



7 فوائد صحية مثبتة علميا تمنحها لك قهوتك الصباحية

يشير خبراء الصحة إلى أن فنجان القهوة الصباحي لا يمنحك النشاط فقط، بل قد يحمل فوائد صحية مثبتة علميا، شريطة استهلاكه باعتدال. ووفق دراسة صادرة عن جامعة هارفارد فإن شرب ثلاثة أكواب من القهوة يوميا –أو كوبين من الشاي– قد يقلل خطر الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 18%، ويسهم في إبطاء تدهور الذاكرة والتركيز مقارنة بمن لا يتناولونها. ويعزى ذلك إلى احتواء القهوة على الكافيين ومضادات الأكسدة الطبيعية المعروفة بالبوليفينولات، التي تساعد في حماية خلايا الدماغ من الالتهاب والتلف. ولا تتوقف الفوائد عند الدماغ، إذ يرتبط تناول فنجان إلى فنجانين يوميا بانخفاض خطر قصور القلب والسكتات الدماغية، مع الإشارة إلى أن الإفراط في الاستهلاك قد يرفع ضغط الدم، وأن شرب القهوة في ساعات الصباح يبدو أكثر فائدة من توزيعها على مدار اليوم. كما تشير أبحاث إلى أن القهوة تساعد الجسم على تحسين استجابته للإنسولين، ما قد يقلل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، وخاصة عند استبدال المشروبات السكرية بها. من ناحية أخرى، ترتبط القهوة بانخفاض خطر تليف الكبد وسرطان الكبد، حتى في حال كانت منزوعة الكافيين، بشرط تجنب الإضافات السكرية الزائدة. كما أظهرت دراسات ارتباطا بين شرب القهوة وتراجع احتمالات الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل القولون والرحم، مع التنبيه إلى ضرورة عدم تناولها بدرجة حرارة مرتفعة جدا لتفادي مخاطر المريء. أما على الصعيد النفسي فتشير البيانات إلى أن شارب القهوة أقل عرضة للاكتئاب، وأن الاستهلاك المعتدل يرتبط بانخفاض معدلات الانتحار، في انعكاس لتأثيرها المحفز على الجهاز العصبي المركزي. وفي المحصلة، خلصت دراسة طويلة الأمد شملت أكثر من 400 ألف شخص إلى أن شرب أربعة إلى خمسة فناجين يوميا يرتبط بانخفاض خطر الوفاة لأسباب متعددة، مما يعزز الفرضية القائلة إن القهوة –ضمن نمط حياة صحي ومتوازن– قد تسهم في إطالة متوسط العمر المتوقع.



تجربة التعرف الحي على الوجوه تنطلق في «لندن بريدج» لتعقب المطلوبين

بدأت شرطة النقل البريطانية تنفيذ تجربة تمتد ستة أشهر لاستخدام تقنية التعرف الحي على الوجوه في محطة «لندن بريدج»، على أن يجري توسيعها لاحقا إلى محطات أخرى في العاصمة، مع الإعلان المسبق للمواقع الجديدة عبر الإنترنت. ووفق صحيفة Evening Standard، تهدف التجربة إلى تقييم أداء التقنية داخل بيئة السكك الحديدية، بالتنسيق مع شركاء من بينهم «نيتورك ريل» ووزارة النقل، ضمن مساع لتعزيز السلامة العامة في شبكة القطارات. وأوضح كبير المشرفين كريس كايسي أن النظام يعمل عبر مسح وجوه المارة ومقارنتها بقائمة تضم مطلوبين بجرائم خطيرة، وعند وجود تطابق يصدر تنبيهها يخضع لمراجعة ضابط مختص قبل اتخاذ أي إجراء. وأكد أن التقنية استخدمت سابقا من قبل شرطة العاصمة البريطانية في شوارع لندن، وأسفرت عن أكثر من 1400 عملية توقيف منذ إدخالها، مع تسجيل نسبة إشارات خاطئة منخفضة جدا بلغت 0.0003% بعد مسح أكثر من ثلاثة ملايين وجه. في المقابل، حذرت منظمة Big Brother Watch من مخاطر الاستخدام التعسفي أو التمييزي للتقنية، مطالبة بضمانات أقوى لحماية الخصوصية والحريات المدنية، في وقت تدافع فيه وزيرة الداخلية شبنة محمود عن خطط توسيع استخدام النظام في إنجلترا وويلز. وأكدت الشرطة أن الركاب الذين لا يرغبون في الخضوع للمسح يمكنهم استخدام مسارات بديلة داخل المحطات، مشددة على حذف صور غير المدرجين في قاعدة البيانات فوراً وبشكل دائم، مع إتاحة الفرصة للجمهور لإبداء ملاحظاتهم عبر رموز QR داخل المحطة.



