



الإمارات للفلك: عيد الأضحى فلكيا 27 مايو المقبل

قال رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للفلك إبراهيم الجروان لـ«الإمارات اليوم» إنه من المتوقع أن يكون يوم الاثنين 18 مايو المقبل غرة شهر ذي الحجة، والثلاثاء 26 مايو المقبل يوم عرفة، والأربعاء 27 مايو عيد الأضحى المبارك فلكيا.

وأوضح أن هلال شهر ذي الحجة يولد يوم الأحد 17 مايو الساعة 00:01 بعد منتصف الليل بتوقيت الإمارات، ومساء ذلك اليوم سيغرب القمر بعد غروب الشمس بقرابة 58 دقيقة ويكون مرتفعا عن الأفق لحظة الغروب بقرابة 10 درجات وعمره 18.56 ساعة، فرؤيته واردة.



193 عاما.. أقدم حيوان بري معروف.. السلحفاة

«جوناثان» تعود إلى الأضواء بعد شائعة وفاتها

عادت السلحفاة «جوناثان»، أقدم حيوان بري معروف في العالم، إلى الواجهة بعد نفي شائعة وفاتها في سانت هيلينا، مؤكدة أنها لا تزال على قيد الحياة رغم بلوغها 193 عاماً. وعاشت «جوناثان» قرنين من التحولات التاريخية، إذ ولدت قبل اعتلاء الملكة فيكتوريا العرش، وانتقلت من سيشل إلى الجزيرة البريطانية في القرن التاسع عشر، حيث تقيم في مقر الحاكم.

والتقت السلحفاة عدداً من الشخصيات البارزة، بينها إليزابيث الثانية والأمير فيليب، كما حازت رقماً قياسياً في موسوعة غينيس كأكثر حيوان بري حي. ورغم تقدمها في العمر خضعت لرعاية صحية خاصة ونظام غذائي محسّن، ما ساعدها على مواصلة حياتها بهدوء، لتبقى شاهداً نادراً على تاريخ يمتد ما يقارب قرنين.



بذور طبيعية تساعد على ضبط سكر الدم



أظهرت دراسات حديثة أن بعض البذور قد تلعب دوراً مهماً في تنظيم مستويات السكر في الدم، بفضل احتوائها على الألياف والدهون الصحية والبروتين.

وبحسب تقرير في موقع «Verywell Health» فإن إدخال هذه البذور ضمن النظام الغذائي قد يساعد على تقليل تقلبات الجلوكوز، وخاصة بعد الوجبات.

وتأتي بذور الشيا في مقدمة هذه الخيارات، إذ تمتص السوائل داخل الجهاز الهضمي وتكون مادة هلامية تبطئ عملية الهضم. هذا التأثير قد يحد من ارتفاع السكر بعد الأكل، كما يعزز الشعور بالشبع فترات أطول.

وبالمثل، تحتوي بذور الكتان على نسبة عالية من الألياف ومركبات نباتية مضادة للأكسدة، وقد أظهرت بعض الدراسات أنها تساعد في تحسين حساسية الإنسولين وتقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، كما أن طحنها يجعل امتصاصها أسهل داخل الجسم.

كما تقدم بذور اليقطين (القرع) مزيجاً من المغنيسيوم والزنك والدهون غير المشبعة، وهي عناصر ترتبط بتنظيم سكر الدم.

وتشير نتائج إلى أن تناول

ويمكن إضافة هذه البذور بسهولة إلى أطعمة يومية مثل الزبادي، والشوفان، والسلطات أو العصائر. كما يمكن استخدامها في الخبز أو الأطباق الساخنة من دون تعقيد.

والخلاصة أن إدخال البذور مثل الشيا والكتان واليقطين ضمن النظام الغذائي قد يساعد في استقرار سكر الدم، لكن تأثيرها يظل جزءاً من نمط حياة متكامل يشمل التغذية المتوازنة والنشاط البدني.

لدعم مرضى السكري، إذ تشير بعض الأبحاث إلى أنها قد تحسن حساسية الإنسولين.

ومع ذلك، لا تزال الأدلة غير كافية لتأكيد تأثيرها المباشر على خفض السكر بشكل قاطع. وهنا يوضح الباحثون أن معظم هذه النتائج تشير إلى ارتباط بين استهلاك البذور وتحسن مستويات السكر، لكنها لا تثبت سبباً مباشراً، إذ قد تلعب عوامل أخرى مثل النظام الغذائي العام ونمط الحياة دوراً مهماً.

نحو 56 جراماً منها مع وجبة غنية بالكربوهيدرات قد يساهم في تقليل الارتفاع الحاد في الجلوكوز.

أما بذور عباد الشمس فتحتوي على مركبات مثل حمض الكلوروجينيك، الذي يُعتقد أنه يساعد في تقليل الالتهابات وتحسين استجابة الجسم للسكر، وخاصة عند تناولها مع الكربوهيدرات.

وتعد بذور الحلبة من الخيارات التقليدية المستخدمة



مدينة ألمانية تسجل رقماً قياسياً لأطول شطيرة سمك في العالم

سجلت مدينة روستوك الألمانية رقماً قياسياً عالمياً جديداً لأطول شطيرة سمك، بلغ طولها 42.37 متراً، بعد أن تمكنت شركة تقديم خدمات غذائية من إعدادها داخل استاد «أوست زي».

وقام فريق التموين التابع للشركة منذ ساعات الصباح الأولى بإعداد الشطيرة باستخدام مئات من أسماك الرنجة من نوع «بيسمارك»، إلى جانب أوراق الخس والمخللات والبصل، حيث تم رص مكونات الخبز وربطها معا بطريقة تجعلها تعد شطيرة واحدة. وأكد معهد الأرقام القياسية الألماني تسجيل الرقم الجديد.

