

ليست كل حركة مفيدة للدماغ..

دراسة تكشف مفارقة النشاط البدني

ليس كل نشاط بدني مفيدا لصحة الدماغ بالقدر ذاته، إذ كشف تحليل علمي واسع عن مفارقة لافتة، تتمثل في اختلاف العلاقة بين النشاط البدني وخطر الإصابة بالخرف تبعًا لطبيعة المجهود الذي يبذله الإنسان، سواء خلال العمل أو في أوقات الفراغ. وأظهر التحليل، الذي شمل أكثر من 4.2 ملايين شخص، أن ممارسة النشاط البدني خلال أوقات الفراغ ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 24%، في حين ارتبط النشاط البدني المرتفع في العمل بزيادة خطر الإصابة بنسبة 20%. وتسلط هذه النتائج الضوء على أهمية التمييز بين ممارسة الرياضة بصورة اختيارية والمجهود الجسدي الذي تفرضه طبيعة بعض المهن. واستندت الدراسة، التي قادها باحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا الأمريكية ونُشرت في مجلة «The Lancet Public Health»، إلى تحليل بيانات 74 دراسة أجريت في 30 دولة، بمتوسط زمني وسيط للمتابعة بلغ 10 سنوات. وأشارت النتائج إلى أن أنشطة مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات والجري ارتبطت بانخفاض خطر الخرف، فيما اختلفت النتائج لدى العاملين في المهن التي تتطلب مجهودًا جسديًا كبيرًا. ويرجح الباحثون أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم في شدة النشاط ومدته، فضلًا عن فرص تخفيف التوتر والتواصل الاجتماعي. في المقابل، قد تفرض المهن الشاقة حركات متكررة ووقوفًا ساعات طويلة وحمل أوزان ثقيلة، مع فترات راحة غير كافية، والتعرض للضغوط النفسية والضوضاء وتلوث الهواء. ولا يعتقد الباحثون أن الحركة الجسدية بحد ذاتها مسؤولة عن ارتفاع خطر الخرف لدى هؤلاء العاملين، بل قد تكون الظروف المهنية والاجتماعية المحيطة بها عوامل مؤثرة. وشددت الدراسة على أهمية توفير بيئات عمل صحية وإتاحة فرص ممارسة الرياضة للجميع، مع تأكيد أن النتائج لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة بين العمل البدني والإصابة بالخرف، وأن درجة اليقين في الأدلة المتاحة منخفضة.



10 قتلى و110 مصابين.. حصيلة انفجار في مدرسة بأفغانستان

قال مسؤولون إن انفجارا وقع في مدرسة للمرحلتين الابتدائية والإعدادية في ولاية كونار بشرق أفغانستان أمس السبت أسفر عن مقتل 10 أشخاص وإصابة 110 أشخاص آخرين، أغلبهم من الأطفال. وأضافوا أن الحادث وقع على ما يبدو نتيجة لانفجار بمستودع متفجرات في منطقة مجاورة للمدرسة. وقال مدير الثقافة والإعلام في الولاية سميع الحق بيان إن المعلومات الأولية تشير إلى أن الانفجار في المدرسة الواقعة على مشارف عاصمة الولاية أسد آباد وقع بسبب الإهمال في مستودع يحوي متفجرات تابع لشركات تعدين. وتابع أنه يجرى التحقيق في الحادث. وقال المتحدث باسم وزارة الداخلية عبد المتين قاني إن حصيلة القتلى تبلغ 10 أشخاص وأصيب 110 أشخاص. وفي وقت سابق قال المتحدث باسم مقر شرطة ولاية كونار فريد دهقان إن الانفجار وقع في الساعة العاشرة صباحا في مدرسة بمنطقة أندر سير بضواحي مدينة أسد آباد. يذكر أنه في أغسطس أسفر هجوم بقنبلة يدوية في مجمع مدارس في العاصمة الأفغانية كابول عن إصابة أكثر من 40 طفلا، تتراوح أعمارهم ما بين 9 و14 عاما.

