

















## طبيبة تكشف ثلاط طرق للإقلاع عن التدخين

وكالات

كشفت الطبيبة أولغا قاديروفا، العديد من الطرق للإقلاع عن التدخين، مشيرة إلى ثلاثة طرق فقط يمكن تصنيفها على أنها الأكثر فاعلية لوقف التدخين.

وأكملت أن التدخين ينطوي الأهميّة إلى العديد من الأمراض في الجسم التي يمكن أن تظهر حتى لو تعامل الشخص مع الأدمان على التدخين، مثل تصلب الشرايين والأورام وأمراض الرئة.

ووفقاً للطبيبة، يمكن تقسيم جميع طرق مكافحة إدمان النيكوتين إلى ثلاثة جمادات: «الإقلاع البسيط عن التدخين، واستبدال النيكوتين، والعلاج النفسي».

وأشارت إلى أن الإقلاع الفوري عن التدخين أكثر ملاءمة لأولئك الأشخاص الذين ليس لديهم اعتماد جسدي على النيكوتين ولديهم قوة إرادة كافية.

ووفقاً لقاديروفا، يتأثر الاعتماد النفسي بشكل فعال باستخدام عوامل منع النيكوتين، مثل لصقات النيكوتين أو علكة النيكوتين والبخارات. إضافة إلى ذلك، غالباً ما تتم مساعدة السلوك الإدماني من خلال طرق العلاج النفسي المختلفة، بما في ذلك الأدوية.

وبحسب قاديروفا، الخرافات التي تقول إن الإقلاع المفاجئ عن التدخين ضار بالصحة، وتحث على الاتصال باختصاصي في حالة عدم القدرة على الإقلاع عن التدخين.

## هجوم دببة سوداء على مربتها

وكالات

قال مسؤولو الإطفاء والشرطة في كوريا الجنوبية، إنه تم العثور على شخصين ميتين في مدينة أولسان جنوب شرق البلاد، بعد تعرضاً لهجوم على ما يزيد من ٣ دببة سوداء هربت من مزرعة.

وتم العثور على جثتي زوجين في السنتينيات من العمر، كانوا يديران مزرعة الدببة في أولسان على بعد ٣٠٧ كيلومترات جنوب شرق العاصمة سيئول.

وبعد أن أبلغت ابنة الزوجين الإطفاء بأن والديها لم يردا على اتصالاتها منذ ساعات، تم إرسال مسؤولي الإطفاء إلى المزرعة. وبعد ذلك تم العثور على اثنين من الدببة الآسيوية السوداء خارج المزرعة وواحد بداخلها، ثم تم إطلاق النار على الدببة في مكان الحادث.

وتشتبه الشرطة في أن الشخصين لقيا حتفهما بسبب هجوم من الدببة، مستشهدة بجروح عثر عليها في الجثتين.

## ديمة قندلفت: ياله من عمل شاق



الوطن

نشرت النجمة ديمة قندلفت صوراً من كواليس تصوير مسلسل «ستيليتو» علقت عليها: «حملت الكاميرا لمدة خمس دقائق، ياله من عمل شاق».

يشار إلى أن قندلفت انتهت مؤخراً من تأدية دور البطولة في مسلسل «العربي» إلى جانب باسم ياخور وسلوم حداد.

## اعتقال طالبة لديازاتها مسدساً

وكالات

أُلقت طفل يبلغ من العمر ٤ سنوات بأعجوبة، بعد أن قضى ٦ أيام ضائعاً في محمية إفريقيّة للحياة البرية، تقع بالحيوانات المفترسة القاتلة.

وقطع الطفل مسافة تزيد على ١٧ كيلومتراً من منزله في آسا، بالقرب من حافة محمية تسافو إيست للحياة البرية في كينيا.

وبمساعدة الطيار رون كار هارتنلي، الذي يعمل مع برنامج «شندريلك ترست» لإنقاذ الأفيال وإعادة تأهيلها في الحياة البرية، تم العثور على الطفل.

