وأشار الخبراء إلى أن كوب القهوة يحتوي على ٥ سعرات

دون دهون، بينما يحتوي كوب الاسبرسو على ٩ سعرات

دون دهون، وتحتوى ملعقتين من الحليب كامل الدسم

على ١٨ سعرة مع غرام واحد من الدهن، وقطعة من

السكر على ١١ سعرة دون دهون، أما كـوب القهــــوة

بالحليب فيحتوي على ٢٠ سعرة، والكريمة المبيضة

للقهوة سواء مشتقة من الحليب أو الصويا فتحتوي

ويزيد الوزن بمقدار كيلوغرام واحد على الأقل

وأوضح الساحشون أن كويا من القهوة السادة أو

النسكافيه يـزن ١٦ أوز، يحتوي على ١٠ سعـرات حرارية

فقط دون دهون، ولكن هذه السعرات قد تزداد إلى ٤٠٠

أو ٥٠٠ أو ٦٠٠ سعر حسب ما يضاف اليه من مواد

كالحليب والكريمة والسكر وشراب النكهة.

غرف الملح

علاج ناجع للامراض الصدرية والجلدية

حذر أطباء في جامعة كولومبيا الأمريكية، من أن صابة المرأة بالإنفلونزا، أثناء فترة الحمل، قد يعرَض جنينها لفرص إصابة أعلى بداء الفصام، أو ما يعرف بالشيزوفرينيا.

وأوضح الأطباء في الاجتماع السنوي للجمعية الأميركية للطب النفسي، أن الجنين يتعرض للإصابة بداء الشيزوفرينيا، بنسبة أكبر، في فترات حياته اللاحقة، إذا انتقل إليه فيروس الإنفلونزا

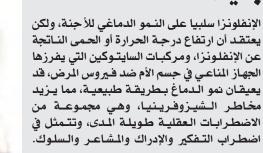
من الأم، خلال فترة الحمل، مشيرين إلى أن إصابة الأم بالإنفلونزا خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل يزيد خطر الشيزوفرينيا عند طفلها بأكثر من ٧ مرات، مقارنة بالأطفال الذين لم تصب أمهاتهم بالمرض، وينخفض هذا الخطر إلى ٣ مرات إذا أصيبت الأم بالإنفلونزا بين الشهرين الثالث والخامس من الحمل.

ووجد الباحثون، بعد مقارنة عينات دم مخزنة

أسبوعيا عند استهلاكه يوميا!

منذ ٣٥ عاما لحوالي ٦٤ سيدة أصيب أبناؤهن بمرض الشيزوفرينيا، و١٢٥ سيدة لم يصب أبناؤهن بالرض، أن حالات الشيروفرينيا عند الأشخاص، الذين أصيبت أمهاتهم بالإنفلونزا، خلال فترة الحمل، يمثل حوالي ١٤ في المائة من مجموع حالات الإصابة، أي إن واحدا من كل ٧ مرضى كانت أمه قد أصيبت بالإنفلونزا في النصف الأول من الحمل.

ولم يتوصل الباحثون بعد إلى كيفية تأثير





قطرات مطر

عملاقة تدهش

العلماء

لاحظ العلماء وجود قطرات

مطر هي الأكبر التي يشاهدها

وربما يصل قطرها إلى ما يقرب

الإنسان على كوكب الأرض،

وكان علماء الطقس الذين

يقومون بدراسة السحب قد

لاحظوا وجود هذه القطرات

العملاقة في الهواء وقبل أن تصل

وسجلت هذه الظاهرة الغريبة

الجزر الصغيرة التي تقع في شمال

ويقول العلماء الأمريكيون في

مجلة الأبحاث الجيوفيزيقية إن

حريقا كبيرا ربما كان السبب

وقال البروفيسور بيتر هوبز،

هؤلاء العلماء لبي بي سي: "هذه

هى أكبر قطرات مطر أراها في

الماضية التي قضيتها في البحث".

العملاقة تصل إلى ٨,٨ ملليمترا،

وربما تصل إلى سنتيمتر كامل.

وقال البروفيسور هوبز إن بعض

السماء خلال الثلاثين سنة

وقد ذكر البروفيسور هوبز

وزملاؤه إن هذه القطرات

هذه القطرات قد تصل إلى

الأرض بهذا الحجم الكبير.

