



هل تناول الفشار قبل النوم صحي؟.. السريّة طريقة التحضير

يحب كثير من الأشخاص تناول الفشار في ساعات الليل، وخاصة أثناء مشاهدة التلفزيون أو قبل النوم، لكن طريقة تحضيره والإضافات التي يتم وضعها عليه قد تجعل منه وجبة خفيفة صحية أو تزيد من أضراره. وبحسب موقع «Verywell Health»، يمكن أن يكون الفشار وجبة مناسبة في وقت متأخر من الليل، وخاصة إذا تم تحضيره بطريقة بسيطة ومن دون الإفراط في استخدام الزبدة أو الزيت أو الملح. ويعد الفشار المحضر بالهواء من الخيارات الجيدة، لأنه يحتوي على الألياف الغذائية، كما أنه منخفض نسبياً في السكر والدهون والصوديوم، وخاصة عند تناوله من دون إضافات كثيرة. وفي المقابل، قد تقل الفوائد الصحية للفشار عند إضافة كميات كبيرة من الزبدة أو زيت جوز الهند والملح، إلى جانب بعض النكهات والألوان الصناعية التي تحتوي عليها أنواع الفشار الجاهز. كما ينصح بقراءة مكونات الفشار المتكبة بالجين قبل شرائه، إذ تختلف مكوناته من منتج إلى آخر، وقد يحتوي على أنواع مختلفة من الزيوت والملح والجين وبعض الإضافات الأخرى. أما فشار الميكروويف فيحتوي غالباً على الزيوت والملح، لذلك يفضل عدم الإفراط في تناوله، مع الانتباه إلى مكونات المنتج قبل شرائه. وبشكل عام، فإن تناول الفشار قبل النوم لا يعني بالضرورة أنه مضر، لكن الكمية وطريقة التحضير والإضافات المستخدمة هي التي تحدد مدى ملاءمته كوجبة خفيفة في المساء.



خبراء ألمان يحذرون من مخاطر المكملات الغذائية

حذرت مجموعة من العلماء والأطباء والمدافعين عن حقوق المستهلكين في ألمانيا من مشكلات كبيرة تتعلق بجودة وسلامة المكملات الغذائية التي تحتوي على ما يسمى المكونات النباتية. وفي رسالة إلى وزارتي الزراعة والتغذية والاقتصاد الألمانييتين طالب الخبراء بإنهاء الوضع غير المنظم للمكونات المستخدمة من النباتات أو الطحالب أو الفطريات أو الأشنيات، بما يضمن حماية المستهلكين. وكتب أصحاب الرسالة، التي اطلعت عليها وكالة الأنباء الألمانية (د ب أ)، أن هناك حاجة ملحة إلى التحرك، محذرين من أن صحة المستهلكين معرضة للخطر. وقبل طرح المنتجات في السوق يتعين على الشركات المصنعة فقط تسجيل منتجاتها في سجل لدى المكتب الاتحادي لحماية المستهلك وسلامة الأغذية، إلا أنه لا توجد إجراءات لفحصها من جانب السلطات، بحسب انتقادات المجموعة، التي أشارت إلى المخاطر السمية. وتختلف الإجراءات في سويسرا وبعض دول الاتحاد الأوروبي الأخرى مثل فرنسا وبلجيكا، حيث توجد متطلبات أكثر صرامة بكثير لتوثيق هذا النوع من المكملات الغذائية. وطلب الخبراء المشرع بإلزام الشركات المصنعة وشركات التوزيع بتقديم معلومات صحيحة وواضحة منذ مرحلة تسجيل المنتجات، كما دعوا إلى إجراء فحوص مستمرة للمواد الخام والمنتجات النهائية باستخدام أساليب تحليل معترف بها. وطلبوا أيضاً بلخاضع الادعاءات الصحية المضللة لفحص أكثر دقة.



