



صغار البيض ليس «العدو» كما ظننا.. ماذا

تقول أحدث الدراسات عن الكوليسترول؟

لم يعد صغار البيض المتهم الأول في رفع الكوليسترول كما كان يُعتقد عقوداً؛ فالأبحاث الحديثة تشير إلى أن الدهون المشبعة، لا الكوليسترول الغذائي، هي العامل الأبرز في زيادة مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وخطر أمراض القلب. وكانت الإرشادات القديمة توصي بعدم تجاوز 300 ملج من الكوليسترول يومياً، لكن هذه التوصية ألغيت عام 2016 بعد غياب أدلة قوية تربط مباشرة بين كوليسترول الطعام وأمراض القلب. وأظهرت دراسة عشوائية نُشرت في Ameri- can Journal of Clinical Nutrition يومياً ضمن نظام منخفض الدهون المشبعة أدى إلى انخفاض ملحوظ في LDL خلال خمسة أسابيع. في المقابل، ارتفعت مستويات الكوليسترول لدى من تناولوا أنظمة غذائية غنية بالدهون المشبعة، بغض النظر عن استهلاك البيض.

الكبد أولاً... والجينات ثانياً

يؤكد خبراء أن معظم الكوليسترول في الدم يُنتج في الكبد، وليس مصدره الطعام مباشرة. كما تلعب الوراثة دوراً رئيسياً؛ إذ تُعزى 80%-60% من مستويات الكوليسترول إلى عوامل جينية، بينما يأتي تأثير الغذاء بدرجة أقل نسبياً، مع بقاء نوعية الدهون المتناولة عاملاً حاسماً.

قيمة غذائية لا يُستهان بها

صغار البيض غنيّ بعناصر مهمة: فيتامين D، والكولين الداعم لوظائف الدماغ، وأحماض أوميغا-3، إضافة إلى مضادات الأكسدة مثل اللوتين والزيكسانثين المفيدة لصحة العين. لذلك يحذر مختصون من أن حذف الصغار قد يحرم الجسم من فوائد غذائية معتبرة.

ماذا توصي الإرشادات؟

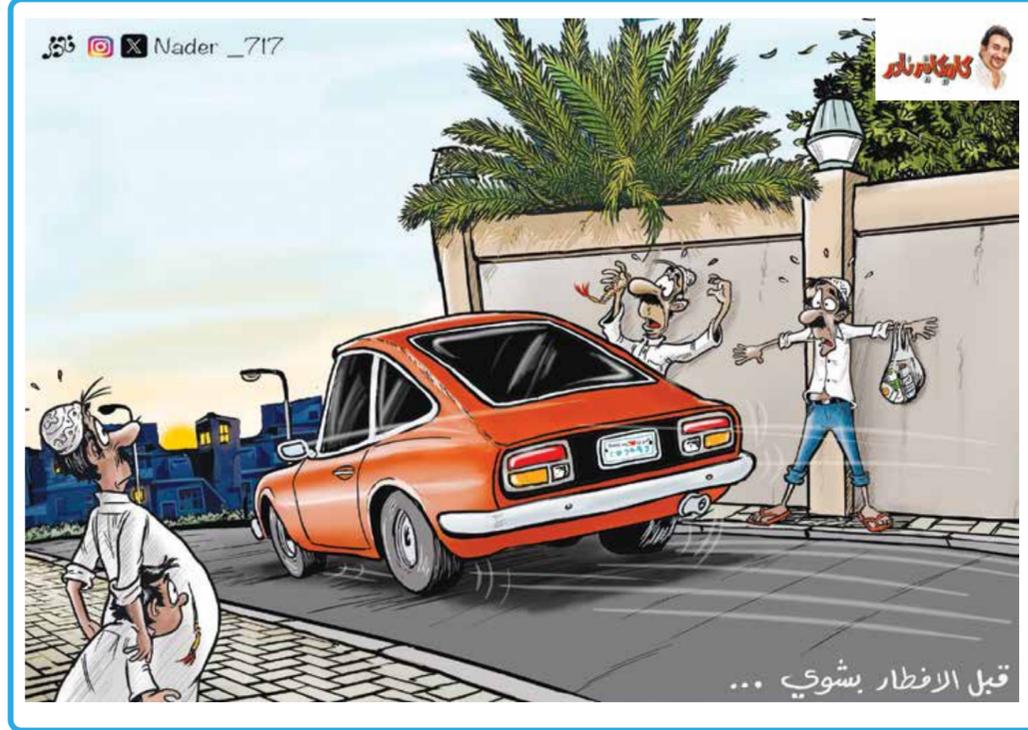
توصي الإرشادات الغذائية الأمريكية 2025-2030 بالحد من الدهون المشبعة إلى أقل من 10% من إجمالي السعرات اليومية. وتؤكد American Heart Association أن معظم البالغين الأصحاء يمكنهم تناول بيضة إلى بيضتين يومياً بأمان، مع ضرورة الاعتدال لدى من يعانون ارتفاعاً في الكوليسترول أو عوامل خطورة قلبية. البيض يمكن أن يكون جزءاً من نظام صحي للقلب، وخاصة عند طهوه بزيوت صحية (مثل زيت الزيتون) وتناوله مع أطعمة غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضراوات. التركيز ينبغي أن ينصب على نوعية الدهون الكلية في النظام الغذائي، لا على صغار البيض وحده.

