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

الذكور أكثر عرضة من النساء لتوقف التنفس أثناء النوم

«وكالات»: ذكرت الدكتورة كالبانا ناجبال كبير استشاريي الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى «إندرابراستا أبولو» في نيودلهي، إنه «لا يوجد سبب واضح يبين لماذا يصاب الذكور تحديدا اكثر من النساء بتوقف التنفس اثناء النوم، إلا أن هناك محفزات تزيد من احتمالية الإصابة مثل السمنة».

واشارت الطبيبة ان هناك علاقة وثيقة بين زيادة وزن الجسم ومخاطر الإصابة باضطراب توقف التنفس اثناء النوم، ومن عوامل الخطورة الأخرى شرب الكحوليات وتعاطي المسكنات

وتابعت « يعد توقف التنفس اثناء النوم اضطرابا شائعا يحدث، حيث يتوقف سريان الهواء إلى الرئتين بسبب انسداد المجرى التنفسي، مما يضطر الشخص للاستيقاظ ليلتقط انفاسه، ثم يستغرق في النوم مرة اخرى»

واضافت الطبيبة انه في حال ترك الحالة دون تشخيص ودون علاج أو تم تجاهل تلك الأعراض لفترة طويلة، فإن حالة توقف التنفس أثناء النوم تؤثر على المريض بعدة طرق، مثل تقلب الحالة المزاجية والإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم والشعور بالتعب، والسكتة الدماغية والسكتة القلبية واضطرابات الذاكرة، وغيرها من الآثار المترتبة على انخفاض الأوكسجين وعدم حصول الشخص على عدد ساعات نوم كافية

دراسة: الدول تنفذ نصف توصيات منظمة الصحة العالمية فقط

«وكالات»: اظهرت دراسة جديدة ان دول العالم تطبق فقط نحو نصف توصيات منظمة الصحة العالمية للحد من الأمراض المزمنة.

وذكر باحثون في دورية (لانسيت جلوبال هيلث) أن هناك تحسنا تدريجيا في تطبيق التوصيات لكن تظل سياسات الحد من تناول الكحوليات والتدخين هي الأضعف في التنفيذ.

وقال الدكتور لوك آلان من جامعة أوكسفورد في بريطانيا الذي قاد البحث "الأمر يتعلق بمساءلة الدول بشأن التزاماتها الدولية والتصرف بموجب هذه السلطة إذا لم تتخذ الدول ما يلزم من إجراءات". واشار الباحثون إلى ان الأمراض غير المعدية مثل السرطان وأمراض القلب مسؤولة عن 73 بالمئة من الوفيات على مستوى العالم. وفي عام 2015 التزمت 193 دولة بتقليل هذه الوفيات بمقدار الثلث بحلول 2030 من خلال 18 خطة لتحسين الرعاية الصحية والصحة العامة عن طريق سياسات تتعلق بالتغذية والنشاط البدني واستهلاك المشروبات الكحولية والتبغ.

وقال آلان لرويترز هيلث في رسالة بالبريد الإلكتروني "نحتاج لفهم أي السياسات يجري التغاضي عنها بشكل ممنهج وأي مجموعات من الدول قد تحتاج لدعم إضافي لكي تساعد في حماية الناس من هذه الأمراض". وقام الباحثون بتحليل تقارير المراقبة الخاصة بمنظمة الصحة العالمية في الفترة من 2015 إلى 2017 لحساب مستويات تنفيذ سياسات المنظمة بين 151 دولة.

وفي 2017 بلغ متوسط تنفيذ السياسات 49 بالمئة، وسجلت كوستاريكا وإيران اعلى درجات التنفيذ لنسبة 86 بالمئة من السياسات. وبلغت درجات التنفيذ ادناها في هايتي وجنوب السودان بتنفيذ نسبة 5.5 بالمئة فقط من السياسات.

