



## أطعمة يومية قد تساعد على تحسين مستويات الكوليسترول

حسب طبيب مختص الأشخاص المصابين بارتفاع الكوليسترول على الاحتفاظ بأربعة أطعمة أساسية في مطبخهم، مؤكداً أنها قد تساعد بشكل طبيعي على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. ويُعد ارتفاع الكوليسترول من المشكلات الصحية الشائعة في المملكة المتحدة، حيث يُعتقد أن نحو اثنين من كل خمسة بالغين يعانون منه. والكوليسترول مادة دهنية شمعية موجودة في الدم، يحتاج إليها الجسم بكميات محددة، إلا أن ارتفاع مستوياته قد يؤدي إلى تراكمات داخل الأوعية الدموية؛ ما يزيد خطر الانسداد، ويرفع احتمالية الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وفي هذا السياق قدم الطبيب كاران راجان، عبر «تيك توك»، مجموعة من الأطعمة التي يوصي بتوافرها في النظام الغذائي اليومي للمساعدة على ضبط مستويات الكوليسترول. وقال راجان: «لو شخصت بارتفاع الكوليسترول، لكنت هذه الأطعمة الأربعة هي ما سأحرص على وجوده في مطبخي». وضمت القائمة التوت، الذي أشار إلى أنه غني بمركبات البوليفينولات، مثل: الأنثوسيانين، التي قد تساهم في دعم صحة الأوعية الدموية وتقليل أكسدة الكوليسترول الضار. كما شملت البذور، إذ أوضح أنها تحتوي على دهون صحية تساعد على تقليل امتصاص الكوليسترول في الأمعاء. أما الفاصوليا والعدس فلفتت إلى أنهما غنيان بالألياف القابلة للتحلل والبروتينات النباتية التي تدعم التخلص من الكوليسترول الضار وتحسين وظائف الكبد. وتضمنت القائمة أيضاً الشوفان، الذي يحتوي على ألياف «بيتا جلوكان» القابلة للذوبان، التي ترتبط بالأحماض الصفراوية وتساعد الجسم على التخلص من الكوليسترول الضار. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بدورها باتتباع نظام غذائي صحي لدعم خفض الكوليسترول، يشمل تناول الأسماك الدهنية، والزيوت النباتية الصحية، والحبوب الكاملة، والمكسرات، إضافة إلى الإكثار من الفواكه والخضراوات، مع تقليل بعض الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.



## القهوة الساخنة أم المثجعة.. أيهما أفضل لصحتك؟

هل تريدها ساخنة أم مثجعة؟ سؤال شائع بين عشاق القهوة، فهناك من يفضلها مثجعة، غير أن كثيرين بدأوا في الآونة الأخيرة يميلون إلى شربها باردة، ما أثار تساؤلات حول تأثير درجة حرارة المشروب على فوائد للجسم. وتختلف مستويات الكافيين بين القهوة الساخنة والقهوة المثجعة والقهوة المحضرة على البارد، ويعتمد ذلك على عدة عوامل منها نوع حبوب البن، ودرجة الطحن، ومدة التحضير، وطريقة الإعداد، وفق تقرير لمجلة «هيلث». وهناك اختلاف بين القهوة المثجعة والقهوة المحضرة على البارد، فالأولى تحضر بالماء الساخن ثم تبرد ويضاف إليها الثلج، أما الثانية فتتفق في الماء البارد مدة تتراوح بين 12 و24 ساعة. وتشير الأبحاث إلى أن محتوى الكافيين يتباين بحسب طريقة التحضير، فالقهوة المثجعة تحتوي على كميات أقل، فيما تحتوي القهوة المحضرة على البارد على كميات أكبر. كما تظهر بعض الدراسات أن القهوة ذات التحميص الخفيف أو المتوسط قد تحتوي على كافيئين أكثر قليلاً من القهوة شديدة التحميص، لأن هذه العملية تؤدي إلى فقدان جزء من الكافيين. وكذلك تختلف كمية الكافيين باختلاف نوع الحبوب. ورغم أن الكافيين يؤثر بوضوح في مستويات الطاقة فإن درجة الحرارة وسياق التحضير قد يؤثران أيضاً في الشعور بالنشاط. وتشعر القهوة الباردة شاربها بانتعاش أكبر، بينما قد تتمكن القهوة الساخنة صباحاً إحساساً أكبر بالانتباه واليقظة. وتؤثر الإضافات التي توضع في القهوة على مستويات الطاقة التي يشعر بها الفرد، فالسكريات والمنكهات الغنية بالسكر المضاف ترفع السكر في الدم بسرعة وتؤدي إلى انخفاضه بسرعة لاحقاً. وتعرف القهوة بغناها بمضادات الأكسدة مثل الكيرسيتين والفلافونويدات، التي تساعد على تقليل الالتهابات في الجسم، وتحمي الدماغ والقلب، وتعزز صحة الجهاز المناعي. وتشير بعض الأبحاث إلى أن تحضير القهوة بالماء الساخن يمكن من استخلاص كمية أكبر من مضادات الأكسدة من البن، ومع ذلك تبقى الفروقات محدودة، ويوفر كلا الخيارين كميات مقاربة من مضادات الأكسدة.