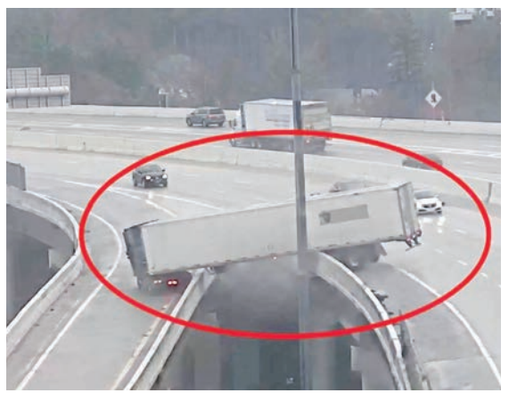


اليونسكو تستعد لإدراج العود العربي بقائمة التراث غير المادي



من المقرر إدراج العود العربي على قائمة منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو) للتراث الثقافي غير المادي، ضمن 62 ملف ترشيح تنظر فيها لجنة تابعة للمنظمة خلال اجتماعها السنوي، الذي تعقده من الإثنين إلى الجمعة في مدينة شيامن الصينية. ويأتي ترشيح العود ضمن ملف مشترك قدمته 16 دولة عربية.

ويعد العود من أبرز الآلات الموسيقية الشرقية، إذ تحضر ألحانه المميزة في المقاهي والأعراس، كما تستخدم في الموسيقى التصويرية للأفلام، ويأتي ترشيحه ضمن 18 ملفا مشتركا بين دول عدة تنظر فيها اللجنة خلال دورتها الحادية والعشرين. ومن بين الملفات المطروحة أيضا إدراج المطبخ الصيني، الذي انتشرت أطباقه المتنوعة في أنحاء العالم، لينضم إلى مطابخ بلدان أخرى سبق إدراجها على «القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية»، منها فرنسا واليابان والمكسيك وإيطاليا. ويشمل ملف «معارف الشعب الصيني وممارساته في إعداد الطعام وتذوقه» تقنيات الطهو المختلفة، من استخدام السكين إلى الطهو على البخار والتخمير، والأدوات المستخدمة، مثل مقلاة الووك وعيدان الطعام، فضلا عن العادات المرتبطة بالوجبات اليومية وتلك التي تعد في المناسبات والأعياد. وتنظر اللجنة أيضا في تقاليد مرتبطة بإعداد أطعمة بعينها، منها كعك القدس بالسمسم والبقلاوة والصلصات التقليدية لدى شعوب المايا. وفي ملفات الترشيح المشتركة قدمت كازاخستان وقيرغيزستان وطاجيكستان، إلى جانب إيران وأذربيجان وتركيا ومنغوليا، ملفا لإدراج حرفة صناعة اللباد. كما رشحت أوكرانيا وبولندا وليتوانيا تقاليدها في الاحتفال بليلة عيد الميلاد. أما بولندا والنمسا ولوكسمبورغ فرشحت تقاليد الاحتفال بعيد القديسة بربارة، الذي يحتفل به عمال المناجم في الرابع من ديسمبر. وتشهد الدورة إدراج عناصر من تراث 4 دول إفريقية للمرة الأولى، هي ليسوتو بقبعتها المخروطية الشهيرة «موكوروتلو» التي تزين علمها الوطني، وجنوب السودان بطقس «بيغا» الجنائزي، وإسواتيني بمهرجانها المخصص لثمرة المارولا، وتنزانيا بموسيقى «سينغيلي».



كادت تسقط بين مخرجين.. لحظة نجاة شاحنة من كارثة مروعة

نشرت وسائل إعلام أمريكية مقطع فيديو يرصد لحظة نجاة شاحنة من كارثة مروعة في ولاية أوهايو الأمريكية.

وأظهر الفيديو شاحنة النقل الثقيل وهي تنحرف بشكل حاد وتكاد تسقط في فجوة بين مخرجين لطريق سريع في مدينة توليدو. ووصفت قناة «فوكس نيوز» ما حدث للشاحنة بأنه يُعرف باسم «الانطواء المفصلي»، لافتة إلى أن الشاحنة نجت بأعجوبة من السقوط عبر الفجوة بين المخرجين، وذكرت السلطات أنه لم يتم الإبلاغ عن وقوع إصابات.



