



لماذا يتصدر السردين منصات التواصل الاجتماعي؟

شهدت منصات التواصل الاجتماعي مؤخرًا طفرة في انتشار وسم «ساردين-ماكسينج» Sardinemaxxing، وهو توجه غذائي يدعو إلى الإكثار من تناول سمك السردين بشكل يومي لتعزيز الحيوية وتحسين مظهر البشرة. وفي تقرير لموقع verywell health المهتم بأخبار الصحة تبين أن هذا التوجه لا يعد مجرد صرعة عابرة، بل يستند إلى حقائق غذائية تجعل من السردين واحدًا من أكثر الأطعمة كثافة من حيث العناصر الحيوية. وأوضح أخصائيو التغذية أن القيمة الكبيرة للسردين تكمن في غناه بأحماض «أوميغا-3» الدهنية التي تدعم صحة القلب وتكافح الالتهابات، بالإضافة إلى كونه مصدرًا ممتازًا للبروتين عالي الجودة الذي يساعد على الشبع وإصلاح العضلات. كما لفت الخبراء إلى ميزة نادرة في السردين المعلب، هي توفيره الكالسيوم وفيتامين (D) معًا عند تناول عظامه اللينة؛ ما يعزز قوة العظام بشكل فعال، إلى جانب إمداد الجسم بجرعات مركزة من فيتامين B12 والسيلينيوم اللذين يساهمان في سلامة الأعصاب والجهاز المناعي. ومع ذلك، أطلق الخبراء تحذيرات من الإنجراف وراء التوجهات المتطرفة التي تجعل السردين محورًا وحيدًا للنظام الغذائي. وأكدت أخصائية التغذية باميلا ميتري أن الفوائد الحقيقية تتحقق عندما يكون السردين جزءًا من نظام غذائي متنوع، مشيرة إلى أن الاعتماد المفرط عليه قد يؤدي إلى نقص في الألياف المتوفرة في الخضراوات والحبوب، فضلًا عن المخاطر المرتبطة بارتفاع نسبة الصوديوم في بعض الأنواع المعلبة؛ ما قد يؤثر سلبًا على ضغط الدم. واختتم التقرير بتأكيد أن «ساردين-ماكسينج» يمثل جانبًا إيجابيًا في ثقافة التغذية الرقمية لكونه يوجه المستهلكين نحو الأطعمة الكاملة غير المصنعة، ولكن تظل القاعدة الذهبية هي الاعتدال وتناول السردين بضع مرات أسبوعيًا ضمن وجبات متكاملة لضمان أقصى استفادة صحية ممكنة.



«الشجرة المعجزة».. بذور المورينغا تنجح في تنقية المياه بنسبة 98%

كشفت دراسة حديثة أجراها فريق من العلماء من البرازيل وبريطانيا عن قدرة مذهلة لبذور شجرة المورينغا، المعروفة بـ«الشجرة المعجزة»، في تخلص مياه الشرب من الجزيئات البلاستيكية الدقيقة (الميكروبلاستيك) بنسبة تتجاوز 98.5%. وأظهرت النتائج المنشورة في شهر أبريل الجاري، وفقًا لما نقلته شبكة CNN، أن مستخلصات بذور المورينغا تعمل كمختر طبيعي يتفوق في أدائه على المواد الكيميائية الشائعة مثل «كبريتات الألمنيوم»، وتتميز البذور بكونها مادة متجددة، قابلة للتحلل الحيوي، ولا تترك مخلفات سامة، على عكس الألمنيوم الذي رُبطت مستوياته العالية بأمراض الأعصاب. وركزت الدراسة بشكل خاص على جزيئات بلاستيك PVC، وهي من أخطر الأنواع المنتشرة في المياه. وتأتي هذه الأهمية بعد دراسات أكدت وجود الميكروبلاستيك في 83% من مياه الصنبور حول العالم، ووصولها إلى أعضاء حيوية في جسم الإنسان مثل الدماغ والقلب، ما يسبب اضطرابات هرمونية ومشاكل إنجابية. وأشار الباحثون إلى تحديات تتعلق بالتوسع في استخدامهما بالمدن الكبرى؛ إذ تستطيع البذرة الواحدة معالجة 10 لترات من المياه فقط. ومع ذلك، يرى العلماء أن هذه التقنية تعد حلًا مائيًا للمجتمعات الصغيرة والمناطق التي يصعب فيها الوصول إلى المنقبات الكيميائية. وتفتح هذه الدراسة آفاقًا جديدة للاستدامة البيئية، حيث تدمج بين حكمة القدماء (المصريين واليونانيين الذين استخدموا المورينغا لتنقية المياه) والتكنولوجيا الحديثة لمواجهة واحدة من أعقد أزمات التلوث في العصر الحالي.