وجرى وضع الشطيرة داخل الممر المحيط بملاعب نادي هانزا روستوك، حيث تباع عادة الأطعمة والمشروبات خلال المباريات. وذكرت شركة التموين «دبلو هولتس»، أنها طلبت نحو 120 كيلوجراماً من سمك الرنجة لتحقيق هذا الرقم.

ويعد تسجيل الرقم القياسي تقرر بيع أجزاء من الشطيرة داخل وخارج الملعب، على أن تذهب العائدات بالكامل إلى بنوك الطعام في ولاية ميكلنبورج-فوربومرن. ويأتي هذا الحدث ضمن يوم فعاليات «هانزا من أجل ميكلنبورج-فوربومرن»، الذي يهدف أيضاً إلى التوعية بأهمية التبرع بالأعضاء.

ومن المتوقع حضور نحو 25 ألفاً و500 مشجع لمباراة هانزا روستوك أمام فيكتوريا كولونيا.

وكان الرقم القياسي السابق لأطول شطيرة سمك في العالم، الذي بلغ نحو 31 متراً، قد سجل قبل نحو عامين في بلدية جوبن بجزيرة روجن الألمانية، بعدما كانت جزيرة أوسيدوم المجاورة تحتفظ باللقب في وقت سابق.



ماذا يحدث لضغط دمك عند تناول «فيتامين سي» يومياً؟

تناول «فيتامين سي» يومياً؟

يُظهر تناول «فيتامين سي» يومياً تأثيراً محدوداً لكنه ملحوظ في خفض ضغط الدم، وفق مراجعات علمية متعددة، ما يجعله عاملاً مساعداً ضمن نمط حياة صحي، لا بديلاً عن العلاج.

فقد بينت دراسات أن جرعات يومية تقارب 500 إلى 750 ملج، على مدى أسابيع، يمكن أن تخفف الضغط الانقباضي بنحو 3 إلى 5 ملم زئبق، مع تأثير أكبر نسبياً لدى المصابين بارتفاع الضغط أو السكري، وكذلك لدى كبار السن.

ويُعزى هذا التأثير إلى دور «فيتامين سي» في تحسين وظيفة الأوعية الدموية وتقليل الإجهاد التأكسدي، ما يساعد الشرايين على التمدد بشكل أفضل، ويخفف الضغط داخلها.

لكن هذه الفوائد تظل محدودة، إذ يؤكد الخبراء أن التحكم الفعلي في ضغط الدم يعتمد أساساً على نمط الحياة، مثل تقليل الملح، وممارسة الرياضة، والنوم الجيد، إضافة إلى الالتزام بالعلاج الطبي عند الحاجة.

وتبقى الجرعة اليومية الموصى بها أقل بكثير (نحو 90-120 ملج للبالغين)، ويمكن الحصول عليها بسهولة من الغذاء مثل الحمضيات والفلفل الكوي، مع ضرورة استشارة الطبيب قبل اللجوء إلى المكملات بجرعات مرتفعة.

وثائقي «داخل غزة» ينال الجائزة الكبرى في مهرجان فينرا الدولي

les voix qui defient le Kremlin) لمانون لوازو وإكاتيرينا مامونتوفا حول السجناء السياسيين الروس الذين تجرأوا على انتقاد الحرب الروسية في أوكرانيا.

وفي فئة «دون الأربعين دقيقة»، مُنحت الجائزة الكبرى لوثائقي «قصة حياة» (His - «toire de vie») لفلورانيس إيلو.

ومنحت لجنة التحكيم تنويهاً خاصاً لوثائقي «غزة سلاح الجوع» (Gaza l'arme de la faim) لغاني موريل وجيريمي بيرس، الذي يوثق المجاعة التي طالت أكثر من 500 ألف شخص في غزة بحسب التقارير.

وكانت المخرجة فاني موريل قد كُرمت العام الماضي في الفئة عينها على وثائقي حول الحملة العسكرية للجيش الإسرائيلي في غزة بعد هجوم حماس في السابع من أكتوبر 2023.



السياسيون، الأصوات التي تتحدى الكرملين» (Politzek).

أمس السبت. وحاز جائزة حقوق الإنسان فيلم «السجناء

وشارك 57 عملاً في المسابقة الرسمية للمهرجان الذي اختتم

من قلب الحرب، من غزة إلى الضفة الغربية المحتلة.

نال وثائقي «داخل غزة» (Inside Gaza)، الذي يتناول يوميات مراسلين لوكالة فرانس برس في غزة بعد السابع من أكتوبر 2023، الجائزة الكبرى للنسخة الثالثة والخلافتين من مهرجان فينرا الدولي للأفلام الوثائقية مساء يوم الجمعة في فرنسا. ويحمل هذا الفيلم يحمل توقيع الفرنسية هيلين لام ترونغ وهو من إنتاج مشترك بين «أرته فرنسا» و«ار تي بي اف» و«فاكتستوري».

ويتابع حياة أربعة صحفيين ومتعاونين مع وكالة فرانس برس يروون صعوبات ممارسة مهنتهم في قطاع تمزقه الحرب، ولا وصول للصحافة الأجنبية إليه. ونال هذا العمل الفرنسي البلجيكي الذي يمتد على 76 دقيقة جائزة الجمهور أيضاً. أما جائزة لجنة التحكيم الخاصة

فكانت من نصيب «شظايا حرب» (Fragments de guerre) لسولين شالفون فيوريتي، المتحور على شهادات نساء