الصين تقول إنها «تحتزم» اعتماد ترامب تسمية «الذكاء الفائق»

باستمرار، ويمكن لجميع الأطراف تعزيز الحوار فيما بينها وإجراء نقاشات معمّقة والسعي إلى توافق في ضوء أحدث المستجدات». واتفقت الصين والولايات المتحدة يوم الجمعة على استحداث «قناة اتصال» بينهما لمعالجة الحوادث المرتبطة بالذكاء الاصطناعي، وفق ما أعلن الجانبين.

وفيما يرفض ترامب التحذيرات من المخاطر الوجودية المحتملة للذكاء الاصطناعي، يشدد شي على ضرورة أن يبقى تطوير هذه التكنولوجيا خاضعا لسيطرة البشر.

وكتب ترامب على منصته «تروث سوشال»: «على غرار الجميع تقريبا، بدا أنه أعجب باستبدال التسمية السيئة وغير الدقيقة، الذكاء الاصطناعي، إلى واحدة أكثر دقة وأهمية هي الذكاء الفائق». من جهتها، أفادت وزارة الخارجية الصينية بأنها «تولي أهمية» لاعتماد ترامب المصطلح الجديد. وأوضح في بيان نُسب إلى ناطق باسمها: «عن تسمية الذكاء الاصطناعي، يولي الجانب الصيني أهمية لموقف الجانب الأمريكي ويحترم الصياغة التي يعتمدها».

وأضافت: «تتطور تقنيات الذكاء الاصطناعي

قالت وزارة الخارجية الصينية أمس السبت إن بكين «تحتزم» قرار واشنطن استبدال مصطلح «الذكاء الاصطناعي» بـ«الذكاء الفائق»، بعدما صرّح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بأن نظيره الصيني شي جينبينغ بدا معجبا بالتسمية الجديدة. وكان ترامب قد أعلن يوم الثلاثاء أن إدارته ستعتمد تسمية «الذكاء الفائق» بدلا من «الذكاء الاصطناعي» في المراسلات الرسمية. وشكّل الذكاء الاصطناعي أحد المحاور الرئيسية التي بحثها الرئيس الصيني مع نظيره الأمريكي خلال زيارته لواشنطن التي اختتمت يوم الجمعة.

أمريكا: الآلاف من دون كهرباء والمياه تغمر الطرق في نيو جيرسي



انقطعت الكهرباء عن أكثر من 70 ألف عميل شمال شرقي للولايات المتحدة أمس السبت بسبب العاصفة القوية «نور إيستر» التي من المتوقع أن تشكل ظروفا خطيرة خلال مطلع الأسبوع الجاري. وحذر خبراء الأرصاد من احتمال هبوب رياح شديدة قد تسقط الأشجار وتأتي مصحوبة بأمطار غزيرة قد تغمر الطرق.

ويوجد عشرات الملايين من الأشخاص في مسار العاصفة التي بدأت بالفعل تضرب المنطقة برياح وأمطار قوية. ومن المتوقع حدوث فيضانات خطيرة على طول ساحل وسط المحيط الأطلسي، وخاصة بالقرب من نيو جيرسي وديلاوير، وفقا لهيئة الأرصاد الجوية الوطنية. وقالت هيئة الأرصاد الجوية «ومن المتوقع أن تتسبب هذه العاصفة في فيضانات عارمة على طول ساحل منطقة وسط الأطلسي، وذلك خلال عدة دورات من ارتفاع المد خلال مطلع الأسبوع».

وأضافت: «استعدوا فورا لغمر المياه للمناطق المنخفضة

وقال عمدة المدينة مايك مانجان إنه يتوقع «وجود الكثير من المياه في الشوارع فترة طويلة». وتم إلغاء حفلات موسيقية، إلى جانب عشرات الرحلات الجوية المتجهة إلى مطارات بوسطن وناونتوكيت ومارنا فينيارد يومي الجمعة والسبت. وعرضت العديد من شركات الطيران التنازل عن بعض رسوم الطيران أو إلغاء لبعض رحلات الساحل الشرقي خلال عطلة نهاية الأسبوع.

