



موجة حر جديدة في فرنسا تسبب باضطرابات في حركة القطارات وساعات الدراسة

اجتاحته موجة حر جديدة معظم أنحاء فرنسا أمس الخميس وتسببت بالغاء عشرات رحلات القطارات وتعديل ساعات الدوام في المدارس أو إلغاء الصفوف بالكامل، فيما يتوقع أن تصل الحرارة إلى 40 درجة مئوية في الأيام القليلة المقبلة.

ورغم أن فصل الصيف لا يبدأ رسمياً قبل يوم الأحد فإن هذه الموجة هي الثانية التي تضرب فرنسا في 2026 بعد أيام ارتفعت فيها الحرارة إلى 40 درجة مئوية في الشهر الماضي في نصف مناطق البلاد.

وأعلن مستوى إنذار برتقالي في ربع البلاد، بما في ذلك باريس، وهو ثاني أعلى مستوى، ودعت السلطات السكان إلى توخي «الحذر الشديد» والإكثار من شرب الماء.

وأفادت هيئة الأرصاد الوطنية «ميتيو فرانس» بأنها تتوقع تواصل موجة الحر الأسبوع المقبل لتبلغ ذروتها يومي الأحد أو الاثنين عندما تبلغ الحرارة 40 درجة مئوية بما في ذلك في العاصمة الفرنسية.

ومن شأن الانقلاب الصيفي يوم الأحد، وهو أطول أيام السنة، أن يزيد من ارتفاع درجات الحرارة بسبب سطوع الشمس ساعات أطول.

وسيقدر رؤساء بلديات عدة مدن في أنحاء البلاد حيث مازالت المدارس غير مجهزة بما يكفي للتعامل مع الحر الشديد، بشأن أن كانوا سيعلقون الدراسة.

وأعلنت عدة مدارس تعديلات في ساعات الدراسة اعتباراً من بعد ظهر أمس الخميس بسبب موجة الحر، بحسب السلطات الأكاديمية والنقابات ووثائق اطلعت عليها فرانس برس.

وفي باريس، عدلت نحو عشر مدارس ترتيباتها ليومي الخميس والجمعة.

وفي مدينة تور في وادي اللوار، قال رئيس البلدية إيمانويل دوني إنه لن يتردد في إغلاق 58 مؤسسة تعليمية في المدينة إذا أصبح الحر شديدا للغاية.

مدينة باريس تمنح المدنيين والصحفيين

الفلسطينيين المواطنة الفخرية

منحت مدينة باريس أمس الخميس المواطنة الفخرية للمدنيين والصحفيين الفلسطينيين، وهي خطوة لطالما طالب بها جزء من الغالبية اليسارية في مجلس العاصمة الفرنسية. وقال رئيس بلدية العاصمة الاشتراكي إيمانويل غريغوار أمام مجلس مدينة باريس، بحضور سفيرة فلسطين هالة أبو حصيرة، إن «المواطنة الفخرية ليست رمزا، بل هي التزام بالسلام. إننا نمد يدينا لشعب بأكمله».

وأضاف: «الإعتراف بمعاناة الشعب الفلسطيني لا يحو معاناة الشعب الإسرائيلي»، في حين ينتقده سياسيون من اليمين لوقفه «غير المتوازن» الذي يستبعد في رأيهم الضحايا الإسرائيليين للنزاع.



الإمارات تحظر منصات التواصل الاجتماعي للأطفال تحت سن 15 عاما



بما في ذلك التنبيه أو الحجب الجزئي أو الحجب الكلي للمنصات أو فرض الجزاءات الإدارية المقررة وبمراعاة التدرج فيها..

هذا الأسبوع. وأضاف القرار أن الهيئات الإماراتية الناضمة للإعلام والاتصالات لها «صلاحيات اتخاذ التدابير اللازمة في حال المخالفة

على وسائل التواصل الاجتماعي للأطفال دون سن 16 عاما، سار على خطاهم عدد من الدول من بينها بريطانيا التي أعلنت حظرًا مماثلاً

أعلنت الإمارات العربية المتحدة أمس الخميس حظر استخدام منصات التواصل الاجتماعي للأطفال دون سن 15 عاما، لتصبح أول دولة عربية تخطو هذه الخطوة، بعد دول غربية منها أستراليا وبريطانيا وكندا.

