

خوونن حجي

تفاعل وتضامن كويتي كامل مع الشعب اللبناني جراء انفجار بيروت.

لبنان وأهله يستاهلون الفزعة.

واحد

يا أليف الله

خبراء بريطانيون: انفجار بيروت من أكبر الانفجارات غير النووية في التاريخ.

وهل كان ينقصه ذلك؟! أبوالطف

الانفجار

باحثون يحذرون من مشكلات ما بعد «كورونا»

حذرت دراسة لمستشفى سان رافايل ميلانو من الآثار النفسية التي يخلفها فيروس كورونا على المتعافين منه. ووجدت الدراسة أن أكثر من نصف الذين تلقوا علاجاً من الفيروس في المستشفيات أظهروا بعد شهر من تعافهم اضطرابات نفسية.

ونقلت صحيفة «الغارديان» عن الدراسة التي نشرت حديثاً في مجلة «برين»، أن الأعراض تفاوتت بين توتر ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق والأرق والوسواس القهري. وشملت الدراسة 265 رجلاً و137 امرأة ممن تعافوا من العدوى. ومع أن النساء كن أقل من الرجال عرضة للوفاة بسبب العدوى فإبنهن كن أكثر عرضة للمعاناة النفسية بعد الشفاء منها.

وقال الباحثون إن الأعراض النفسية قد تكون ناجمة عن عوامل مختلفة منها استجابة الجهاز المناعي للفيروس والعزلة الاجتماعية وتأثير المرض الجديد الذي قد يكون مميتاً والهواجس حول إصابة آخرين بالعدوى ووصمة الإصابة بها.

ولاحظ الباحثون أن مرضى العيادات الخارجية كانوا أكثر عرضة للإصابة بالقلق واضطرابات النوم، في حين أن الذين أمضوا فترة العلاج في المستشفى كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق وتوتر ما بعد الصدمة، واستنتجوا من ذلك أن قلة الاهتمام بمعالجة المريض تزيد من شعوره بالعزلة الاجتماعية والوحدة.

ولفتت الصحيفة إلى أن خبراء بريطانيين كانوا قد حذروا من المشكلات التي يمكن للمرضى المتعافين من كوفيد-19 أن يعانون منها مثل التهاب الدماغ والسكتة الدماغية وأعراض الذهان.

سلمي حايك عن انفجار لبنان: قلبي مكسور على بيروت المحبوبة

عبرت النجمة العالمية اللبنانية الأصل سلمى حايك عن حزنها الكبير لما حدث في لبنان نتيجة انفجار بيروت. ونشرت حايك مقطعاً مصوراً للانفجار، عبر حسابها بموقع «انستغرام»، معلقة عليه: «دمر انفجاراً عاصمة لبنان.. قلبي المسور مع جميع الأشخاص الذين فقدوا أحياءهم والذين هم في المناطق المتضررة في بيروت المحبوبة».

سلمى حايك

المسكنات لا تفيد في الآلام المزمنة.. ولا تضرّ

نقل موقع «ميل أونلاين» عن المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزتين في بريطانيا أن الدلائل قليلة أو معدومة على فعالية بعض المسكنات في تخفيف حالات الألم المزمن. وفي الوقت ذاته أكد المعهد عدم وجود دليل قاطع على أن مسكنات الألم ضارة أو أنها تسبب الإدمان، وأدرج المعهد مسكنات مثل الأسبيرين وباراسيتامول وإيبوبروفين ضمن الأدوية الأكثر شيوعاً لتخفيف الآلام. ولا تشمل توصيات المعهد الآلام العارضة ذات الأمد القصير بل الآلام المزمنة التي يعرفها المختصون بأنها تستمر من ثلاثة إلى ستة أشهر أو أكثر والتي لا ترتبط بمرض آخر.

وحسب تقديرات المعهد فإنه من المحتمل أن يكون ثلث إلى نصف البريطانيين مصابين بآلام مزمنة وأن نحو نصف هؤلاء مصابون بالاعتدال ونحو الثلث لا يستطيعون العمل بسبب الأعراض.

إذا كانت المسكنات غير مفيدة وربما تكون ضارة للبعض، فما العلاج المقترح لحالات الألم المزمن؟ هنا تتفق الدراسة مع التوصيات العامة لخدمة الصحة الوطنية البريطانية للتخفيف من الآلام المزمنة والتي ترى أن للعوامل النفسية تأثيراً كبيراً في حدوث هذه الآلام وفي التغلب عليها. ولذلك يوصي الخبراء بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم وبالذهاب إلى العمل لأن ذلك يخفف من أعراض الاكتئاب، كما ينصح هؤلاء بالخضوع للعلاج الفيزيائي وحتى للعلاج بالأدوية لفترات محدودة لا تتجاوز بضع أشهر إذا اقتضى الأمر.

مغامر لاتفي يجتاز المحيط الهادئ وحيداً بقارب تجديف

ريغا - أ.ف.ب: بعدما أمضى 140 يوماً في اجتياز المحيط الهادئ على قارب خشبي من دون لقاء أي إنسان في طريقه، يحلم المغامر اللاتفي كارليس بارديليس بتكرار التجربة التي نجح فيها في «أول رحلة انفرادية على مركب تجديف» من أميركا الجنوبية إلى جنوب شرق آسيا.

بدأ بارديليس رحلته التي استغرقت عامين تقريباً في البيرو في يوليو 2018، ووصل إلى بولينزيا الفرنسية بعد ما يقرب من خمسة أشهر قبل إنهاء المغامرة في ماليزيا في يونيو الماضي.

وعلى طول الطريق، اضطر لمواجهة أسماك قرش قتالة بابوا غينيا الجديدة واستخدام بطارية لاستبدال مرسة مفقودة، كما نجح من حوادث تصادم بعدما اقترب كثيراً من قوارب أخرى. وقد دامت أطول فترة له في عرض البحر من دون أن يرى أي شخص ما يقرب من خمسة أشهر.