زهران ممداني يدعو تشارلز الثالث إلى إعادة ماسدة ملكية إلى الهند إلى إعادة ماسدة ملكية إلى الهند



دعا رئيس بلدية نيويورك زهران ممداني الملك تشارلز الثالث إلى إعادة ماسدة كوه نور الملكية التي استولت عليها الإمبراطورية البريطانية من الهند في القرن التاسع عشر. وقال ممداني ردا على سؤال وجه إليه قبل لقائه الزوجين الملكيين خلال زيارة لنصب 11 سبتمبر التذكاري: «لو كان لي أن أتحدث مع الملك عن أي شيء آخر، لربما شجعت على إعادة ماسدة كوه نور». وشوهد الملك تشارلز لاحقا وهو يضحك مع ممداني. وتعرض هذه القطعة التي تزن 105.6 قاريط في برج لندن، وقد تنازلت عنها ملكة النجاشي لشركة الهند الشرقية البريطانية عام 1849 كجزء من معاهدة سلام أبرمت بعد الحرب الأنجلو-سيخية. ورغم أن هناك شبه إجماع على أنها استخرجت في الهند، فإن تاريخها يمزج بين الأساطير والحقائق، كما أن دولا عدة مثل أفغانستان وإيران وباكستان تدعي أحقيتها بها. وسبق أن طلبت نيودلهي مرارا استعادتها لكنها لم تنجح في ذلك.

رغم سمعتها «السيئة».. حشود في لندن لاستنشاق زهرة «الجثة»



حفاً أكبر مما توقع. الرائحة ليست سيئة دائماً، لكنك قد تلتقط أحيانا نغمة تشبه أنفاس الكلاب». ورغم الطابع غير المستحب للرائحة، يشير

تدفق مئات الزوار إلى حدائق «كيو» في العاصمة البريطانية لندن، لمشاهدة واحدة من أندر الظواهر النباتية وأكثرها إثارة للجدل، هي تفتح زهرة «الجثة» النادرة، التي تعرف علمياً باسم Titan arum. هذه النبتة الاستوائية، التي قد تستغرق سنوات طويلة قبل أن تزهر، تشتهر برائحة نفاذة تشبه اللحم المتعفن. وهي وسيلتها الطبيعية لجذب الملقحات. وقد استقطب هذا الحدث النادر حشوداً من الفضوليين داخل الدفيئة، حيث سارع كثيرون لتجربة الرائحة بأنفسهم رغم سمعتها السيئة. وبحسب القائمين على الدفيئة فإن فترة الإزهار قصيرة للغاية، إذ لا تتجاوز 48 ساعة، قبل أن تذبل الزهرة وتنهار، ما يزيد من ندرة المشهد وقيمه لدى الزوار والباحثين. ووصف بعض الحاضرين الرائحة بأنها مزيج غريب يشبه «رائحة أنفاس الكلاب أو الجوارب الفاسدة»، ما أثار ردود فعل متباينة بين الدهشة والنفور. وقال جو فريويزن، وهو مهندس كيميائي، في تصريح لوكالة فرانس برس: «إنها مدهشة

مصنح الكلام



تتصدر tefla.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

رغم التحديات والظروف الصعبة تتسلل البحرين تتقدم في العديد من المجالات وتمضي بثبات في مسيرتها المباركة، سواء في المجال السياسي أو الاقتصادي أو الاجتماعي أو الصحي أو التعليمي. وقد أظهر دليل الشمول المالي الصادر عن لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا تصدر البحرين الدول العربية في نسبة وصول المرأة إلى الخدمات المالية الرسمية؛ إذ بلغت نسبة امتلاك النساء الحسابات المالية 83% مقابل 82% للرجال، في واحدة من أضيق الفجوات بين الجنسين على مستوى المنطقة. ويضع هذا الأداء الملكي في موقع متقدم مقارنة بالمتوسط الإقليمي؛ إذ لا تتجاوز نسبة امتلاك الحسابات لدى النساء عريبا 42% مقابل 57% للرجال بفجوة تصل إلى 15% بين الجنسين فيما لا تتجاوز الفجوة في البحرين 1%. وهذا الوضع المتميز إنما حدث لجهود متكاملة بين الجهات الرسمية المهتمة بوضع المرأة وإتاحة الفرص لها وفتحها الأبواب لها على مصراعها، وكذلك بين الجهات الأهلية والمرأة نفسها، التي اجتهدت وتقدمت وتعلمت وشاركت، ويحق للبحرين أن تتفخر بإنجازاتها المتميزة في هذا المجال وغيره من المجالات العديدة.