وجاء في قرار صادر عن مجلس الوزراء أنه سيتعين على منصات التواصل الاجتماعي مراقبة وتعطيل الحسابات التي أُنشأها المستخدمون دون سن 15 عاما وإلا ستواجه حظر الحظر، مع إهالها 12 شهرا لامتثال. وورد في القرار الذي نقلته وكالة الأنباء الرسمية (وام) إنه «يُحظر على الأطفال دون هذه السن إنشاء أو استخدام أو تشغيل الحسابات الشخصية على منصات التواصل الاجتماعي».

ويحظر على الأطفال «التفاعل الاجتماعي أو النشر أو التعليق أو المشاركة أو الانضمام إلى المجموعات العامة أو القنوات المفتوحة أو أي مساحات تفاعلية واسعة النطاق».

بعد أن بادرت أستراليا في ديسمبر الماضي بتطبيق أول حظر



قبل الإفطار أم بعده.. متى تشرب قهوتك صباحا؟

يثير توقيت شرب القهوة صباحا تساؤلات لدى كثيرين حول ما إذا كان من الأفضل تناولها قبل الإفطار أم بعده، وخاصة مع اختلاف تأثيرها من شخص إلى آخر. ويرى خبراء التغذية أن شرب القهوة على معدة فارغة قد يمنح الجسم دفعة أسرع من الكافيين، ما يعزز التركيز والنشاط في الساعات الأولى من اليوم، كما قد يساعد في تحسين الأداء الرياضي الصباحي الهضمي لدى بعض الأشخاص، كما قد يؤثر في مستويات السكر بالدم أو يتداخل مع فعالية بعض الأدوية، مثل أدوية الغدة الدرقية وضغط الدم. في المقابل، يوصي مختصون بتناول القهوة بعد الإفطار لمن يعانون حساسية المعدة أو مشكلات الارتجاع الحمضي. ويساعد تناول الطعام أولا على الحد من التقلبات المفاجئة في سكر الدم، كما قد يجعل تأثير القهوة أكثر لطفا على الجهاز الهضمي. وتشير دراسات إلى أن شرب القهوة خلال ساعات الصباح، بين الفجر ومنتصف النهار، يرتبط بفوائد صحية عدة، منها خفض خطر الإصابة بأمراض القلب وتقليل احتمالات الوفاة المبكرة، بغض النظر عن توقيت تناولها قبل الإفطار أو بعده.



عمرها 194 عاما.. سلحفاة تتوج

بـ «أيقونة جينيس» لعام 2026

منحت موسوعة جينيس للأرقام القياسية السلحفاة العملاقة «جونانسان» لقب «أيقونة جينيس» لعام 2026، تقديراً لمكانتها الاستثنائية كأقدم حيوان بري حي معروف في العالم. ويُعتقد أن جونانسان، وهي سلحفاة عملاقة من سيشل تعيش في جزيرة سانت هيلينا بجنوب المحيط الأطلسي، وُلدت عام 1832 تقريبا، ما يجعل عمرها الحالي نحو 194 عاما. وتحمل السلحفاة لقبين في موسوعة جينيس: أقدم حيوان بري على قيد الحياة، وأقدم سلحفاة معروفة في العالم. وأكدت موسوعة جينيس في إعلانها أن جونانسان تجاوز متوسط العمر المتوقع لحيوانها، الذي يبلغ نحو 150 عاما، ليصبح نموذجا استثنائيا لطول العمر في المملكة الحيوانية. ولا يقتصر الاهتمام بجونانسان على الأرقام القياسية فحسب، بل يمتد إلى الأوساط العلمية، حيث يواصل الباحثون دراسة حضنها النووي وتربيتها الخلوي لفهم العوامل التي ساعدتها على الحفاظ على صحتها طوال ما يقارب قرنين من الزمن.