كامالا هاريس تهاجم خطاب

دونالد ترامب؛ «مليء بالأكاذيب»



شنت نائبة الرئيس الأمريكي السابقة كامالا هاريس هجوماً حاداً على الرئيس دونالد ترامب، واصفة خطاب «حالة الاتهام» الذي ألقاه أمام الكونغرس بأنه «مليء بالأكاذيب» ولا يعكس واقع الأمريكيين. وفي مقابلة مع برنامج «ذا بارناس» برسبكتيف» على منصة «سبستاك»، قالت هاريس إن الخطاب لم يتناول معاناة الناس من ارتفاع الأسعار وتكاليف الرعاية الصحية والسكن، معتبرة أن ما عرضه ترامب بعيد عن هموم المواطنين اليومية. وأضافت أن أسلوب الرئيس «مكرر وممل»، على حد تعبيرها، منتهمة إياه بتضخيم إنجازاته وتقديم صورة غير دقيقة عن أداء الاقتصاد الأمريكي والعالمي. وتأتي تصريحاتها بعد أول خطاب رسمي لترامب حول حالة الاتحاد في ولايته الثانية. وكان ترامب قد استعرض خلال كلمته ما اعتبره «تحولاً تاريخياً» شهدته الولايات المتحدة، مؤكداً أن البلاد لن تعود إلى ما كانت عليه قبل توليه المنصب مجدداً، ووجه انتقادات حادة إلى الحزب الديمقراطي في ملفات الهجرة والاقتصاد والسياسة الخارجية. وتستمر الكهنتات بشأن احتمال ترشح هاريس لانتخابات الرئاسة عام 2028، رغم أنها لم تعلن رسمياً نيتها خوض السباق. ويعكس السجال المتصاعد بين الجانبين استمرار حدة الاستقطاب السياسي في الولايات المتحدة، مع اقتراب البلاد من دورة انتخابية جديدة.



ليالي رمضان تجذب حشوداً إلى جدة التاريخية

الإسلام، عندما أعلن ثالث الخلفاء الراشدين عثمان بن عفان المدينة ميناء رسمياً لمكة المكرمة.

وقال الزائر السعودي رامي بندقي: «جدة التاريخية جميلة جداً، وبتعيد الماضي، بتعيد ذكريات أيام الصغر وأجواء جميلة، وصراحة يعني أنا من الناس كل سنة لازم أزور جدة التاريخية صراحة». وتعرف جدة بكونها أحد المراكز التجارية الحديثة في المملكة، لكن هجرة التجار منها أدت إلى إهمال منطقة البلد القديمة.

