



دراسة: النوم العميق قد يكون سلاحاً طبيعياً للحد من القلق لدى كبار السن

أظهرت دراسة حديثة أن تحسين جودة النوم، ولا سيما النوم العميق المرتبط بالموجات الدماغية البطيئة، يمكن أن يساهم بشكل ملحوظ في تقليل مستويات القلق لدى كبار السن، حتى في ظل التغييرات البيولوجية المرتبطة بتقدم العمر وتراجع بعض وظائف الدماغ. وأوضح باحثون من جامعة كاليفورنيا في بيركلي أن التقدم في السن غالباً ما يصاحبه انخفاض في جودة النوم وتراجع تدريجي في حجم بعض مناطق الدماغ المسؤولة عن تنظيم المشاعر، وهو ما قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالقلق أو صعوبة التعامل مع الضغوط النفسية.

وشملت الدراسة 61 مشاركاً تزيد أعمارهم على 65 عاماً، حيث خضعوا لمراقبة دقيقة لنشاط أدمغتهم أثناء النوم باستخدام تخطيط كهربية الدماغ، ثم أجريت لهم فحوصات تصوير بالرنين المغناطيسي في صباح اليوم التالي لقياس التغييرات في مناطق الدماغ المرتبطة بمعالجة المشاعر.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين سجلوا نشاطاً أعلى للموجات الدماغية البطيئة خلال النوم العميق كانوا أقل عرضة للشعور بالقلق في اليوم التالي، ما يشير إلى أن النوم العميق يعمل بمثابة آلية طبيعية تساعد الدماغ على إعادة تنظيم المشاعر والتخفيف من التوتر.

ويرى الباحثون أن هذه النتائج قد تفتح الباب أمام تطوير أساليب علاجية جديدة غير دوائية تعتمد على تحسين جودة النوم أو تعزيز نشاط الموجات الدماغية البطيئة، بما يساعد على تقليل اضطرابات القلق وربما الحد من التدهور المعرفي المرتبط بالتقدم في العمر.

قساوسة يقيمون صلاة خاصة لترامب داخل البيت الأبيض

أقام عدد من رجال الدين المسيحيين أسس الجمعة صلاة خاصة للرئيس الأمريكي دونالد ترامب داخل مكتبه في البيت الأبيض.

واستضاف ترامب في المكتب البيضاوي مجموعة من القساوسة وقادة الكنائس من مختلف أنحاء الولايات المتحدة، حيث أدوا صلاة جماعية دعوا خلالها إلى نجاحه وحمايته وإرشاده في اتخاذ القرارات خلال فترة قيادته. وجاءت هذه الخطوة ضمن مبادرة أوسع أطلقها ترامب مؤخراً تحت عنوان «أمريكا تصلي»، وذلك في إطار الفعاليات المرتبطة بالاحتفال بمرور 250 عاماً على استقلال الولايات المتحدة.

ويشارك في اللقاء عدد من أبرز الحلفاء الدينيين لترامب من التيار الإنجيلي، بينهم بولا وايت التي تُعد المستشارة الروحية المقربة من ترامب منذ سنوات طويلة، إضافة إلى فرانكلين جراهام نجل الواظ الأمريكي الشهير ببلي جراهام وأحد أبرز الداعمين لسياسات ترامب.

كما حضر اللقاء جاك غراهام راعي كنيسة «برستون وود» المعمدانية عضو المجلس الاستشاري الإنجيلي لترامب، إلى جانب روبرت جيفريس راعي إحدى الكنائس الكبيرة في ولاية تكساس، الذي كان من أوائل الداعمين للرئيس الأمريكي ووصفه في وقت سابق بأنه «محارب من أجل القيم».



غبار الصحراء الكبرى يلون سماء بريطانيا مع تسجيل أعلى حرارة هذا العام

شمس مميزة في عدد من المناطق، وخصوصاً شرق إنجلترا، نتيجة انتشار الجزيئات الرملية الدقيقة في الغلاف الجوي.

ويشير العلماء إلى أن اختلاط هذا الغبار بالأمطار قد يؤدي إلى ظاهرة تعرف باسم «المطر الدموي»، وهي ظاهرة طبيعية تترك طبقة رقيقة ذات لون أحمر أو بني على الأسطح مثل السيارات والمباني بسبب جزيئات الرمال المحمولة في الهواء. وفي ظل هذه الظروف أصدر عمدة لندن صادق خان تحذيراً من ارتفاع مستويات تلوث

سجلت المملكة المتحدة أعلى درجات حرارة منذ بداية عام 2026، بعدما تجاوزت الحرارة الرقم القياسي المسجل الأسبوع الماضي في حدائق كيو الذي بلغ 18.7 درجة مئوية. وأكد خبراء الأرصاد أن يوم الخميس كان الأكثر دفئاً هذا العام، حيث بلغت الحرارة 19.2 درجة مئوية في منطقة نورفولك غرب لندن.