توقعات بوجود ترامب ضمن 287 مرشحا لجائزة نوبل للسلام 2026

قال أمين لجنة نوبل النرويجية أمس الخميس إن هناك نحو 287 ترشيحا لجائزة نوبل للسلام لعام 2026 سيتم تقييمهم، مع احتمال وجود الرئيس الأمريكي دونالد ترامب ضمن المرشحين. وذكر كريستيان بيرج هاربيكين أن قائمة الترشيح هذا العام تضم 208 أفراد و79 منظمة، مضيفاً أن هناك الكثير من المرشحين الجدد مقارنة بالعام الماضي. وقال هاربيكين في مقابلة: «بما أنني جديد في هذا المنصب، فمن الأمور التي فاجأتني إلى حد ما هو مدى التجدد الذي تشهده القائمة من عام إلى آخر». وشغل هاربيكين المنصب في يناير 2025. وأضاف أنه رغم تزايد عدد الصراعات في أنحاء العالم وتراجع التعاون الدولي، فإن الجائزة لا تزال مهمة. وتابع: «تزداد أهمية جائزة السلام في فترة مثل التي نعيشها الآن. هناك قدر كبير من العمل الجيد، إن لم يكن أكثر من أي وقت مضى». وقال قادة كمبوديا وإسرائيل وباكستان إنهم رشحوا ترامب لجائزة هذا العام، وإذا كانوا قد قدموا هذه الترشيحات لكان نلس على الأرجح في ربيع وصيف عام 2025، ومن ثم فهي صالحة نظرا إلى أن الموعد النهائي انقضى في 31 يناير. ولا توجد طريقة للتحقق من أنهم رشحوه حقا، إذ نظل الترشيحات سرية 50 عاما، وأحجم هاربيكين يوم الخميس عن الإفصاح عما إذا كان ترامب من المرشحين، ولا يعني الترشيح تأييدا من الهيئة المانحة للجائزة. وبخلاف أعضاء اللجنة، يمكن لآلاف في أنحاء العالم اقتراح أسماء، سواء من أعضاء الحكومات والبرلمانات، أو رؤساء الدول الحاليين، أو أساتذة الجامعات في مجالات التاريخ والعلوم الاجتماعية والقانون والفلسفة، أو من سبق لهم الفوز بجائزة نوبل للسلام، وغيرهم. وعبر هاربيكين عن قلق اللجنة البالغ إزاء صحة الناشطة الإيرانية في مجال حقوق الإنسان نرجس محمددي، الحائزة لجائزة نوبل للسلام عام 2023، التي تتدهور حالتها الصحية بعد تعرضها لنوبة قلبية في السجن. وقال مؤيدوها بيوم الأربعاء إن حياتها في خطر. وذكر هاربيكين: «تسنى لشقيقتي زيارتها في السجن الأسس، والتقارير التي صدرت بعد ذلك مفيرة للقلق بشدة فيما يتعلق بحالتها الصحية». وأضاف: «نرى أن هناك ضغطا دوليا كبيرا في الوقت الحالي. لذا نأمل أن تولى السلطات الإيرانية اهتماما بشأن ذلك وتطلق سراحها حتى تتلقى العلاج الطبي المناسب».

جفاف شديد وغير معتاد يضرب كوريا الشمالية

والسعي لضمان النمو المستقر لمحاصيل الموسم المبكر. وتميل الكوارث الطبيعية إلى إحداث تأثير كبير على البلاد المعزولة، بسبب ضعف بنيتها التحتية واقتصادها. وفي فبراير الماضي قالت المقررة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بحقوق الإنسان في كوريا الشمالية إليزابيث سالمون إن نقص الغذاء يمثل أصلا مصدر قلق رئيسيا في البلاد. ويتسبب تغير المناخ بجعل موجات الحر أكثر وتواترا وشدة، ويرجع خبراء أن تعود ظاهرة «إل نينيو» المناخية الموسمية هذا العام. وعانت كوريا الجنوبية، رابع أكبر اقتصاد في آسيا، جفافا طويلا العام الماضي ضرب مدينة غانغنيونغ الساحلية الشرقية، ما دفع السلطات إلى فرض قيود على استهلاك المياه، بما في ذلك إغلاق 75 بالمائة من عدادات المياه المنزلية في أنحاء المدينة.

تواجه كوريا الشمالية جفافا «شديدا وغير معتاد» هذا العام، وهي تعمل على حماية المحاصيل، حسبما أفادت وكالة الأنباء الكورية المركزية الرسمية، أمس الخميس. وذكرت الوكالة أن «جفافا غير معتاد استمر أخيرا في معظم أنحاء البلاد، وهي ظاهرة نادرا ما شوهدت في السنوات السابقة». وأضافت: «يركز العمال في مختلف المناطق كل جهودهم على حماية المحاصيل الموسم المبكر من الجفاف». وتابعت وكالة الأنباء الرسمية: «تقوم المدن والمقاطعات بمسؤولية بإجراء إصلاحات لبوابات الخزانات والمرات المائية، بما يتماشى مع انخفاض إمدادات المياه الناتجة عن الجفاف الشديد». وأوضحت أن العمال يقومون أيضا بتنفيذ «تدابير تقنية للحد من أضرار الجفاف»، وتعزيز مقاومة القمح والشعير لهذه الظاهرة.