



الكواليس

البحرين أولاً وأخيراً

وفاة جناحي waffajana@gmail.com

اللهم احفظ حبيبتنا وأمننا الغالية ونور عيننا البحرين من كل شر وغدر اللهم احفظ شعب البحرين واهلها الطيبين كافة، وقبابتنا الغالية واحفظ أمننا البحرين واجعلها تنعم دائماً بالأمن والأمان.

نعيش هذه الايام أصعب وأتعبس ايام عمرنا تحت قصف وغدر الطائرات المسيرة التي تضرب امننا الغالية «بحريننا» التي احتوتنا وأحنت علينا دائماً، واعطتنا من حبها وحنانها وحاولت المستحيل أن تضمن لنا العيش جميعاً في أمن وأمان، وهذا هو الوقت الذي تنتظره بأن نتكاتف جميعاً تحت ظلها نحملها من غدر العدو الغاشم الذي يحاول منذ مئات السنين أن ينخر في جدارها ويفرقنا كي لا نتحد وندافع عن عرضها وأمنها وأمانها معا يدا بيد، فلترفع اسم البحرين عالياً وندافع عنها من كل عدوان خارجي لا يحبها ولا يحبنا.

نعم أعترف بأن كل ضربة تتجه إلى بحريننا تؤلمني كثيراً لأنها تدمر جزءاً من غالياتي واعي شخص يتأذى وهو على ارض بحريننا تتألم له كثيراً، ولكن أكثر ما يؤلمني ويعصر قلبي ان أجد من يبرر هذه الضربات الغادرة المؤذية لوطني وأبنائها بأي حجة كانت، لا يوجد أي مبرر لضرب مدينة أمانة في وطني (سترة) وتشريد أهلنا بل وإصابتهم الجسدية والمادية والنفسية! لا يوجد أي مبرر أن تموت مواطنة بحرينية في عز شبابها بسبب من لم يفكر في مصلحتنا يوماً واحداً، والكارثة لو كان من يبرر هذه الأفعال الشيطانية ضد وطني وأهلها يكون جزءاً بسيطاً من هذه الأرض الطيبة هذا هو الجرح الحقيقي.

تعرضت البحرين منذ يومين لأمطار غزيرة، ما أدى إلى تجمع مياه الأمطار في بعض المناطق المعتادة، مما كانت تغضبني وتجعلني (اتحطم) كل عام ومسا إن أرجع البيت حتى أكتب مقالا عن تقصير بعض الإدارات في البنية التحتية و و أما هذه المرة فقد كنت أرى النقع وادخل فيها وكأنها حديقة ورود جميلة وأخذت أصرخ بلا وعي احبج بالبحرين واحب كل شيء فيج ولا أريد لك إلا الأمن والأمان، احبج واحب روحه واهل الطيبين احب شوارع الزينة والمكسرة احسب النقع وانا فداء كل ننفة حصة صغيرة فيج بالغالية بالبحرين.

يا أهل البحرين الغاليين بحريننا تنتظرنا جميعاً أن نضع يدا بيد قبابتنا الحكيمة ونصرخ في وجه أي عدو ونقول البحرين أولاً وأخيراً.



سحب منتجات محار من الأسواق الأمريكية لتلوث محتمل بفيروس شديد العدوى

سحبت السلطات الأمريكية أنواعاً متعددة من المحار من الأسواق بعد اكتشاف احتمال تلوثها بفيروس نوروفيروس شديد العدوى، الذي يسبب الإسهال والتقيؤ وقد يؤدي أحياناً إلى مضاعفات خطيرة.

ودعت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) المطاعم ومتاجر التجزئة في أريزونا وكاليفورنيا وفلوريدا وجورجيا والبندي ونيفادا ونيويورك وأوريغون وواشنطن، إلى التوقف عن بيع محار «مانليا» الذي تم حصاده من قبل مجلس أعمال لومي الهندي.

كما نبه البيان المستهلكين في ولاية واشنطن الذين اشتروا محاراً نياً تم سحبه من الأسواق والذي تم حصاده من قبل شركة «درايتون هاربور للمحار» إلى عدم تناوله والتخلص منه فوراً.

ويتراوح تاريخ حصاد المحار بين 23 فبراير و3 مارس 2026، وتم صيده في منطقة درايتون هاربور، واشنطن.

وعلى الرغم من أن توزيع المحار معروف في الولايات التسع المذكورة، تحذر إدارة الغذاء والدواء من احتمال وصوله إلى مناطق أخرى.

وينقل فيروس نوروفيروس شديد العدوى عبر الطعام الملوث أو ملامسة أدوات مائدة أو أسطح لمسها شخص مصاب. وتظهر أعراضه عادة خلال 12 إلى 48 ساعة، وتشمل الغثيان والإسهال والتقيؤ، ما قد يؤدي إلى جفاف شديد يهدد الحياة، خصوصاً لدى كبار السن والأشخاص ذوي الحالات الصحية الضعيفة.