وفي 2021 أطلق ولي العهد الأمير محمد بن سلمان مشروع إعادة إحياء جدة التاريخية، الذي يسعى إلى إحداث نقلة نوعية في جدة التاريخية بتطوير مجالها المعيشي واستثمار عناصرها الثقافية للمساهمة في النمو الاقتصادي وتحقيق مستهدفات رؤية 2030.

عام 2014. ومنذ ذلك الحين سارعت الحكومة في تنفيذ خطط ترميم نحو 650 مبنى وتنشيط الأعمال التجارية المحلية في المنطقة. وقال سامح بالخير الذي يعمل بأحد أكشاك الطعام: «الأقبال كان جداً ممتاز في البلد».

في جدة تاريخية التنظيم كان مرتب، الزحمة كانت طبيعية، لا وذاك الزحمة مرة الناس متراحمو، وما في مشاكل، ما في زحمة بين بعض للأمانة.

للامانة التنظيم والإقبال كان مرة ممتاز». وأشارت اليونيسكو إلى جدة التاريخية باعتبارها «المجموعة الحضرية الوحيدة الباقية على البحر الأحمر»، حيث تقف المنازل التراثية المبنية من الحجر المرجاني والمزينة بشرقات خشبية جنباً إلى جنب مع المساجد التي يعود تاريخها إلى ظهور

اكتظت شوارع جدة التاريخية يوم الثلاثاء (24 فبراير) بسكان وزوار أمام الجهات المتاجر ومن فوقهم المآذن والإضاءات بينما اجتذبت أكشاك الطعام حشوداً لتناول الإفطار في شهر رمضان. وتعرف منطقة جدة التاريخية محلياً باسم جدة البلد، وتقع في وسط مدينة جدة، وهي مدرجة على قائمة منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) للتراث العالمي.

وقال زهير فقيه، صاحب أحد المتاجر، لتفريغ رويترز: «في إقبال يعني. أنا أشوف أن الزيادة يعني أكثر من أول. يعني بالذات العالم اللي هم أهل البلد ببنزلوا في البلد ويجلسوا بيفطروا وبيتسحرو والأجواء مرة روعة صراحة جدا أنا شافها يعني».

وجرى تسجيل منطقة جدة التاريخية موقعا تراثيا عالميا بالمملكة لدى اليونسكو

مصنك الكلام



آفة

طفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

مكافحة المخاطر في مجتمعنا مسؤولية الجميع، وخاصة حين يكون الخطر كبيراً جداً ويهدد حياة الأبناء مستقبلهم.

وقد نظمت وزارة الداخلية ممثلة في الإدارة العامة للمباحث والأدلة الجنائية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم المسابقة الفنية التوعوية أضرار المخدرات الموجهة لطلبة المرحلة الإعدادية والثانوية. وقد قدم الطلبة أعمالاً فنية عكست فهمهم لمخاطر المخدرات وأبرزت دور الفن في تعزيز الرسائل التوعوية والقيم الإيجابية داخل المجتمع.

وأوضحت الإدارة العامة للمباحث والأدلة الجنائية أن تنظيم هذه المسابقة يأتي تنفيذاً لتعليمات وزير الداخلية رئيس اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات الفريق أول الشيخ راشد بن عبدالله آل خليفة بتفعيل مبدأ الشراكة المجتمعية وجعل الجميع شركاء في مكافحة هذه الآفة عبر نشر الوعي بين فئة الطلبة وذلك ضمن مبادرات الإصدار الثاني من الخطة الوطنية لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية بهدف بناء وعي مجتمعي مستدام لدى النشء والشباب، مؤكدة أن التعاون مع وزارة التربية والتعليم أسهم مباشرة في إنجاح المسابقة وتحقيق أهدافها الوقائية.



كيف تصبح جاسوساً..

وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية

تنشر دليلًا بالفارسية على إكس لتواصل معها

في خطوة أثارت جدلاً واسعاً، نشرت وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية (CIA) دليلًا باللغة الفارسية على منصة «إكس»، يوضح طرق التواصل الآمن معها، موجهاً الرسالة إلى الإيرانيين. في ظل تصاعد التوتر بين واشنطن وطهران.

