

## فوائد صحية عديدة لخل التفاح

وكالات

يحرص كثيرون على تناول خل التفاح وذلك بسبب فوائده الصحية العديدة للجسم. ويمثل حمض الخليك أو «الأسيتيك» العنصر النشط الرئيسي في خل التفاح، وقد ارتبط بنتائج صحية إيجابية مثل تقليل بعض عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب. وبحسب المختص في الطب الطبيعي، جوش ريد، فإن تناول خل التفاح قد يساعد أيضاً في خفض نسبة الكوليسترول، خاصة عند الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني. وقال: «الخل غني أيضاً بالمغنيزيوم والبوتاسيوم والفسفور والكالسيوم، ويتميز باحتوائه على مضادات الأكسدة التي تزيل الجذور الحرة من خلايا الدم لمنع أو تقليل فرص الإصابة بالأمراض». وأشارت دراسات إلى أن خل التفاح يحسن التمثيل الغذائي، وبالتالي يمنع السمنة. كما أن الخل يزيد من الشعور بالامتلاء والذي بدوره يمكن أن يقلل الشهية، ونصحت بالآثار التي تزيد كمية الخل التي يتم تناولها يوماً عن ملعقتين كبيرتين. وأكدت ريد أن تناول خل التفاح مع وجبات الطعام قد يساعد أيضاً في تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين، ما قد يساعد في تعزيز فقدان الوزن».

## سلطان الطرب في أوبرا دبي



الوطن

يحيي سلطان الطرب جورج وسوف حفلاً غنائياً جديداً يوم غد الجمعة على مسرح أوبرا دبي في الإمارات العربية المتحدة. وكان الـسوف قد طرح مؤخراً أغنية جديدة كرناء لنجله وديع تحت عنوان «نص عمري» عبر قناته الخاصة على اليوتيوب.

## اليوم اختتام مهرجان أغنية الطفل السوري



الوطن

تختتم في الحادية عشرة من ظهر اليوم فعاليات المهرجان السادس لأغنية الطفل السوري الذي تقيمه منظمة طلائع البعث بحفل توزيع الجوائز على خشبة مسرح الحمراء بدمشق تحت شعار «غنوا مع الأطفال». وشارك في المهرجان خمسون طليعياً وطليعية من مختلف المحافظات السورية، وقد صنقوا ضمن شريحتين عمريتين، أدت الأولى من ٦ إلى ٩ سنوات أغنيات طفولية تم تأليفها وتلحينها للمشاركة في المهرجان، بينما أدت الشريحة الثانية من ١٠ إلى ١٢ سنة أغنيات وطنية وتراثية لإحياء تراث كل محافظة وإرثها بأصوات أبنائها. ويشارك في المهرجان كل من وزارات التربية والثقافة والإعلام والسياحة والصحة ونقابة الفنانين، حيث إن الشريحة التي يستهدفها المهرجان هي الأطفال الطلائعيون في صفوف الحلقة الأولى لمرحلة التعليم الأساسي. ويتنافس الأطفال المشاركون على عدة جوائز، وهي جائزة أفضل أداء طفلي للأغنية الطفولية للفئة العمرية الأولى، وأفضل أداء طفلي للأغنية الوطنية للفئة العمرية الثانية، وأفضل أداء طفلي للأغنية التراثية للفئة العمرية الثانية، وأفضل أداء طفلي للأغنية الطربية للفئة العمرية الثانية، وأفضل لحن جديد، وأفضل كلمات جديدة، وجائزتا أفضل مربيين للفئتين العمريتين الأولى والثانية.

## تعرضت للسج ٧٥ مرة

وكالات

تعرضت أم من ولاية أريزونا الأميركية للسج ٧٥ مرة أثناء محاولتها حماية أطفالها بعد أن هاجمهم سرب من النحل القاتل، خلال جلسة تصوير عائلية. تمكنت الأم من نقل طفلها إلى السيارة بأمان لكنها لم تتمكن من الهروب من السرب وعانت من وطأة الهجوم، بعد أن لسعت نحو ٧٥ مرة. وتم نشر مقطع فيديو لرجال الإطفاء وهم يرشون الرغوة لقمع السرب أثناء انتشار الأطفال من السيارة.

## تكنولوجيا خارقة تقرأ الأفكار وترجمها إلى كلمات

وكالات

توصل باحثون من جامعة تكساس الأمريكية إلى ابتكار قراءة الأفكار وتحويلها إلى كلمات باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. وقال الباحثون: «يمكن لحاسب مطور حديثاً قراءة أفكار الشخص وترجمتها إلى جمل كاملة، باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، حيث تم تطوير جهاز فك التشفير لقراءة نشاط دماغ الشخص وترجمته ما يريد قوله إلى لغة مفهومة». وأعرب الباحثون عن أملهم بأن تساعد هذه التكنولوجيا الأشخاص الذين فقدوا القدرة على الكلام بسبب إصابات مثل السكتات الدماغية. وأوضح الباحثون أن التكنولوجيا ليست في المرحلة التي يمكن استخدامها مع أي شخص، إذ يتطلب تطوير البرنامج لاستخدامه ما لا يقل عن ١٦ ساعة لكل شخص مشارك في البحث، لافتين إلى أن قراءات الدماغ الخاصة بشخص لا يمكن تطبيقها على شخص آخر وأن الفحص الفعلي يتضمن أيضاً تعاون الشخص ويمكن تشويشه من خلال المهام العقلية البسيطة التي تحرف تركيز المشارك.