القريبة من الساحل بشكل كبير، بما في ذلك غمر الطرق بالمياه وأضرار على المنازل والشركات». وفي بلدة سيرف سيتي الساحلية بولاية نيو جيرسي غمرت المياه، التي كانت الأمواج تتلاطم على سطحها، الشوارع، وتسببت في غمر بعض المنازل بالمياه. وفي منطقة ماناسكوان الساحلية بولاية نيو جيرسي غمرت المياه مع حلول الغلام بعض الطرق. وصدرت في وقت سابق أوامر إجلاء طوعية في بعض المناطق المنخفضة في المنطقة.



الشرطة الإسبانية تنقذ شابة وقعت

ضحية زواج قسري في باكستان

أعلنت الشرطة الإسبانية أمس السبت إعادة شابة أجبرت على الزواج بأحد أقاربها في باكستان إلى إسبانيا، فيما يتواصل التحقيق لتحديد جميع المتورطين بعد اعتقال اثنين من أفراد عائلتها. وكانت الشابة، وهي من برشلونة، قد سافرت إلى باكستان في سبتمبر 2025 بعد أن أبلغها أحد أفراد عائلتها أن أقاربها وافقوا أخيرا على علاقتها بباكستاني يملك متجر كمبيوتر في برشلونة. ووفقا للشرطة، كان يرفقها عمها. إلا أنه بمجرد وصولها إلى هناك قام عدد من أقاربها، وفق تقارير، بمصادرة جواز سفرها الإسباني واحتجازها في منزل العائلة حيث تم ترتيب زواجها من أحد أبناء عومتها رغم رفضها.

وأبلغ شريكها الشرطة في أبريل أن أفرادا من عائلتها أخذوها قسرا إلى باكستان. وقبل ذلك تعرض لهجوم بسكين في برشلونة من جانب رجلين يعتقد أنهما على صلة بالقضية.

وتمكنت الشرطة الإسبانية، بالتعاون مع السفارة الإسبانية في باكستان، من تحديد مكان الشابة وتوفير الحماية لها وإعادتها إلى إسبانيا، حيث تلقت رعاية طبية متخصصة. واعتُقل رجلان يبلغان 41 و45 عاما، للاشتباه في تورطهما في الاتجار بالبشر بغرض التزويج القسري، وفقا لبيان صادر عن شرطة إقليم كتالونيا.

واعتقلا في 21 يوليو في مطار برشلونة.



مدينة إسبانية تحظر البرقع

والنقاب في الأماكن العامة

أقرت مدينة لاردة الإسبانية يوم الجمعة حظرا على تغطية الوجه بالكامل في معظم الأماكن العامة، في خطوة تستهدف لباسي البرقع والنقاب الإسلاميين.

وعلى عكس جاراتها الأوروبية مثل فرنسا والبرتغال وبلجيكا، لا تملك إسبانيا تشريعا وطنيا يحظر أو يقيد استخدام هذه الملابس التي ترتديها بعض النساء المسلمات.

وكانت مدينة لاردة، وهي عاصمة مقاطعة يبلغ عدد سكانها نحو 150 ألف نسمة وتقع في إقليم كتالونيا بشمال شرق البلاد، قد حظرت النقاب الذي يغطي الوجه بالكامل في بعض الأماكن العامة عام 2010، في سابقة هي الأولى من نوعها في إسبانيا.

لكن المحكمة العليا الإسبانية ألغت ذلك الإجراء عام 2013 عقب طعن تقدمت به جمعية إسلامية.

وقضت المحكمة بأن الحظر ينتهك الحرية الدينية ويتجاوز صلاحيات السلطة المحلية، كما ألغت تدابير مماثلة كانت قد تبنتها بلديات أخرى. وفي اجتماع للمجلس البلدي لمدينة لاردة يوم الجمعة تم التصويت بغالبية 16 صوتا مقابل 11 لصالح تعديل قانون بلدي تمت صياغته بهدف تجنب الطعون القانونية.

ويتضمن الإجراء حظرا على «الوجود أو التنقل في الأماكن العامة بأشياء أو عناصر تغطي الوجه بالكامل»، وذلك من دون ذكر صريح للبرقع أو النقاب.

وسيواجه مخالفو القانون الجديد عقوبة الغرامة المالية.