وتشير التقديرات إلى أن الفيروس يصيب نحو 20 مليون أمريكي سنوياً، مع تسجيل حوالي مليوني مراجعة طبية بسبب الأعراض، ووقوع حوالي 2500 حالة تفش سنوياً في الولايات المتحدة.

توصي إدارة الغذاء والدواء المستهلكين بعدم تناول المحار النيء المشكوك في تلونه. كما يُنصح تجار التجزئة والمطاعم بتنظيف وتعقيم أي أدوات أو أسطح لامست المحار المصاب. وعلى الجميع أخذ الحيطة والحذر، حتى لو بدأ المحار طبيعياً من حيث الشكل أو الرائحة أو المذاق، لأن الفيروس لا يترك أي علامات واضحة على الطعام المصاب.

تغير المناخ يمكن أن يكون له تأثير هائل على الصحة العقلية



تشير دراسة حديثة إلى أن تغير المناخ يمكن أن يكون له تأثير هائل على الصحة العقلية وأنه يمكن أن يؤدي إلى مئات الملايين أو حتى مليارات الأيام الإضافية من أعراض القلق والاكتئاب في الولايات المتحدة وحدها.

وفقاً لما نشره الباحثون في دورية «ذا لانسيت» بلاننتاري هيلث فإنه من المرجح أن يقع العبء الأكبر لارتفاع درجات الحرارة والطقس الأكثر حدة على المجتمعات ذات الدخل المنخفض وأجزاء من أبالاشيا. وباستخدام بيانات المسح الوطني للصحة العقلية وتوقعات من نماذج مناخية متعددة، قدر الباحثون أن ارتفاع درجة الحرارة سنوياً في نطاق بين درجة وست درجات مئوية قد يؤدي إلى ما يصل إلى 1.8 مليار يوم إضافي من أعراض القلق، وما يصل إلى 1.4 مليار يوم إضافي من أعراض الاكتئاب، وما يصل

إلى 104 مليارات دولار من الأضرار الاقتصادية. واعتمد التحليل، الذي مولته وكالة حماية البيئة الأمريكية، على بيانات من نظام مراقبة عوامل الخطر السلوكية التابع لمراكز السيطرة على

الأمراض والوقاية منها، وتوقعات المناخ المستخدمة في إطار عمل وكالة حماية البيئة الأمريكية، على بيانات من نظام مراقبة عوامل الخطر السلوكية التابع لمراكز السيطرة على

كيف تنقذ الشوكولاتة الداكنة قلبك وعقلك؟



الشوكولاتة الداكنة غنية بالكافوا ومركبات الفلافونول الطبيعية، التي تقدم فوائد صحية متعددة للقلب والجسم مقارنة بالشوكولاتة بالحليب أو البيضاء.

وتشير الدراسات إلى أن تناول الشوكولاتة الداكنة بانتظام يمكن أن يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 37% والسكتة الدماغية بنسبة 29%، من خلال تحسين تدفق الدم وتخفيف ضغط الدم وتقليل الالتهابات، بحسب ما ذكر موقع «إزم نيوز».

كما تساعد على تحسين مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية وتقليل مقاومة الأنسولين، ما يسهم في الوقاية من داء السكري.

وتدعم الشوكولاتة الداكنة صحة الأمعاء عبر تعزيز نمو البكتيريا النافعة وتحسين ميكروبيوم الأمعاء، وهو ما يرتبط بتحسين المزاج وتقليل التوتر والشعور بالوحدة.

كذلك تحمي مركبات الفلافونويد الخلايا العصبية وتحسن تدفق الدم إلى الدماغ؛ ما يعزز الوظائف الإدراكية وقد يحد من خطر أمراض مثل الزهايمر وباركنسون.

كما تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مضادات أكسدة قوية تقوي جهاز المناعة وتحد من تلف الخلايا الناتج عن الجذور الحرة، وقد ترفع الأداء الرياضي عبر زيادة أكسيد النيتريك في الدم وتحسين الدورة الدموية.

مع ذلك، ينصح بتناول الشوكولاتة الداكنة باعتدال، وخصوصاً للأشخاص المصابين بالسكري، أو الحوامل، أو من لديهم حساسية تجاه الكاكاو، نظراً

إلى احتوائها على سعرات حرارية عالية وسكريات وكافيين، وقد تحتوي أحياناً على معادن ثقيلة مثل الرصاص والكاديميوم.

للمحامل، يوصى بعدم تجاوز 30 غراماً يومياً.

