

عملية جراحية ناجحة للشيخ ناصر بن حمد



أعلن سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة نجاح العملية الجراحية التي أجراها سموه.

وقال سموه عبر حسابه في موقع التواصل الاجتماعي «إنستجرام»: الحمد لله على كل حال، وتمت العملية بفضل الله بنجاح.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير للأطباء والفريق الطبي، اللذي كانوا على قدر عالي من الكفاءة والإخلاص والاهتمام، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وهذي الإصابة ما هي إلا محطة عابرة، أما العزيمة فلا تعرف الانكسار.

أعدكم بأن أعود بإذن الله أقوى مما كنت، وأكثر صلابة وإصراراً، فالقادم أجمل، وما خاب من توكل على الله.

وأشكر كل من سأل ودعا وساند، فدعمكم محل تقدير واعتزاز.

وكان سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة قد شارك في السباق الدولي مسافة 160 كيلومتراً، ولم يته السباق إثر تعرضه لإصابة.



حيل علمية ذكية تجعل طفلك يعشق

تناول الخضراوات مدى الحياة

يواجه الكثير من الآباء تحدياً كبيراً في إقناع أطفالهم بتناول الخضراوات، إذ تمتلك مننديات الأمومة بتساؤلات عن سبب تفضيل الصغار الأطعمة ذات الألوان الباهتة والمعجنات. ويعود ذلك أساساً إلى ميل الأطفال الفطري للأطعمة السكرية منذ الصغر. ومع تزايد معدلات السمنة وتأثير النظام الغذائي السيئ في تركيز الأطفال وتحصيلهم الدراسي يقدم خبراء التغذية، بناءً على دراسات حديثة نشرتتها شبكة «بي بي سي»، حلولاً مبتكرة وعادات بسيطة يمكن تطبيقها في المنزل لتغيير سلوك الأطفال الغذائي بشكل دائم. وتشير البروفيسورة ماريون ميثرينغتون، المتخصصة في علم النفس الحيوي بجامعة لينز، إلى أن السر يكمن في «التعرض المتكرر» للخضراوات خلال مرحلة ما قبل المدرسة، مؤكدة أن الطفل قد يحتاج إلى رؤية الصنف الجديد وتذوقه من 5 إلى 15 مرة قبل أن يتقبله، بينما تبدأ هذه الذائفة بالتشكل منذ مرحلة الجنين عبر ما تتناوله الأم. ومن الحيل الذكية أيضاً تقديم الخضراوات في بداية الوجبة عندما يكون الطفل في أعلى مستويات جوعه، ما يزيل التنافس بينها وبين الأطعمة الأخرى ذات السرعات الحرارية العالية، ويمكن تطبيق ذلك حتى في وجبة الإفطار بإضافة الخضار للفطائر أو البيض. كذلك، يؤدي أسلوب التقديم دوراً بصرياً حاسماً؛ إذ أظهرت الأبحاث أن الأطفال يقبلون على تناول الخضراوات بنسبة أكبر عندما تقطع على أشكال كرتونية أو حيوانات، أو عند تقديمها في أطباق مقسمة عدة أجزاء. كما يسهم تقليل نسب اللحوم والشويات لصالح زيادة حصة الخضار بنسبة 50% في الصحن في دفع الطفل إلى تناول كميات أكبر من دون إدراك منه. وتظل القدوة الأبوية المحرك الأساسي؛ فالأطفال الذين يتناول آباؤهم غذاءً صحياً ويمارسون عادة تناول الطعام معاً كعائلة ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل يميلون تلقائياً لمحاكاة هذه السلوكيات. وأخيراً، ينصح الخبراء بتحويل الطعام إلى تجربة ممتعة بعيداً عن الضغط أو المكافآت السكرية، عبر إشراك الأطفال في الطهو، أو السماح لهم بلمس الخضراوات واستكشافها كنوع من اللعب، ما يكسر لديهم حاجز الخوف من الأطعمة الجديدة ويضمن بناء علاقة صحية ومستدامة مع الغذاء.



بعد أكثر من قرن.. نهر السين

يستعيد نبضه في قلب باريس

أعدت العاصمة الفرنسية باريس فتح ثلاثة مواقع للسباحة في نهر السين أمام الجمهور، بالتزامن مع بدء موجة حر جديدة، في استمرار لعودة تاريخية للسباحة العامة في النهر بعد حظر استمر أكثر من قرن. وقالت بلدية باريس، يوم السبت، إن مواقع السباحة الثلاثة ستظل مفتوحة أمام الجمهور حتى 30 أغسطس المقبل. وتقع المواقع في مناطق بارزة من العاصمة الفرنسية، أحدها بالقرب من برج إيفل، والثاني قرب كاتدرائية نوتردام، والثالث بالقرب من المكتبة الوطنية. وكانت هذه المواقع قد افتتحت للمرة الأولى الصيف الماضي، مسجلة عودة السباحة العامة إلى نهر السين للمرة الأولى منذ أكثر من قرن، إذ استقطبت نحو 100 ألف شخص خلال الموسم الافتتاحي. وحظرت السلطات السباحة في نهر السين رسمياً منذ عام 1923، قبل أن تمهد استثمارات بلغت نحو 1.4 مليار يورو، ما يعادل 1.6 مليار دولار، الطرق لإعادتها. وشملت الاستثمارات تحديث محطات معالجة مياه الصرف الصحي وشبكات تصريف المياه، ضمن جهود طويلة لتحسين جودة مياه النهر وإتاحته مجدداً للسباحة.