وصرح لوكالة فرانس برس في مسقط رأسه لاتفيا «لا نستطيع تغيير الظروف، لكن يمكننا تغيير مواقفنا تجاهها».

وذلك بعدما أمضى أسبوعين في الحجر الصحي الإجباري لدى عودته من ماليزيا. وقال الرجل البالغ من العمر 35 عاماً «سألني كثيرون هل فقدت صوابي أو أصبحت مجنوناً». وأضاف «لا، أنا أستمتع بذلك فقط لأنه خيار».

وقد وثق بارديليس رحلته الممتدة على 26 ألف كيلومتر عبر صفحته على «فيسبوك».

«أيساياس» يقتل 5 ويحرم الملايين من الكهرباء

نيويورك - أ.ف.ب: قتل خمسة أشخاص على الأقل الثلاثاء على الساحل الشرقي للولايات المتحدة في العاصفة الاستوائية «أيساياس» التي رافقتها رياح عاتية في بعض الأحيان وأمطار غزيرة، ما حرم ملايين الأشخاص من الكهرباء. وأشار حاكم الولاية روي كوبر الخلاء إلى أن زوبعة دمرت منزلاً متنقلاً في نورث كارولاينا، ما أسفر عن مقتل شخصين. كما قتل شخصان آخران لدى سقوط أشجار على سيارتهما، الأول في نيويورك والآخر في ماريلاند. وضرب الإعصار أيساياس ولاية نورث كارولاينا الاثنين بقوة عاصفة من الدرجة الأولى، حيث بلغت سرعة الرياح 140 كيلومتراً في الساعة.

وعثر على ثمانية متوفياً تحت غصن شجرة كبير.

ضعف المنخفض تدريجياً الثلاثاء مع تقدمه نحو شمال شرق البلاد، متجهاً نحو جنوب شرق كندا، حيث من المتوقع هطول أمطار غزيرة، إلا أنه أدى إلى وقوع كثير من الأضرار والغاء رحلات جوية في شرق الولايات المتحدة. وحرم ما يقرب من ثلاثة ملايين شخص من الكهرباء في عدة مناطق، بحسب الموردين، مع تسجيل انقطاعات في التيار الكهربائي في نيو جيرسي ونيويورك على وجه الخصوص.

تابعونا وتواصلوا معنا

alanba.com.kw

انضموا إلينا على الفيسبوك، تويتر، إنستغرام، واتساب، واتس.

انضموا إلينا على الفيسبوك، تويتر، إنستغرام، واتساب، واتس.

شاهد الصفحة

بتقنية الواقع المعزز

حمل تطبيق Zappar

أبعد من الكلمات

تاسدات يواصل ارتفاعه القياسي الآن، لكن إذا أصبح بايدن الحاكم رئيساً، فسيهوي مع الوظائف والأسهم وستسيطر علينا الصين وغيرها

الرئيس ترامب منتقداً السياسات الاقتصادية والخارجية للمرشح الرئاسي جو بايدن.

بعد أن قدم وعده لإنقاذ الزواج فورا السفر وهي تريده أن يحصل على مساعدة نفسية لكنه يرفض

كيم كارديشيان تشارك قصة محاولتها هي وزوجها إنقاذ زواجهما مؤخراً عبر أنستغرام، بعد أن قررا السفر في إجازة للاسترخاء.

الحزب الشيوعي الصيني هو حزب ماركسي لينيني

وزير الخارجية الأمريكي مايكل بومبيو منتقداً الحزب الشيوعي الصيني، بينما يرد متابعوه أن هذا التوصيف غير دقيق، لوجود فرق كبير بين شيوعية ماركس ولينين وشيوعية الصين التي أقامها ماوتسي تونغ، وينصحونه بالاستزادة من القراءة في الموضوع.

البقاء لله

يايتها النفس المصطنعة ارجعي الى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي واخلي جنتي

محمد شطيط مطر المطيري: 47 عاماً - ت: 94466683 - 55380807 - شُيِّع.

بدرية جابر عيسى القلاف، زوجة محمد حاجي محمد أشكاني: 73 عاماً - ت: 99625661 - 66769600 - شُيِّعت.

زينب علاء الدين سيد أمير القزويني، ارملة عبدالأمير محمد سلطان المتروك: 45 عاماً - ت: 65566558 - 99888640 - شُيِّعت.

وضحة محمد جابر، ارملة فهد محمد راشد العجمي: 85 عاماً - ت: 65090444 - 65500552 - شُيِّعت.

احمد عيسد الله عبدالحميد الهزاع: 81 عاماً - ت: 66666971 - 90900125 - شُيِّع.

خديجة عوض عبدالله احمد، ارملة عبدالحميد معرفي: 69 عاماً - ت: 97762222 - 99613106 - 55777793 - شُيِّعت.

الفجر 3:43

الشرق 5:11

الظهر 11:54

العصر 3:30

المغرب 6:37

العشاء 8:01

الغظمي: 45

الصغري: 29

أعلى بعد: 2:14 ص - 12:59 ظ

أدنى جزر: 7:35 ص - 8:31 م

أرقام الجريدة

22272727	البداية
22272728	
22272828	إدارة التحرير
22272829	
22272743	إدارة التسويق والمبيعات
22272746	
22272750	قسم حجوزات الإعلان
22272751	
22272770	إدارة التوزيع والاشتراكات
22272799	
22272799	قسم الشكاوى

انضموا إلينا على الفيسبوك، تويتر، إنستغرام، واتساب، واتس.

انضموا إلينا على الفيسبوك، تويتر، إنستغرام، واتساب، واتس.