

## الأسباب المحتملة للشعور بالتعب

وكالات

عندما تشعر بالنعاس والإرهاق كل يوم تقريباً خلال معظم ساعات اليوم، فقد يكون ذلك علامة على وجود مشكلة ما في جسمك. وإذا كنت تشعر بالتعب التام، على الرغم من حصولك على قسط وافر من النوم، فقد تكون تعاني مرضاً من دون علمك، أو ربما من نقص الفيتامينات.

وهناك عوامل يمكن أن تؤثر في مستويات الطاقة منها: عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف أو الإفراط في ممارستها لدرجة الشعور بالإرهاق أو استخدام الهاتف بكثرة أو غياب عناصر الطاقة المفيدة في نظامك الغذائي مع الإفراط في تناول الأطعمة المصنعة والسكر أو الجفاف وقلة شرب الماء أو السهر ليلاً لوقت متأخر جداً، تناول القهوة قبل النوم.

وسرد خبراء الصحة أيضاً العوامل الصحية التي يمكن أن تؤثر في مستويات الطاقة، وهي:

- فقر الدم، أو نقص الحديد (يسبب ضيق في التنفس والدوخة وشحوب الجلد والتعب)، قصور الغدة الدرقية، القلق أو الاكتئاب، الدورة الشهرية بما في ذلك التغيرات الهرمونية والانتفاخ واضطرابات النوم، انقطاع التنفس أثناء النوم، الذي يمكن أن يؤدي إلى توقف التنفس بشكل متكرر طوال الليل، ما يزيد الضغط على القلب، والآثار الجانبية المحتملة لبعض الأدوية.

## اتهام زوجين باستعباد أطفالهما بالتبني

وكالات

اتهم زوجان في ولاية وست فرجينيا الأميركية بإهمال أطفالهما بالتبني من أصول إفريقية وإجبارهم على العمل العبودي وحبسهم في حظيرة.

ودفع دونالد راي لانتز (٦٣ عاماً) وجين كاي وايتفيلدز (٦٢ عاماً) ببراءتهما في محكمة مقاطعة كاناوا من تهم متعددة، بما في ذلك الاتجار بالبشر لطفل قاصر، واستخدام طفل قاصر في العمل القسري، وإهمال الطفل ما سبب خطراً كبيراً لإصابة جسدية خطيرة أو الوفاة.

ويواجه الزوجان أيضاً اتهامات بانتهاك حقوق الإنسان، من خلال استهداف الأطفال السود على وجه التحديد وإجبارهم على العمل بسبب عرقهم.

وقالت قاضية مقاطعة كاناوا إن الأطفال استخدموا بشكل أساسي كعبيد، مستشهدة بلائحة الاتهام.

وتم القبض على الزوجين لأول مرة عام ٢٠٢٣ بعد أن أدى فحص صحي إلى اكتشاف اثنين من أطفال الزوجين الخمسة المتبنيين، الذين تتراوح أعمارهم بين ستة وتسعة و١١ و١٤ و١٦ عاماً، يعيشون في ظروف غير إنسانية.

## كاتي بيرري بـ «ذيل طويل»!



وكالات

خطف النجمة الأميركية كاتي بيرري الأنظار بفستان مميز لدى وصولها إلى فندق «ريتز» في باريس، حيث كانت ترتدي فستاناً أحمر بذيل طويل للغاية، مكتوبة عليه كلمات أغنيتها الجديدة «Woman's World».

وتضاربت الأقاويل حول طول ذيل الفستان المذهل، إذ ذكرت مجلة «Vogue» أن طوله قد يتخطى ٩٠ متراً.

وتوجد بيرري في العاصمة الفرنسية لحضور فعاليات أسبوع الموضة في باريس.