أوزبكستان تحبط محاولة تهريب مخدرات

من أفغانستان باستخدام طائرة مسيرة

ذكر جهاز أمن الدولة في أوزبكستان أنه أحبط محاولة لتهريب مخدرات من أفغانستان باستخدام طائرة مسيرة، فيما وصفته السلطات بأنها أول عملية تهريب مخدرات عبر الحدود، يتم الإبلاغ عنها بشكل علني، باستخدام طائرة مسيرة على طول الحدود بين الدولتين. وأضاف جهاز أمن الدولة في أوزبكستان في بيانه أمس الأحد أن حرس الحدود ورجال الشرطة اعترضوا الطائرة المسيرة في منطقة سورخانديريا بالقرب من نهر (أمو داريا) قبل عبورها إلى أراضي أوزبكستان. وقالت السلطات إنها ضيقت حوالي 2.03 كيلوجرام من الأفيون كانت مثبتة على الطائرة وفتحت تحقيقاً جنائياً بشأن الحادث، بحسب وكالة خاما برس الأفغانبة للأنباء أمس الأحد. وقال مسؤولون إن الطائرة المسيرة كان يقوم بتشغيلها مواطنون أفغان مجهولون، لكن لم يذكروا مساً إذا كان قد تم اعتقال أي مشتبه فيهم أو تقديم تفاصيل إضافية بشأن هوياتهم أو الاماكن التي يقيمون فيها.

فيديو من 18 ثانية يثبت وجود «قط الرمال» النادر في صحراء ليبيا



لم يكن المصور الليبي المهتم بالحياة البرية محمد المنتصر يعلم أن مقطع فيديو قصيراً لا يتجاوز رفعة 18 ثانية على منصة «يوتيوب» عام 2017 سيتحول إلى كشف علمي فريد يغير خريطة التنوع البيولوجي في شمال إفريقيا. المقطع الذي أظهر قطاً صغيراً باهت اللون يحفر في الرمال جنوب غربي ليبيا شكّل أول دليل مادي قاطع على وجود «قط الرمال» في البلاد، وهو الفصيل الوحيد من السنوريات المهيأ تماماً للعيش في الظروف الصحراوية القاسية ويُلقب بشيخ الصحراء». ونقل عن تقرير نشرته صحيفة «ذا غارديان» البريطانية فإن إعلان الفيديو أثار في البداية موجة من التشكيك، إلا أنه جذب انتباه علماء الأحياء، في مقدمتهم الباحث فراس حيدر، المتخصص في أكلات اللحوم الصغيرة بجامعة «سول بالاتي» في جنوب إفريقيا. هذا الاهتمام قاد إلى تعاون بحثي وعلمي استمر قرابة ثماني سنوات عبر الإنترنت، حيث تولى حيدر تدريب المنتصر عن بعد على طرق البحث الميداني وتسجيل إحدائيات المواقع الجغرافية وتتبع الأثر، مستعيناً بخبرات مجتمعات «الطوارق» المحليين والصيادين في منطقة «الحمادة الحمراء». وتكلفت هذه الجهود الشاقة والمحفوفة بالمخاطر، جراء نشاط شبكات التهريب والتعرض لإطلاق النار في إحدى

الرحلات، بنشر دراسة علمية محكمة في مجلة «البيئات القاحلة» في فبراير 2026. وتثبت الدراسة توثيق وجود قط الرمال في 13 موقعاً مختلفاً بالصحراء الليبية، مع تركيز لاف في «وادي أرمست»، المعزول القريب من الحدود الجزائرية. وتؤكد النتائج أن جنوب غربي ليبيا يمثل ملاذاً آمناً وغير مكتشف لهذه الكائنات النادرة، التي تؤدي دوراً بيئياً حيوياً في



إصابة 8 بينهم 4 أطفال بطلقات ناربية في نيويورك

ذكرت شبكة (إيه بي سي نيوز) الإخبارية أمس الأحد، نقلا عن إدارة شرطة مدينة نيويورك، أن ما لا يقل عن ثمانية أشخاص، بينهم أربعة أطفال، أصيبوا بطلقات ناربية في وقت متأخر من يوم عيد الاستقلال الأمريكي (الرابع من يوليو) في كوني آيلاند بحي بروكلين في المدينة. وقالت شرطة نيويورك في بيان لشبكة (إيه.بي.سي. نيوز) إن ضباط تلقوا بلاغات عن وقوع إطلاق نار حوالي الساعة 10:37 مساءً يوم السبت بالتوقيت المحلي (0237 بتوقيت جرينتش) أمس الأحد في أحد شوارع حي بروكلين. وأشارت الشبكة الإخبارية إلى