وتتشكل قطرات المطر لدى

سقوطها من السماء كما تتشكل

الدموع، والحقيقة أن قطرات

المطر التي يزيد قطرها على

فيصبح شكلها كقنديل البحر،

العادية ما بين ملليمتر واحد أو

ملليمترين، وكانت أكبر قطرات

مطر شوهدت من قبل ذات قطر

ملليمترين يتسطح قاعها،

بدلا من أن تكون كروية.

ويبلغ قطر قطرات المطر

ا ملليمترات، وشوهدت فوق

جــزر هـاواي عام ١٩٨٦.

وكانت صور القطرات قد

التقطت بواسطة أشعة الليزر

تطير خلال سحب تأثرت بحريق

بالبرازيل، وخلال سحب بحرية

من طائرة بحث علمي كانت

شب في غابات الأمازون

نقية فوق جزر مارشال.

المائي بشكل غير مألوف.

هذا الحجم الكبير نسبيا.

وكان من المعتقد أن قطرات

المطر ستتكسر قبل أن تصل إلى

الذي شارك في كتابة تقرير

وراء تكون هذه القطرات

العملاقة فوق البرازيل.

فوق سماء البرازيل وجزر

مارشال، وهي مجموعة من

من سنتيمتر كامل.

إلى الأرض.

المحيط الهادي.

على ١٥ سعرة مع ٦ غرامات دهون، ويحتوي الحليب

المقشود أو القليل الدسم على ١٠ سعرات مع ٣ غرامات

دهن. وأكد الباحثون ضرورة أن يمتنع الأشخاص

الراغبين في إنقاص أوزانهم عن تناول القهوة بالحليب

الدسم أو المضاف إليها المبيضات والسكر، وتناول القهوة

السادة أو المضاف إليها الحليب المقشود أو قليل الدسم،

ان (الكابوتشين

التلفزيون متهم بانتاج جيل من

فادت دراسة نيوزيلندية تنشر

يزيد الى حد كبير استهلاكهم للسعرات الحرارية". واضاف ان "تدابير للحد من مشاهدة التلفزيون في مرحلة الطفولة ومنع الاعلانات الدعائية للاطعمة الموجهة للاطفال مبررة قبل برمجة جيل جديد يتسم بالسمنة". وكان من المسلم به ان السماح للاطفال والمراهقين بمشاهدة التلفزيون لساعات طويلة

بين السمنة لدى الاطفال والتلفزيون إلى ١٩لكن حتى الان لم ينظر في عواقب مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة على المدى الطويل والعادات السيئة التي ترافقها – قلة ممارسة التمارين الرياضية وتناول اغذية غير صحية وللحصول على نتائج افضل راقب روبرت هانكوكس الاخصائي في الطب الوقائي من جامعة داندين (ولاية اوتاغو نيوزيلندا) وزملاؤه نحو الف طفل في

وتبين ان الاولاد والمراهقين الذين يشاهدون التلفزيون لساعتين او اكثر في اليوم اكثر عرضة للسمنة والتدخين والاصابة بالكوليسترول وبازمات قلبية وفي جهاز لتنفس. ويؤكد معدو الدراسة ان الكثير من هذه العوامل السيئة لدى الشياب قد يكون لها آثار سلبية على المدى الطويل. ويعانى ١٧٪ من هؤلاء الشباب في سن الـ٢٦ من الوزن الزائد و١٥٪ من نسب عالية من الكوليسترول بينما يعتاد ١٧٪ منهم على التدخين نتيجة مشاهدة التلفزيون لاكثر من

ساعتين في اليوم خلال مرحلتي

الطفولة والمراهقة بحسب

الدراسة.

كوب من الكابوتشينو أو النسكافيه لا يكلفك مالا وحسب، بل يضيف وزنا زائدا أيضا يصعب التخلص

فقد حذر باحثون في جمعية التغذية والحمية الأمريكية، من أن كوبا واحدا من القهوة المروجة بالكريمة أو الفانيلا، في ما يعرف بالكابوتشينو أو فرابوتشينو، يحتوي على أكثر من ٥٠٠ سعر حراري،

تنتشر في العاصمة الفنلندية عادة

صحية يقبل عليها الاصحاء والمرضى

على حد سواء وهي الجلوس في غرف

مغلقة لاستنشاق غبار الملح المتطاير في

هواء الغرفة بعد قيام جهاز مخصص

واستنشاق غبار الملح مفيد للامراض

الصدرية والجلدية حيث يعالج الملح

الازمات الصدرية ويقلل من اعراض

الامراض الصدرية على جميع انواعها.