أسرار البطيخ الأحمر.. فوائد صحية تتجاوز مجرد الترطيب



ينتظر كثيرون حلول فصل الصيف من أجل الاستمتاع بالبطيخ الأحمر الذي يتناوله البشر منذ أزيد من 5 قرون، فمذاقه الحلو وقوامه المقرمش وفوائده الكثيرة على الجسم أصبح البطيخ فاكهة مفضلة لدى الجميع. وقالت أخصائية التغذية ليلي ساوتر: «يتكون البطيخ من نحو 92 بالمائة من الماء، لذلك يمكن أن يكون وسيلة مفيدة ولذيذة لتعزيز الترطيب، لكن لا توجد أبحاث تثبت أن البطيخ أكثر فائدة من الماء نفسه»، وفق ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

ويحتوي كوب من مكعبات البطيخ، أي نحو 152 جراما أو ما يعادل شريحة تقريبا، على 46 سعرة حرارية فقط و9 جرامات من السكر، ما يجعله وسيلة صحية نسبيا لإشباع الرغبة في تناول الحلويات. كما أن لبه الأحمر غني بالليكوبين، وهو مضاد أكسدة مسؤول عن لونه الأحمر، يرتبط الليكوبين بانخفاض الالتهابات وتحسن صحة القلب. ويعمل الليكوبين كمضاد للأكسدة ويحيد الجذور الحرة التي يرتبط تراكمها

بالشيخوخة وأمراض مزمنة. ربطت عدد من الدراسات بين تناول كميات كبيرة من الليكوبين وانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، لكن لم يثبت أن الليكوبين يمنع المرض. يحتوي كوب من البطيخ على 100 ملج من حمض السيترولين الأميني الذي يستخدمه الجسم لإنتاج أكسيد النيتريك، الذي يعمل بدوره على

إرخاء الأوعية الدموية وتوسيعها، ما ينعكس بشكل إيجابي على تنظيم ضغط الدم. كما يوفر كوب من البطيخ كمية مهمة من الفيتامين A الذي يدعم الجهاز المناعي ويحافظ على صحة الجلد والبصر. كما يحتوي البطيخ على نحو 12 ملج من الفيتامين C المعروف بدوره في حماية الخلايا من التلف ودعم دفاعات الجسم الحيوية، إضافة

إلى نحو 170 ملج من البوتاسيوم المهم للعضلات وتوازن السوائل. ولا يسبب البطيخ أي مشكلات صحية عند تناوله مع الأدوية، ولكن الإفراط في تناوله يزيد من خطر التأثير على الأدوية. وتشير بعض الأبحاث إلى أن استبدال الوجبات الخفيفة بالبطيخ يساعد على الشعور بالشبع ودعم إدارة الوزن.



نهاية شجرة بلوط أثرية مرتبطة بأسطورة روبن هود

يُعتقد أن شجرة بلوط عملاقة وعتيقة ارتبطت بأسطورة روبن هود قد وصلت إلى نهايتها الطبيعية، على الأرجح نتيجة التأثير المتراكم لتوافد الزوار عليها على مدى قرون. وقالت الجمعية الملكية لحماية الطيور، أمس الخميس، إن شجرة «ماجور أوك» في غابة شيرود، التي يقدر عمرها بنحو 1200 عام، يعتقد أنها انتهت حياتها بعدما فشلت في إنبات أوراق جديدة خلال فصل الربيع الحالي. وأوضحت الجمعية أن الزوار الذين توافدوا لرؤية أغصان الشجرة الملتوية وتاجها الضخم في نوتنجهام على مدى القرنين الماضيين تسببوا في ضغط التربة المحيطة بها،

ما صعب وصول مياه الأمطار إلى جذورها. وكانت الغابة تواجه تهديدات منذ سنوات، كما انتشرت في السابق شائعات عن نهاية الشجرة. إلا أن الجمعية كانت تؤكد في كل مرة أنها لا تزال حية. لكن ذلك لم يعد صحيحا الآن. وقالت هولي دريك من الجمعية الملكية لحماية الطيور في بيان أعلنت فيه انتهاء حياة الشجرة: «فشل الشجرة في إنتاج أوراق هذا العام أمر مؤلم ومحزن للجميع». ويُقال إن الشجرة كانت ملاذا لروبن هود، الشخصية الأسطورية الشهيرة في القرن الثالث عشر، الذي اشتهر بسرقة الأغنياء ومساعدة الفقراء، وكان يلجأ إلى الغابة هربا من أمن نوتنجهام.