

صيف 2026 الأكثر حرارة في تونس منذ عام 1950

أعلنت الأرصاد الجوية التونسية أمس الثلاثاء أن صيف 2026 الذي شهد تكرارا في انقطاع التيار الكهربائي والمياه الصالحة للشرب هو الأشد حرارة منذ عام 1950.

وقال المعهد الوطني للرصد الجوي في بيان تضمن نشرة فصلية على موقع فيسبوك: «صُنف صيف 2026 الأكثر حرارة في تونس منذ سنة 1950، بفارق قدره 2.9 درجة مقارنة بالمعدل المناخي للفترة 1991-2020». وأكد المعهد أن صيف 2026 شهد تسجيل موجات حر شديدة وطويلة الأمد، مع اتساع نطاقها الجغرافي.

وتعد هذه الموجات من أقسى موجات الحر المسجلة في تونس منذ عام 1950، سواء من حيث شدة درجات الحرارة أو مدة استمرارها.

كذلك شهدت البلاد ارتفاعا «استثنائيا ومستمرًا» في درجات الحرارة الليلية، وأثرت درجات الحرارة المرتفعة على إمدادات الكهرباء والمياه الصالحة للشرب، في وقت قامت السلطات بقطع التيار الكهربائي بشكل متكرر طوال اليوم، بسبب نقص في إنتاج الطاقة.

وقطعت المياه في مناطق عدة، الأمر الذي تسبب في تضرر العديد من القطاعات التجارية وتزايد تدمير المواطنين.



حسري صالح

مصنك الكلام



السعودية

طفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

السعودية عمقنا الاستراتيجي ونحن خط الدفاع الأول عنها، اكتشفنا ذلك منذ زمن ليس بالقصير، وهذا ما جعلنا حريصين على بعضنا بعضا، نعلم أن قوة كل منا هي قوة للآخر، وصعوده هو صعود للآخر. وفي اليوم الوطني للمملكة العربية السعودية نفرح كفرحنا باليوم الوطني للمملكة البحرين؛ فالكل واحد.

وقد هنأ مجلس الوزراء المملكة العربية السعودية الشقيقة ملكا وحكومة وشعبا باليوم الوطني للمملكة، مشيرا إلى الإنجازات التي حققتها بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز عاهل المملكة العربية السعودية وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، كما أدان المجلس تصاعد الاعتداءات الإرهابية التي تنفذها مليشيا الحوثي الإرهابية المدعومة إيرانيا ضد المملكة العربية السعودية الشقيقة، واستمرار محاولاتها المتكررة والمتعمدة لاستهداف المدنيين والأعيان في المملكة، باعتبارها انتهاكا صارخا لقواعد القانون الدولي والقانون الدولي الإنساني وميثاق الأمم المتحدة وقرارات مجلس الأمن ذات الصلة.

ولا ننسى للمملكة الغالية وقفاتها القوية مع البحرين وقت تعرضها للآزمات، وآخرها الأزمة الأخيرة إذ قدمت الدعم الاستثنائي للبحرين لكي تستعمل مطاراتها وتتخطى مشكلاتها.

رئيس هيئة البث الإسبانية

يؤيد مقاطعة يوروفيجن

مجددا بسبب مشاركة إسرائيل

قال رئيس هيئة البث العامة الإسبانية أمس

الثلاثاء إنه يؤيد مقاطعة مسابقة يوروفيجن مجددا بسبب مشاركة إسرائيل، ما قد يرفع عدد الدول المقاطعة لأكثر من مئة موسيقى تلفزيوني مباشر في العالم. وانضمت إسبانيا إلى هولندا وأيسلندا وإيرلندا وسلوفينيا في الانسحاب من مسابقة هذا العام في النمسا احتجاجا على مشاركة إسرائيل، على خلفية الحرب في غزة التي اندلعت إثر هجمات حماس على إسرائيل عام 2023. كما أعلنت إيرلندا وهولندا مقاطعتهم مسابقة عام 2027 في بلغاريا، وعزت هيئة الإذاعة والتلفزيون الإسرائيلية «آر تي إي» قرارها إلى «الخسائر المروعة والمستمرة في الأرواح في غزة والأزمة الإنسانية هناك». وقتل القصف الإسرائيلي أكثر من 1300 شخص في القطاع الفلسطيني المدمر منذ وقف إطلاق النار في أكتوبر 2025، وفق وزارة الصحة في غزة التي تعتبر الأمم المتحدة أرقامها موثوقة عموما. وقال رئيس هيئة البث العامة الإسبانية «آر تي إي في إي» خوسيه بابلو لوبيز أمام لجنة في مجلس الشيوخ أمس الثلاثاء إنه «من المؤلم للغاية» أن تواصل هيئة البث العامة الإسرائيلية المشاركة في يوروفيجن «رغم كل شيء، وفي ظل الوضع الذي لا تزال غزة تعيشه».



