



ماذا يحدث لجسمك عند تناول وجبة واحدة يوميا مدة شهر؟

أثار اعتماد مشاهير عالميين، مثل بروس سبرينغستين وناعومي كامبل، نظام «الوجبة الواحدة يوميا» (OMAD) للتنحيف، جدلا واسعا بين خبراء التغذية حول الفوائد الصحية المحتملة لهذا النمط القاسي من الصيام المتقطع والمخاطر المترتبة عليه. ويعتمد نظام «OMAD» على الصيام مدة 23 ساعة متواصلة مقابل نافذة طعام مدتها ساعة واحدة فقط يوميا. يُسمح خلالها بتناول وجبة واحدة شريطة ألا تقل سرعتها عن 1200 إلى 1400 سعرة حرارية لضمان الحصول على قدر كافٍ من المغذيات الحيوية. ويُسمح خلال ساعات الصيام بشرب الماء والمشروبات الخالية من السعرات كالشاي والقوة السوداء. وحول النتائج المتوقعة، أوضحت اختصاصية التغذية جينا هوب أن معدل إنقاص الوزن يرتبط بالسعرات الأولية: حيث يمكن للمرأة المتوسطة أن تفقد نحو كيلوجرامين شهريا، بينما قد يفقد الرجل حوالي 4 كيلوجرامات خلال الشهر الأول. وتشمل الفوائد الفسيولوجية للصيام الطويل محفزات حرق الدهون وتنشيط عملية «الانتهاء الذاتي» لتجديد الخلايا بعد 17 ساعة صيام، فضلا عن تحسين التركيز وصحة الجهاز الهضمي عبر منح أوقات راحة للأمعاء، وخفض نوبات ارتفاع الأنسولين لمرضى ما قبل السكري. في المقابل، حذرت اختصاصية التغذية أبريل مورجان من المخاطر المصاحبة: إذ يؤدي تقييد السعرات الحاد إلى فقدان الكتلة العضلية التي تمثل المحرك التغذوي والأيض للجسم، بالإضافة إلى احتمالية تراجع كفاءة التمثيل الغذائي بمرور الوقت، ونقص الفيتامينات والمعادن، والإجهاد الهرموني خاصة لدى النساء في مرحلة انقطاع الطمث. ولتقليل المخاطر، يُوصي الخبراء بأن تشمل الوجبة على البروتينات النخيلية، الكربوهيدرات المعقدة، الدهون الصحية، والخضروات، مع اقتصار تطبيق النظام على أيام معدودة شهريا من دون استمرار طويل.



باكستان تكرم ممرضة أنقذت الرضيع الوحيد الناجي من حريق في حضانة مستشفى

ستحصل ممرضة باكستانية، أنقذت الرضيع الوحيد الناجي من حريق في حضانة مستشفى أودى بحياة 14 رضيعا آخر على واحدة من أكثر الجوائز المرموقة المدنية في البلاد. وكان حريق هائل قد اندلع في معهد العلوم الطبية الباكستاني وهو مستشفى حكومي رئيسي في إسلام آباد يوم الأربعاء الماضي. وأظهر مقطع فيديو مدته 51 ثانية من كاميرات المراقبة، والذي تم تداوله على نطاق واسع على الإنترنت، راضية نورين وهي ترضع إلى غرفة الأطفال المحترقة وتخرج بعد ثوانٍ حاملة المولود الجديد بين ذراعيها. وحاولت العودة إلى الداخل لكنها لم تتمكن من ذلك بسبب أسنة اللهب والدخان الكثيف. وقالت نورين لقناة «سماء» التلفزيونية الخاصة أمس الأحد وهي تبكي إنها فعلت واجبها فقط. وأضافت: «لم أفعل ذلك من أجل مكافأة. أحب الأطفال ورعايتهم مصدر شغفي» مشيرة إلى أنها كانت تريد إنقاذ الآخرين، لكن «الحريق امتد عبر الحضانة خلال دقيقتين». وستحصل على جائزة «نجم الخدمة» التي تقدر الأشخاص الذين يقدمون خدمة عامة متميزة أو قدموا إسهامات استثنائية للبلاد وحوالي 36 ألف دولار. وأثار الإعلان إشادة على نطاق واسع على الإنترنت. وكان مسؤولون قد ذكروا يوم الأربعاء الماضي أنه من المرجح أن يكون الحريق ناجما عن عطل في وحدة تكييف الهواء في الساعات الأولى من الصباح.