ذكرة شبكة (إيه بي سي نيوز) الإخبارية أمس الأحد، نقلا عن إدارة شرطة مدينة نيويورك، أن ما لا يقل عن ثمانية أشخاص، بينهم أربعة أطفال، أصيبوا بطلقات ناربية في وقت متأخر من يوم عيد الاستقلال الأمريكي (الرابع من يوليو) في كوني آيلاند بحي بروكلين في المدينة. وقالت شرطة نيويورك في بيان لشبكة (إيه.بي.سي. نيوز) إن ضباط تلقوا بلاغات عن وقوع إطلاق نار حوالي الساعة 10:37 مساءً يوم السبت بالتوقيت المحلي (0237 بتوقيت جرينتش) أمس الأحد في أحد شوارع حي بروكلين. وأشارت الشبكة الإخبارية إلى

مصنح الكلام

نساء

tefa.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

المجلس الأعلى للمرأة يحتفل بذكرى اليوم العالمي للمرأة وإنشائه وذلك تحت شعار «خمس وعشرون عاما في قلب المشروع الإصلاحي»، وهو منذ أن تم إنشاؤه برعاية كريمة من لدن جلالة ملك البلاد المعظم يتابع تقدم المرأة في كل الميادين التعليمية والتدريبية والسياسية والاقتصادية وكل المجالات الأخرى، ويحرص على استمرار هذا التقدم وزيادة فاعليته.

وقد تمننت صاحبة السمو الملكي الاميرة سميكة بنت ابراهيم آل خليفة قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة الراعية الكريمة لهذه المناسبة الوطنية المهمة.

وأضافت أن الاحتفاء بهذه المناسبات الوطنية يأتي في إطار التقدير الملكي السامي للثقل النوعية لمسيرة تقدم المرأة البحرينية التي بدأت مع المشروع الوطني الحضاري التنموي لقائد النهضة حضرة صاحب الجلالة الملك المعظم، والدعم المشهود للحكومة برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، ووجهت سموها رسالة صادقة إلى كل امرأة بحرينية قالت فيها إن ما تحقق من إنجازات هو ثمرة عزيمتك وإصرارك وإيمانك بأهمية المشاركة في بناء الوطن.



رمانة يوميا.. فوائد صحية

تمتد من البشرية إلى القلب

في وقت يزداد فيه الإقبال على روتينات العناية بالبشرة المعقدة وسيرومات مكافحة الشيخوخة مرتفعة الكلفة دعت خبيرة تغذية إلى العودة إلى «حل بسيط» موجود في قسم الفواكه، معتبرة أن حبة رمان واحدة يوميا قد تُحدث تحولات صحية واسعة داخل الجسم. ونشرت اختصاصية التغذية شوبتا باناشال عبر حسابها على منصة «إنستجرام» منشورا تحدثت فيه عن فوائد تناول الرمان يوميا، من صحة البشرة إلى القلب والمفاصل والتوازن الهرموني. ودعت باناشال إلى التوقف عن الإنفاق على منتجات العناية بالبشرة الملصحة اعتماد الرمان ضمن النظام الغذائي اليومي، موضحة أن هذه الفاكهة تحتوي على مركبات البوليفينول، وخاصة الإلاجيتانينات، التي تتحول داخل الأمعاء إلى مادة «يوروليتين A». وبحسب وصفها فإن هذه العملية الحيوية تعمل على تنشيط آلية داخلية لإزالة الخلايا الهرمة، قاتلة إن الجسم يقوم بما يشبه «تنظيفاً داخلياً» يستهدف الخلايا المتعبة ويعيد تجديدها من الداخل. وأضافت أن هذا التأثير ينعكس أيضا على البشرة، إذ يسهم في تحفيز الخلايا المسؤولة عن تجديد الجلد، ودعم إنتاج الكولاجين، إضافة إلى الحماية من آثار الأشعة فوق البنفسجية المرتبطة إلى أن فوائد الرمان لا تقتصر على الجانب الجمالي، بل تمتد إلى دعم صحة القلب والأوعية الدموية، إذ يساعد في تحسين تدفق الدم وخفض ضغط الدم الانقباضي عبر تعزيز إنتاج أكسيد النيتريك الذي يسهم في ارتخاء الأوعية الدموية. كما لفتت إلى دور مركباته النشطة في دعم صحة المفاصل، عبر تثبيط إنزيمات يعتقد أنها تسهم في تآكل الغضروف، ما قد يخفف من أعراض التيبس وآلام المفاصل لدى بعض الحالات. كما أبرزت باناشال دور الرمان في دعم صحة الأمعاء من خلال تغذية البكتيريا النافعة في الميكروبيوم، التي ترتبط بدورها بصحة الجهاز الهضمي ونضارة البشرة. وامتدت الفوائد، بحسب ما ذكرته، إلى التوازن الهرموني لدى النساء، إذ يحتوي الرمان على مركبات نباتية قد تساعد في دعم استقلاب الإستروجين، ما قد يكون مفيداً في بعض الحالات المرتبطة باضطرابات هرمونية أو أعراض ما قبل انقطاع الطمث.