



عدو القلب الصامت..

4 أطعمة تساعد

على مواجهة

قد لا يتطلب تحسين مستويات الكوليسترول في الدم تغييرات جذرية في النظام الغذائي، إذ يمكن لبعض التعديلات البسيطة على الوجبات اليومية أن تسهم في خفض الكوليسترول الضار وتعزيز صحة القلب. ووفقا لجمعية القلب الأمريكية فإن استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة، إلى جانب الإكثار من الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه، يساعد على تحسين مستويات الدهون في الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتبرز 4 أطعمة يمكن إدراجها بسهولة ضمن النظام الغذائي اليومي:

الشوفان

يحتوي على ألياف قابلة للذوبان، أبرزها «بيتا غلوكان»، التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) من خلال تقليل امتصاص الكوليسترول في الأمعاء.

الأفوكادو

غني بالدهون الأحادية غير المشبعة والألياف، ويمكن أن يساعد على تحسين مستويات الكوليسترول، وخصوصا عند تناوله بديلا للأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.

الأسماك الدهنية

مثل السلمون والسردين والماكريل، وتحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على خفض الدهون الثلاثية ودعم صحة القلب، لكنها لا تخفف بالضرورة الكوليسترول الضار بصورة مباشرة.

الكوي

يوفر الألياف ومضادات الأكسدة وفيتامين سي، ما يجعله إضافة مفيدة لنظام غذائي صحي للقلب، وإن كانت الأدلة على تأثيره المباشر في خفض الكوليسترول أقل قوة مقارنة بالشوفان. ويؤكد خبراء التغذية أن الفائدة الكبرى تتحقق عند إدراج هذه الأطعمة ضمن نظام غذائي متوازن، مع تقليل الدهون المشبعة، وممارسة النشاط البدني بانتظام، بدلا من الاعتماد على نوع واحد من الطعام. كما أن التغييرات الغذائية لا تغني عن الأدوية الخافضة للكوليسترول عندما يوصي بها الطبيب.



بسبب حرب إيران.. أوروبيون يحولون منازلهم إلى «مزارع شمسية»



لجأ الأوروبيون إلى تحويل مداخل منازلهم وساحاتهم الخلفية إلى «مزارع شمسية» صغيرة، ما يقرب القارة من نظام طاقة يكون «أرخص وأكثر أمنا». ويشير أحدث تحليل لمنظمة «Solar Power Europe» إلى أن الحرب على إيران وما تبعها من تشديد الخناق على مضيق «هرمز» دفعها بأسعار النفط والغاز إلى الارتفاع بشكل حاد.

ووفق التحليل، أسهمت الطاقة الشمسية في تخفيف وطأة صدمة أسعار الوقود الأحفوري؛ إذ وفرت لدول الاتحاد الأوروبي 40 مليار يورو من واردات الغاز التي تم تجنبها منذ اندلاع النزاع.

ويوضح التحليل، الذي أوردت تفاصيله شبكة «يورو نيوز»، أنه مع ذلك لا تزال فواتير الكهرباء والغاز مرتفعة في أنحاء القارة، وهو ما يقول الخبراء إنه يدفع الأسر إلى «تولي زمام» الطاقة الخاصة بها.

وسجلت شركة الطاقة المتجددة «Enpal BV» زيادة بنسبة 30% في طلبات تركيب الألواح الشمسية بعد الأسابيع

الأولى من الحرب الأمريكية الإسرائيلية ضد إيران. وفي المملكة المتحدة، رصدت شركة الطاقة «EON» قفزة في الاهتمام بالطاقة الشمسية بلغت 23% بين 23 فبراير ومطلع مارس، قبل أن ترتفع بنسبة إضافية قدرها 63% بين 2 و8 مارس. وليس الأمر

مقتصرا على الأسطح؛ فمع تزايد عدد الشركات التي تبتكر طرقا جديدة لدمج الألواح الشمسية في المنازل بدأت مساحات أخرى من البيت تستغل قوة أشعة الشمس. وتعد شركة «PLATIO» واحدة من مجموعة من الشركات الناشئة التي تباع ألواح شمسية مصممة

خصيصا للأرضيات الخشبية والمساحات الخارجية، بعدما كشفت عن أول نماذجها الأولية في 2016. واليوم تعمل الشركة في 13 دولة عبر أوروبا، وتهدف إلى استبدال حجارة الرصف والأسفلت في المساحات الحضرية والحدائق والمنازل بتقنية الطاقة الشمسية.

مصنح الكلام



زراعية

tefla.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

الحفاظ على الزراعة وحماتها وتطويرها ضرورة من أجل الأمن الغذائي والبيئي وتطوير لرافد مهم من روافد الاقتصاد الوطني.

وقد كشف وزير شؤون البلديات والزراعة وائل المبارك عن إنجاز ما نسبته 87% من أعمال البنية التحتية في مشروع الأراضي الزراعية الجديدة بمنطقة بوري، ومن المقرر استكمال جميع الأعمال قبل نهاية العام الجاري.

وأكد الوزير أن ما يشهده القطاع الزراعي في مملكة البحرين من تطور ونماء يأتي بفضل الدعم الذي يوليه حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم وتوجيهات صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، التي أرسدت دعائم التنمية المستدامة وأسهمت في تعزيز الأمن الغذائي إلى جانب دعم المزارع البحريني وتمكينه من التوسع في الإنتاج.