وتزامن هذا الارتفاع مع وصول غبار قادم من الصحراء الكبرى حملته رياح دافئة عبر أوروبا نحو بريطانيا، ما قد يؤدي إلى مشاهد غروب



خفة وابتكار.. الصين تطلق أول طائرة مسيرة من الخيزران

الفريق أن هذه الطائرة تقفح آفاقاً واسعة لتطبيقات الطائرات المسيرة في الصين، وخاصة في المناطق منخفضة الارتفاع، سواء في الخدمات اللوجستية والزراعة أو حماية البيئة. كما يمكن استخدام الطائرات المصنوعة من الخيزران في مكافحة حرائق الغابات، وحماية النباتات، والرصد البيئي، والمسح الجغرافي، وخدمات التوصيل، بما يعكس خفة وزن الخيزران وقابليته للتحلل الحيوي وصديقته للبيئة.

من ألياف الكربون، مما يقلل التكاليف الهيكلية أيضاً بنفس النسبة تقريباً. ويبلغ طول جناحي الطائرة 2.5 متر، ووزنها حوالي 7 كيلوجرامات، مع قدرة على الإقلاع والهبوط عمودياً والبقاء في الجو أكثر من ساعة. وتم تطوير الطائرة بالتعاون بين المركز الدولي للخيزران والرويطان، ومعهد نينغبو للبحوث والابتكار التابع لجامعة بيانغ، ومجموعة لوغ لتكنولوجيا الخيزران. ويغطي الخيزران أكثر

نجم فريق من الباحثين الصينيين في تحليق أول طائرة مسيرة ثابتة الجناحين مصنوعة من ألياف الخيزران في مدينة تيانجين، محققة سرعة تجاوزت 100 كيلومتر في الساعة خلال رحلتها التجريبية الأولى. وتأتي هذه الطائرة كخطوة مهمة نحو استخدام مواد صديقة للبيئة وأقل كلفة في صناعة الطائرات بدون طيار، إذ تتميز بخفة وزنها بنسبة تزيد على 20% مقارنة بالطائرات المصنوعة



دراسة: المشروبات المحلاة بالسكر قد تزيد خطر القلق لدى المراهقين

كشفت دراسة حديثة أن استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر قد يكون من العوامل المرتبطة بارتفاع مستويات القلق لدى المراهقين، في وقت تشير التقديرات إلى أن واحداً من كل خمسة مراهقين يعاني من اضطرابات القلق التي قد تؤثر على حياتهم الاجتماعية وأدائهم الدراسي وصحتهم العامة.

وقالت أستاذة التغذية والسلوك في جامعة بورنموث كلوي كيسي إن الأبحاث المتزايدة تشير إلى أن النظام الغذائي يلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية، موضحة أن الأنظمة الغذائية الغنية بالسكريات الحرة، مثل السكر والسكر والجلوكوز، ترتبط بتدهور الصحة النفسية لدى المراهقين مقارنة بالأنظمة التي تعتمد على الفواكه والخضراوات وأحماض أوميغا 3.

واعتمدت الدراسة على مراجعة بيانات عدة أبحاث نشرت بين عامي 2000 و2025، تناولت العلاقة بين استهلاك المشروبات السكرية ومستويات القلق لدى فئة عمرية تتراوح بين 10 و19 عاماً. وشملت هذه المشروبات المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة المحلاة ومشروبات الطاقة والشاي أو القهوة المضاف إليها السكر.

وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين يستهلكون كميات كبيرة من المشروبات السكرية تزيد احتمالية إصابتهم باضطرابات القلق بنحو 34 في المائة مقارنة بغيرهم، رغم أن الدراسات كانت رصدية ولا تثبت بشكل قاطع أن السكر هو السبب المباشر للقلق.

ويرجع الباحثون أن يكون لمحور الأمعاء والدماغ دور في هذه العلاقة، حيث يؤثر النظام الغذائي في صحة الأمعاء التي ترتبط بدورها بوظائف الدماغ والمزاج. لذلك ينصح الخبراء بتقليل المشروبات السكرية واستبدالها بالماء أو الحليب أو المشروبات قليلة السكر، وخاصة أن علبه واحدة من المشروبات الغازية قد تحتوي على نحو 35 جراماً من السكر، وهو ما يتجاوز الحد اليومي الموصى به في الإرشادات الغذائية البريطانية.



