

موسكو تعلن تحرير ماريوبول من «آزوف» وتهدد بقصف مراكز القرار في كيف بحال استمرار العدوان على الأراضي الروسية بوتين: قادرون على توجيه صاراتنا بعيداً عن الغرب.. وعقوباتهم أثرت على ملايين الأوروبيين

أميركا تحذر الصين من عواقب دعم روسيا!

أصدرت وزيرة الخزانة الأميركية جانيت يلين أمس الأربعاء تحذيراً للصين حول انسحابها مع روسيا، ونقلت وكالة «أ ف ب» عنها قولها: «إن الصين أكدت مؤخراً علاقاتها الخاصة مع روسيا (...) وأمل بشدة أن تغفل الصين شيئاً إيجابياً حول هذه العلاقة وتساعد على إنهاء هذه الحرب».

وحذرت وزيرة الخزانة الأميركية من أنه «في المستقبل، سيصبح من الصعب بشكل متزايد فصل القضايا الاقتصادية عن الاعتبارات الأوسع ذات المصلحة الوطنية، بما في ذلك الأمن القومي».

وأول من أمس قال المتحدث باسم وزارة الخارجية الصينية تشاو في جيان: إن القنبلة الأوكرانية كشفت ما ستفعله الولايات المتحدة سعياً وراء الهيمنة والتمتر.

المستشار حتى يتمكن من اتخاذ قرارات عملية على الفور، بما في ذلك تسليم أسلحة».

وتأتي هذه الدعوة العاجلة والمتجددة على خلفية توترات بين ألمانيا وأوكرانيا، بعد رفض زيلينسكي أول أمس استقبال شتاينماير الذي أراد الذهاب إلى كيف مع وفود من بولندا ودول البلطيق.

على خط مواز عكست تصريحات الرئيس الفرنسي وموقفه مما يجري، حجم التباين مع بايدين في نظرتها إلى المسألة وكيفية التعاطي معها، ونقلت قناة «روسيا اليوم» عن ماكرون قوله في مقابلة مع القناة التلفزيونية «فراش ٢» حول ما إذا كان سيستخدم مصطلح «إبادة جماعية» عند الإشارة إلى ما يحدث في أوكرانيا: «سأكون حذراً مع المصطلحات اليوم، لأنهما شعبان شقيقان، الروس والأوكرانيون شعبان شقيقان، وما يحدث هو جنون، هذه عودة إلى الحرب في أوروبا، ولكن في الوقت نفسه أنظر إلى الحقائق وبشكل خاص في ماريوبول».

مدياناً، نقلت «روسيا اليوم» عن المتحدث باسم وزارة الدفاع الروسية إيغور كوناشينكوف: «نرى محاولات تخريب وضربات من قبل القوات الأوكرانية على أهداف في الأراضي الروسية»، وأضاف: «إذا استمرت هذه الحوادث، فإن القوات المسلحة الروسية ستضرب مراكز صنع القرار، بما في ذلك في كيف، التي امتنع الجيش الروسي عن ضربها حتى الآن». وأعلن كوناشينكوف عن تحرير ميناء ماريوبول التجاري البحري من مقاتلي «آزوف» المتطرفين بشكل كامل.

وبين أنه تم إطلاق سراح جميع الرهائن الذين تم احتجازهم على متن السفن في الميناء، بمن فيهم الأجانب، وتابع: «تمت محاصرة قلوب وحدات القوات الأوكرانية والتنازحين «آزوف» الموجودة في المدينة ومنعهم من أي فرصة للهروب».

وأكد أن أكثر من ألف عنصر في مشاة البحرية الأوكرانية استسلموا لقواتها وجمهورية دونيتسك الشعبية في مدينة ماريوبول جنوب شرق أوكرانيا.



جندي روسي يتأكد من خلو محيط منطقة مسرح ماريوبول من بقايا عناصر «آزوف» (عن الانترنت)

وأعلنت روسيا أمس، حسب «أ ف ب»، فرض عقوبات على ٣٩٨ عضواً في الكونغرس الأميركي في رد على الإجراءات العقابية التي اتخذتها واشنطن، متوعدة بالإعلان عن مزيد من العقوبات في وقت لاحق، وقالت وزارة الخارجية الروسية في بيان منفصل إنها فرضت أيضاً عقوبات على ٨٧ عضواً في مجلس الشيوخ الكندي. في أثناء ذلك قال بيان للبيت الأبيض: إن بايدين قرر تقديم مساعدات عسكرية جديدة تتضمن معدات ثقيلة لأوكرانيا بقيمة ٨٠٠ مليون دولار، تتضمن «أنظمة مدفعية» و«مدرعات»، كما أنه أعطى الضوء الأخضر لإرسال طائرات مروحية.

وعلى خط مواز أعلن نائب في البرلمان الألماني «البيوندستاغ» أن الائتلاف الحاكم برئاسة أولاف

وبياع خام برنت حالياً بسعر يتراوح بين ١٠٠ و١٠٥ دولارات للبرميل بعد أن ارتفع سعره في بداية آذار الماضي إلى ١٣٩ دولاراً للبرميل.

في غضون، توعدت موسكو دول الغرب، بأنها ستصدى بشدة لأي محاولات لإعاقة عملياتها العسكرية في أوكرانيا، مهددة مرة أخرى باستهداف شحنات أسلحة تصل هذا البلد من خارج حدودها.

ونقلت وكالة «تاس» عن نائب وزير الخارجية الروسي سيرغي ريباكوف، قوله: إن موسكو تعتبر أي اتصالات كاملة النطاق مع الولايات المتحدة بخصوص أوكرانيا في الوقت الحالي عديمة الجدوى، محملاً واشنطن المسؤولية عن دعم الأوطاع العدائية لنظام كيف بشكل متهور ومواصله ضخ أسلحة حديثة إلى أوكرانيا.

بين مدير المشترين في مؤسسة نقل وتوزيع الكهرباء حسام نصر الدين أن معظم المستهلكين الذين استهلكوا ١٥٠٠ كيلو واط وصلت قيم فواتيرهم بعد التعرفة الجديدة لحدود ١٦ ألف ليرة بدلاً من ٦١٠٠ حسب التعرفة السابقة في حين من استهلك ألفي كيلو واط بلغت قيمة فاتورته ٧٧٥٠٠ ليرة بدلاً من ١٢ ألف، في حين وصلت قيمة الفاتورة ذات الاستهلاك ٢٥٠٠ كيلو واط إلى ١٣٠ ألف ليرة بدلاً من ١٨ ألف ليرة.

وفي تصريح لـ«الوطن» قال: إن الأصل هو أن يقوم المشرف بقراءة العداد في كل دورة، لكن هناك بعض الحالات لا يتمكن فيها عامل التأشير من قراءة كل العدادات لأسباب عدة، منها ارتفاع ساعات التقنين الذي حصر قراءة العداد في فترة وجود الكهرباء، وعدم التمكن من تنقيح كل القراءات، وبالتالي ترد بعض القراءات على شكل صفر وفي هذه الحالة يمكن للمستهلك طلب التشريع الذي يتم تنفيذه وفق برنامج يعمل بناء على معايير محددة، وفي حال كان طلب المستهلك محققاً، يتم التشريع وتنتخض قيمة الفاتورة. وأضاف نصر الدين: إن هناك نقصاً في عدد العاملين على قراءات العدادات، ومثال على ذلك في دمشق ٩٦ قارئاً فقط، وتتعدّد المشكلة في المحافظات ذات المساحات الكبيرة مثل ريف دمشق وحلب، وهو ما يشكل عبئاً أكبر على عامل التأشيرة، مؤكداً أن الوزارة تعمل على حصر حالات الخطأ في القراءات وزيادة الدقة ومعالجة أي حالة ترد لمخاتب الوزارة.

من جهته أوضح مدير مركزي في وزارة الكهرباء أن حجم التغيير في استهلاك الكهرباء بعد تطبيق التعرفة الجديدة للكهرباء لا يتم تحديده حتى الآن، وذلك بسبب ارتفاع ساعات التقنين خلال الأشهر الماضية وخاصة خلال أشهر كانون الأول والثاني وشباط، وارتفاع حاجة المستهلكين للكهرباء خاصة لأغراض التدفئة بعيداً عن التكلفة مع غياب وسائل التدفئة التقليدية.

بغداد وطهران تبحثان حزمة من الملتازات الإقليمية والحوار الإيراني-السعودي عبد اللهيان: نرفض احتلال أجزاء من أراضي سورية.. حسين: استقرارها مهم للعراق

ناقش وزيراً خارجية العراق فؤاد حسين ونظيره الإيراني حسين أمير عبد اللهيان، في طهران أمس، الوضع في سورية، والحوار السعودي-الإيراني وسبل عقد جولة جديدة منه، بالإضافة إلى العلاقات الثنائية وعدد من الملفات الإقليمية المهمة.

عبد اللهيان جدد التأكيد على موقف بلاده الداعي لاحترام سيادة سورية ورفض وجود قوات احتلال على أراضيها.

ونقلت وكالة «سنا»، عن عبد اللهيان قوله خلال مؤتمر صحفي أمس في طهران مع نظيره العراقي: «إيران ترفض احتلال أجزاء من الأراضي السورية ووجود قواعد عسكرية عليها من دون موافقة الدولة السورية (...) فالشعب السوري هو الذي يجب أن يقرر مستقبله في ضوء استقلال وسيادة وسلامة أراضيه».

وأكد عبد اللهيان على أن إيران ممثلة للدور الإقليمي المهم الذي يلعبه العراق، قائلاً: نشكر الجانب العراقي على سعيه لإيجاد تفاهات إقليمية، رحبنا بجهود الطرف العراقي لاستئناف الحوار بين طهران والرياض.

وزير الخارجية العراقي أكد أن استقرار سورية مهم للعراق مشيراً إلى أن «أمن إيران والعراق مرتبطان بأمن المنطقة».

وحسبما نقلت عنه وكالة الأنباء العراقية «واع»، قال حسين: كان الحوار الثنائي بين الرياض وطهران مستمراً ولفترة معينة توقف، وتتمنى أن تتعقد جلسة أخرى من هذه المحادثات، ومن المعلوم أن الحوار لحد الآن هو على مستوى ممثلي الأجهزة الأمنية، وفي هذا الإطار لا نستطيع أن نتحدث عن موعد الجلسة القادمة لكن هناك نية لعقد الحوار وأتصور أن الموعد الذي كنا نتحدث عنه تغير الآن».

وأضاف: «أتبنى أن نصل إلى مراحل أخرى من هذا الحوار ونقله من المستوى الأمني إلى حوارات دبلوماسية علينية»، لافتاً إلى أن الوضع يتغير خاصة بعد إعلان وقف إطلاق النار في اليمن وهذا الأمر قد يكون سبباً لاستئناف الحوار المفتوح بين إيران والسعودية، مؤكداً أن هناك دوراً كبيراً للعراق على المستوى الأمني والدبلوماسي.

أهالي القصير يطردون بمساعدة الجيش رتلأ للاحتلال الأميركي «قسد» والنظام التركي يسعيان للانقلاب على التفاهات مع روسيا في الحسكة



حرمان آلاف العوائل من مادة الخبز بسبب منع «قسد» دخول المواد الغذائية والمحليين إلى مدينة الحسكة (عن الانترنت)

وحلفهم المتكرر لمرور أرتاله ودورياته في بلدات وقرى القامشلي، وهو ما بدأ جلياً أمس وأول من أمس لدى طرد أهالي قرى القصير وحامو بريف المنطقة، وبمساندة حاجز للجيش العربي السوري، أربع مدرعات عسكرية للمحتل الأميركي، وللمرة السادسة في نيسان الجاري والثمانية والخمسين خلال الأشهر الأربعة الأخيرة.

مدياناً أيضاً ولكن من جهة نظام أردوغان، واصل جيش الاحتلال التركي تعزيزاته العسكرية على جبهات قل تمرد لليوم الثالث على التوالي، وأنشأ ١١ قاعدة عسكرية

حلب- خالد زنگلو

يسعى كل من النظام التركي وميليشيات «قوات سورية الديمقراطية- قسد»، الانفصالية الموالية لواشنطن لاستغلال اشتغال روسيا بعملياتها العسكرية الخاصة في أوكرانيا، ومحاولة أميركا لضغط عليها في أي بقعة من العمورة، وللانقلاب على التفاهات المبرمة مع موسكو كل وفق مصالحه ويوجب الإشارات المستوحاة من الموقف الأميركي غير الصريح لتغيير خريطة السيطرة الثابتة خطوطها في محافظة الحسكة منذ توغل جيش الاحتلال التركي داخلها في تشرين الأول ٢٠١٩.

مصادر محلية في القامشلي صرحت لـ«الوطن» بأن منسوب التوتر ارتفع أمس في مدينة الحسكة مع محاولة ما تسمى «قوات الأسايش» التابعة لـ«قسد»، مواصلة حصارها للمربع الأمني الواقع تحت سيطرة الحكومة السورية في المدينة والتصديق على بعض أجزاءه بعد قطع الطرقات الموصلة إليه والاستمرار في منع دخول المواد الغذائية والطحين، والاستيلاء على «مخبز البحث»، تماماً كما فعلت في مركز المدينة الذي استولت فيه على المخبز الحكومي الوحيد منذ السبت الماضي، بذريعة التصديق على حبي الشيخ مقصود والأشرفية في حلب من الحكومة السورية، إضافة إلى عزل مطار القامشلي نهائياً عن المدينة.

وذكرت المصادر، أن الوضع الأمني وتداعياته في القامشلي والحسكة سيتضح أكثر عقب لقاء كان مقرراً أمس للجانب الروسي الذي يلعب دور وساطة، مع مترزعي «قسد»، وهو الرابع من نوعه في الأيام الأخيرة، إلا أنه مفصلي لجهة حل الأزمة الإنسانية التي تعصف بشدة بمعيشة وحياة السكان.

المصادر عزت الإجراءات الانتقامية التي تقوم بها «قسد» ضد أهالي القامشلي والحسكة إلى إصرارهم على رفض وجود الميليشيات في مناطقهم ومقاومة الاحتلال الأميركي

تنقاضي من المؤمنين أجوراً زائدة ولا تؤدي أجور الأطباء كاملة نوفل لـ«الوطن»: جشع لدى بعض المشافي الخاصة

أطباء التخدير بأنهم لا يتقاضون حقوقهم كما هي مقررة من مؤسسة التأمين وبناء على هذه الشكاوى تم عقد اجتماع مع إدارة النفقات الطبية الأوسع الماضي لمعرفة أسباب عدم حصول هؤلاء الأطباء على كامل أجورهم، مبيناً أنه تبين أن المشكلة على الأغلب هي في العديد من المشافي الخاصة وليس من إدارة النفقات الطبية.

وكشف نوفل أنه سيتم عقد اجتماع مع إدارات المشافي الخاصة لحل هذه المشكلة، مشيراً إلى أنه من ضمن الحلول

محمد منار حميجو

بشرف رئيس مجلس إدارة المؤسسة السورية العامة للتأمين والرئيس الفخري للطب الشرعي حسين نوفل أن هناك جشعاً لدى بعض المشافي الخاصة فتتقاضى من المؤمنين أجوراً زائدة، إضافة إلى أنها لا تسدد أجور الأطباء كاملة كما هي مقررة من المؤسسة مع العلم أن المؤسسة ترسل الأجور كاملة.

وفي تصريح لـ«الوطن»، أكد نوفل أنه ورد الكثير من الشكاوى من أطباء وخوصاً

«المركزي» يرفع دولار الحوالات إلى ٢٨٠٠ ليرة وفائدة الودائع المصرفية إلى ١١ بالمئة

لمجموعة من العوامل الموضوعية التي تتعلق بالوضع الاقتصادي العالمي، الذي يعاني من ارتفاع نسب التضخم، وزيادة أسعار معظم السلع وأجور نقلها، الذي انعكس بشكل مباشر على زيادة الأسعار في السوق المحلية.

