

## كيف تتغلب على العطش في رمضان؟



عليها والذي يجعل الطعم مثيرا للملح في تعديل الطعم. ● لتبعد عن تناول الأكلات والأغذية المالحه مثل السمك المالح والطرشي والتي تدخل تحت اسم المحللات، فإن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء. ● يعتقد بعض الأشخاص أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ؛ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها.

تناولها. ● حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل. ● تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور فإن هذه الأغذية تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش. ● تجنب وضع الملح الكثير على السلطة والأفضل وضع الليمون

وكالات: إن ارتفاع درجة الحرارة هذه الأيام يؤدي إلى العطش، ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دورا كبيرا في تحلل العطش أثناء ساعات الصيام، ولكي تتغلب على الإحساس بالعطش وحسب صحيفة «السوسنة» يمكن اتباع النصائح التالية: ● تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد

وتقول عن تقديم البرامج «إن تقديم البرامج كان شيئا رائعا في تلك الحقبة، كنا نفعل كل شيء، لم يكن أحد يرانا، كان إرسالنا يلتقط فقط في دائرة شعاعها 40 كيلومترا»، بحسب ما جاء في كتابها «غدا يوم آخر». بعد ذلك تركت حائنين لامبوت العمل في التلفزيون وأسست وكالة أبناء فيما وصلت كتابة الكتب والمقالات.

## وفاة أول مقدمة نشرة أخبار في أوروبا

بروكسل - أ.ف.ب: توفيت الصحافية البلجيكية جانين لامبوت (87 عاما) التي كانت في العام 1961 أول مقدمة نشرة أخبار في أوروبا، بحسب ما أعلن التلفزيون البلجيكي الجمعة. في العام 1950 أصبحت لامبوت أول مذيع في التلفزيون الذي كان مازال يخطو خطواته الأولى، ومن ثم أصبحت ذات شعبية بعد تقديمها أحد أول برامج البث المباشر في العام 1958.

في العام 1961 أصبحت مديرة الإخبار في الإذاعة والتلفزيون في بلجيكا، وهي أول امرأة تشغل هذا المنصب. وتقول عن تقديم البرامج «إن تقديم البرامج كان شيئا رائعا في تلك الحقبة، كنا نفعل كل شيء، لم يكن أحد يرانا، كان إرسالنا يلتقط فقط في دائرة شعاعها 40 كيلومترا»، بحسب ما جاء في كتابها «غدا يوم آخر».

بعد ذلك تركت حائنين لامبوت العمل في التلفزيون وأسست وكالة أبناء فيما وصلت كتابة الكتب والمقالات.

## جفاف أميركا.. لن ينتهي

واشنطن - أ.ف.ب: أعلن خبراء الأرصاد الجوية في الولايات المتحدة الخميس أن موجة الحر التي تضرب البلاد والتي تعد الأسوأ منذ 25 عاما، لا يبدو أنها ستنتهي قريبا في ظل توقع استمرار ارتفاع درجات الحرارة بالتزامن مع الطقس الجاف. وقال جاك كروش الخبير في الأرصاد الجوية في الوكالة الأميركية للمحيطات والجو «من الممكن أن تتفاقم الأمور أكثر بعد».

وتظهر توقعات الطقس لشهر أغسطس درجات حرارة فوق المعدل في عموم الأراضي الأميركية، ونسبة أمطار أقل من المعدل. وتتصل هذه الاضطرابات المناخية بظهور تيار الـ «نينيا المحيطي البارد»، في مياه المحيط الهادئ قرب خط الاستواء.

وليسبت الولايات المتحدة وحدها من يعاني من هذه التغيرات المناخية، إذ أن كوكب الأرض شهد في يونيو الماضي أعلى درجات الحرارة منذ البدء بقياس درجات الحرارة في العام 1880. ومن المؤشرات التي تنذر بارتفاع درجات الحرارة أيضا أن سماكة الجليد في القطب الشمالي وصلت إلى أدناها منذ بدء قياسها في العام 1979.

### صحتك

## علاج للتغلب على حساسية البيض



وكالات: نجح عدد من الأطفال في التغلب على الحساسية التي يسببها البيض، وذلك بعدما عمل أطباء بريطانيون على إعطائهم كميات قليلة من البيض يوميا بهدف تدريب نظام المناعة لديهم، وكان الأطباء قد لجأوا منذ عدة سنوات إلى التجربة ذاتها لمواجهة الحساسية الناتجة عن الفول السوداني.

وتجدر الإشارة إلى أن تلك الطريقة لمكافحة الحساسية لا تنجح مع الجميع، والعديد من المشاركين في الدراسة التي أشرف عليها مركز «الحساسية والأمراض المعدية» البريطاني، تخلوا عنها لإصابتهم بردود فعل قوية.

ويعاني أكثر من 2% من الأطفال من الحساسية على البيض، ما يسبب لهم مشاكل رئوية، ومن الممكن أن تشكل خطرا على حياتهم، بحسب مدير الدراسة وبيري بوكس، الذي أشار إلى أن غالبية الأطفال يتخطون ذلك بعد عمر الأربع أو الخمس سنوات، ولكن بين 10 و20% منهم توافقه الحساسية إلى سن المراهقة.