مصر: ولادة التوأمين «رحيم وريان».. بعد وفاة أمهما في الطريق إلى المستشفى..!!

الخطر، وبالفعل نجح الأطباء في إخراج التوأمين بنجاح ونقلهما على الفور إلى حضانة المستشفى للحفاظ عليهما وتوفير الرعاية الطبية اللازمة. خرج الطفلان إلى الدنيا ولكن في غياب المشهد الذي طالما انتظرته الأم: فلا يدان تحتضنانهما، ولا عينان ترتبطان بأولى نظراتهما، واختارت الأسرة للطفلين اسمي «رحيم» و «ريان»، بينما استقرت حالتها الصحية داخل الحضانات تحت رعاية طبية مكثفة. في الوقت الذي شُيع فيه جنمان الأم وسط حالة من الحزن والألم الذي خيم على أهالي المحافظة.

كل المحاولات إلى الفشل. ووسط الصدمات ولدت مشاعر الأمل فجأة فقد أظهرت أجهزة المراقبة والسونار وجود نبض حظي به الجنينان داخل رحمها. لتتحول المهمة من محاولة إنقاذ الأم إلى سباق مجهد مع الزمن لإنقاذ حياة جديدة تتمسك بالبقاء. وفي دقائق حاسمة لا تحتمل التردد، تم تجهيز جنمان الأم ونقلها عاجلا إلى غرفة العمليات لإجراء جراحة قيصرية طارئة، ودخلت الأم غرفة العمليات للمرة الأخيرة لا لتستيقظ بعد الولادة، بل لينتقم الفريق الطبي من استخراج الجنينين قبل أن يتركهما

القاهرة- سيد عبدالقادر: قبل عشرة أيام فقط من موعد الولادة، الذي قرره الأطباء للأم الشابة ذات الستة وعشرين عاما، شعرت الأم بدوخة وأصيبت بإغمائه، دفعت أسرته بالإسراع بنقلها إلى مستشفى «ساقلة»، العام بمحافظة سوهاج (أكثر من 500 كيلومتر جنوب القاهرة). بمجرد دخول الأم إلى المستشفى اكتشف الأطباء الحقيقة الصادمة، وهي أنها قد لفظت أنفاسها الأخيرة وفارقت الحياة ربما قبل الوصول إلى المستشفى، ورغم ذلك حاول الأطباء إفاقتها بكل السبل وانتهت

صنحت الكلام

اقتصاد

طفلة الخليفة

اقتصاد البحرين يواصل نموه رغم التحديات والأزمات وذلك بسبب سياسة تنويع الاقتصاد حتى تتجاوز الاقتصاد غير النفطي الـ90% للمرة الأولى.

وقد شكلت الأنشطة غير النفطية 90.1% من الناتج المحلي الإجمالي لمملكة البحرين بالأسعار الثابتة خلال الربع الأول من عام 2026، مسجلة أعلى حصة تظهرها التقارير الاقتصادية الفصلية والسنوية في وقت واصل فيه الاقتصاد غير النفطي نموه بنسبة 2.2% على أساس سنوي وتظهر البيانات أن حصة الأنشطة غير النفطية لم يسبق لها أن بلغت مستوى 90% إذ سجلت 84.8% في الربع الأول من 2025 و85.2% في الربع الثاني و85% في الربع الثالث فيما بلغت 85.8 على مستوى عام 2025 مقابل 86% خلال عام 2024. وجاء صعود الأنشطة غير النفطية بالتزامن مع تراجع الأنشطة النفطية بنسبة 37.2% على أساس سنوي.