شوكولاتة «كيندر» بكتابات عبرية تثير جدلا واسعا في لبنان

وضعت ألواح شوكولاتة من علامة «كيندر» التجارية أحد المتاجر الكبرى في لبنان في قلب جدل واسع، بعدما رصد متسوقون عبوات تحمل كتابات باللغة العبرية، ما أثار تساؤلات بشأن مسار وصولها إلى الأسواق المحلية ومدى توافقها مع قانون مقاطعة إسرائيل. وتفجرت القضية عقب انتشار صور ومقاطع فيديو للمنتجات المعروضة في أحد فروع سلسلة متاجر «شاركوتييه عون» بمنطقة سن الفيل، شرقي بيروت. وبحسب موقع «لوريان توداي» فإن الشوكولاتة مصنوعة في إيطاليا من قبل مجموعة «فيريرو»، لكنها تحمل بيانات تشير إلى تخصيصها للسوق الإسرائيلية، بينها اسم شركة استيراد مقرها مدينة حولون، وشهادة «كوشير» معتمدة من الحاخامية الكبرى في إسرائيل. وكشفت صحيفة «النهار» اللبنانية، استنادًا إلى معلومات أولية، أن المنتجات وصلت إلى الأسواق عبر تاجر من مدينة طرابلس، وليس من خلال الوكيل المعتمد للعلامة التجارية. في المقابل، أكدت مصادر بوزارة الاقتصاد والتجارة متابعة القضية للتحقق من مصدر الشحنة ومسار استيرادها. وأوضح نقيب أصحاب السوبرماركت في لبنان نبيل فهد أن وجود كتابات عبرية على العبوات لا يعني بالضرورة أن المنتجات إسرائيلية المنشأ، مشيرًا إلى أن شركات عالمية تدرج بيانات مستورديها في دول مختلفة على العبوات ذاتها. ويحظر قانون مقاطعة إسرائيل، المعمول به في لبنان منذ عام 1955، استيراد المنتجات الإسرائيلية والاتجار بها، كما يشمل الحظر بعض السلع المصنعة خارج إسرائيل أو المعاد شحنها منها. وتتراوح العقوبات المقررة للمخالفين بين 3 و10 سنوات من السجن مع الأشغال الشاقة. وليست هذه الواقعة الأولى من نوعها، إذ شهد لبنان عام 2023 قضية مشابهة عقب ضبط منتجات تحمل كتابات عبرية، تبين وفق التحقيقات الأولية أنها مناشف تركية الصنع مخصصة للسوق الإسرائيلية.

السعودية توظف الطاقة الشمسية لحماية الغزلان من الانقراض

في تجربة تجمع بين إنتاج الطاقة النظيفة وحماية التنوع البيولوجي حوّلت السعودية مساحات واسعة داخل محطة للطاقة الشمسية إلى موطن آمن لتكاثر غزلان الريم المهددة بالانقراض، في مبادرة وصفتها محمية الأمير محمد بن سلمان الملكية بأنها الأولى من نوعها عالميًا. وتستهدف المبادرة زيادة أعداد الغزلان داخل المحطة من 38 إلى نحو 600 غزال بحلول عام 2031، تمهيدًا لإعادتها إلى موائلها الطبيعية.

ملاذ تحت الألواح الشمسية

وتمتد المحطة، التي تبلغ قدرتها الإنتاجية 250 ميغاواط، على مساحة 505 هكتارات شمال غربي السعودية، وتوفر الكهرباء المتجددة لوجهة «أمالا» السياحية على ساحل البحر الأحمر. وتصل نسبة المساحات الملائمة لتربية الحيوانات وتكاثرها إلى 73% من إجمالي مساحة المحطة، فيما يسهم الظل الذي توفره الألواح الشمسية في خفض درجات حرارة سطح الأرض بنحو 5 إلى 10 درجات مئوية. كما توفر الأسوار المحيطة بالمحطة حماية للغزلان من الحيوانات المفترسة، إلى جانب إتاحة مساحات واسعة لحركتها وممارسة سلوكياتها الطبيعية. وانطلقت مرحلة التكاثر في مايو 2026، بإدخال 33 أنثى و5 ذكور من غزلان الريم، عقب تجربة استمرت 7 أشهر، فيما يُتوقع تسجيل أولى الولادات في ديسمبر المقبل. وتؤدي غزلان الريم دورًا مهمًا في استعادة التوازن البيئي للموائل الصحراوية، من خلال نشر بذور النباتات والمساهمة في تجدد الغطاء النباتي.

وأسهم المشروع في رفع قدرة المحمية على تربية الحيوانات البرية بمقدار 15 ضعفًا، مع إخضاع الغزلان لمراقبة صحية وسلوكية مستمرة. وتفتح التجربة الباب أمام إعادة النظر في استخدامات محطات الطاقة المتجددة، بحيث لا يقتصر دورها البيئي على خفض الانبعاثات الكربونية، بل يمتد إلى حماية الأنواع المهددة بالانقراض واستعادة التنوع البيولوجي.



أخبار الخليج
الجريدة الأولى في البحرين

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
أنور محمد عبدالرحمن

المدير العام
عبدالمجيد حاجي

مدير التحرير
السيد زهره

أسسها
محمود المردي
سنة 1976
تصدر عن دار أخبار الخليج للصحافة والنشر ذ.م.م

الإدارة والتحرير ☎ ١٧٦٢٠١١١
الإعلانات ☎ ١٧٦٢٠١١١
قسم التوزيع ☎ ١٧٢٩٠٠٠٠