## مخلوقات أرجوانية تحير مصيفي هاواي



مخلوقات أرجوانية

هاواي - وكالات: تحت عنوان «الملايين من المخلوقات الصغيرة الأرجوانية تحير مرتادي الشواطئ في هاواي»، نشرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية تقريرا مصورا عن تآثر حيوانات غريبة بحجم حبة البازلاء على طول الشواطئ في جزيرتي «واهو» و«هونولولو» بولاية «هاواي» الأميركية. وتكثرت الصحفة أن علماء الأحياء البحرية في حيرة مماثلة، مؤكدين أنهم

## أشجار أوتريخت المقطوعة تحظى بحياة جديدة.. مع تحويلها إلى طاولات



أشجار أوتريخت

هولندا - أ.ف.ب: في أوتريخت تعرف بعض الأشجار حياة ثانية عندما لا تصبح خشبا للموقدة أو نشارة، من خلال تحويلها إلى طاولات فريدة من نوعها تروي تاريخ الشجرة والأشخاص الذين شهدوا نموها. ويقول إيجبرت بويرما من جمعية «تافيلبوم» (طاولة - شجرة) لوكالة فرانس برس «مع كل شجرة تقطع، يسلم جزء من تاريخ الحي أو الشارع ومن خلال تحويل الأشجار إلى طاولات نأمل في المحافظة على هذا الجزء من التاريخ».

وفي مدينة أوتريخت البالغ عدد سكانها 300 ألف نسمة في وسط هولندا كما في مدن كثيرة تقطع أشجار بانتظام بسبب ضيق المساحة أو أعمال التطوير أو لأنها أصبحت مريضة أو قديمة. ويوضح بويرما وهو ممثل سابق في الثالثة والثلاثين «عندما تدرج شجرة على لائحة الاقتلاع

ولا يجرى الإجراء العام الألماني تحقيقات وسط طبيب من مستشفى «جوتينجن» الجامعي ضد ألمانيا بتهمة إعطاء الأولوية لمرضاه في تبرعات الأعضاء. وقال رئيس اللجنة المختصة بنقل الأعضاء هانز ليلبه في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) أمس الجمعة إن هناك اشتباها في أن كبير الأطباء السابق في مستشفى «جوتينجن» الجامعي قام بتزوير بيانات 25 مريضا على الأقل لإعطائهم الأولوية في الحصول على تبرعات الكلى. ووفقا لبيانات جامعة «هاله» الألمانية قامت غرفة الأطباء الاتحادية بتشكيل لجنة لكشف

## اتهامات لطبيب ألماني بإعطاء الأولوية لمرضاه في تبرعات الأعضاء

ألمانيا - د.ب.أ: يجري الإجراء العام الألماني تحقيقات وسط طبيب من مستشفى «جوتينجن» الجامعي ضد ألمانيا بتهمة إعطاء الأولوية لمرضاه في تبرعات الأعضاء. وقال رئيس اللجنة المختصة بنقل الأعضاء هانز ليلبه في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) أمس الجمعة إن هناك اشتباها في أن كبير الأطباء السابق في مستشفى «جوتينجن» الجامعي قام بتزوير بيانات 25 مريضا على الأقل لإعطائهم الأولوية في الحصول على تبرعات الكلى. ووفقا لبيانات جامعة «هاله» الألمانية قامت غرفة الأطباء الاتحادية بتشكيل لجنة لكشف

## مكتب الجنرال ماك آرثر في اليابان مقصد للزوار بعد 61 عاما على مغادرة صاحبه

طوكيو - أ.ف.ب: الطاولة نفسها وكذلك المقعد والكراسي... لا تنقص الإقامة الجنرال دوغلاس ماك آرثر المهيبة فبعد أكثر من 60 عاما على رحيل قائد القوات الحليفة في اليابان لإزالة الديكور في غرفته على حاله. من السابع عشر إلى الثاني والعشرين من يوليو، سيتمكن بضع مئات من الأشخاص مكتب الجنرال الذي احتلته القوات الأميركية مباشرة بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية واستسلام اليابان في أغسطس 1945.

وقد سيطر الأميركيون يومها على مقر شركة التامين داي إيشي سيمي، وهو مبنى مقابل للقصر الإمبراطوري، وأقام في هذا

## .. ومساجد تركيا تمتلئ بالمصلين في التراويح



المصلون في تركيا

الغذاء لعدم الإفراط في تناول الأطعمة ولا سيما المصنعة منها خلال الشهر الكريم وضرورة الإقلاع عن التدخين المنتشر في تركيا بين الجنسين، والحث على تناول الأغذية الصحية والإقبال على تناول طبق الشورية الذي يحتل مكانة متميزة في تركيا صيفا وشتاء.

مع حلول شهر رمضان المبارك، مع بدء حملة توعية المواطنين خلال الشهر الكريم وضرورة الإقلاع عن التدخين المنتشر في تركيا بين الجنسين، والحث على تناول الأغذية الصحية والإقبال على تناول طبق الشورية الذي يحتل مكانة متميزة في تركيا صيفا وشتاء.

كما شهدت الجوامع الكبيرة في العاصمة التركية أنقرة أقبالا ملحوظا من المصلين مع الساعات الأولى لمقدم الشهر الفضيل، واستيقظ المواطنون الأتراك في سحور أول يوم في الشهر الفضيل على صوت المسحراتي بالقرع على الطبل في أحياء وشوارع العاصمة أنقرة، إيذانا بأول أيام الصوم. وبدأت أغلبية الفضائيات التركية خاصة الدينية بتقديم برامج ومسلسلات وأفلام دينية

أنقرة - أ.ش.أ: تدفق المواطنين الأتراك على الجوامع لأداء صلاة التراويح الأولى من شهر رمضان المبارك، حيث امتلأت معظم المساجد في أنحاء تركيا بالمصلين، وما يلفت الانتباه المشاركة الكبيرة من النساء التركيات في أداء صلاة التراويح. وشهد جامع السلیمان القانوني تدفقا من المواطنين الأتراك في أولى ليالي الشهر الكريم، ووصل أعداد المصلين الليلة الماضية بالجامع إلى نحو 14 ألف مصل، ونقلت الفضائيات أقبالا كبيرا من المواطنين للصلاة في جامع «آيا صوفيا».

كما شهدت الجوامع الكبيرة في العاصمة التركية أنقرة أقبالا ملحوظا من المصلين مع الساعات الأولى لمقدم الشهر الفضيل، واستيقظ المواطنون الأتراك في سحور أول يوم في الشهر الفضيل على صوت المسحراتي بالقرع على الطبل في أحياء وشوارع العاصمة أنقرة، إيذانا بأول أيام الصوم. وبدأت أغلبية الفضائيات التركية خاصة الدينية بتقديم برامج ومسلسلات وأفلام دينية

## عصابة في فيتنام تباع الصينيات.. كعرائس!

وذكرت التقارير أنه لم يتضح ما إذا كانت النساء تعلمن سبب نقلهن إلى الخارج. ويمكن أن يعمل وسطاء الزواج فقط في فيتنام دون الترحيل من وراء ذلك ويجب تسجيلهم لدى السلطات المحلية. وإذا عمل الوسطاء مقابل ربح ونقلت النساء خارج البلاد يتم التعامل مع القضية كتهريب للبشر.

نقل ثلاث نساء فيتناميات إلى هانوي قبل السفر إلى الصين برا طبعا لصحيفة «فان نين». ثم اعتقلت الشرطة مشتبهات بهم آخرين يعتقد أنهم ساعدوا الرجلين في تجنيد النساء لإرسالهن إلى الصين. ويختار الزبائن النساء من خلال مشاهدة صورهن، وحال اختيارهن تنقل النساء عبر الحدود للقاء الزبائن.

بتهريب 45 امرأة منذ فبراير 2011 إلى الصين حيث تم بيعهن بمبلغ يتراوح ما بين أربعة آلاف وخمسة آلاف دولار لكل واحدة. واعتقل ثلاثة من المشتبه بهم بينهم زعيما العصابة الصينيان نقلت النبا، قد تمكن من اجتياز جهاز المسح الإلكتروني الذي تديره إحدى كبريات الشركات البريطانية المتخصصة بالأمن والحماية.

هانوي - د.ب.أ: اتهمت الشرطة بجنوب فيتنام عشرة أشخاص بالتورط في عصابة يزعم أنها هربت نساء إلى الصين لبيعهن كعرائس. ونقلت صحيفة «فاب لوات» عن الشرطة قولها إنه يعتقد أن المجموعة التي شملت اثنين من الصينيين ووجهت لها اتهامات أمس الخميس في إقليم تاي نين

## مغتصب «قُصّر» يهدد بالانتحار داخل محكمة بريطانية بعدما هرب سكيئا إلى داخل ردهتها

يصب باذى خلال الواقعة، وأن الشرطة «أوقفت جاريت»، وتابعت الناطقة أن جاريت كان موقوفا بسند إقامة بانتظار محاكمته، وأنه تمكن من إدخال المسكين لبس عبر الماسح الإلكتروني فقط، بل أيضا عبر التفتيش الجسدي الذي نفذه رجال أمن لشركة أمن وحماية ثانية.

وبالتالي، وسقط نهول الموجودين في الجلسة وبعيد صدور حكم القضاء بإدانته بالإعتداء الجنسي والإغتصاب، سحب سكيئا كأن خياها داخل ثيابه وهدد بالانتحار، غير أنه أذعن لاحقا، وصرف النظر عن قتل نفسه، بعد 40 دقيقة من التفاوض معه، في حين أكدت الناطقة باسم المحكمة أن أحدا لم

لنندن - وكالات: فاجأ رجل بريطاني من كانوا داخل المحكمة الرئيسية في مدينة ليفربول، بشمال غربي إنجلترا، بتهديده بالإقدام على الانتحار خلال لحظات من إدانته بجرم اغتصاب قاصر، وذلك بعدما نجح في تهريب سكيئا إلى داخل ردهة الرجل، واسمه مارك جاريت