وبشكل عام ارتفع المستوى في 109 دول خلال الفترة من 2015 إلى 2017 وتراجع في 18 دولة. وزاد تنفيذ السياسات كلها باستثناء الحملات الإعلامية المتعلقة بالنشاط البدني وحظر إعلانات المشروبات الكحولية. وأغلب السياسات التي يجري تنفيذها تتلخص في وضع تحذيرات قوية على علب السجائر وإجراء مسوح لقياس عوامل الخطر من الأمراض. وكانت السياسات الأقل تنفيذا هي المتعلقة بضرائب التبغ ومنع حملات الدعاية له وتوجيه مخصصات لعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية.

قتل تمساح نادر في زيوريخ لإنقاذ حارسته

«د ب أ»: أعلن مدير حديقة حيوان في مدينة زيوريخ السويسرية امس الأول، قتل تمساح أطبق على يد حارسة في الحديقة بفكيه.

ووقع الحادث الاثنين الماضي بينما كانت الحارسة تحاول تنظيف حظيرته. وعندما أبعدت التمساح القبيني من المنطقة، أطبق على يديها ولم يتركها لعدة دقائق. وقال مدير الحديقة البكس روبيل لوكالة انباء كيسلون –اس دي ايه السويسرية إن الحديقة قررت قتل الحيوان الذي كان يبلغ طوله 1.5 مترا ويزن 15 كيلوغراما لإنقاذ الحارسة، التي لا تزال تعالج في المستشفى.

يذكر ان التمساح القبيني من الأنواع النادرة، ولم يتبق منه سوى 250 تمساحا في البرية.

ملكة بريطانيا تشيد بتحرك الشبان لمكافحة تغير المناخ

لندن –«رويترز»: قالت الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا في رسالتها بمناسبة عيد الميلاد أمس الأول إنها انبهرت بحيوية الشبان في جهود التصدي لتدمير البيئة.

واضافت الملكة، التي يبلغ عمرها حاليا 93 عاما وكانت صبية إبان الحرب العالمية الثانية، "التحديات التي تواجه كثيرين اليوم قد تكون مختلفة عن تلك التي واجهها جيلي... لكنني انبهرت بكيفية تحلي الأجيال الجديدة بشعور الإحساس بالمسؤولية تجاه قضايا مثل حماية البيئة و (تغير) المناخ".

وقد ألهمت الناشطة السويدية المدافعة عن المناخ جريتا تونبري (16 عاما) ملايين الشبان للمطالبة بإجراءات أسرع في مواجهة ظاهرة الاحتباس الحراري.

واختارت مجلة تايم الأمريكية تونبري، التي تحول تظاهرها بمفردها خارج البرلمان السويدي لحركة عالمية، شخصية عام 2019

الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا

صيني أدين في أمريكا باستخدام برمجيات خبيثة يعود إلى عمله القديم

«رويترز»: عاد وسيط صيني للبرمجيات الخبيثة كان قد حكم عليه بالسجن في الولايات المتحدة هذا العام بتهمة تعامله في برمجيات خبيثة مرتبطة بعمليات قرصنة كبيرة، إلى مكان عمله القديم وهو تدريس مقررات دراسية في الحاسب الآلي بالمدارس الثانوية بما في ذلك دورة دراسية تتعلق بالأمن الالكتروني.

وكان يو بينجان الذي قضى 18 شهرا في أحد مراكز الاعتقال الاتحادية في سان دييجو قد أقر بأنه مذنب بالتآمر لارتكاب عمليات قرصنة عبر الكمبيوتر. وتم اعتقال يو وهو معلم بمدرسة ثانوية، في مطار لوس أنجليس الدولي في أغسطس 2017 عند وصوله مع مجموعة معلمين لمراقبة احدى الجامعات الأمريكية.

وكان قاض اتحادي قد حكم على يو في فبراير شباط بالسجن بالفترة التي قضاها بالفعل وسمح له بالعودة الى الصين. ومن بين ضحايا مؤامرة القرصنة شركة كوالكوم للرقائق الالكترونية وشركة "باسيفيك سايبنتفيك انرجيتك ماتريالز" المعنية بالفضاء الجوي والدفاع وشركة ريوت للألعاب، وذلك وفقا للحكم الصادر ضده. ولم تكشف ملفات المحكمة عما سرق في اختراقات أجهزة الكمبيوتر.