البحرين تزدان باللون الأخضر احتفاء باليوم الوطني السعودي السادس والتسعين



ترسيخاً لعمق العلاقات الأخوية المتجذرة التي تجمع مملكة البحرين والمملكة العربية السعودية الشقيقة ابدانت المباني والمعالم البارزة في مختلف محافظات مملكة البحرين باللون الأخضر، احتفاء باليوم الوطني السعودي السادس والتسعين. ويعكس هذا الاحتفاء ما تحظى به هذه المناسبة الوطنية من مكانة لدى مملكة البحرين، ويجسد روح المشاركة والفرح التي تجمع الشعبين الشقيقين، في ظل ما يربط البلدين من روابط تاريخية وثيقة وعلاقات متميزة تواصل نماءها وتطورها على مختلف الأصعدة.

العثور على 894 قطعة بلاستيكية داخل طائر بحري واحد بأستراليا



أظهرت نتائج دراسة علمية حديثة تفاقم أزمة التلوث البلاستيكي في المحيطات بشكل غير مسبوق، بعدما عثر باحثون على مئات القطع البلاستيكية داخل جوف طائر بحري صغير في جزيرة «لورد هاو» الواقعة قبالة السواحل الأسترالية، التي تُصنف كإحدى أنقى المحميات الطبيعية في العالم. وكشف التقرير الصادر عن فريق من علماء مختبر Adrift Lab ونشر في مجلة Earth's Future عن استخراج 894 قطعة من النفايات البلاستيكية بوزن إجمالي بلغ 64.2 جراما من أمعاء ومعدة فرخ من طيور «جلم الماء فاتح القدمين»، وهو ما يشكل أكثر من 15% من الوزن الكلي لجسم الطائر.

وأكد الباحثون أن هذه النسبة المرتفعة تعادل في أثرها، على سبيل المقارنة، وجود نحو 12 كيلوجراما من البلاستيك الصلب داخل معدة إنسان يبلغ وزنه 80 كيلوجراما.

وفي تصريح صحفي، أوضح اليكس بوند، القيم على مجموعة الطيور بمتحف التاريخ الطبيعي في المملكة المتحدة

هذا ما يحدث لكليتيك عند تناول الأناناس يوميا



غذائية أخرى. كما أن ارتفاع البوتاسيوم قد لا يسبب أعراضاً واضحة دائماً، لذلك لا ينبغي لمرضى الكلى الاعتماد على الأعراض وحدها لتحديد كمية البوتاسيوم التي يتناولونها، بل اتساع خطة غذائية يحددها المختص وفقاً لحالتهم الصحية وفحوصاتهم.

استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية لتحديد الكمية المناسبة لكل حالة. رغم انخفاض محتوى الأناناس من البوتاسيوم نسبياً، قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات البوتاسيوم في الدم إلى الحد من تناوله، وخصوصاً إذا كانوا يخضعون لغسيل الكلى أو لديهم قيود

يُعد تناول الأناناس يومياً آمناً لمعظم الأشخاص، ويمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي داعم لصحة الكلى، نظراً إلى احتوائه على الماء والألياف و«فيتامين سي» والمغنيز، مع انخفاض نسب الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور مقارنة بالعديد من الأطعمة الأخرى. وتوضح اختصاصية التغذية إيمي نيكولز أن الأناناس يوفر مجموعة من العناصر الغذائية والمركبات النباتية المفيدة، ما يجعله خياراً مناسباً لمعظم الأشخاص ضمن نظام غذائي متوازن. وبالنسبة إلى المصابين بمرض الكلى المزمن قد تختلف التوصيات الغذائية، إذ يمكن أن تقل قدرة الكلى على التخلص من بعض العناصر، مثل البوتاسيوم والفوسفور والصوديوم. لذلك، يُعد الأناناس من الفواكه التي يمكن إدراجها في بعض الأنظمة الغذائية الخاصة بمرضى الكلى، لكن الكمية المناسبة تعتمد على حالة المريض ونتائج فحوصاته. وتشير اختصاصية التغذية ديانا جيفارا إلى أن حصة معتدلة من الأناناس الطازج، تعادل نحو نصف كوب، قد تكون مناسبة ضمن نظام غذائي ملائم للكلى، مع ضرورة