وعن تاريخ فكرة استخدام اللَّح كمادة

للعلاج تقول ماريت شلمان مديرة

احدى المصحات العلاجية الفنلندية

التي تستخدم العلاج بالملح الفكرة

قديمة وتم اكتشاف تأثير الملح

بالصدفة عندما كان يتم اخذ المرضي

بامراض صدرية الى الكهوف التي

يستخرج منها الملح من اجل الراحة".

وتتابع قائلة "لوحظ على مر التاريخ

ان العاملين في مناجم استخراج الملح

من الكهوف الملحية كانوا اقل الناس

واضافت "يقوم الملح بقتل البكريا

التي قشد توجد في اجهزتنا التنفسية

او على جلودنا ومن هنا جاءت اهمية

استخدام الملح في محاربة الامراض التي

والملح المستخدم في عمليات الاستنشاق

هو ملح الطعام العادي لكن هناك عملية

تنقية تقوم بها ماكينة نثر الملح قبل

ويساعد استنشاق غبار الملح على

الشفاء من كل الالتهابات التي تصيب

الجهاز التنفسي بدءا من الانف وحتى

وقالت ان مرضى الازمات التنفسية لا

تعاودهم الازمة الا بعد ستة اشهر من

يقضي غبار الملح على كل انواع

الامراض المعدية التي تصيب جهاز

طرحه للاستنشاق داخل الغرفة.

تسببها هذه البكتريا".

عرضة الى امراض الجهاز التنفسي".

بسحقه ونثره في هواء الغرفة.

المراهقين البدناء

نتائجها في مجلة "ذي لانست" الطبية في عددها السبت ان آثار ا سيئة على الصحة لدى بلوغ سن الرشد ستنجم عن مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة خلال مرحلتي الطفولة والراهقة مثل الوزن الزائد والكوليسة ول. وقال طبيب الاطفال الاميركي ديفيد لودفيغ من "هار فار د ميديكال سكول" (بوسطن) في تعليق نشر في المجلة ان الدراسة حجة اضافية لحظر الاعلانات الدعائية للاطعمة الموجهة واكد ان "تعرض الاولاد للاعلانات الدعائية الغذائية

ينعكس سلبا على صحتهم (زيادة الوزن ومشاكل صحية وتعود اول دراسة وطنية تربط

منطقتهم منذ الولادة (بين عامي ١٩٧٢ و١٩٧٣) وحتى سن

أظهرت دراسة جديدة نشرت

حديثا، أن خلاصة نبتة الصبار قد تساعد في تخفيف آثار السكر، ٢١ و٣٥ عــامــا، تـنــاول نـصفهـم وأعراض الإسراف في شرب الخمر والكحول، كالغثيان وجفاف الفم

للخمور والمسكرات.

معينة وراء هذه العوارض. ووجد

الخضوع لجلسات استنشاق الملح. واكدت شلمان ان استنشاق الملح يساعد ايضا في الشفاء من امراض الانف والاذن والحنجرة مثل التهابات الاذن والحساسية التي تنتشر في الربيع كما

نستنشقه فنشعر شعورا جيدا يجعل اجازاتنا على الشواطئ ذكريات سعيدة

كما يعتبر غبار الملح ايضا مفيدا في

الحكة الجلدية والصدفية وكل انواع العدوى الجلدية. ولا توجد متطلبات خاصة بغرفة استنشاق الملح سوى ان تكون مغطاة بحبيبات الملح، ويتم تغطية ملابس المستنشقين بغطاء من البلاستيك

حتى لا يتراكم غبار الملح عل ملابسهم كما يتم تغطية منطقة الشعر ويجب ان يكون غبار الملح جافا. وينبغي أن تتمتع الغرفة بدرحة حرارة عادية فلا تكون شديدة

البرودة ولا شديدة الحرارة كما يجب ان يكون هواء هذه الغرفة حافا. وينصح المريض باستنشاق الملح على مدى عشر جلسات طول كل منها

اربعين دقيقة حتى يحصل على نتائج وتقول شلمان أنه لا يوجد اية اعراض جانبية لاستنشاق الملح وتقارن تأثيره بنفس التاثير الذي يحدث لاجسامنا بطريقة مخففة عندما نجلس على شاطى البحر فالرذاذ المتطاير من مياه البحر يكون محملا بالملح الذي

علاج الامراض الجلدية خصوصا

واحدة من وجبات طعامنا. ولا توجد موانع أو محاذير بالنسبة

للتواجد في هذه الغرف إذ يمكن للأطفال الصغار والرضع التواجد فيها دون خوف. يذكر ان المنتجعات الصحية المنتشرة في استونيا بدات تستخدم العلاج بالملح في بعض برامجها العلاجية حيث يوجد ١٥ مركزا يستخدم الملح كعلاج للامراض التنفسية والحلدية كما قد بدا زحف هذه الحجرات الملحية الى فنلندا حيث يوجد مركزان صحيان يقدمان

وتقوم جامعة (لابينرانتا) الفنلندية بدراسات مستفيضة حول العلاج بالملح والامراض التي يعالجه النوع من الطب البديل والتي تزداد قائمتها طولا يوما بعد يوم. وبدات بعض الشركات في ترويج فكرة امتلاك الافراد لغرف استنشاق الملح في بيوتهم وفي المدارس والتجمعات الكبيرة مثل حضّانات الاطفال حتى لا تنتشر عدوى الجهاز التنفسى والامراض اخرى التى

وتضيف شلمان ان مقدار ما يستنشقه المريض في جلسة واحدة مدتها اربعين دقيقة يقل كثيرا عما نتناوله في

تنتشر بسبب المخالطة.

أحذية زنبركية تخفف آلام الأرجل

عد الحذاء الـزنبركي الجديـد من أبـرز وأشهر تصاميم الموضة الطبية الحديثة، بعد أنن أثبتت الاختبارات أنه فعال في تخفيف آلام الظهر والأرجل والأقدام والمشكلات المسببة لها. وقال المصممون إن هذا الحذاء رياضي ومزود بزنبرك خاص في منطقة الكعب، لدا أطلق عليه اسم عزد-كويل، وقد صمم لتخفيف آلام الأقدام والأرجل الناتجة عن الوقوف الطويل، وتقليل التأثيرات السلبية على العظام، بفضل اللفافة الزنبركية الماصة للصدمات، والقاعدة الخاصة، التي يستند

وأوضح هؤلاء المصممون أن اللفافة الزنبركية مرتبطة بقاعدة صلبة لا تسمح للقدم بالانحناء أو الانثناء، وهو ما يمنع الإصابة بالتهاب اللفافة الأخمصية ونتوءات الكعب، ويقلل التأثير العظمي بحوالي ٥٠ في المائة.

الليمون قاتل فعال لفيروس الايدز.

ولا شك أن النجاح في تركيب جيل قادر على قتل

فيروس الايدز سيوفر وسيلة فعالة للوقاية من

المرض لا سيما في افريقيا حيث تشكل النساء

الغالبية بين ٢٥ مليون شخص يحملون الفيروس وقد

انتقل اليهن عبر علاقة جنسية مع زوجهن او

وتتعرض النساء اكثر من الرجال للاصابة بالايدز

عن طريق الجنس لعجزهن في الغالب عن مطالبة

شريكهن باستخدام واق ذكري او لعدم توفر هذا

هواتف الجيل الثالث المحمولة أصغر حجما وأعلى تقنية

كانت الإصدارات الأولى من الهواتف النقالة المجهزة للعمل على شبكات الجيل الثالث كبيرة الحجم نسبيا، إلا أن ذلك تغير الآن بعد أن بدأ مصنعو الهواتف النقالة في إنتاج هواتف أصغر حجما وأبلغ مـثل علـى هـذا الهـاتف الـذي أنتجته شركة إل جي للإلكترونيات والذي يحمل اسم (يو ٨١١٠).

ويبدو الهاتف النقال (يو ٨١١٠) للوهلة الأولى وكأنه لا ينتمي لهواتف الجيل الثالث الكبيرة الحجم نسبيا.