ورفضت شركة كوالكوم التعليق. وقال متحدث باسم شركة ريوت إن الشركة لم تفقد أي بيانات. ولم ترد شركة "باسيفيك سايبنتفيك" على طلبات للتعليق. وتشير سجلات المحكمة إلى أن يو متخصص في أمن شبكات الكمبيوتر والبرمجة. وشملت البرمجيات الخبيثة التي استخدمها يو في المؤامرة أداة برمجية نادرة تسمى ساكولا منحت المتسللين التحكم عن بعد في أجهزة الكمبيوتر. ولم يتضح الجهة التي انتجت البرامج الخبيثة أو كيف حصل عليها يو.

وتعد محاكمة يو واحدة من سلسلة قضايا جنائية رفعتها واشنطن ضد رعايا صينيين في السنوات الأخيرة، ردا على ما يقولونه الأمريكيون إنها حملة منسقة من الجيش ووزارة الأمن في الصين لسرقة التكنولوجيا من الشركات الغربية.

ابنة بروس لي تطالب سلسلة مطاعم بـ 30 مليون دولار

«وكالات»: اتهمت شركة تديرها شانون لي، ابنة بروس لي، نجم أفلام الفنون القتالية الراحل، سلسلة المطاعم الصينية للوجبات السريعة «كونغ فو كايتيرينغ مانجمنت» باستخدام صورته خلال 15 سنة بدون دفع حقوق الملكية الفكرية.

وذكر موقع «سينا.كوم» الصيني أن شانون لي طلبت من شبكة المطاعم التوقف فورا عن استخدام صورة والدها ودفع تعويض مقداره 210 ملايين يوان (30 مليون دولار).

وتستخدم شبكة المطاعم في شعارها رسما لرجل بشعر داكن في وضعية قتالية لرياضة الكونغ فو يذكر ببروس لي.

وردت شبكة المطاعم الصينية، أمس، قائلة إن الشعار حظي بموافقة السلطات الصينية منذ فترة طويلة، وأوضحت: «مفاضاتنا بعد كل هذه السنوات تثير الريبة لدينا، ندرس بصورة فاعلة القضية ونحضر الرد عليها».

إعصار يقتل 13 على الأقل في الفلبين

دمار خلفه الإعصار فانفون في الفلبين

«رويترز»: قال مسؤولون بوكالة مواجهة الكوارث بالفلبين أمس إن ما لا يقل عن 13 شخصا لقوا حتفهم جراء الإعصار الذي اجتاح وسط البلاد تزامنا مع عيد الميلاد. وضرب الإعصار فانفون الفلبين في وقت متأخر من مساء الثلاثاء الماضي مصحوبا برياح تصل سرعتها إلى 120 كيلومترا في الساعة وعواصف بسرعة 150 كيلومترا في الساعة وأمطار غزيرة وفيضانات.

وأجلت السلطات أكثر من 58 ألفا من منازلهم قبل الإعصار الذي ألحق أضرارا واسعة النطاق بالممتلكات، وعلق أكثر من 15 ألفا في موانئ بعد تعليق رحلات العبارات، كما ألغيت عشرات الرحلات الجوية.

وذكرت وكالة مواجهة الكوارث أن الوفيات حدثت في أقاليم كابيز وإيلويلو وليتي.

وغادر الإعصار الفلبين مساء أمس الأول ويتحرك فوق بحر الصين الجنوبي باتجاه الغرب.

الصين تطور تقنيات جديدة لمحاربة النفايات الفضائية

«وكالات»: أعلن علماء رياضيات وفيزياء من جامعة Liaoning الصينية عن تطوير تقنيات جديدة ستساعد في حل مشكلة النفايات الفضائية التي تهدد المحطة الفضائية والصواريخ والمركبات في الفضاء. وفي لقاء مع مجلة Journal of Laser Applications قال العالم نيامين ما المشارك في تطوير هذه التقنيات: «أصبحت النفايات الفضائية مشكلة حقيقية تهدد المحطة الدولية والمركبات والصواريخ والأقمار الصناعية في الفضاء، لذا عملنا في جامعة Liaoning على تطوير أنظمة وخوارزميات خاصة لمعالجة هذه المشكلة».