ولتأمين أقصى فوائد، يُفضل اختيار الشوكولاتة الداكنة بنسبة 70% كاكاو أو أكثر، وتخزينها في مكان بارد وجاف بعيداً عن التلابة.



خطأ في نظام «جي.بي.إس» يقود مشجعي برشلونة إلى حضور مباراة أخرى

وقال آدم سينسر، مسؤول خدمة المشجعين في إكستر سيتي «جاء أحد متطوعينا إلى المكتب ليخبرنا بأن هذا الرجل حضر معتقداً أنه في ملعب مباراة برشلونه. لغته الإنجليزية لم تكن جيدة، لكننا فهمنا أنه جاء من لندن.

بيد أنه كتب عنوان سانت جيمس بارك في هاتفه واتبع الإرشادات مباشرة. كان محبطاً جداً ومرحباً بعض الشيء».

وأضاف «لذلك قمنا بتوفير تذكرة له، وتمكن من مشاهدة المباراة في سانت جيمس بارك الحقيقي بالنسبة لنا. نرحب بعودته في أي وقت».

وبينما شاهد المشجع مباراة انتهت بخسارة فريقه المؤقت - إكستر سيتي - بنتيجة 1-0 أمام لينكولن سيتي متصدر الدوري، كان برشلونه في الوقت نفسه ينجح في اقتناص التعادل 1-1 على ملعب نيوكاسل، بعدما سجل الأمين جمال ركلة جزاء في اللحظات الأخيرة.

قصد خطأ في استخدام نظام تحديد المواقع العالمي (جي.بي.إس) مشجعي برشلونه إلى مغامرة غير متوقعة، بعدما وصل الفلانة إلى ملعب «سانت جيمس بارك» غير المقصود لحضور مباراة في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم، ليجد نفسه على بعد 366 ميلاً من الملعب الذي كان فريقه يخوض فيه المباراة بالفعل.

ووجد المشجع الإسباني، الذي سافر من لندن معتقداً أنه سيشاهد مواجهة برشلونه أمام نيوكاسل يونايتد في ذهاب دور 16، نفسه يقف أمام بوابات ملعب سانت جيمس بارك التابع لنادي إكستر سيتي المنافس في الدرجة الثالثة، بدلاً من ملعب نيوكاسل الشهير الذي يحمل الاسم ذاته.

ولم يتكشف الخطأ إلا عندما قدم تذكرته للموظفين. لكن بدلاً من إعادته أدرجه، تعاطف موظفو إكستر سيتي مع الموقف وقدموا له تذكرة مجانية لحضور مباراة الفريق في دوري الدرجة الثالثة أمام لينكولن سيتي.

زاوية غامضة

ارحمونا يا أطباء

جعفر عباس jafasido9@hotmail.com

لعلك مُتنبّه إلى أن كثيراً من الأمور التي تشتهبها النفس الأُمارة بالزيغ والانحراف إما حرام أو - على ذمة الأطباء - ضارة بالصحة، ولكن يبدو أن الباحثين الطبيين أصيبوا بلوثة عقلية، فقد أفتوا أخيراً بأن الشوكولاتة مفيدة، لأن فيها عنصراً يساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم، ووجه الغرابة هنا هو أن الأطباء لم يعدونا على «الكلام الحلو»، فقد كرسوا معرفتهم بالعلوم الطبية لحرماننا من جميع ما تشتهي النفس: السكر (يفتح الكاف المشددة) ضار بالصحة، التبغ بسبب السرطان، اللحم بسبب التقرس أو داء الملوك، الملح يرفع ضغط الدم، الراحة تسبب الترهل والتكرش، وبالمقابل فإنهم يحثوننا على تعاطي أشياء تعافها النفس السوية، فينصحوننا مثلاً بالإكثار من أكل الخس، تلك البنية الجلباء التي لا طعم لها ولا رائحة، والتي تنمو أوراقها وتتشكل عند نقطة واحدة ما يدل على أنها تعاني من قصور عقلي وفكري، ويشجعوننا على أكل الخيار، في حين أن أفضل طريقة للتعامل مع الخيار هي أن يغسل جيداً، ثم تزال قشرته الخضراء، ويغمس في الخل والملح قبل رميهِ في سلة القمامة حتى يكون عذبة لمن يعتبر. والأدهى من ذلك أن الأطباء ينصحوننا بممارسة الرياضة في وقت الفراغ، هل هذا «كلام»؟ الرياضة تسوّدي إلى الإرهاق والإجهاد، ولا يمكن بالتالي أن تكون مفيدة للإنسان العاقل البالغ، الرياضة مفيدة فقط لمحتزقيها لأنها تعود عليهم ببعض المال، ولا أرى داعياً لانجرار البعض وراء نصائح الأطباء المضللة ليقوموا بشراء ملابس رياضية من جيوبهم الخاصة، ليجروا بها في الشوارع وكأن بهم مس من الشيطان، بعدين لماذا لا يستفيد الإنسان من وقت الفراغ في أداء عمل إضافي يزيد به دخله المالي بدلاً من إضاعته في تبديد طاقته فيما لا طائل من ورائه؟