ولفت المركزي إلى أن هذا السعر يطبق على مجموعة من الحوالات منها حوالات المنظمات الدولية غير الحكومية، وحوالات منظمات الأمم المتحدة، والحوالات الواردة عبر شركة وسترن يونيون العالمية، لتعزيز قدرة هذه المنظمات على العمل في سورية، وتشجيع مرسلتي الحوالات من

عبد الهادي شباط

رفع مصرف سورية المركزي سعر شراء دولار الحوالات الشخصية الواردة من الخارج إلى ٢٨٠٠ بدلاً من ٢٥٠٠ ليرة، ما يمثل زيادة بمعدل ١١ بالمئة، كما رفع أسعار الفائدة على الودائع المصرفية فتم احتساب سعر الفائدة السنوية بما بالمئة على الودائع بدلاً من ٧ بالمئة. وبين المركزي في توضيح له أنه رفع سعر نشرة المصارف والصرافة ومنه سعر صرف الحوالات الشخصية استناداً

نادين خوري تُدهي القلوب



الوطن

النجمة القديرة نادين خوري في مسلسل «كسر عضم» بشخصية «أم ريان» وهي تدرّف الدموع على رحيل نجلها المنتحر في مشهد أدمى قلوب المشاهدين، خاصة عندما خاطبته قائلة: «شهيّتي الموت يا أمي»، وأردفت: «يا الله رجعلي ياه دقيقة وحدة ليسامحني وبعدا خود عمري كلو».

افتتاح مركز الزوار في قلعة المرقب

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. ليلانة مشوح، تفتتح المديرية العامة للآثار والمتاحف بالتعاون مع البعثة الهنغارية في قلعة المرقب «مركز الزوار في القلعة ابتداء من الحادية عشرة من شهر اليوم. وسيفتتح المركز في إحدى قاعات القلعة الرئيسية التي جرى ترميمها وتأهيلها وتزويدها بمكتب استعلامات وخزائن عرض لقطع أثرية وفنية مكتشفة في القلعة، وزعت حسب المراحل الأساسية من تاريخ القلعة، كذلك قواعد حجرية لعرض بعض المنحوتات الحجرية، وهناك صور توضيحية عن أعمال ونشاطات البعثة المذكورة خلال الأعوام السابقة. ويعتبر افتتاح المركز خطوة مهمة في مشروع استثمار وتأهيل مباني القلعة، وسيتيح للزائر التعرف على تفاصيل مهمة تتعلق بتاريخ القلعة وأعمال الترميم والتأهيل فيها، ضمن مشروع خطة إدارة وتطوير الموقع على المدى المتوسط والبعيد.

مطاردة هوليوودية للصوص الأبقار

وكالات

شهدت مدينة جورجاون الهندية مطاردة مثيرة أشبه بالأفلام الهوليوودية، إذ تمكنت الشرطة من الإيقاع بلصوص ماشية بعد ملاحقة خطرة على طول ٢٢ كم. ولاحقت عربات الشرطة اللصوص وأطلقت عليهم النيران في محاولة لإيقافهم، لكن المتهمين استمروا في قيادة الشاحنة بسرعة عالية، في جميع أنحاء المدينة، حتى بعد ثقب إطارات الشاحنة. وفي محاولة بائسة لتشتيت انتباه الشرطة قام اللصوص بإلقاء جميع الأبقار المهربة على الطريق خلال هروب الشاحنة التي كادت تسقط على جانبيها عدة مرات، لكن الشرطة واصلت المطاردة الخطرة على طول ٢٢ كم، وفق السلطات. ويشاهد في فيديو متداول للواقعة، الشرطة وهي تحاول محاصرة اللصوص الذين أيقنوا أن محاولتهم المستميتة للهروب لن يكتب لها النجاح، بعدما لم تعد الشاحنة تقوى على التحرك، بعد انفجار الإطارات. وفي النهاية استسلم اللصوص وعددهم ٥ أفراد، للشرطة التي عثرت بحوزتهم على أسلحة نارية وورصاصات.

الشيخ.. والمرحوم!

فراس عزيز ديب



من دفتر الوطن

صورة عما يعترينا من تشوهات؟ منذ أن ابتدع عالم النفس الأمريكي «يعقوب مورينو» فكرة استخدام الفن وسيلة للعلاج، ظهر هناك الكثير من النظريات المشابهة مثل «العلاج بالموسيقا» الذي انتشر بعد الحرب العالمية الثانية لعلاج الناجين من الحرب، وإن كان العلاج بالموسيقا يتم تصميمه حسب احتياجات كل فرد فإن العلاج بالدراما ذو طابع جماعي، هذه الفكرة تعطينا صورة على قدرة الفن على الولوج إلى أعماق الفرد، لكن هذا الكلام يبدو في إطار المجتمعات السلمية، أما في مجتمعنا وتحديداً بعد الحرب لا تبدو الصورة وريضة، فتتحول السوداوية الدرامية إلى مساحة تحاكي الألم لكنها لا تقدم أي علاج. البعض يقول مثلاً إن تفاعلاً كهذا لربما ناتج عن فكرة أن الدراما عملياً تصور الواقع، لعل هذه العبارة هي أسوأ عبارة قيلت في وصف الدراما لأن العمل الدرامي يمثل أولاً ما تريده الجهة المنتجة، وبعد ذلك تأتي الرؤية الإخراجية للنص الورقي وهي جميعها لا تتلقى في نقطة واحدة أبداً، ولو كان «يعقوب مورينو» لا يزال حياً لأطلق نظرية جديدة سماها «القتل بالدراما». في الخلاصة: هناك هرطقة تربط بين السوداوية والأشخاص الأكثر ذكاءً، أخشى ما أخشاه أن تكون هذه الفكرة هي التي تدفع البعض نحو الجنوح باتجاه السوداوية المفرطة لإنبيات ذكائهم، نعترف بأننا لسنا مجتمعاً مثالياً لكن ما يقدم لنا كبداية درامية ليس أفضل، سأترك لكم كل المشاهد السوداوية، أما أنا فسأذهب لشيوخنا العاشق وأسأله: هل عدلت بينهن قبل أن تدفنهن، كيف؟ والله عز وجل قال.. ولن تعدوا!

هذا العنوان ليس مستوحى من رائعة «إرنست هيمغواي» الشيخ والبحر بل من الجنون الفيسبوكي الذي عشناه في الأيام القليلة الماضية، فقبل انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، كان الحدث الدرامي يمر مرور الكرام بعد نهاية عرض الحلقة، باستثناء تلك المسلسلات الكوميدية التي طبعت في ذاكرتنا ولا نزال نستخدم بعضاً من مفرداتها حتى الآن، اليوم بات الحدث الدرامي يقتحم حياتك الزرقاء ولو كنت غير متابع أو مهتم، تجد نفسك تشاهد فيديوهات مجرد أن تفاعل معها الأصدقاء بمشاعر مختلطة: إن الشاعر الأولى هي مشاعر الكآبة، إذ عاشت الأوساط الفيسبوكية ساعات حزينة بعد انتحار أحد أبطال الأعمال الدرامية، خرجوا لنعي المرحوم وفتحوا له مجالس عزاء، لكن والله الحمد فإن أحد أصدقاء المرحوم طمأن الجميع بأنه لم يرتحم إلا درامياً، وأن جراحه عبارة عن «شوية بوياء» وستزول. إن المشاعر الثانية كوميدية، كيف لا و«الشيخ عبد العليم» غازل أرملة المرحوم «أبو بشير»؟ البعض صدمه المشهد إذ كيف للشيخ الذي قدم نفسه طوال سنوات من عمرنا كرجل الزناة أن يراهق؟ لكنه لم ينصدم بأن الشيخ تزوج أربع مرات فقط ودقنهن جميعاً، لم يكتف «عبودة» بذلك لكنه استدار ليشاهد المرأة التي سيتزوجها والعياذ بالله، هل هو الحب ولكن أين رأيها ليحبها؟ من وصفها له؟ وهل كان هذا الوصف قبل دخول عمليات التجميل الدراما الشامية أم بعده؟ مبدئياً لتتفق بأنني هنا لا أقيم أي عمل درامي فهذا ليس عملي، أنا أتحدث عن نوع كهذا من التفاعلات الاجتماعية مع أي عمل درامي، هل هي طبيعية أم إنها