ووفقا لما ذكره موقع «RT»، أضاف العالم «تمكنا من تطوير تقنيات تعتمد على خوارزميات دقيقة تساعد التلسكوبات على اكتشاف شظايا الحطام الفضائي على مسافات تزيد عن 1500 كلم، وستمكننا هذه التقنيات من معرفة حركة سير الشظايا وتفاديها». وأشار إلى أن «المدارات الفضائية للأرض تحوي ملايين الأجسام التي خلفتها المركبات والصواريخ التي أطلقها الإنسان إلى الفضاء، لكن وكالات الفضاء الكبيرة كروس كوسموس وناسا ووكالة الفضاء الأوروبية قادرة على مراقبة نحو 18 ألف جسم من هذه الأجسام فقط، لذا توجد حاجة ماسة لتطوير تقنيات تقي من أخطار الأجسام الباقية».

نفايات الفضاء

مواقيت الصلاة

الفجر	5.15
الشروق	6.34
الظهر	11.43
العصر	14.31
المغرب	16.52
العشاء	18.14

أمن مطار يجبر طفلاً على خلع «القميص المخيف» أو ترك الطائرة

«وكالات»: بسبب قميص يحمل صورة «مثيرة للفزع»، أجبرت سلطات الأمن في مطار جنوب إفريقي طفلا على تغيير ملابسه قبل أن يستقل الطائرة.

وأوضحت صحيفة «ميرور» البريطانية، أن الطفل ستيفي لوكاس البالغ من العمر 10 أعوام، كان عائدا من جنوب أفريقيا إلى نيوزيلندا، قبل أن يتم إخباره في مطار جوهانسبرغ أن قميصه «يخالف السياسة الأمنية». وقال والداه، اللذان كانا يرافقان ابنهما في الرحلة يوم 17 ديسمبر، إن ستيفي كان يرتدي قميصا مطبوعا عليه صورة ثعبان ضخم.

وتابعا: «خيّرنا موظفو الأمن بين تغيير القميص أو عدم صعود الطائرة. حتى لا يتسبب في إثارة فزع وقلق الركاب الآخرين».

واضطر الطفل إلى الخضوع لسياسة المطار، فيما توصل الطرفان في النهاية إلى حل وسط، يقضي بقلب القميص بهدف إرجاع صورة الثعبان إلى الخلف، حتى تظهر على ظهره، وليس صدره.

الشوفان يقلل خطر التعرض لسكتة دماغية

«رويترز»: أظهرت دراسة دنمركية أن تناول الشوفان على الفطور بدلا من البيض والخبز الأبيض قد يحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وأشار فريق الدراسة في دورية (سترووك) إلى أن الأبحاث ربطت منذ وقت طويل بين تناول الإفطار يوميا، خاصة الشوفان، وبين تراجع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكنها لم تقدم إلى الآن صورة واضحة عن التأثير المحتمل لتناول الشوفان بدلا من أصناف الفطور الشائعة، مثل البيض والخبز واللبن (الزبادي)، على خطر الإصابة بالسكتات.

ودرس الباحثون بيانات الأنظمة الغذائية التي كان يتبعها نحو 55 ألف بالغ في الدنمرك أعمارهم 56 عاما في المتوسط ولا يوجد في تاريخهم المرضي أي إصابات بالسكتة الدماغية. في البداية كان المشاركون يتناولون 2.1 حصة من البيض في المتوسط وثلاث حصص من الخبز الأبيض وحصة واحدة من الزبادي وحصة قدرها 0.1 من الشوفان أسبوعيا. وتابع الباحثون نصف المشاركين لمدة 13.4 عام على الأقل. وخلال المتابعة أصيب 2260 منهم بسكتة دماغية.

