



سرقة أكثر من 400 ألف لوح «كيتكات» قبيل عيد الفصح

أعلنت علامة كيتكات المملوكة لعلاق الصناعات الغذائية السويسري «نستله» تعرض شحنة تُقدَّر بحوالي 12 طناً من ألواح الشوكولاتة للسرقة في أوروبا، محذرة من أن ذلك قد يسبب نقصاً في المتاجر قبل أسبوع من عيد الفصح. وقالت «كيتكات» في بيان: «تعرضت شحنتنا لنقل 413793 قطعة من تشكيلتنا الجديدة من الشوكولاتة للسرقة أثناء عبورها في أوروبا». وأوضحت أن الشحنة اختفت الأسبوع الماضي أثناء انتقالها بين مواقع الإنتاج والتوزيع، مبدية خشيتها من أن ذلك قد يؤدي إلى نقص في ألواح كيتكات على الرفوف». وانطلقت الشحنة من وسط إيطاليا وكانت متجهة إلى بولندا، على أن تُوزع في الدول التي تعبرها. ولم تحدد كيتكات مكان فقدان الشحنة، لكنها أكدت أن «المركبة ومحتوياتها ما زالت مفقودة»، وأن التحقيق متواصل لمعرفة ملابس ما جرى. وحذرت من أن ألواح الشوكولاتة المفقودة «قد تُطرح في قنوات بيع غير رسمية في الأسواق الأوروبية»، مشيرة إلى أنه يمكن تعقب المنتجات المسروقة عن طريق مسح الرمز على كل منها. وأضافت: «في حال وجود تطابق، سيُتلقى جهاز المسح تعليمات واضحة حول كيفية إبلاغ كيتكات، التي ستنتقل هذه الأدلة بالطرق المناسبة».



الرئيس الأمريكي يقول إن على إيران فتح «مضيق ترامب»



الأضرار جسيمة. وأضاف الرئيس الأمريكي خلال منتدى اقتصادي في ميامي: «نتفاوض الآن، وسيكون من الرائع لو تمكنا من التوصل إلى نتيجة، لكن عليهم فتح «المضيق». وقال: «عليهم فتح مضيق ترامب.. أقصد مضيق هرمز. عفوا، أنا أسف. يا له من خطأ قادم!». وفي حين أشار إلى أن وسائل الإعلام ستستغل هذا التصريح، وأضاف: «لا أرتكب أخطاء، ليس كثيراً». وتحدث أيضاً عن أمره بتغيير اسم خليج المكسيك إلى «خليج أمريكا». وأدلى ترامب بتصريحات ساخرة مماثلة قبل أن يعيد تسمية مركز كينيدي للفنون في واشنطن «مركز ترامب-كينيدي». كما أعاد تسمية معهد للسلام في واشنطن العام الماضي مطلقاً عليه اسمه.

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب يوم الجمعة إن على إيران فتح مضيق هرمز للتوصل إلى تسوية للحرب التي دخلت شهرها الثاني، مشيراً إليه باسم «مضيق ترامب». قبل أن يضيف بسخرية أن ذلك كان عن طريق «الخطأ». وقال ترامب الذي أعاد تسمية العديد من المباني في واشنطن باسمه إن إشارته إلى المضيق باسمه كان «خطأ»، لكنه استدرج: «أنا لا أرتكب أخطاء». وأكد الرئيس الأمريكي مجدداً أن إيران مستعدة للتوصل إلى اتفاق في حين تنفي طهران وجود «مفاوضات مع الولايات المتحدة». وقال إن المحادثات جارية لإنهاء الحرب المستمرة منذ شهر. وأكد ترامب أن إيران «تترجع» وأن قيادة طهران وبحريتها وقواتها الجوية وبرنامجه النووي تعرضت



مشروب بسيط قبل النوم.. مفتاح طبيعي لهزيمة الأرق

في زمن تتسارع فيه الإيقاعات وتطفئ الشاشات على الليل، يبحث كثيرون عن مخرج هادئ من الأرق، ويبدو أن الحل قد يكون أقرب مما يُظن؛ في كوب بسيط يحمل تأثيراً بيولوجياً مباشراً على دورة النوم.

وبحسب تقرير نشرته صحيفه ميرور البريطانية، استناداً إلى برنامج BBC Food، فإن هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم يرتفع ليلاً، ويمكن لبعض الأطعمة دعمه وتعزيز إشارات النوم الطبيعية في الجسم. وتبرز دراسة قادها الباحث غلين هوتسون أن عصير الكرز الحامض يحتوي على مستويات مرتفعة من الميلاتونين، وقد أسهم في تحسين جودة النوم، وخصوصاً لدى من يعانون اضطرابات النوم أو الإرهاق الناتج عن السفر.

ولا يقتصر الأمر على الكرز، إذ توضح أخصائية التغذية ريانون لامبرت أن أطعمة مثل الكيوي والمكسرات والحليب الدافئ تساعد على تنظيم الساعة البيولوجية وتعزيز الاسترخاء قبل النوم.

وينصح الخبراء بخيارات بسيطة قبل النوم، مثل كوب من عصير الكرز الحامض أو الحليب الدافئ أو حبة من المكسرات، خطوات عملية قد تحسن جودة النوم بشكل ملحوظ من دون الحاجة إلى أدوية.

تكرار الوجبات.. حيلة بسيطة تضبط الوزن وتعزز الانضباط الغذائي

في بيئة غذائية معقدة تميل إلى الإغراءات المستمرة.