ما لهم الأطباء وما تأكل وما تشرب؟ لماذا يمتنعوني من أكل اللحم بزعم أنني قد أصاب بالتقرس، هل كتب على أمثالي أن يهانوا فقط من الإسهال والبواسير ودوالي الساقين؟ لماذا بحرمتني من الارتقاء الطيقي ولو تأتت ذلك من الإصابة بـ«الراقية»؟ والغريب في الأمر أن الأطباء يصفون لك الدواء الناتج ثم «يرجعون في كلامهم»، لعشرات السنين كان الأسبرين أداة الردع في مواجهة آلام الرأس والمفاصل والأسنان والشعر والأظافر، وما أن اكتسب شعبية كاسحة حتى أحس الأطباء بالغيرة واتهموا الأسبرين بأنه يسبب القرحة والحول والمناخوليا، وشرعوا في التغزل بحاسن الباراسيتمول، حتى أخذت به شعوب العالم وأصبحت تتعاطاه كبديل للحلوى، فاشتعلت الغيرة مجدداً، وزعموا أن الباراسيتمول مضر بالكبد والكلى وفتحة الأنف اليسرى، وكى لا تتكشف أعينهم قاموا برد الاعتبار إلى الأسبرين وقالوا إنه يقلل من مخاطر الإصابة بالجلطة وأمراض الأوعية الدموية (حجة العلوم ترامب أفتى بأن البنادول ونظيره في أمريكا اسمه تايلينول، يؤدي إلى أجهاض الحوامل).

آخر صيحة في العالم الغربي، هو ما يسمى بالطب البديل، ويعني في جانب منه التداوي بما تنتجه الطبيعة وعدم اللجوء إلى الأدوية الكيميائية، وقد كنت طوال عمري من أنصار التداوي بالعلف المسمى بالأعشاب الطبية، أفعل ذلك سرا لأن الناس كانوا يسمون ذلك تخلفاً. لدينا في السودان نبات اسمه الحرجل يداوي منقوعه آلام الجهاز الهضمي وأوجاع العادة الشهرية عند النساء، ونستخدمه لتقضي ما إذا كان الطفل مصاباً بالحصبة أم لا.. فبمجرد تبخير الطفل بفروع الحرجل الجافة تطفح الحبيبات إلى جلده، إذا كانت الإصابة «حصية»، وفي شمال الجزيرة العربية اكتشف الناس أن للميرامية مفعول السحر، ولاشك عندي في أن هناك أعداداً وكميات كبيرة من الأعلاف والحشائش التي تنمو في بلداننا تتمتع بخصائص طبية، وأسأل الله ألا تكون الملوخية من بين تلك الأعلاف الطبية، والمطلوب هو أن تعود إلى ممارسة الطب البدائي (البديل عند الغرب الاستعماري) حتى يكف الأطباء عن ترويعنا وتخويفنا بالدرجة التي باتوا فيها يتحدثون عن مساوئ البيرغر منتاسين أن البيرغر هذا هو الصلة الوحيدة بين أمتنا والقرن الواحد والعشرين.

إعصار قوي يجتاح جنوب

شيكاغو ويتسبب في أضرار كبيرة

اجتاح إعصار قوي مدينة تقع جنوب شيكاغو يوم الثلاثاء، متسبباً في أضرار كبيرة، بحسب ما أفاد به مسؤولون.

و ضرب الإعصار مقاطعة كانكاكي، التي تبعد نحو 47,5 ميلاً (76,4 كيلومتراً) جنوب شيكاغو، وألحق أضراراً جسيمة في الجانب الجنوبي من مدينة كانكاكي، وفقاً لما قاله المتحدث باسم شرطة ولاية إلينوي، جايمي بوفورد.

وفي مقطع فيديو جرى تداوله على وسائل التواصل الاجتماعي، يظهر الإعصار وهو يجتاح حقلاً زراعياً قرب المطار المحلي، بينما اصطفت طمارود العواصف بسياراتهم على جانب الطريق لمتابعة الظاهرة.

وبدا المسؤولون للتو عمليات التنظيف وإزالة الأضرار، ولم تتضح بعد تفاصيل حجم الخسائر أو ما إذا كانت هناك إصابات أو وفيات.

وتقع مدينة كانكاكي على ضفاف نهر كانكاكي، ويبلغ عدد سكانها نحو 23 ألفاً و500 نسمة وفقاً لأحدث بيانات التعداد السكاني.