



بين الإفطار والسحور..

هكذا تعوض السوائل وتحمي جسمك من الجفاف في رمضان

يشكل الماء نحو 60% من وزن الجسم، ويؤدي دوراً محورياً في الهضم وتنظيم الحرارة والدورة الدموية. ومع الامتناع عن الشرب ساعات طويلة في شهر رمضان، يبرز سؤال مهم: كيف يمكن تعويض السوائل بطريقة صحية تضمن الترطيب من دون إرهاق الجسم؟

تشير تقارير نُشرت في دويتشه فيله إلى أن القاعدة الشائعة بشرب «ثمانية أكواب يومياً» قد لا تناسب الجميع، إذ تختلف احتياجات الماء بحسب العمر، والجنس، ومستوى النشاط البدني، والمناخ. فقد أظهرت دراسة واسعة نُشرت في مجلة Science تفاوتاً كبيراً في معدل دوران الماء داخل الجسم بين الأفراد.

ويؤثر النشاط البدني ودرجات الحرارة المرتفعة بشكل مباشر على فقدان السوائل عبر التعرق، بينما يؤدي العيش في المرتفعات إلى زيادة الفقد عبر التنفس. كما أن بعض الحالات الصحية مثل السكري وأمراض الكلى تتطلب انتباهاً خاصاً لكمية السوائل المستهلكة.

ولتعويض الامتناع عن الشرب خلال النهار يُنصح بتوزيع استهلاك الماء تدريجياً بين الإفطار والسحور، بدلاً من شرب كميات كبيرة دفعة واحدة، كما تسهم الأطعمة الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار والبرتقال والشوربات في دعم الترطيب، بينما تزيد الأطعمة المالحة والمشروبات السكرية من الإحساس بالعطش. وفي الأجواء الحارة يصبح التخطيط للترطيب أكثر أهمية، إذ يُفضل تقليل المجهود البدني خلال ساعات الصيام، والحرص على شرب الماء بانتظام ليلاً. فالترطيب السليم لا يقي فقط من الصاعق والإرهاق، بل يدعم أيضاً وظائف القلب والكلى ويساعد الصائم على الحفاظ على نشاطه وصحته طوال الشهر.

من صدقة للفقراء إلى فضائح المليارات..

القصة الكاملة لأقدم بنك في العالم

في السابع والعشرين من فبراير عام 1472 تأسس بنك مونت دي باشي دي سينا في جمهورية سينا، ليصبح أقدم بنك في العالم لا يزال يعمل بشكل متواصل حتى اليوم. ويتخذ البنك من قصر ساليميني التاريخي في مدينة سينا مقراً له، محافظاً على إرث يمتد أكثر من خمسة قرون من التحولات الاقتصادية والسياسية.

ونشأ البنك بفكرة مزوجة جمعت بين العمل الخيري والربح التجاري، إذ أرادت حكومة سينا آنذاك دعم الفئات المحتاجة عبر قروض صغيرة قصيرة الأجل، مقابل ضمانات بسيطة لا تتجاوز ثلث قيمة القرض. وإذا تعثر المقرض يباع الضمان وتنتهي المسألة من دون ملاحقات قضائية معقدة، ما منح البنك سمعة مختلفة عن الممارين التقليديين الذين أثاروا غضب الكنيسة في عصر النهضة. وحظي المشروع بدعم كنسي واضح لأنه قُدّم كأداة لخدمة المجتمع، وهو ما سمح له بالتمدد في بيئة كانت ترفض الربا بشدة. ومع ازدهار المدن الإيطالية مثل فلورنسا والبندقية برزت الحاجة إلى مؤسسات مالية قادرة على تمويل التجارة الدولية، في وقت كان نقل الذهب والفضة عبر المسافات الطويلة محفوفاً بالمخاطر.

وعلى مر القرون توسعت أنشطة البنك لتشمل قروض الأراضي والتمويل الزراعي، وأصبح لاعباً رئيسياً في اقتصاد توسكانا. وفي العصر الحديث صعد ليكون ضمن أكبر خمسة بنوك في إيطاليا، إذ بلغت أصوله عام 2007 نحو 270 مليار دولار. ووصل عدد موظفيه إلى أكثر من 33 ألفاً، غير أن مسيرته لم تخل من الأزمات: فقد أثار استجوابه عام 2007 على بنك أنتونفينا مقابل تسعة مليارات يورو جدلاً واسعاً، وخصوصاً بعد الأزمة المالية العالمية في 2008 التي كشفت هشاشة أوضاعه. وفي 2013 خضع لتحقيقات فساد ومعاملات مالية مشبوهة، قبل أن تضطر الحكومة الإيطالية إلى التدخل لإنقاذه عبر عمليات تأميم جزئي ووضوح مليارات اليوروهات بين 2017 و2022. الفصل الأكثر غموضاً في القصة كان وفاة فايف روسي، مسؤول إدارة المخاطر في البنك، عام 2013، في حادثة سُجّلت رسمياً على أنها انتحار، لكن ملابساتها أثارت تهكناً واسعة عن صراعات داخلية وضغوط هائلة. وهكذا يبقى أقدم بنك في العالم شاهداً على تناخل العمل الخيري بالسياسة، والمال بالسلطة، والتاريخ بالمأساة.



صور صينية تكشف انتشار مقاتلات أمريكية في إسرائيل والمنطقة وسط تصاعد التوتر مع إيران

كما أظهرت الصور انتشاراً أوسع للقوات الأمريكية في قواعد إقليمية، بينها قاعدة الأمير سلطان في السعودية، وقاعدة الحديد في قطر، وقاعدة موق السلفي في الأردن، إضافة إلى مركز بحري وجوي في جزيرة ديبغو غاريسيا، ومرور حاملة الطائرات USS Gerald R. Ford في طريقها إلى الشرق الأوسط. وتشير هذه المعطيات إلى قدرة رصد شبه آنية لتحركات حساسة، ما يعكس تحولا في طبيعة ميزان القوة حيث لم تعد السرية العملياتية مضمونة كما في السابق. ويرى مراقبون أن كشف البنية اللوجستية والدفاعية للقواعد، بما في ذلك منظومات الحماية ومسارات الحركة، قد يمنح خصوم واشنطن، على رأسهم إيران، صورة أوضح عن حجم الانتشار ومستوى جاهزية، الأمر الذي قد يقلص هامش الغموض الذي تعتمد عليه استراتيجية الردع الأمريكية.

في المقابل، رغم امتلاك الصين قدرات استطلاع فضائية متقدمة، يبقى احتمال تزويد إيران بمعلومات استهداف دقيقة وفورية منخفضاً بسبب الكلفة السياسية والعسكرية العالية لمثل هذه الخطوة. ويرجح أن يقتصر أي تعاون محتمل على معلومات عامة أو دعم تحليلي من دون انخراط مباشر في عمليات قتالية.

وتعكس القضية تحولا أوسع يتمثل في انتقال الأعمار الصناعية من أداة حكومية حصرية إلى منصة تجارية قادرة على نشر بيانات كانت تُعدّ قبل سنوات قليلة شديدة السرية، ما يجعل الفضاء الاستخباراتي طرفاً فاعلاً في معادلة الصراع الحديثة.

نشرت شركة MizarVision الصينية صوراً أقمار صناعية عالية الدقة أظهرت تركز 11 مقاتلة أمريكية من طراز F-22 Raptor في قاعدة عوفدا جنوب إسرائيل، إلى جانب بطارية صواريخ باتريوت، في سياق حشد عسكري أمريكي مرتبط باحتمال توجيه ضربة لإيران.

وأثار نشر الصور جدلاً يتجاوز البعد الإعلامي إلى أبعاد استخباراتية وأمنية حساسة، نظراً إلى أن مقاتلات F-22 تعد من أكثر الأصول الجوية سرية في الترسانة الأمريكية ولم تُصوّر لأي دولة بسبب قيود قانونية صارمة. ويعني كشف عدد الطائرات ومواقع اصطافها ونمط انتشارها تقديم معطيات عملياتية يمكن إدراجها في حسابات الاستهداف أو التخطيط المضاد.

نشأت شركة MizarVision الصينية صوراً أقمار صناعية عالية الدقة أظهرت تركز 11 مقاتلة أمريكية من طراز F-22 Raptor في قاعدة عوفدا جنوب إسرائيل، إلى جانب بطارية صواريخ باتريوت، في سياق حشد عسكري أمريكي مرتبط باحتمال توجيه ضربة لإيران.

وأثار نشر الصور جدلاً يتجاوز البعد الإعلامي إلى أبعاد استخباراتية وأمنية حساسة، نظراً إلى أن مقاتلات F-22 تعد من أكثر الأصول الجوية سرية في الترسانة الأمريكية ولم تُصوّر لأي دولة بسبب قيود قانونية صارمة. ويعني كشف عدد الطائرات ومواقع اصطافها ونمط انتشارها تقديم معطيات عملياتية يمكن إدراجها في حسابات الاستهداف أو التخطيط المضاد.



خمس خطوات ذهبية تحمي بصرك من «سارق الرؤية الصامت» بعد الخمسين

يتراجع البصر تدريجياً مع التقدم في العمر، ويُعد التنكس البقعي المرتبط بالعمر من أبرز أسباب فقدان الرؤية المركزية لدى من تجاوزوا سن الستين. هذا المرض يصيب البقعة الصفراء في الشبكية، ما يؤثر في القدرة على القراءة والقيادة والتعرف على الوجوه، وغالباً لا تظهر أعراضه إلا في مراحل متقدمة، مثل تشوش الرؤية أو رؤية الخطوط المستقيمة بشكل موج.

وتوضح الدكتورة فايدى ديدانيا من مركز NYU Langone Health أن الوراثة والعمر عاملان رئيسيان للإصابة، لكن نمط الحياة يمكن أن يُحدث فرقا حقيقياً في تقليل خطر المرض أو إبطاء تطوره، ما يجعل الوقاية أداة فعالة في مواجهة هذا «السارق الصامت» للبصر.

ويأتي الإقلاع عن التدخين في مقدمة الخطوات الوقائية، إذ يسبب التدخين إجهاداً تأكسدياً يضر خلايا الشبكية ويُسرّع تدهور البقعة الصفراء، وتشير البيانات إلى أن التوقف المبكر قد يخفف مستوى الخطر بشكل ملحوظ مقارنة بالاستمرار في التدخين.

كما يلعب النظام الغذائي دوراً محورياً، وخاصة الأنماط الغنية بالخضراوات الورقية والأسماك والدهون الصحية مثل النظام المتوسطي، في حين ترتبط الأطعمة المصنعة والسكريات بزيادة التهابات واضطراب ميكروبيوم الأمعاء، ما قد يسهم في تفاقم المرض.

وتشير الأدلة إلى أن مكملات معينة مثل تركيبة AREDS2 قد تُبطئ تقدم المرض لدى من وصلوا إلى المرحلة المتوسطة، بينما تظل ممارسة الرياضة المنتظمة وإجراء فحوصات دورية للعين بعد سن الخمسين حجر الأساس لاكتشاف التغيرات مبكراً والحفاظ على الرؤية أطول فترة ممكنة.



بمليوني وجبة ساخنة.. السعودية تداشن أكبر مطبخ مركزي في غزة

دشن مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية أكبر مطبخ مركزي في قطاع غزة، ضمن الحملة الشعبية السعودية لإغاثة الشعب الفلسطيني، بهدف إنتاج 24 ألف وجبة غذائية ساخنة يومياً، بإجمالي يصل إلى مليوني وجبة، لتلبية احتياجات الأسر النازحة والمتضررة في ظل تفاقم الأزمة الإنسانية.

ويأتي المشروع بالتعاون مع المركز السعودي للإغاثة والتراث، ويستهدف توفير وجبات متوازنة وصحية للأسر في منطقتي دير البلح والقرارة، مع الالتزام بأعلى المعايير الصحية في مراحل التحضير والإنتاج والتوزيع. كما يسعى إلى تشغيل الموارد المحلية داخل القطاع، وتوفير فرص عمل لنحو 40 عاملاً وعاملة، بما يسهم في دعم الأسر المتضررة وتحسين مصادر دخلها، على أن يستفيد من المشروع نحو 24 ألف شخص يومياً.

وأكد المستشار بالديوان الملكي المشرف العام على المركز الدكتور عبدالله الربيعة أن الأزمة الإنسانية في غزة تُعد من أكبر الأزمات في تاريخ البشرية، مشيراً إلى أن أكثر من 90% من سكان القطاع باتوا تحت خط الفقر نتيجة تعذر وصول الغذاء والماء والدواء والاحتياجات الأساسية.

وكشف الربيعة عن توجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي العهد الأمير محمد بن سلمان بإطلاق جسر جوي وبحري، إلى جانب قوافل برية، وحملة تبرعات حكومية وشعبية لدعم المتضررين، وأوضح أنه تم إرسال أكثر من 80 طائرة وعشرات السفن لنقل المساعدات الغذائية والإيوائية والطبية عبر المعابر المصرية والأردنية، إضافة إلى استخدام الإسقاط الجوي عند تعذر الوصول بوسائل أخرى. واختتم الربيعة تصريحه بتأكيد أن تدشين المطبخ المركزي يجسد النهج الإنساني للمملكة العربية السعودية في دعم الشعب الفلسطيني، معرباً عن أمله أن تنتهي الأزمة ويعود الأمن والاستقرار إلى قطاع غزة في أقرب وقت.

مطاردة شعبية في مصر لسيارة تحمل علم إسرائيل



حيث تمت مطاردة السائق والإسماك به ومنعه من الهرب، قبل أن يتم تسليمه لرجال الشرطة. وأعلنت وزارة الداخلية المصرية أن الشاب الذي اصطدم بعدد من المارة والسيارات، بسيارته التي تحمل علم إسرائيل في منطقة كرداسة بمحافظة الجيزة، قد تم القبض عليه وإحالته إلى النيابة العامة.

وقالت الداخلية إن أسرة الشاب أفادت بأنه يعاني من مرض نفسي منذ عدة سنوات ويتم علاجه لدى عدد من الأطباء النفسيين وقدموا الأوراق والشهادات الطبية التي تفيد بذلك، وباستكمال التحري تبين أن المذكور تردد على أحد محلات كماليات السيارات بذات المنطقة وطلب من كريمة مالك المحل طباعة نسختين المتشابهة، فقامت المذكورة بطباعة نسختين وتسليمها له خوفاً منه لكونه معروفاً بمحيط المنطقة محل سكنه بعدم اتزانه النفسي.

القاهرة - سيد عبدالقادر:

أقلت أجهزة الأمن المصرية القبض على مهندس زراعي تتسبب في إصابة 3 أشخاص وتحطيم عدد من السيارات في منطقة كرداسة بمحافظة الجيزة، وذلك بعد محاولته الهروب من تجمع للمواطنين عقب ملاحظتهم وضعه ملصقا لعلم إسرائيل على زجاج سيارته الخاصة التي تحمل لوحات رقم (هـ ع 1346)، وباشرت النيابة العامة التحقيقات في الواقعة للوقوف على أبعاد الحادث والدوافع وراء التصرف المستفز للمتهم. وبدأت الواقعة حينما كان المتهم يستقل سيارته بأحد الشوارع المزدهجة في منطقة كرداسة، حيث رصد المارة وجود دولة الاحتلال مطبوعاً على الزجاج، وهو ما أثار حفيظة المواطنين ودفقهم إلى الدخول في مشادة كلامية حادة معه، ومع تزايد التجمهر حول السيارة ولم يترك أهالي كرداسة الأمر يمر بسلام،