قفزة هائلة في تكاليف كأس العالم.. من نصف مليار دولار إلى 220 ملياراً

كشفت بيانات مالية تاريخية لبطولات كأس العالم لكرة القدم عن قفزة غير مسبوقة في تكاليف تنظيم البطولة عبر العقود، إذ ارتفع الإنفاق من مئات الملايين في تسعينيات القرن الماضي إلى مئات المليارات في النسخ الحديثة، مع توسع الاستثمارات في البنية التحتية والمنشآت الرياضية.

وحسب إحصاءات منصة CentreGoals، بلغت كلفة استضافة كأس العالم 1994 في الولايات المتحدة نحو نصف مليار دولار فقط، قبل أن ترتفع إلى 2.3 مليار دولار في فرنسا 1998، ثم إلى 7 مليارات دولار في اليابان وكوريا الجنوبية 2002.

وفي السنوات اللاحقة واصلت التكاليف ارتفاعها، حيث بلغت 4.3 مليارات دولار في ألمانيا 2006 و3.6 مليارات دولار في جنوب إفريقيا 2010، قبل أن تقفز إلى 15 مليار دولار في البرازيل 2014.

أما مونديال روسيا 2018 فقد بلغت كلفته نحو 11.6 مليار دولار، بينما سجلت قطر 2022 أعلى كلفة في تاريخ البطولة بإففاق وصل إلى نحو 220 مليار دولار، نتيجة المشاريع الضخمة التي شملت بناء ملاعب جديدة وتطوير شبكات النقل والبنية التحتية.

ويعكس هذا التصاعد الكبير تحول كأس العالم من حدث رياضي عالمي إلى مشروع اقتصادي واستثماري ضخم، تسعى الدول من خلاله إلى تعزيز مكانتها الدولية وتطوير بنيتها التحتية وجذب الاستثمارات والسياحة.



كما حضر أيضاً نجم البيسبول المعتزل أليكس رودريغيز، وأعضاء من حكومة ترامب. وكان إنتر ميامي أول فريق من الدوري الأمريكي لكرة القدم يتم دعوته إلى البيت الأبيض خلال فترتي رئاسة ترامب.

سواريز، والثنائي الأرجنتيني تاديو أليندي، ورودريجو دي بول. وجلس دون جاربر، مفوض الدوري الأمريكي لكرة القدم، بجوار أندرو جوليان، رئيس فريق عمل البيت الأبيض المعني بكأس العالم،

الرئيس الأمريكي يلتقي بميسي وإنتر ميامي في البيت الأبيض

عام 2022 خلال الحفل، الذي اتخذ منحى سياسياً في بعض الأحيان، حيث تطرق ترامب إلى الحرب مع إيران، والوضع في فنزويلا، وإعلان محتمل بشأن كوبا، وحتى الرسوم الجمركية. وعندما خاطب رئيس الولايات المتحدة ميسي (38 عاماً) المعروف بتجنبه الحديث عن السياسة ركز ترامب في حديثه على الرياضة.

وصرح ترامب مشيراً إلى ملعب جولف يملكه: «كان بإمكانك الذهاب إلى أي مكان في العالم. كان بإمكانك اختيار أي فريق في العالم، لكنك اخترت الذهاب إلى ميامي. لا أومك. الطقس رائع للغاية. هل تذهب إلى دورال؟ هل تذهب إلى دورال وتلعب الجولف؟». وأضاف ترامب: «أود فقط أن أشكر على مشاركتنا جميعاً هذه التجربة، لأنك رائع وموهوب وشخص عظيم». ومن بين نجوم إنتر ميامي الآخرين الذين حضروا كل من المهاجم الأوروغوياني لويس

أهدى الساحر الأرجنتيني ليونيل ميسي الرئيس دونالد ترامب كرة قدم ودية اللون مرصعة بالجواهر، خلال حفل أقيم في البيت الأبيض. ويأتي هذا الاحتفال تكريماً لفريق إنتر ميامي عقب تنويعه بلقب كأس السدوري الأمريكي لكرة القدم العام الماضي. وتغلب إنتر ميامي على فانكوفر واينكاكس في ديسمبر الماضي، ليحرز لقب الدوري الأمريكي لكرة القدم، فيما حصل ميسي على لقب أفضل لاعب في الدوري للموسم الثاني على التوالي. وقال ترامب: «ليو، لقد أتيت وفزت، وهذا إنجاز صعب للغاية، وغير مألوف على الإطلاق، وبصراحة، هناك ضغط هائل عليك أكثر مما يتصوره أي شخص، لأنك كنت تتوقع الفوز، ولكن نادراً ما يفوز أحد على الدوام». وانضم ميسي، الذي دخل الحفل برفقة ترامب، إلى صفوف إنتر ميامي في منتصف عام 2023 وسقط احتفال كبير، ولم يتحدث اللاعب الفائز بكأس العالم