وفي حديث لـ«نیوزویک»، قال هارتنلي: إن الصبي تاه بعدما انفصل عن إخوته خلال عاصفة، بينما كانوا في طريق عودتهم إلى المنزل من رعي الماشية.

واستخدمت حسب هارتنلي طائرة إلى جانب تشكيل فريق بحث ضم ٧٠ شخصاً، عملاً على تنشيط المنطقة التي ضاع فيها الطفل.

واستمرت عمليات البحث أيام من دون أن يعثر على أي أثر للطفل وفق هارتنلي، الذي أشار إلى أن الفروف البيئية في المنطقة كانت سبعة لغایة، ويصعب حتى على الكبار تحملها.

وحسب هارتنلي فإنه شاهد من الجو في المنطقة التي ضاع فيها الطفل، حيوانات مفترسة مثل الضباع وأين أوى.

وأضاف: «الحيد في الأمر هو سقوط الأمطار ومسطحات مائية، وهو ما جعلني مطمئناً بعض الشيء بأن الطفل لن يموت عطشاً».

وبعد ٥ ليال من اختفاء الطفل، عثر هارتنلي على الصغير بين كتل من الشجيرات.

ووصف هارتنلي لحظة العثور على الطفل قائلاً: «كنت أقترب وقتها من فقدان الأمل، فبعد قرابة أسبوع من الأمطار، وعدم وجود طعام، وانتشار حيوانات مفترسة، تبدو فرص النجاة ضئيلة أو معروفة».

وأشار إلى أن الطفل يعاني من سوء التغذية، وجسده مغطى بساعات الحشرات، الأمر الذي استدعي تقديم مساعدة طبية عاجلة له.

## نجاة طفل من مدمية تع بالحيوانات المفترسة

وكالات

## جورجينا تعلق على خروج رونaldo



وكالات

علقت جورجينا روبيرو على صورة لرونالدو على حسابها على إنستغرام، قائلة: «أنت أجمل رجل في العالم». وكتبت: «أنت أنت كل شيء، لكن بعد فوات الأوان، لا يمكن الاستهانة بأفضل لاعب في العالم، فهو أقوى برمبل بالطابق الثاني لمركز الإنجاهض حيث كان الطبيب المצרי بالجيزة، بحسب طبيب النساء والولادة المتمه بادارة مركز الإنجاهض برفقة ه اخرين، ٩ ألف جنيه، وأقراص مخدّرة، ٤ أيام على ذمة التحققات». وكشفت التحريات الأولى أن الطبيب في أثناء القبض عليه كان يجري عملية إعدام بنيه وجهه، بعد أن دمرت العدوى فيه بالكامن. وعلى الرغم من مرور سنوات على إصابته إلا أن قصة لويس الذي يعيش بطفين، ظهرت مجدداً بعد موت عدد من الأطفال بالعدوى ذاتها.

## طبيب متهم بحرق الأجنة

وكالات

أمرت جهات التحقيق المصرية بالجيزة، بحبس طبيب النساء والولادة المتهم بادارة مركز الإنجاهض برفقة ه اخرين، ٩ ألف جنيه، وأقراص مخدّرة، ٤ أيام على ذمة التحققات. وكشفت التحريات الأولى أن الطبيب في أثناء القبض عليه كان يجري عملية إعدام بنيه وجهه، وكانت أسرتها تنتظر خروجهما من غرفة العمليات، وتم رصد عدد من السيدات برفقة أزواجاً جهنم في انتظار دورهن لإجراء عمليات إنجاهض. كما عثر رجال الأمن على بريمبل بالطابق الثاني لمركز الإنجاهض حيث كان الطبيب المتمه يحرق فيه الأجنة، وأيضاً بقایا الأجنة كانت طعاماً لكلاب الضالة أيام مركز الإنجاهض، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية.