

الاستيقاظ ليلاً.. «سر صحي» قد يحمي القلب والدماغ من الجلطات

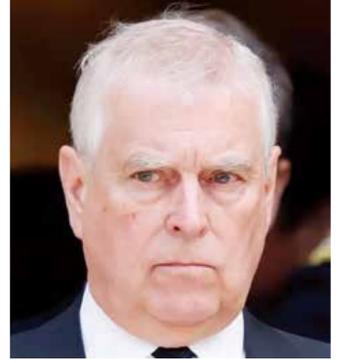


في مفاجأة طبية قد تغتبر المفاهيم الشائعة حول النوم، يشير خبراء إلى أن الاستيقاظ فترة قصيرة خلال الليل قد لا يكون أمراً مقلقاً، بل ربما يحمل فوائد صحية مهمة، تشمل حماية الدماغ وتعزيز صحة القلب وتقليل مخاطر الجلطات. ولطالما ارتبط النوم المتواصل لساعات طويلة بالصحة الجيدة، لكن رأياً طبياً حديثاً يسلب الضوء على جانب مختلف تماماً. إذ يرى جراح القلب العالمي مجدي يعقوب أن الاستيقاظ قرابة نصف ساعة أثناء الليل قد يكون مفيداً للجسم، وخاصة للدماغ. وبحسب هذا الطرح فإن فترات الاستيقاظ القصيرة تسهم في تنشيط حركة السوائل المحيطة بالدم والخصخ، وهي عملية تشبه «غسل الدماغ»، حيث تساعد في التخلص من الفضلات العصبية التي تتراكم خلال اليوم، ما ينعكس إيجاباً على كفاءة التفكير والتركيز.

في نمط النوم يجب أن يكون متوازناً، من دون أن يتحول إلى أرق مزمن أو اضطراب يؤثر سلباً على الصحة العامة. الاستيقاظ الليلي لم يعد بالضرورة علامة سلبية، بل قد يعد «إشارة ذكية» من الجسم لإعادة التوازن، بشرط أن يتم بشكل طبيعي ومعتدل.

ولا تقتصر الفوائد على الدماغ فحسب، بل تمتد لتشمل صحة القلب أيضاً. إذ يحذر أطباء من أن النوم الطويل والمتواصل من دون حركة قد يؤدي إلى بطء في تدفق الدم، وهو ما قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات. وفي هذا

السباق، قد يكون الاستيقاظ فترة قصيرة خلال الليل وسيلة بسيطة لتحفيز الدورة الدموية، بما يعزز من توازن وظائف الجسم ويقلل من المخاطر الصحية المحتملة. ورغم هذه المؤشرات، يؤكد مختصون أن جودة النوم تظل العامل الأهم، وأن أي تغيير



ظهور عني للأمبر السابق

أندرو بعد أسابيع من اعتقاله

ظهر الأمير السابق أندرو علناً للمرة الأولى منذ أسابيع، بعد اعتقاله في فبراير الماضي على خلفية تحقيقات تتعلق بتسريب مزعوم لمعلومات سرية.

ورصد أندرو (66 عاماً) خلال نزهة في قصر ساندرينغهام بمقاطعة نورفوك، حيث كان يتمشى برفقة كلابه وحارسه الشخصي، في مشهد أعاد اسمه إلى الواجهة مجدداً. ويأتي هذا الظهور بعد توقيفه في 19 فبراير، وهو اليوم الذي صادف عيد ميلاده، ضمن تحقيقات بشأن علاقته السابقة بجغري إيسنتين، خلال فترة عمله مبعوثاً تجارياً للمملكة المتحدة.

وقد أفرج عنه لاحقاً في اليوم نفسه بعد احتجازه نحو 11 ساعة، مع استمرار التحقيقات.

وكان أندرو قد تنحى عن مهامه الملكية في عام 2019 عقب مقابلة مثيرة للجدل مع هيئة الإذاعة البريطانية، تطرق فيها إلى علاقته بإيسنتين، الذي توفي منتحراً في العام ذاته أثناء انتظاره المحاكمة بتهمة الاتجار بالجنس.

كما ارتبط اسمه بقضية فيرجينا جوفري، التي اتهمته بإجبارها على علاقة جنسية عندما كانت قاصراً، قبل أن يتم التوصل إلى تسوية مالية خارج المحكمة عام 2022، من دون إقرار بالذنب.

وفي أعقاب القضية، جُرد أندرو من ألقابه العسكرية ومهامه الرسمية بقرار من الملكة إليزابيث الثانية، قبل أن تتواصل الضغوط عليه لاحقاً في عهد الملك تشارلز الثالث.