أخبار الخاليج



دراسة: القراءة وتعلم اللغات قد يخفضان خطر الخرف بنحو 40%



أظهرت دراسة علمية حديثة نُشرت في الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب عبر مجلة Neu- rology أن الانخراط المستمر في أنشطة محفزة ذهنيًا، مثل القراءة والكتابة وتعلم لغة أو أكثر، قد يسهم في خفض خطر الإصابة بالخرف بنسبة تقارب 40%، كما قد يؤخر ظهور الأعراض عدة سنوات.

وبحسب ما أوربته صحيفة The Guardian، تابع باحثون من جامعة راش في شيكاغو نحو 1939 شخصا بمتوسط عمر 80 عامًا عند بدء الدراسة، ولم يكن أي منهم مصابًا بالخرف آنذاك، وذلك على مدى ثماني سنوات في المتوسط. وقيم الباحثون مستويات ما يُعرف بـ«الإثراء المعرفي» عبر مراحل الحياة المختلفة، من الطفولة حتى الشيخوخة.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين سجلوا أعلى مستويات الإثراء المعرفي كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض ألزهايمر –الشكل الأكثر شيوعًا للخرف– بنسبة 38%، كما انخفض خطر إصابتهم

بضعف إدراكي خفيف بنسبة 36% مقارنة بذوي المستويات الأدنى.

كذلك تأخر متوسط سن الإصابة بـألزهايمر لدى الفئة الأعلى إلى 94 عامًا، مقابل 88 عامًا لدى الفئة الأدنى.

وشمل الإثراء المعرفي عوامل متعددة، مثل توافر الكتب في المنزل خلال الطفولة، وتعلم

لغات أجنبية، والقراءة المنتظمة، وزيارة المكتبات والمتاحف، إضافة إلى ممارسة الألعاب الذهنية في مراحل العمر المتقدمة.

وأشارت الباحثة أندريا زاميت إلى أن التعرض المستمر لبيئات تعليمية محفزة قد يُحدث فرقًا ملموسًا في الحفاظ على القدرات الإدراكية.

ورغم أن الدراسة تؤكد وجود



والدم والسكري. وأوضح كوروليوف أن تراجع معدلات الخصوبة عالميًا يعكس تأثير أنماط الحياة الحديثة، بما في ذلك قلة النشاط البدني، والتوتر المزمن، وسوء التغذية، فضلا عن التعرض لعوامل بيئية قد تؤثر في الصحة الإنجابية. ودعا الطبيب الرجال بعد سن الأربعين إلى إجراء فحوصات

الدم والسكري. وأوضح كوروليوف أن تراجع معدلات الخصوبة عالميًا يعكس تأثير أنماط الحياة الحديثة، بما في ذلك قلة النشاط البدني، والتوتر المزمن، وسوء التغذية، فضلا عن التعرض لعوامل بيئية قد تؤثر في الصحة الإنجابية. ودعا الطبيب الرجال بعد سن الأربعين إلى إجراء فحوصات

مكسرات شائعة قد تحسن جودة النوم.. دراسة تكشف الدور المحتمل للفول السوداني والجوز

قد يسرّع عملية النوم ويرفع مستويات هرمون الميلاتونين، المسؤول عن تنظيم الساعة البيولوجية في الجسم.

وأكد القائمون على الدراسة أن المكسرات ليست علاجًا مباشرًا للأرق، لكنها قد تمثل خيارًا غذائيًا بسيطًا وميسور الكلفة لتحسين جودة النوم ضمن نمط حياة صحي. ويشير خبراء التغذية إلى أن المكسرات غنية بالبروتينات والمغنيسيوم والفيتامينات ومضادات الأكسدة، وهي عناصر تدعم صحة القلب والجهاز العصبي وتسهم في تحقيق توازن غذائي عام.

الغذائي في الأيام التي تناولوا فيها المكسرات كان أكثر توازنًا.

وبيّنت النتائج أن المشاركين حصلوا على نوم أفضل وأكثر راحة في تلك الأيام، مع شعور متجدد بالنشاط وانخفاض مستوى الإرهاق عند الاستيقاظ، مقارنة بالأيام التي لم يتناولوا فيها هذه الأطعمة.