## متابعة مباريات كأس العالم تؤثر إيجابياً على الصحة النفسية



المصاحب للرياضة هو العامل الأهم في هذا التأثير. ويشير الباحثون إلى أن الفوائد النفسية لا تقتصر على حضور المباريات، بل تشمل أيضاً مشاهدة المنزل، طالما أنها تتم ضمن سياق اجتماعي يشارك فيه الفرد الآخرين التجربة ذاتها.

الابتعاد عن الفريق عند الخسارة لتقليل التأثير النفسي السلبي. كما أظهرت أبحاث في علم الأعصاب أن مناطق الدماغ المرتبطة بالمتعة تكون أكثر نشاطاً عند متابعة الرياضات الجماهيرية مقارنة بالعباب أقل شعبية، ما يعزز فرضية أن التفاعل الاجتماعي

حيث ينتمي المشجعون إلى مجموعات مشتركة ترتبط بتشجيع فريق واحد، ما يعزز الشعور بالدعم والانتماء، وتوضح الدراسات أن هذا الانتماء ينعكس على ما يُعرف بـ«الاستمتاع بالمجد المنعكس»، حيث يشعر المشجع بالرضا عند فوز فريقه، بينما يميل إلى

أيضاً بانخفاض معدلات أعراض الاكتئاب، وأن زيادة معدل المشاهدة قد تعزز هذا الأثر الإيجابي. ورغم أن هذه النتائج لا تثبت علاقة سببية مباشرة فإن الباحثين يرجحون أن العامل الاجتماعي يلعب دوراً محورياً في هذا التأثير، من خلال ما يُعرف بـ«الهوية الاجتماعية»،

تشير أبحاث علمية حديثة إلى أن متابعة البطولات الرياضية الكبرى، مثل كأس العالم، قد تحمل فوائد إيجابية للصحة النفسية، إلى جانب كونها تجربة ترفيهية مليئة بالمشاعر المتقلبة بين الفرح والحزن والتوتر. وبحسب دراسات أكاديمية فإن الأشخاص الذين يتابعون الرياضة بانتظام يتمتعون بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية مقارنة بغيرهم، وهي الحالة المرتبطة بالشعور العام بالراحة والرضا عن الحياة، التي تنعكس بدورها على الصحة البدنية وطول العمر. وأظهرت دراسة شملت أكثر من 7 آلاف شخص بالغ في إنجلترا أن من حضروا فعاليات رياضية مباشرة خلال العام الماضي كانوا أكثر رضا عن حياتهم، وأقل شعوراً بالوحدة، مقارنة بمن لم يحضروا هذه الفعاليات. كما بينت أبحاث أخرى أن متابعة الرياضة عبر التلفاز أو الإنترنت ترتبط



دول مجلس التعاون لا بد لها من المزيد من التعاون والتكامل وخاصة في ظل هذه الظروف والتحديات التي تحتاج إلى أن تسير هذه الدول صفاً واحداً، وأن يكون لها موقف واحد وأن تكون أقرب إلى كيان واحد قوي لا تستطيع التحديات أن تهزه ولا أن تحاول التسلسل فيما بين دوله وتأليب بعضها على بعض. وقد أكد صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حرص مملكة البحرين بقيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم على مواصلة دعم مسارات التعاون الخليجي نحو مزيد من التكامل والتنسيق المشترك بما يحقق تطلعات ورؤى أصحاب الجلالة والسمو قادة دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، معرباً سموه عن اعتزازه بمسيرة مجلس التعاون لدول الخليج العربية وما بناه الآباء والأجداد من دعائم راسخة للعمل الخليجي المشترك، مؤكداً أهمية مواصلة البناء على ما تحقق من منجزات ومكتسبات وترسيخ ما يجمع دول المجلس من روابط أخوية وتعاون وثيق يشكل مصدر قوة ودفع لمسيرة العمل الخليجي المشترك. وأشار سموه إلى حرص مملكة البحرين على دعم كل المبادرات والجهود الرامية إلى ترسيخ السلام والأمن والاستقرار وتعزيز مختلف مسارات التنمية.