وقد سجلت الأنشطة المالية وأنشطة التأمين أعلى معدلات النمو خلال الربع الأول بارتفاع سنوي بلغ 8.6% مواصلة تصدرها للأنشطة الاقتصادية من حيث المساهمة في الناتج المحلي الإجمالي بحصة بلغت 19.7% وفي المقابل سجل قطاع النقل والتخزين أكبر تراجع بين الأنشطة غير النفطية.



ناسا تطلق التلسكوب «رومان» المكلف بوضع خريطة غير مسبقة للكون

أطلقت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) أمس الأحد التلسكوب الفضائي «رومان»، في مهمة تهدف إلى رسم خريطة غير مسبقة للكون ضمن مشروع يمتد سنوات ويرمي إلى كشف بعض أبرز الألغاز في علم الفيزياء، بينها تلك المتعلقة بالمادة المظلمة والطاقة المظلمة. وأطلق هذا الجهاز الممتلئ عند الساعة 7:26 بالتوقيت المحلي (11:26 بتوقيت جرينتش) عن طريق صاروخ «فالكون هيفي» التابع لشركة «سباس إكس»، من مركز كينيدي الفضائي في فلوريدا بجنوب شرق الولايات المتحدة، وفق ما أظهر بث مباشر عرضته ناسا. وقال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب خلال مراسم أقيمت يوم الجمعة في مقر ناسا: «سيكشف هذا التلسكوب من الجيل الجديد أسرار الكون». واستغرق تصنيع هذا التلسكوب أكثر من عشر سنوات بتكلفة تجاوزت أربعة مليارات دولار، وسمي تيمنًا بنانسي جريس رومان. إحدى أهم عالمات الفلك الأمريكيات والممثلة بـ«رائدة هابل»، وهو تلسكوب آخر من أبرز تلسكوبات ناسا. وبينما كشف التلسكوب «هابل» أن الكون يتوسع بوتيرة أسرع مما كان يُعتقد، سيحاول التلسكوب «رومان» الإجابة عن الأسئلة المتبقية بشأن هذا التوسع. وسيضع أيضا «أطلسا جديدا للكون»، وفق ما قال مدير ناسا جاريدين إركمان عند عرض مشروع التلسكوب خلال أبريل. بفضل مجال رؤيته الذي يفوق مجال رؤية «هابل» بأكثر من مئة مرة، ويتجاوز بكثير مجال رؤية التلسكوب «جيمس ويب» الشهير، سيتمكن «رومان» من مسح مساحات شاسعة من السماء من موقع مميز يبعد 1,5 مليون كيلومتر عن الأرض، سيصل إليه بعد رحلة تستغرق نحو مئة يوم.

«مفاوضات شاقة».. مغامرة طريفة لطفلة فوق سقف خيمة في غزة



في مشهد طريف، تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لطفلة فلسطينية أصرت على البقاء واللعب فوق سقف خيمة نزوح أسرتها، المقامة بين ركام المباني المدمرة في قطاع غزة، خاضعة «لمفاوضات» طريفة مع أفراد عائلتها الذين حاولوا إقناعها بالنزول خوفاً عليها من السقوط. وأظهر الفيديو الطفلة وهي تزحف فوق الجزء العلوي من الخيمة القماشية، معتبرة إياها مساحتها الخاصة للهو، وسط محاولات حثيثة من ذويها لإبعادها عن الحافة والدنو منها للإمساك بها، فيما بدا على الأهل الخوف والحرص مع الاستعانة بكلمات التشجيع والملاطفة لإغراء الطفلة بإنهاء مغامرتها. ولم يتبين من الفيديو ما إذا كانت تلك المحاولات والمحادثات العفوية قد نجحت في إقناع الطفلة بالنزول، إلا أن المشهد لاقى تفاعلاً واسعاً من المتابعين الذين تداولوه كتجسيد حي لإصرار أطفال غزة على انتزاع اللعب والابتسامة من قلب النزوح والدمار.