ماغي بوغصن استأصلت ورماً من رأسها

وكالات



تحدثت الفنانة اللبنانية ماغي بوغصن عن معاناتها الصحية والمرحلة العصبية التي عاشتها، وعن الورم النادر جداً التي كان قد تبين في رأسها، وقالت إن عدد المصابين به حول العالم ١٩ شخصاً فقط، وكانت قد تعايشت معه مدة ٤ سنوات، قبل أن تخضع لعملية جراحية لاستئصاله. وتحدثت عن الصعوبة التي عانتها في عملها بسبب هذه الحالة، وقالت إنها كانت تصور عملاً كوميدياً، وبعد الانتهاء من التصوير والضحك تذهب للبكاء وحدها، وعلى الرغم من كل ذلك كانت تحاول أن تنظر دائماً للأمور بإيجابية، الأمر الذي ساعدها في تخطي هذه المرحلة. وأعلنت عن معاناتها من الاكتئاب، وأنها قد استعانت بطبيب نفسي لتخطي هذه الحالة.

عادة كسر الصيام بالقهوة

وكالات

أوضح تقرير طبي أن شرب القهوة مباشرة بعد يوم طويل من الصوم يتسبب بارتفاع نسبة السكر في الدم، ما قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في مستوياته بالدم، وهذا الأمر قد يسبب الإصابة بمشكلات في القلب. كما أن تناول القهوة على الريق يتسبب بالإصابة بالجفاف، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين تساعد الجسم في التخلص من السوائل، وكذلك تزيد من نسبة إفراز هورمونات التوتر والقلق، وتؤدي إلى الأرق. وينصح الأطباء بتناول التمر والشوربة أثناء كسر الصيام لتعويض الجسم ما فقد من السوائل، وأيضاً العناصر الغذائية خلال ساعات الصيام.

هذه الأحذية يُمنع ارتداؤها بعد سن ٣٠

وكالات

حذرت اختصاصية جراحة العظام الروسية إيلينا باستارناك من المخاطر التي يسببها بعض أنواع الأحذية، كاشفة عن التصاميم والأنواع التي يمكن أن ينتقلها الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٣٠ عاماً. وكشفت الطبيبة أن الكثير من الأشخاص ينتقلون دائماً الأحذية الرياضية خلال تحركاتهم، ولكن يجب التعامل مع هذا النوع من الأحذية بحذر، قائلة: «الأحذية الرياضية هي أحذية شائعة جداً، ولكن لها نعل مسطح، وبالتالي فإن قوس القدم يتسطح، وهذا له تأثير سلبي ليس في القدم فحسب، وإنما أيضاً في المفاصل الكبيرة والعمود الفقري». وأضافت: «بعد سن الثلاثين، من الأفضل التخلي عن الأحذية الرياضية تماماً وانتعال الأحذية المناسبة فقط. فكلما كان الشخص أصغر سناً، زادت مرونة الأربطة، وكان مخزون وظائف الجسم الاحتياطية كافياً، ولكن بعد سن ٣٠ تصبح الأربطة والمفاصل صلبة، لذلك يجب أن تهتم بنوع أحذيتك». وكشفت عن الأحذية المناسبة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٣٠ عاماً، قائلة: «من الأفضل انتعال الأحذية المناسبة، حيث يكون الكعب قصيراً، من ثلاثة إلى أربعة سنتيمترات، ويكون مستقراً وصلباً. هذا مناسب للقدم وللجهاز العضلي الهيكلي بأكمله، وكذلك للوقاية من الإصابات. في مثل هذه الأحذية لن تلوي ساقك، ستشعر بالراحة وتمشي بسرعة وتعيش أسلوب حياة نشطاً».

الشوكولا تقي من أمراض القلب

وكالات

وجدت دراسة حديثة أن أولئك الذين يتناولون الشوكولا الداكنة بانتظام (٢-٣ حصص من ٣٠ غراماً في الأسبوع) لديهم مخاطر أقل للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسكتات الدماغية. وأكدت النتائج الجديدة أن استهلاك كمية كافية من الشوكولا يرتبط بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية والسكري. وفي دراسة أخرى تبين أنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين تناولوا الشوكولا (ما يصل إلى مرتين في الأسبوع)، قل عدد لويحات الشريان التاجي لديهم، وأظهرت أن الشوكولا الداكنة يمكن أن تساعد في تحسين الإدراك البصري.