في المقابل، لا يزال الغموض يحيط بمكان وجود طليقته سارة فيرغسون، التي لم تظهر علناً منذ نهاية 2025، وسط تقارير عن سفرها إلى الخارج.

أما ابتداء الأمير بياتريس والأميرة يوجيني، فتواصلتا حياتهما المهنية خارج المهام الملكية، مع تسكهما بمكانتهما داخل العائلة رغم تداعيات الأزمة.



سمكة ذهبية تسجل رقماً قياسياً

عالمياً بقيادة سيارة مبتكرة

تمكنت سمكة ذهبية تُدعى «بلوب» من تحطيم الرقم القياسي العالمي بقيادة سيارة مصممة خصيصاً لها تعمل بتقنية استشعار الحركة مسافة تزيد على 12 متراً خلال دقيقة واحدة، وفقاً لموسوعة جينيس للأرقام القياسية. وقاد المهندس الحاسوبي ومربي الحيوانات الأليفة الهولندي توماس دي وولف سمكته الذهبية الإيطالية في تحد استغرق 60 ثانية داخل حوض مائي، حيث قطعت «بلوب» مسافة 40 قدماً و3.46 بوصات، متجاوزة الحد الأدنى المطلوب لتحطيم الرقم القياسي البالغ حوالي 16 قدماً و4 بوصات (5 أمتار).

وتم توثيق الرقم القياسي الجديد لسمكة «بلوب» بقيادة سيارة تعمل بتقنية استشعار الحركة من قبل مؤسسة جينيس للأرقام القياسية، حيث تم قياس المسافة بدقة لضمان صحة المحاولة.

وقال صاحب الرقم القياسي المهندس توماس دي وولف: «عادة ما يكون عملي رتيباً للغاية، لذا أردت ابتكار شيء يُسلي الناس ويحول عملي الجاد إلى تجربة ممتعة. الهدف هو إظهار ما يمكن تحقيقه باستخدام هذه التكنولوجيا».

وأضاف بعد نجاح المحاولة: «انتصار! كيف سأشرح لبلوب الآن أنه يحمل لقب الرقم القياسي العالمي؟». وعند سؤال مقدم البرنامج عن الفائدة العملية لاختراع استشعار الحركة أجاب دي وولف: «أتمنى أن أتمكن يوماً ما من مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الحركة».

ويُعد هذا الإنجاز مثلاً فريداً على استخدام التكنولوجيا الحيوية بطريقة مبتكرة تجمع بين الترفيه والعلوم، مؤكداً أنه حتى أصغر الكائنات يمكن أن تصنع فارقاً في عالم الأرقام القياسية.

استبدال القهوة بالشاي قد يعزز التركيز طوال اليوم

الحديثة إلى أن هذا المزيج يُعد محسناً معرفياً وأمناً وفعالاً.

ويشير موسلي في كتابه «شيء واحد فقط 2»، إلى أن تحضير كوب من الشاي يمنح لحظات من الاسترخاء بفضل الروتين نفسه، حيث يأخذ الشخص بضع دقائق لتهدئة النفس والاستمتاع بالمشروب.

كما أظهرت دراسة عام 2007 أن شرب الشاي الأسود مدة ستة أسابيع ساعد على خفض مستويات الكورتيزول وتحسين المزاج والذاكرة؛ ما يدعم تناول ثلاثة أكواب يومياً مع إمكانية إضافة الحليب، ويضيف موسلي أن الشاي يمثل وسيلة بسيطة لتحسين الصحة النفسية والمعرفية.



والإنتاجية لدى مختلف الفئات العمرية، بمن في ذلك الأشخاص المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وبالبالغون بين 50 و69 عاماً. وخلصت إحدى الدراسات

سعى كثير من الأشخاص

لبدء يومهم بفنجان من القهوة، لكن خبراء التغذية والباحثون يشيرون إلى أن استبدال القهوة بالشاي قد يمنح شعوراً أكبر بالتركيز والهدوء، مع تقليل التقلبات المفاجئة في الطاقة.