المنشور تضمن إرشادات تقنية حول حماية الهوية الرقمية، مثل استخدام أدوات تصفح آمنة وتقنيات تشفير، مع رابط يوجه إلى قنوات الاتصال الرسمية للوكالة. وحقق الفيديو التعريفي ملايين المشاهدات خلال ساعات، ما أشعل نقاشاً واسعاً على وسائل التواصل.

الخطوة قوبلت بانتقادات رسمية إيرانية اعتبرتها «انتهاكاً للسيادة»، ومحاولة لزعزعة الاستقرار الداخلي. في المقابل، رأى مراقبون أن التحرك يندرج ضمن حرب نفسية وإعلامية تستهدف إيصال رسائل مباشرة إلى الداخل الإيراني، وخصوصاً مع استمرار الاحتجاجات الداخلية والضغط الدبلوماسي.

وتأتي هذه الخطوة ضمن سياق أوسع من حملات رقمية سابقة أطلقتها الوكالة بلغات متعددة، في إطار ما يُعرف بـ«التواصل المفتوح» مع مواطنين في دول تُصنّفها واشنطن خصوصاً استراتيجيين. ويشير محللون إلى أن الإعلان العلني لوسائل تواصل كهذه يعكس تحوُّلاً في أساليب العمل الاستخباراتي نحو الفضاء الرقمي المفتوح.

في المقابل، حذّر خبراء أمن سيبراني من احتمال تصاعد المواجهة الإلكترونية، سواء عبر حملات مضادة أو هجمات رقمية متبادلة، في ظل احتدام الصراع غير المباشر بين الطرفين.

وبين من يراه تصعيداً دعائياً ومن يعتبره أداة ضغط سياسي، يبقى المنشور مؤشراً على انتقال جزء متزايد من الصراع الأمريكي-الإيراني إلى ساحة الإعلام الرقمي المفتوح، حيث تتداخل الرسائل الاستخباراتية مع الخطاب العلني على منصات التواصل.

سحور يجمع تركي آل الشيخ بكبار رجال الأعمال المصريين ورسائل عن شراكات ومفاجآت قريبة



الكثير من الحديث والأفكار التي ستعكس على العلاقة الوثيقة بين البلدين الشقيقين، ومفاجآت قريبة. حفظ الله مولاي الملك وسيدى ولي العهد وفخامة الرئيس وأهل البلدين الطيبين».

وشهد السحور حضور عدد كبير من الأسماء البارزة، على رأسهم هشام طلعت مصطفى، وأحمد عز، وأحمد السويدي، ومحمد زكي وكيل لجنة الطاقة والبيئة والقوى العاملة في مجلس الشيوخ، وأيضاً رجل الأعمال محمد أبو العينين، وأحمد صبور، ومحمد حلاوة، بالإضافة إلى عمرو الجنائسي، وعدد كبير من رجال الأعمال منهم أيمن الجميل، ومحمد عبدالله، وناصر عبداللطيف، ومحمود الجمال، وصلاح دياب، ومحمد المرشدي، وعمرو بدر، ومحمد فاروق، ومحمد الإتربي.

القاهرة - سيد عبدالقادر:

أعرب المستشار تركي آل الشيخ رئيس الهيئة العامة للترويج والمملكة العربية السعودية عن سعادته بلقاء نخبة من أبرز الرواد ورجال الأعمال في مصر والعالم، خلال مأدبة سحور جمعتهم بهم، مؤكداً أن اللقاء شهد تبادلًا مثمرًا للأفكار والرؤى التي من شأنها تعزيز أواصر التعاون بين البلدين الشقيقين.

ونشر آل الشيخ عبر صفحته الرسمية على موقع فيسبوك مقطع فيديو من اللقاء، علق عليه قائلاً: «سعدت اليوم بالسحور مع نخبة من أهم الرواد ورجال الأعمال في مصر والعالم، وتبادلنا