ويماثل حجم (يـو ٨١١٠) حجم الهواتف التي أنتجتها الشركة من قبل والجهزة للعمل على شبكات الجيل الثاني، بل يمكن القول أن هذا الهاتف أصغر حجما من الهواتف التي سبقته.

وعند مقارنة (يو ٨١١٠) بالهاتف النقال (إكس ٦٠) الذي تنتجه شركة باناسونيك اليابانية نجد أن هاتف إل جي أطول لكنه أقل سمكا منه.

ويبدو الهاتف النقال(٧٦٥٠) الذي تنتحه شركة نوكيا الشهيرة إلى جانب (يو ٨١١٠) كشاحنة نقل تقف بجوار سيارة رياضية

ويتضمن الهاتف كل ما يتوقع المرء أن يجده في هاتف نقال بما في ذلك كاميرا رقمية وشاشة عرض ملونة تبلغ قدرة عرضها ۲۲۰×۱۷۱ بیکسل ونغمات مجسمة وبرنامج لتشغيل ملفات الفيديو وإمكانية إجراء مكالمات مصورة وإرسال رسائل متعددة الوسائط وارسال واستقبال البريد الإلكتروني ومفكرة

وفي المقابل، لقد تعودت بصفتي أملك هاتفا من إنتاج (نوكيا) على نظام التشغيل (سمبيان) الذي تستخدمه الشركة في جميع هواتفها، لذا فإننى عانيت بعض الشيء عند التعامل مع واجهة تطبيق (يو ٨١١٠).

فعندما شرعت في استخدام الهاتف أربكتني القوائم العديدة بواجهة التطبيق لأن هناك العديد من الطرق التي يمكنك عن طريقها التعامل مع هذه القوائم، فالهاتف يقدم عددا كبيرا من الخيارات والخصائص، إلا أنني تشككت في أنني مع الوقت سأصبح قادرا على معرفة أفضل الطرق للتعامل مع وظائف الجهاز

لكن هنــاك بعض الـوظائف الأخــرى التي يمكن تنفيذها بكل سهولة كإجراء مكالمة مثلا، فكل ما على المرء هو الضغط على الرقم (ثلاثة) الذي يظهر بطول شاشة العرض لتبدأ في إجراء المكالمة التي

لكن هذه الوظيفة استوقفتني خاصة وأن الرقم (ثلاثة) هنا يعني الجيل الثالث بكل ما يقدمه من خصائص وإمكانات جديدة، إلا أن الضغط على هذا الرقم يعد سبيلا لإجراء المكالمات الصوتية فقط.

ولن يجد المرء مشكلة في جودة الصوت عند إجراء مكالمات، كما أن هناك مجموعة كبيرة من النغمات المجسمة وتلك المخصصة للتنبيه مثل نغمات التنبيه بوصول رسالة جديدة.

ويعيب على (يو ٨١١٠) استنفاذه السريع للبطارية فقد شحنته عدد مرات أكثر من هاتفي الحالي. وسنحت لي الفرصة بعد استخدام (يو ٨١١٠) أن أجرب ثلاث شبكات جديدة. وتعمل هذه الشبكات الثلاث بنفس الكفاءة التي اعتدتها من الشبكات العادية فيما يتعلق بالكالمات الصوتية والرسائل النصية.

ويعد الرقم (ثلاثة) الموجود على شاشة الهاتف بمثابة البوابة للمواد التي أتلقاها على (يو ٨١١٠) حيث يجمعها تحت قائمة تسمى (اليوم على الثالثة) والتي يتجدد محتواها عدة مرات في اليوم الواحد.

وترتبط هذه القائمة بعناوين الأخبار وأهم الأحداث الرياضية والألعاب المفضلة والموسيقي والأغاني المصورة. ويعيب على هذه القائمة أنَّها تغطي كافة العلومات التي تقدمها بالكثير من

الرسومات والصور. وتصل المعلومات بصورة أسرع مما هو الحال مع الهاتف (٧٦٥٠)، إلا هناك بعض الجوانب الأخـرى في الهاتف التي تحتاج إلى بعض التحسينات وليست ممتازة كما تبدو ظاهريا. ويعيب على هذه القائمة أنها تغطى كافة المعلومات التي تقدمها بالكثير من الرسومات والصور.