كما حلل الباحثون بيانات من تجارب سريرية سابقة أجريت على بالغين، ووجدوا أن تناول الجوز ارتبط بشكل خاص بتحسين جودة النوم. وأشارت بعض الدراسات إلى أن تناول الجوز في المساء

أظهرت دراسة علمية حديثة نُشرت في مجلة Nutrients أن تناول الفول السوداني وبعض أنواع المكسرات بانتظام قد يسهم في تحسين جودة النوم، وخاصة لدى فئة الشباب.

وشملت الدراسة مجموعة من طلاب المدارس والجامعات خضعوا لنظام غذائي غني بالفول السوداني والمكسرات واللحوم والمنتجات النباتية والعناصر الدقيقة المفيدة للصحة، حيث تم قياس جودة النوم لديهم على مدى عدة أسابيع قبل بدء النظام الغذائي وبعده. وأظهرت النتائج أن النظام

مصنك الكلام



بيئة

تفلا.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

الحفاظ على البيئة جزء أساسي من عمليات التنمية المستدامة، سواء من ناحية الحفاظ عليها من الملوثات أو الحفاظ على مواردها وعدم هدرها أو استنزافها أو إيجاد البدائل المساعدة وال حلول للمشكلات المتعلقة بها.

وقد ناقشت اللجنة الوزارية للمشاريع التنموية والبنية التحتية برئاسة الشيخ خالد بن عبدالله آل خليفة نائب رئيس مجلس الوزراء مستجدات الوضع البيئي في خليج تبولي واطلعت على تقارير من بينها سير العمل في مشروع مسح الرمال في المناطق البحرية.

كما كشف وزير شؤون البلديات والزراعة في حديث إلى الزميلة الأيام أن عدد الأشجار المزروعة في مملكة البحرين منذ إطلاق خطة التشجير في عام 2022 بلغ 2.4 مليون شجرة بما يمثل 67% من الهدف العام للخطة المتمثل في زراعة 3.6 ملايين شجرة بحلول عام 2035، مؤكداً أن وتيرة الإنجاز تسير وفق المستهدفات المحددة، وأوضح أن العام الجاري شهد تجاوز الهدف السنوي للخطة لنسبة 101% بعد زراعة 191 ألف شجرة مقارنة بالهدف المحدد بزراعة 189 ألف شجرة، في مؤشر يعكس فاعلية التخطيط وكفاءة التنفيذ. وأشار الوزير إلى أن مبادرة قرم البحرين حققت تقدما عاليا.



العثور على 23 قطعة نقدية نادرة

من عملات الخلافة العربية في روسيا

أعلن متحف ستاريا لادوغا العثور على 23 قطعة نقدية فضية على الضفة اليمنى لنهر فولخوف، تعود إلى فترة الخلافة العربية بين عامي 697 و816 ميلادية، في اكتشاف وصفه الخبراء بأنه يحمل «أهمية علمية بالغة».

وأوضح المتحف أن العملات المكتشفة تعكس ازدهار الروابط التجارية على طول طريق الفولغا التجاري، حيث كانت الفضة العربية تمثل العملة الرئيسية للتجارة الدولية خلال القرنين الثامن والحادي عشر الميلاديين، ما يؤكد عمق التبادل الاقتصادي بين العالم الإسلامي وأوروبا الشرقية في العصور الوسطى.

وأشار البيان إلى أن المجموعة الجديدة ستُستخدم في الأبحاث العلمية، كما ستُعرض ضمن معارض المتحف، بهدف دراسة أنماط التداول النقدي في المنطقة وتحسين فهم مسارات التجارة التاريخية، إضافة إلى تحديد الدور الذي لعبته لادوغا في الشبكات الاقتصادية واسعة النطاق آنذاك.

وتقع بلدة ستاريا لادوغا في مقاطعة لينينغراد الروسية، وتعد من أقدم المستوطنات في روسيا، إذ تعود نشأتها إلى منتصف القرن السابع الميلادي على أقل تقدير، وتضم نحو 160 معلما تاريخيا من بينها قلعة وكنائس وأديرة.

ويؤكد هذا الاكتشاف مرة أخرى أن طريق «من الفارانجين إلى العرب» لم يكن مجرد ممر تجاري عابر، بل شريانًا اقتصاديًا وثقافيًا يبط شمال أوروبا بالعالم الإسلامي. تاركا وراء أدلة مادية مازالت تكشف فصولا جديدة من تاريخ التفاعل بين الحضارات.