وباستخدام نموذج إحصائي، توصل الباحثون إلى أن الذين استبدلوا الشوفان بحصة واحدة من البيض أو الخبز الأبيض تراجع لديهم خطر الإصابة بالسكتة بنسبة أربعة بالمئة مقارنة بمن واظبوا على تناول البيض أو الخبز في الإفطار. أما تناول الشوفان بدلا من الزبادي فلم يكن له تأثير على ما يبدو.

مبيعات قياسية على الإنترنت في موسم التسوق بالولايات المتحدة

«رويترز»: أظهر تقرير لماستركارد أن مشتريات المتسوقين الأمريكيين على الإنترنت زادت في موسم العطلات بالولايات المتحدة هذا العام لتبلغ مستوى قياسيا مرتفعا.

وموسم العطلات فترة حاسمة بالنسبة لشركات التجزئة ويمكن أن يمثل ما يصل إلى 40 في المئة من المبيعات السنوية. لكن هذا العام حل عيد الشكر، الذي يفتتح عادة موسم العطلات في الولايات المتحدة، يوم 28 نوفمبر، أي بعد نحو أسبوع من موعد حلوله العام الماضي في 22 نوفمبر، مما ترك لشركات التجزئة ستة أيام أقل لتعزيز المبيعات بين عيد الشكر وعيد الميلاد.

وأظهرت بيانات ماستركارد التي ترصد مبيعات التجزئة من أول نوفمبر تشرين الثاني حتى عشية عيد الميلاد أن التجارة الإلكترونية هذا العام مثلت 14.6 في المئة من مجمل تجارة التجزئة وزادت 18.8 في المئة عن نفس الفترة في 2018. وارتفعت تجارة التجزئة في موسم العطلات إجمالا 3.4 في المئة.

وقال ستيف سيدوف المستشار الكبير لدى ماستركارد "مبيعات التجارة الإلكترونية بلغت مستوى قياسيا مرتفعا هذا العام مع تسوق مزيد من الأشخاص عبر الإنترنت في موسم العطلات".

وأعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن نبأ زيادة مبيعات التجزئة على تويتر.

الوفيات

■ خزنة علي سعدون الحربي، أرملة، فهد سند عبد الهادي العجمي، 80، شيعت، الرجال: العديلية، ق 3، شارع عيسى عبد الرحمن العسعوسي، م 5، النساء: الشامية، ق 4، ش 43، م 11، ت: 99779775 – 99660166

■ عبد اللطيف سالم عبد الرزاق، 96، شيع، الرجال: ضاحية عبدالله السالم – ديوان أمان، النساء: ضاحية عبدالله السالم، شارع نصف اليوسف، ج 15، م 48، ت: 98858566 – 99600207

■ وادي خلف سليمان العنزي، 77، شيع، الرجال: الفردوس، ق 1، ش 1، ج 9، م 3، النساء: العارضية، ق 10، ش 1، ج 13، م 1، ت: 55999347

■ علي عبد المحسن علي الصالح، 51، شيع، الرجال: حسينية الكاظمية (البكاي) الشعب، ق 6، ش 68، م 1، النساء: السالمية، ق 12، شارع أبو ذر الغفاري، ج 15، م 11، ت: 97613312

■ فاضل عبدالرزاق عبدالمجيد الكاظمي، 69، التاسعة من صباح غد الجمعة، الرجال: الحسينية الجديدة، شارع عبدالله الأحمد، بجانب البنك الوطني، النساء: ضاحية عبدالله السالم، ق 2، ش 20، م 10 (النساء عصراً فقط)، ت: 90900378 – 90900353

■ فتوح محمد عبدالغني، 75، شيعت، الرجال: كيفان، ديوان العصفور، ق 2، ش 25، م 4، النساء: الشهداء، ق 3، ش 313، م 93، ت: 99111547 – 97177226 – 65181870 – 99891632

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، 24554950.110
فاكس: 24867040، 24564400
E-mail: advertising_alsabah@yahoo.com

إدارة التوزيع والاشتراكات:
تلفون: 24867300، 24554950.110
فاكس: 24867040، 24564400
E-mail: distribution@alsabahpress.com

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