## من دفتر الوطن

### الرجال.. والخيانة!

فراس عزيز ديب



يقولون إن النوم بعد العشاء الثقيل يجلب الكوابيس، هذا ما حدث معي نهاية الأسبوع الماضي حيث غلبني النعاس، وإن كنت على سفر لكنني حتى الآن لم أعرف إذا كان ما شاهدته كابوساً والعياذ بالله أم رؤيا ما شاء الله؟! أنا وكأني لست أنا حيث إن لحيتي التي لم أرها في حياتي غطت كامل وجهي، أجلس في مكان تحيط به الكتب من كل حدب وصوب، لم أعرف تماماً هل كنت في هذه الرؤيا عرافاً أو حكيماً أو قاضي قضاة أو خارجاً من السجن، حتى دخلت إلي امرأة هي من صبح فيها يوماً قول نزار قباني:

عينك كزهرتي غاردينيا في عتمة شعري إسباني  
قلت في ذهني تمهل، دعها تتكلم ولا تتخضع برشاقة القد وابتسامه الود ولا حتى بروز النهدي، قالت المرأة بصوت يشبه حفيف ورق الأشجار مع نسيمات الصباح الربيعي:

لماذا يخون الرجال؟  
بصراحة لم أحب كثيراً هذا السؤال، أدركت بأن المرأة تعاني ربما خيانة من تحب فاختارت التعميم، أو أنها على مبدأ المثل الذي يتداوله أهلنا في العشائر العربية الأصيلة: «اللي ما يطول العنب يقول عنه حصرم».

لم أشأ أن أجيب المرأة جواباً تقليدياً بأن نهم الرجال بالنساء لا ينتهي أو أن مشكلة الرجل في قلبه الذي يتسع لنون النسوة بطوله وعرضه، اخترت أن أقتبس لها جواباً بصيغة السؤال:

ولماذا نتحدث فقط عن خيانة الرجال؟  
أجابت: لأنه من النادر أن تخون النساء، وإن حدث فهو قد يكون ردة فعل على خيانة رجل.

توقعت بأن الجواب سيكون بهذا الاتجاه لأن تبادل الاتهامات عمره قرون لكنني سألت المرأة:

مع من يخون الرجل حبيبته؟  
أجابت: مع امرأة ثانية!

إذن، أمام كل رجل خائن هناك امرأة إن لم نقل بأنها تخون لكنها سهلت عملية الخيانة وجعلتها واقعاً يبدو مستحيلاً دونها، ولو طبقنا المتواليات الحسابية لوصلنا لنتيجة بأن عدد الخائنين من الجنسين متطابق إلا إن كان هناك رجل يخون من يحب مع حائط أو شجرة، فلماذا نتحدث فقط عن خيانة الرجل؟!

لم يعجبها كلامي، أخرجت من حقيبتها سلاحاً ووجهته إلي، هنا بدأت أتوسلها بالألا تطلق النار لأنني لا أستحق الموت لمجرد فكرة، بدأت بالصراخ حتى وجدت نفسي مستيقظاً من هذا الكابوس أحاول تتبع أثر تلك الحسنة لكنها اختفت بعيداً، ولم يبق لي سوى صوت الراديو حيث كان المذيع يتحدث في نشرة الأخبار قائلاً:

رفع الحصانة عن أعضاء من مجلس الشعب تمهيداً لمحاكمتهم بتهم تتعلق بالفساد والتجاوزات، هنا عدت لذلك الكابوس أو المنام وتساءلت: هل يمكن لعضو مجلس الشعب أن يكون فاسداً وحده!

لكنني على الفور حذفته هذا السؤال من ذهني فمن يدري، قد يتحول سلاح الحسنة في منامي إلى حقيقة!

## طفل يقتل شقيقه طعناً

وكالات

وكالات

أقدم طفل يبلغ من العمر ١٣ سنة على قتل شقيقه الأكبر البالغ من العمر ١٥ سنة بعد طعنه بوساطة آلة حادة على مستوى القلب في تونس.

وحسب رواية الأم، فقد طلبت من أحد أبنائها جلب مقص لاستخدامه في تقطيع اللحم، ليلتحق الابن الثاني ويدخل في خلاف مع شقيقه تطور إلى مشاجرة التي قام خلالها الأخير بتسديد طعنة له على مستوى القلب كانت كفيلة بإنهاء حياته.

وفتح القاضي تحقيقاً للكشف عن الأسباب الحقيقية وراء هذه الجريمة، كما تم عرض جثة الراحل على الطبيب الشرعي، في حين تم الاحتفاظ بالطفل القاصر.