لقد أدركت الشركات التي تدير شبكات الجيل الثاني أن المشتركين يرغبون في الحصول على البيانات بسرعة، لذا فإنهم لم يهتموا بالتجميل الظاهري كثيرا. وكان هذا أمر ضروري لأن قدرة شبكات الجيل الثاني على نقل المعلومات كانت محدودة، أما شبكات الجيل الثالث فإنها مختلفة لأنها قادرة على إرسال تقارير نصية إلى المشتركين بصورة أسرع من الشبكات الأخرى.

ويجد المرء على قائمة الأخبار أسماء الأغاني المصورة والرسوم التي يتعين دفعها لشاهدة أي منها.

يذكر أن مشتركي الشركات الثلاث يدفعون رسوما شهريا لذا أعتقد أنهم لا يدفعون عن كل أغنية مصورة ___اهــــدونهـــا.

ويقترح العلماء الذين شاهدوا الظاهرة أن يكون السبب في تشكل هذه القطرات العملاقة هو تكاثف المياه على جزيئات الدخان. على أن هذا السبب لا ينطبق على القطرات العملاقة التي شوهدت فوق جزر مارشال، ويعتقد العلماء أن الحالة فوق جزر مارشال ترجع إلى تجمع قطرات المطر معافي أماكن ضيقة من السحب مع ارتفاع محتواها

خلاصة الصبار تخفف اثار السكر والاسراف في الشراب

الباحثون بعد متابعة ٥٥

متطوعا، تراوحت أعمارهم بين

باسم عبروتين سي التفاعلي،

لديهم بحوالي ٤٠ في المائة.

وأوضح باحثون في جامعة تولين الأمريكية، أن هذه الخلاصة تعمل على تخفيف توتر الجسم، الذي تسببه الشوائب الموجودة في المشروبات الكحولية، ولكن ذلك لا يعنى أنها تقلل التأثيرات الضارة

وكانت الدراسات قد أظهرت أن أعراض الشرب تتسبب عن الجفاف، إلا أن الدراسة الجديدة ترى وجود تضاعلات التهابية

خلاصة الصبار العروف باسم "أوبونشيا فيكاس انديكا" بعد ٥ ساعات من استهلاك الكحول، بينما أعطى النصف الآخر أقراصا عادية، لا تحتوي على أية خلاصات، أن أعراض السكر والشرب من غثيان وجفاف الفم وفقدان الشهية، قلت بشكل ملحوظ عند من تناولوا الصبار، عليها باطن القدم. مقارنة بالمجموعة الأخرى، كما انخفضت مستويات البروتين الالتهابي، الذي يضرزه الكبد استجابة للتوتر والالتهاب، ويعرف



عصير (الليمون) يقى من عدوى الإيداز!

ويتعين على الاطباء ان يصنعوا مرهما متدنى الكلفة ويمكنه مقاومة الحر، حتى يكون في متناول

> ومنذ ظهور الايدز قبل ٢٣ سنة، لم يتم اختبار سوى جزيئة واحدة قاتلة للايدز تدعى نونوكسينول-٩، الاصابة بالمرض بدلا من تخفيضها.

للوقاية من الايدز، ولكن ايا منها لم يعط نتيجة

وقام العلماء الاستراليون بتجربة عصير الليمون

ولكن النتيجة كانت كارثية. حيث زاد الدواء فرص وتجري تجارب اخرى على ادوية قاتلة للجراثيم

على منى رجال مصابين بالايدز، وتبين قدرته على قتل ٩٠٪ من الفيروسات عندما يكون تركيزه ٢٠٪، لكن لا يرزال يتعين التغلب على سميته. ولذلك ينظر بعض العلماء الى هذه الامكانية بتشكك، بقولهم ان الاساس في مثل هذه التجربة زيادة حموضة المهبل، ولكن ينبغي التأكد من سلامة مثل هذا العلاج اولا.

ولكن الطبيب شورت ماض في ابحاثه. وقد قال لجلة نايتشر البريطانية العلمية الاسبوع الماضي انه ينبغي عدم التقليل من شأن عصير الليمون لجرد انه رخيص ومتوفر.