وبحسب صحيفة «ميرور» البريطانية ينصح الدكتور مايكل موسلي بتناول الشاي بدلاً من القهوة، موضحاً أن القهوة توفر جرعة عالية من الكافيين قد تؤدي أحياناً إلى التوتر أو انخفاض مفاجئ في الطاقة، بينما يحتوي الشاي على الثيانين، وهو حمض أميني طبيعي يعزز الانتباه

ويقوي الذاكرة. وأظهرت الدراسات أن مزيج الثيانين والكافيين يحسن التركيز

الأمم المتحدة: الأرض احتبست حرارة قياسية في 2025



حذرت الأمم المتحدة أمس الاثنين من أن كمية الحرارة المحتبسة في الأرض بلغت مستويات قياسية عام 2025، مع توقعات بأن تستمر تداعيات هذا الاحترار آلاف السنين. وسُجّلت السنوات الـ11 الأكثر حرًا على الإطلاق في الفترة ما بين 2015 و2025، بحسب ما أكدت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية في تقريرها السنوي عن «وضع المناخ العالمي». وكان العام الماضي ثاني أو ثالث السنوات الأكثر حرًا التي يتم تسجيلها على الإطلاق إذ تجاوزت الحرارة المعدل للفترة 1900-1850 بـ1.43 درجة مئوية، بحسب المنظمة. وقال الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش إن المناخ العالمي في حالة طوارئ. كوكب الأرض يُدفع إلى أقصى حدود تحمله. كل مؤشر رئيسي للمناخ يشير إلى الخطر. ولأول مرة، يشمل

احتباس الحرارة مثل ثاني أكسيد الكربون والميثان وأكسيد النيتروس إلى «أعلى مستوياتها خلال 800 ألف عام على الأقل.. أخل بهذا التوازن» بحسب المنظمة.

وفي إطار مناخ مستقر تتساوى الطاقة القادمة من الشمس تقريباً مع كمية الطاقة المنبعثة، بحسب الوكالة ومقرها جنيف. لكن الزيادة في تركيز غازات الدفيئة التي تؤدي إلى

تقرير المناخ للمنظمة العالمية للأرصاد الجوية معدل اختلال الطاقة في كوكب الأرض، أي الفرق بين كمية الطاقة التي تدخل نظام الأرض وتلك التي تنبعث منه.



من الوهم إلى الحقيقة.. ماذا نعرف عن «هرم» كوكب المريخ؟

رغم الصورة النمطية التي تصف المريخ بالكوكب الجاف والهادئ، فإن سطحه لا يخلو من ظواهر لافتة تفسر الفضول، وخاصة تلك المرتبطة بتشكيلاته الصخرية التي تعرضت لعوامل التعرية عبر مليارات السنين. وخلال السنوات الماضية، أعادت صور متداولة لما يُشبه «هرماً» ثلاثي الجوانب الجدل حول وجود هياكل غير طبيعية على الكوكب الأحمر، بعد أن انتشرت على منصات التواصل الاجتماعي مدفوعة بتفسيرات تلمح إلى أصول اصطلاحية. الصور المتداولة ليست مفرجة، وفقاً لموقع «ساينس أليرت»، بل التقطتها بالفعل مركبات تابعة لوكالة ناسا منذ مطلع الألفية، وتحديداً في منطقة تُعرف باسم كاندور تشاسما، وهي واد ضخم تشكل بفعل المياه والإنهيارات الأرضية والرياح. وقد جرى رصد هذا التشكيل لأول مرة عام 2002، قبل أن يعود إلى الواجهة بعد تداوله على نطاق واسع، مع تفسيرات تذهب إلى كونه «هرماً» ذا أبعاد هندسية دقيقة. غير أن التحليل العلمي يُقدم تفسيراً مختلفاً تماماً؛ فالتشكيل ليس سوى نتوء يخفي الكثير من أسواره.

صخري يُعرف جيولوجياً باسم «النتوءات المرتفعة»، وهي بقايا صخور أكثر صلابة بقيت قائمة بعد أن أزلت عوامل التعرية الطبقات المحيطة بها. وتظهر الصور عالية الدقة التي التقطتها مركبة استطلاع المريخ المدارية أن الشكل «الهرمي» يفقد دقته الهندسية عند النظر إليه ضمن سياقها الطبيعي، إذ يبدو كتلة صخرية غير منتظمة، تشكلت بفعل الرياح والعوامل الطبيعية المستمرة. ويرى العلماء أن ما يحدث هو مثال واضح على ظاهرة «الباريدوليا»، وهي ميل الدماغ البشري إلى رؤية أنماط مألوفة في أشكال عشوائية، مثل الوجود أو الهياكل الهندسية.

وهذه الظاهرة لا تقتصر على المريخ، بل تُشاهد أيضاً على الأرض، حيث توجد جبال وتكوينات صخرية تأخذ أشكالاً هرمية طبيعية، من دون أي تدخل بشري. ومع تطور تقنيات التصوير الفضائي، بات بإمكان العلماء استشفاف هذه التفاصيل بدقة غير مسبوقة، ما يفتح الباب لفهم أعرق لهذا العالم البعيد، الذي لا يزال يخفي الكثير من أسواره.