## ميسي يحتفل بعيد ميلاده



وكالات

احتفل نجم الكرة العالمي ليونيل ميسي بعيد ميلاده السابع والثلاثين، مع أطفاله الثلاثة وزوجته أنتونيليا، بأجواء لطيفة غاية في البساطة؛ إذ خصص وقتاً مميزاً للاحتفال مع عائلته الصغيرة، بعيداً عن أي تكلف، وما لفت الانتباه أن الطاولة حملت بجانب كعكة الفريز، سندويشات هوت دوغ وأكياس بوشار مع رقائق بطاطا ومارشملو.

ينشار إلى أن ميسي تأهل مع منتخب بلاده الأرجنتين إلى الدور الثاني من بطولة «كوبا أميركا» بتحقيقه فوزين على كندا وتشيلي في دور المجموعات.

## وفاة فتاة بتعثرها بصالة ألعاب رياضية وسقوطها من النافذة

وكالات

أظهرت لقطات مرعبة لحظة تعثر فتاة بصالة ألعاب رياضية في إندونيسيا من جهاز المشي وسقوطها من نافذة الطابق الثالث.

ويظهر مقطع الفيديو، من الصالة المزدهمة في منطقة بونتيناك، صفراً من أجهزة المشي وعليها أشخاص يمارسون الرياضة، عندما تعثر الفتاة فجأة إلى الوراء. وأظهرت اللقطات محاولة الفتاة، التي قبل إنها تبلغ من العمر ٢٢ عاماً، الإمساك بإطار النافذة، لكنها تختفي بعد ذلك بعيداً عن الأنظار عندما تسقط من خلالها.

وذكرت وسائل إعلام محلية أن الضحية ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية مع صديقها وشقيقها الأصغر.

وبحسب ما ورد، طلب منها صديقها ممارسة التمارين الرياضية معه في الطابق الثالث، لكنها أرادت ممارسة التمارين على أجهزة المشي في الطابق الثالث.

وكانت الفتاة تمارس التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة فقط عندما أبطلت في المشي، قبل وقوع الحادث المأساوي.

وتمت الإشارة إلى أنه جرى نقلها إلى المستشفى مصابة بجروح خطيرة في الرأس، لكن الأطباء لم يتمكنوا من إنقاذ حياتها، وأظهر تشريح الجثة أنها عانت من كدمات وتمزقات شديدة في رأسها.

وقالت الشرطة إن وضع جهاز المشي بالنسبة للنافذة كان خطيراً، حيث لا يفصل بينهما سوى ٦٠ سنتيمتراً.

كما أن الارتفاع المنخفض للجدار أسفل النافذة يعني أيضاً أنه كان من السهل على المرأة أن تسقط من خلالها.

وكانت الصالة الرياضية تحتوي على ملصقات تحذيرية تأمر مرتادي الصالة الرياضية بعدم فتح النوافذ، ولكن ورد أن الملصق تعرض للتلف وتم حجب الكتابة. وكان المدرب الشخصي موجوداً عادة لإغلاق النوافذ، لكنه كان في فترة راحة وقت وقوع الحادث.

## طبيب يعنف مريضاً

وكالات

في تصرف مروع، اعتدى أحد الأطباء في مستشفى بولاية هارايانا الهندية، على مريض يرقد وإحدى يديه مقيدة بالسريير الأبيض.

ورصدت كاميرات موقفة، الطبيب وهو يقوم بإغلاق الستائر حول المريض والتف باتجاه الكاميرات المثبتة ثم قام بضرب المريض على صدره مستخدماً كوع ذراع، بعد ذلك قام الطبيب بفتح الستارة ومغادرة المكان، ليأتي على ما يبدو مريض للمريض الذي بدأ بالشكوى في حين حاول المرض تهدئته.

وتسبب المقطع المتداول عبر منصات التواصل بغضب شعبي وطالب الهنود بمحاسبة الطبيب والمستشفى.

بدوره، تحرك المستشفى وقام بالتحريات واتخاذ الإجراءات اللازمة ضد الطبيب والتحقيق معه.