كما نوه الوزير بما يحظى به القطاع الزراعي من اهتمام ورعاية مستمرة من صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة قرينة عاهل البلاد المعظم رئيسة المجلس الاستشاري للمبادرة الوطنية لتنمية القطاع الزراعي، لما لذلك من أثر في دعم المزارعين البحرينيين وتعزيز استدامة القطاع الزراعي وتطوير منظومته.



حقنة جديدة تقتل

الخلايا الدهنية.. هل

تمنع استعادة الوزن؟

أظهرت نتائج أولية لتجارب سريرية أن دواء CBL-514، الذي يُعطى عن طريق الحقن، قد يساعد على تقليل الدهون عبر تحفيز الخلايا الدهنية على تدمير نفسها، بدلا من تقليص حجمها. ما يفتح المجال أمام نهج جديد لعلاج السمنة.

وبحسب ما نشر موقع ساينس أليرت، فقد أظهرت تجربتان من المرحلة الثانية، شملتا 280 مشاركا، فعالية الدواء في تقليل الدهون تحت الجلد لدى غالبية المشاركين.

كما كشف تحليل لبيانات 41 مشاركا أن الذين تلقوا الحقن مدة تصل إلى 12 أسبوعا سجلوا انخفاضا متوسطا بنسبة 12.01 بالمائة في الدهون الحشوية، بينما سجلت مجموعة تلقى علاجا وهميا زيادة بنسبة 5.68 بالمائة، بعد أربعة أسابيع من الحقنة الأخيرة.

وفي تجارب على الفئران، أدى الجمع بين CBL-514 ودواء تيريزيباتيد، المستخدم ضمن علاجات GLP-1، إلى فقدان وزن أكبر مقارنة باستخدام تيريزيباتيد وحده.

كما اكتسبت الفئران التي تلقت العلاجات وزنا أقل بعد إيقاف الدواء.

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تمهد لتطوير علاجات تساعد على الحد من استعادة الوزن بعد التوقف عن أدوية GLP-1، لكن هذا الاحتمال لم يُثبت بعد لدى البشر.

ولم تخضع النتائج حتى الآن لمراجعة الأقران، إذ عُرضت في مؤتمر واستندت إلى إعلانات الشركة، ما يستدعي التعامل معها بحذر.

ويخطط الباحثون لإجراء تجارب أكبر ومتابعة المشاركين فترات أطول لتقييم استمرارية فقدان الدهون وتأثير العلاج على الصحة العامة.



اليابان تطلق مهمة

تاريخية إلى كوكب المريخ

أمس الأحد.

ومن المقرر أن ينطلق الصاروخ طراز(إتش-3) وهو الصاروخ الرئيسي الذي يحمل مسبار استكشاف أقمار المريخ، من مركز فضاء «تانيغاشيما» يوم غد الثلاثاء في الساعة الرابعة و41 دقيقة صباحا، طبقا لما ذكرته وكالة استكشاف الفضاء اليابانية.

وستصل المركبة الفضائية قرب المريخ بعد عام، حيث ستدور حول قمره «فوبوس» مدة تصل إلى ثلاث سنوات قبل أن تهبط عليه وتجمع 10 جرامات على الأقل من المواد من سطحه.

يستعد علماء يابانيون لإطلاق مهمة إلى أقمار المريخ للحصول على عينات يمكن أن تساعد في كشف نشأة النظام الشمسي والحياة على كوكب الأرض، في خطوة تهدف إلى أن تكون أول رحلة ذهاب وعودة إلى منطقة المريخ.

ويمكن أن يساعد «مسبار استكشاف أقمار المريخ» غير المأهول، وهو نتاج تعاون مع الولايات المتحدة ووكالات فضاء أمريكية وأوروبية، إلى جانب العديد من الجامعات وشركات التكنولوجيا، في تمهيد الطريق أمام استكشاف بشري في نهاية المطاف، بحسب صحيفة «جapan توداي»



وفاة كاهن إثر سقوط صليب ضخم عليه أثناء القداس في الكنيسة

الفقيد، حيث كان يشغل منصب راعي الكنيسة.

وحتى الآن، لم تصدر الجهات المعنية أي إيضاحات رسمية تفصل الأسباب الحقيقية وراء سقوط الصليب، وما إذا كان الحادث ناتجا عن خلل في التركيبات والتثبيت أو بسبب أضرار هيكلية في جدار الكنيسة.

كما لم تحدد الأبرشية ما إذا كانت الوفاة قد حدثت فور وقوع الحادث أم بعد نقله لتلقي الرعاية الطبية.

الجدار الواقع خلف المذبح وسقط بشكل مباشر على الكاهن، وسط دهول وصدمة المصلين داخل الكنيسة والآلاف ممن كانوا يتابعون البث المباشر. ووفقا للصحف المحلية أكدت أبرشية غواياكيل نبأ الوفاة في بيان رسمي صدر عقب الحادثة، تقدمت فيه بأحر التعازي والمواساة إلى عائلة الكاهن المتوفى وأصدقائه، إضافة إلى أبناء الرهبانية الريديمينتورية (رهبانية المخلص الأقدس) التي كان ينتمي إليها

توفي الكاهن الكاثوليكي باتريسيو ألفاريز سانشيز موليباري، بعد حادث أليم داخل كنيسة «سيدة المعونة الدائمة» في مدينة غواياكيل الإكوادورية، أثر سقوط صليب خشبي ضخم عليه مباشرة أثناء قيادته قداسا إلهيا تم بثه بشكل مباشر عبر منصات التواصل الاجتماعي.

ووقع الحادث بعد مرور حوالي 27 دقيقة من بدء القداس يوم السبت، حين انفصل الصليب الثقيل فجأة من