كما بينت النتائج أن استقرار السرعات الحرارية عامل حاسم، إذ إن كل زيادة بمقدار 100 سرعة حرارية في التقاوت اليومي تقلل من فعالية فقدان الوزن بنحو 0.6%. ما يعزز فكرة أن الانتظام أهم من النوع في المراحل الأولى من الحمية.

ومع ذلك، يشير الباحثون إلى أن النتائج لا تثبت علاقة سببية مباشرة، بل تعكس ارتباطاً سلوكياً، مؤكداً أن الانضباط الشخصي والعادات اليومية بطلان العامل الأهم، إلى جانب ضرورة الحفاظ على جودة الغذاء وتوازن العناصر الغذائية لضمان صحة شاملة.



الغذائية اليومية يحذ من التشبث واتخاذ قرارات عشوائية، ما يساعد على الالتزام بالسرعات المحددة،

لدى من اعتمدوا على تنوع أكبر في الطعام. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن تقليل الخيارات

نظام غذائي منتظم وكرروا الوجبات نفسها فقدوا نحو 5.9% من وزنهم خلال 12 أسبوعاً، مقارنة بـ4.3% فقط

في تحول لافست في فهم سلوكيات إنقاص الوزن، كشفت دراسة حديثة أن تكرار تناول الوجبات نفسها يومياً قد يكون أكثر فاعلية من التنوع المستمر، في تحقيق فقدان الوزن بطريقة مستقرة ومستدامة.

وبحسب دراسة أجرتها جامعة أوريغون للصحة والعلوم ونشرت في دورية «علم النفس الصحي»، فإن الالتزام بنمط غذائي متكرر وثابت السرعات يساهم في تحسين نتائج فقدان الوزن من دون الحاجة إلى تدخلات دوائية.

الدراسة، التي شملت 112 شخصاً يعانون زيادة الوزن أو السمنة، أظهرت أن المشاركين الذين حافظوا على



كوب ماء عند الاستيقاظ..

عادة صغيرة تغير طاقتك طوال اليوم

على الطاقة الذهنية والقدرة على التركيز، ما يجعل الماء في بداية اليوم بمثابة إشارة بيولوجية لإعادة تشغيل الجسم بكفاءة. ولا تقتصر الفائدة على الترطيب، إذ يساهم شرب الماء صباحاً في تنشيط الأيض، ودعم وظائف الكلى والكبد، وتحسين الهضم، إلى جانب تعزيز صفاء الذهن وتقليل التوتر، ما يمنح بداية أكثر تماسكاً لليوم.

وفي المحصلة، تبدو هذه العادة البسيطة -كوب ماء على طاولة السرير- تفصيلاً صغيراً، لكنها قادرة على إحداث فرق ملموس في مستوى النشاط وجودة الأداء، من دون أي تعقيد أو كلفة.

لا يبدأ الإرهاق دائماً من العمل أو قلة النوم، بل أحياناً من تفصيلة بسيطة يغفلها كثيرون مع أول لحظات الصباح؛ جفاف خفيف يتسلل إلى الجسم ويترك أثره على التركيز والمزاج من دون أن نشعر.

وبحسب تقرير نشرته صحيفه ميرور البريطانية، ينصح الطبيب أمير خان باعتماد خطوة لا تستغرق سوى ثوان: شرب كوب من الماء فور الاستيقاظ، لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم أثناء النوم واستعادة توازنه سريعاً.

ويؤكد خان أن هذا الجفاف الطفيف حتى من دون الشعور بالعطش قد ينعكس مباشرة

ملاحج مختلفة لشخصيات «هاري بوتر» تثير الجدل



هاري بوتر وهو يستعد للعب رياضة الكويديتش، مرتدياً زي جريفندور، في مشهد أعاد إشعال حماس المتابعين، وسط توقعات بأن يحقق العمل الجديد حضوراً قوياً عند إطلاقه.

واسعاً بين الجمهور، بين إشادة بالحماس والتفاؤل، وانتقادات تتعلق ببعض الاختيارات الفنية. وفي وقت سابق، نشرت السلسلة أول صورة رسمية عبر منصاتها، ظهر فيها

المتابعين لم يكن المشهد بقدر ما كان مظهر الشخصيتين، إذ بدت ملامحهما أكثر نحافة مقارنة بالوصف المعروف في الروايات أو حتى النسخة السينمائية، ما فتح باب التعليقات الساخرة والانتقادات على منصات التواصل الاجتماعي. وعلق أحد المستخدمين ساخراً بأن «التحول الجسدي لشخصية فيرنون كان غير متوقع»، فيما تساءل آخرون عن سبب هذا التغيير، معتبرين أنه يتعد عن الصورة الذهنية التقليدية للشخصية. ويأتي هذا الجدل في ظل ترقب واسع للمسلسل الجديد، الذي من المقرر أن

أثار أول ظهور رسمي من السلسلة التلفزيونية المستوحاة من عالم هاري بوتر، المنتجة من قبل HBO Max، جديلاً واسعاً ضمن أوساط متابعي السلسلة، بعد ملاحظات تتعلق بالتغييرات في مظهر بعض الشخصيات، على رأسها عائلة دورسلي. وجاءت ردود الفعل بعد نشر مقطع دعائي جديد وعدد من الصور من العمل، حيث ظهر الممثلان دانيال ريجبي، وبيل باولي في دور العم فيرنون والعمة بتونيا دورسلي، وهما يتفحصان رسالة يُعتقد أنها وصلت من مدرسة هوجورتس. لكن ما لفت انتباه