## تكفي لإضاءة مصباح صغير.. جسمك مصنع كهرباء لا يتوقف

على الرغم من أننا لا نشعر بها فإن جسم الإنسان ينتج كهرباء بشكل مستمر، تعتمد عليها كل حركة وفكرة ونبضة قلب. وبحسب الخبراء فإن هذه العملية الحيوية تبدأ داخل الخلايا، حيث تولد تفاعلات كيميائية دقيقة تيارات كهربائية صغيرة تسمح بنقل المعلومات بسرعة كبيرة داخل الجسم. وتلعب عناصر مثل الصوديوم والبوتاسيوم دوراً رئيسياً في هذا النظام، إذ تتحرك باستمرار عبر أغشية الخلايا لتكوين فروق في الشحنة الكهربائية. تعمل كـ«بطارية مجهرية» تسمح للخلايا العصبية بالتواصل ونقل الإشارات. ورغم ضلالة كل إشارة على حدة فإنها تحدث في مليارات الخلايا في وقت واحد، ما يشكل شبكة كهربائية بيولوجية هائلة تتحكم في وظائف معقدة مثل الحركة والذاكرة والانتباه. وفي الدماغ تحديداً، تشير دراسات إلى أن النشاط الكهربائي الناتج عن مليارات الإشارات العصبية يمكن أن يولد طاقة تكفي لإضاءة مصباح LED صغير منخفض الاستهلاك، وذلك عبر ما يُعرف بجهود الفعل التي تحدث بشكل متكرر أثناء التفكير والكلام وحتى أثناء النوم. ولا يقتصر هذا النظام على الدماغ فقط، إذ يلعب القلب أيضاً دوراً أساسياً، حيث تنطلق إشارات كهربائية قبل كل نبضة لتنظيم انقباض عضلة القلب، ويمكن قياسها عبر جهاز تخطيط القلب الكهربائي. كما تُعد المشابك العصبية نقطة تحول مهمة، إذ تتحول الإشارات الكهربائية فيها إلى إشارات كيميائية تسمح بنقل الإحساسات والذكريات والمعلومات خلال أجزاء من الثانية. ويسعى العلماء اليوم إلى استغلال هذا النشاط الحيوي كمصدر طاقة محتمل، حيث تُطور تقنيات لتحويل حرارة الجسم وحركته إلى كهرباء لتشغيل أجهزة صغيرة مثل الساعات الذكية. كما تجرى أبحاث على بطاريات حيوية تستخدم الجلوكوز في الدم كمصدر للطاقة، بهدف تشغيل الأجهزة الطبية المزروعة داخل الجسم من دون الحاجة إلى استبدالها جراحياً.

## شارع المنتبي بلا قراء.. أشهر سوق للكتب في بغداد تحت رحمة الإنترنت



وقبل بضعة أعوام أُعيد ترميم الشارع الممتد على مسافة كيلومتر واحد، وهو يؤدي إلى إحدى ضفاف نهر دجلة حيث تمثال كبير للمنتبي حُط تحته بيت من أبيات قصائده الشهيرة: «أنا الذي نظر الأعمى إلى أبي، وأسْمعت كلماتي من به صم». ويشير عبدالله عبدالعظيم (26 عاماً) الذي يدير مكتبة في شارع المنتبي، إلى «انخفاض كبير» بعدد القراء والزبائن.

السياسة بشكل عام واليوغا وعلم الفلك والزراعة والفنون والإسلام وعلم النفس والفلسفة وعلم الآثار، وبعضها الآخر ينهشه الأصفرار، وبينها دواوين شعر من العصر العباسي، بينها دواوين أبو نواس الذي يحمل شارع آخر في بغداد اسمه، ومجموعات قصصية شعبية عراقية وروسية وتركية، كما يمكن رؤية مجالات علمية وفنية قديمة بهتت أغلفتها أو تشققت.

المقاهي وملتقيات المثقفين. وترفع بعضها لافتات مكتوباً عليها «الكتاب بألف دينار» (أي بأقل من دولار واحد)، لمحاولة استقطاب الزبائن، لكن من دون جدوى، ويكتفي بعض رواد الشارع بتصوير هذه الأكوام مع الكتب. بعض هذه الكتب غزاها الغبار رغم أنها مطبوعة حديثاً وتتناول عهد صدام حسين المعني ثم سقوطه جراء الغزو الأمريكي في 2003، إضافة إلى

في شارع المنتبي بوسط بغداد حيث يتردد تاريخياً هواة الكتب، يقترح حسين علي الرصيف بعشرات المؤلفات لبيعها، متأسفاً على اندثار حب اقتناء السورق وتراجع مبيعاته في عصر الإنترنت. ويقول لوكالة فرانس برس التي التقته يوم الجمعة، أي مطلع عطلة نهاية الأسبوع في العراق وأكثر الأيام اكتظاظاً في الشارع: «قبل 35 سنة، كنت أبيع أكثر من 50 كتاباً في مثل هذا اليوم، لكنني أصبحت أبيع ما لا يزيد على 5». وشاع في الثقافة العربية في الماضي مثل يقول «القاهرة تكتب ويبروت تطبع وبغداد تقرأ»، في إشارة إلى كثافة الإنتاج الأدبي في مصر في مرحلة الستينيات وما بعدها وانتشار المطابع في لبنان الذي يتباهى بحريات أوسع من محيطه العربي، وثقافة العراقيين الموسومة، لكن هذه المقولة تبدو بعيدة اليوم. في الشارع الذي أطلق عليه قبل نحو 100 عام اسم شاعر القرن العاشر أبو الطيب المتنبي، تنتشر عشرات أكشاك الكتب المليئة بكتب بالعربية والإنجليزية، وذلك بالقرب من