## دب في حاوية القمامة

وكالات

انتشر في مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو بعنوان «مفاجأة غير متوقعة» تخرج من حاوية القمامة وتثير رعب مدير مدرسة. وظهر جيمس مارش، مدير مدرسة «زيلا» الابتدائية في مقاطعة نيكولاس بولاية فيرجينيا الغربية، وهو يقوم بفتح حاوية قمامة، ليصاب هو وموظفة أخرى بالمدرسة بصدمة كبيرة عندما ظهر دب غارق في القمامة من الحاوية، وقفز باتجاهه. وأوضح المدير أن الدب قد حاصر نفسه وعلق في حاوية القمامة بعد تناول وجبة خفيفة. في حين قام كل من الدب المحرر والمدير الذي قام بتحريره عن طريق المصادفة بالركض في اتجاهين مختلفين، ولحسن الحظ، لم يصب أحد بأذى.

## تمساحان يتلعان رجلاً

وكالات

عثر على رفات أسترالي داخل تمساحين، إثر فقدانه خلال ممارسته الصيد في مياه منطقة تنتشر فيها هذه الزواحف. وقالت الشرطة إن الرجل البالغ ٦٥ عاماً، كان قد ذهب في رحلة صيد في شمال ولاية كوينزلاند. وسمع شهود في وقت لاحق الرجل يصرخ ويستغيث بصوت عالٍ جداً، ثم تبع ذلك صوت دق كبير للمياه. ووصف مفتش الشرطة ما حصل بأنه مأساة، قائلاً إن تحاليل أجريت على التمساحين أتاحت للأسف التعرف على رفات الرجل المفقود، وقال إن ضحية الحادثة كان رجلاً لطيفاً للغاية وكان مدير حانة من قرية ريفية في شمال الولاية. وحذر من أن كوينزلاند هي «أرض التماسيح»، وأضاف: «إذا كنتم في المياه وخصوصاً في ليكفيلد، يجب أن تتوعوا رؤية تماسيح في تلك المياه».

## تلميذ يقتل ٨ من زملائه

وكالات

قتل ثمانية تلاميذ وبواب في إطلاق النار داخل مدرسة في العاصمة الصربية بلغراد. وأعلنت وزارة الداخلية إلقاء القبض على تلميذ يبلغ من العمر ١٤ عاماً، قالت إنه مطلق النار. وقع إطلاق النار نحو الساعة الثامنة وأربعين دقيقة صباحاً في هذه المدرسة الواقعة في وسط العاصمة الصربية.

## رونالدو الأعلى أجراً في العالم

وكالات



قالت مجلة «فوربس» الأميركية إن النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو صاحب أعلى أجر بالعالم في العام ٢٠٢٣، بفضل عقده الخيالي مع نادي النصر السعودي، حيث يبلغ دخله السنوي ١٣٦ مليون دولار، متقدماً بذلك على الأرجنتيني ليونيل ميسي والفرنسي كيليان مبابي. وعاد المهاجم البرتغالي البالغ ٣٨ عاماً إلى المركز الأول الذي كان احتله في عامي ٢٠١٦ و٢٠١٧. وجاء الأرجنتيني ميسي (٣٥ عاماً) مهاجم باريس سان جيرمان ثانياً في القائمة بإجمالي ١٣٠ مليون دولار بينما حصل مبابي زميله في الفريق وهو أصغر رياضي في القائمة في سن ٢٤ عاماً على ١٢٠ مليون دولار ليحتل المركز الثالث.

## لا تأكلوا

## الفواكه على معدة فارغة

وكالات

إذا أكلت فاكهة على معدة فارغة، فإنها تؤدي إلى ارتفاع سريع في نسبة السكر بالدم، وقالت زوكرا بافلوفا، اختصاصية الغدد الصماء: «سيستخدم ناقل الطاقة هذا لبناء الأنسجة الدهنية. وعلاوة على ذلك، عندما يكون الفروكتوز موجوداً بكميات كبيرة في دمننا، فإنه يزيد إلى حد بعيد من الحاجة إلى تناول الطعام بعد فترة وجيزة من الزمن، أي بعد ساعة أو ساعتين». هذا وكانت طبيبة التغذية الروسية، كريستينا فينوغرادوفا قد أشارت في وقت سابق إلى مشروبات لا يجوز تناولها على معدة فارغة، وبينها المشروبات الكحولية والشاي والقهوة والمشروبات الغازية.