 63، شيع، رجال: المقبرة فقط، نساء: مشرف ، ق 2 ، ش 8 ، م 6، ت: 66172217

■ سالم فرج مديد، 87، شيع، رجال: الصياحية ، ق 1 ، ش 9 ، م 277، نساء: فهد الأحمد ، ق 1 ، ش 133 ، م 12، ت: 99073270 – 50202299 – 55669119

■ مطيره ناصر سعد العازمي، أرملة ، سالم عايض الغبيشان، 73، شيعت، رجال: فهد الأحمد ، ق 3 ، ش 301 ، م 1، نساء: سلوى ، ق 2 ، ش 1 ، م 30، ت: 99824296

■ بدرية جاسم الجميعي، زوجة ، حمود جابر المحمد، 70، بعد صلاة مغرب غدا الاثنين، رجال: الشهداء ، ق 5 ، ش 507 ، م 61، نساء: بيان ، ق 13 ، ش 6 ، م 360، ت: 99993848

■ شيخة محمد سعود الوقيان، أرملة ، بدر حمد سالم العمر، 90، 9 صباح غد الاثنين، رجال: الفيحاء ، ديوان الوقيان ، مقابل مطافئ الشهداء، نساء: ضاحية عبد الله السالم ، ق 4 ، ش 46 ، م 13، ت: 99874477

إنا لله وإنا إليه راجعون

AL-SABAH
الصباح
www.alsabahpress.com

إدارة التحرير:
تلفون: 24554750، 24554850، 24554950
فاكس: 24562200، 24564400
E-mail: editorial@alsabahpress.com

إدارة الإعلان:
تلفون: 24867300، 110، 24554950
فاكس: 24867040، 24564400
E-mail: advertising_alsabah@yahoo.com

إدارة التوزيع والإشتراكات:
تلفون: 24867300، 110، 24554950
فاكس: 24867040، 24564400
E-mail: distribution@alsabahpress.com

الكويت ص.ب: 588
الصفاة – الرمز البريدي 13006
P.O.Box: 588 Safat, 13006 Kuwait