را الله المراد المراد المراد الأرد ا

قال علماء في مراجعة جديدة شاملة لبيانات مناخية

عن العقد الماضى إن ذوبان أنهار الجليد وزيادة نسب الرطوبة في الهواء وثمانية عوامل رئيسية أخرى تظهر

أن ارتفاع درجة حرارة الأرض أمر لايمكن انكاره.ودون

الخوض في سبب حدوث الظاهرة قال الباحثون إنه ما

لا شك فيه ان كل عقد على كوكب الأرض منذ الثمانينيات

كان اكثر حرارة ما سبقه وأن الكوكب ينزداد حرارة

طوال الأعوام الخمسين الماضية. وتؤكد المراجعة ما

خلصت إليه لجنة حكومة للأمم المتحدة للتغير المناخى في عام ٢٠٠٧ حين قالت إنها متأكدة بنسية ٩٠ في المئة

من أن التغير المناخي امر واقع، وكانت اللجنة قالت في تقريرها أيضاً ان النشّاط الإنسّاني يسهم في الظاهرة.

ونشسر التقريس الجديد بعد تأجيل أعضساء ديمقراطيين

في مجلس الشيوخ الامريكي إصدار أي تشريع محتمل

لكبح التغير المناخي حتى سبتمبر ايلول على أقرب تقدير. وتبدو احتمالات صدور تشريع امريكي بشأن

لديهم خطر الوفاة الناجمة عن تعاطى الخمور، وكان الخياطون ومصففو الشعر لديهم تسعة امثال

معدل الوفيات الناجمة عن فيروس نقص المناعة

وقال الدكتور ديفيد كوجان من مجلس البحوث

الطبية في ساوثامبتون بانجلترا والذي اشرف

على فريق البحث "توضح هذه الدراسة أن هناك

اختلافات كبيرة بين المجموعات المهنية في خطر

الموت من الأمراض المرتبطة بالمخدرات والخَّمور"

المكتسب المسبب لمرض الإيدز.

ومسع أن الأمراضس

العرب اونلاين

# الحريسجل رقماً قياسياً جديداً في موسکو

#### روسيا اليوم

قال مركز بارز للأرصاد الجوية في موسكو إن درجة الحرارة سجلت اليوم رقما قياسيا جديدا في العاصمة الروسية وأن موجة الحر الطويلة على نحو لم يسبق له مثيل قد تنكسر

وقال مركز فوبوس للأرصاد الجوية الذي يمد وسائل الإعلام الكبرى في البلاد ببيانات عن الأحوال الجوية إن درجة الحرارة في العاصمة الروسية بلغت ٣٧,٧ درجة محطمة رقَّماً قياسياً

سابقاً سجلته في ٢٦ يوليو تموز. واضاف فوبوس إن درجة الحرارة في مطار دوموديدوفو خارج موسكو ارتفعت إلى ٣٨,٧

درجة مئوية، وزادت سحابة كثيفة من مزيج الضباب والدخان على موسكو التي يعيش فيها عشرة ملايين نسمة من الأثار السيئة الناجمة عن الحر الشديد الذي يروع سكان موسكو منذ أواخر حزيران الماضي.

وحذر ألكسندر تشوشالين كبير أطباء الصدر في موسكو أمس الأربعاء من أنه نطرا للتركيز الكبير للمواد السامة في الجو فإن السير في شوارع موسكو يماثل تدخين علبتي سجائر كل بضع ساعات، وتباع المياه المعدنية والمشروبات الغازية بغزارة في موسكو بينما نفدت عبوات يحدا من الضباب والدخان. رشى الأكسجين من الصيدليات، وفي مكان أخر في موسكو دمرت موجة من الجفاف لم يشهدهاً مراقبو الأحوال الجوية منذ ١٣٠ عاماً

الحاصلات في منطقة مساحتها تعادل مساحة المجر ما دفع التحكومة إلى إعلان حالة الطوارئ

وقالت فوبس إن سكان موسكو قد يحصلون في النهاية على متنفس يوم الجمعة بعد المعاناة من الحر الخانق منذ ما يقرب من ستة أسابيع حيث من المتوقع أن تخفض برودة الغلاف الجوي درجات الحرارة الشديدة إلى أكثر من ٣٠ درجة مئوية، وسيصاحب انخفاض درجة الحرارة أمطار غزيرة وعواصف رعدية من المتوقع أن

وفى فنلندا قال معهد الأرصاد الجوية الفنلدي إنه جرى اليوم الخميس تسجيل درجة حرارة قياسية بلغت ٣٧ درجة مئوية.



التغير المناخي هذا العام ضئيلة.

وشمل التقرير الذي نشرته الإدارة القومية الأمريكية

للمحيطات والمناخ تحت عنوان "تقرير وضع المناخ في

٢٠٠٩ جهود ٣٠٣ باحثين من ٤٨ دولة وضم بيانات من العام الماضي. والعوامل العشيرة الرئيسية على

- ارتفاع حرارة الهواء قرب السطح "الحرارة في طبقة

ارتفاع درجة حرارة الأرض، كما ذكرها التقرير هي:

- ارتفاع درجات الحرارة على اليابسة.

- ارتفاع محتوى حرارة المحيطات.

- ارتفاع الرطوبة.

- ارتفاع درجات الحرارة فوق المحيطات.

التروبوسفير حيث يتكون مناخ الارض".

## الزبدة تتحول إلى وقود

قد تتحول الزبدة إلى وقود حيوي يستخدم في تشغيل الألات العاملة على الديزلّ. وقالت هيئة الكيمياء الاميركية إن العلماء يحققون في ما إذا كان الفائض من الزبدة الفاسدة غير الصالحة للأكل سيكون صالحاً للاستخدام كوقود حيوي بأسعار تنافسية، وكانت الولايات المتحدة قد تعهدت بانتاج ٣٦ مليار برميل من الوقود الحيوي بحلول عام ٢٠٢٢ من ضمنها مليار برميل من الديزل الحيوي، مقارنة بـ ١ مليار برميل تنتج حالياً، وقد تمكن العلماء من تحويل الدهون في الزبدة إلى أستير أحماض دهنية مثل تلك التى تشكل الديزل الحيوي، ولم ينقص الزبدة إلا صفة واحدة لتنجح العملية. واشار العلماء إلى أن تصفية الزبدة من فائض الكبريت قد يساهم في استخدامها لتشغيل الألات العاملة

نجاح أول عملتي

الهوائية لمريضين

زرع للقصبة

بالسرطان

### الجنس يساعد الدماغ على

العرب اونلاين

النمو

وجدت دراسة جديدة أن القوارض الناشطة جنسيا يزداد نمو أدمغتها أكثر من نظيرتها التي تعيش حياة خالية من الجنس والإثارة. وذكر موقع الايف ساينس" اليوم الأربعاء أن الدراسات السابقة

أظهرت أن الحوادث المحزنة أو التي لا تبعث على السرور والاغتباط قد تعيق نمو الخلايا الدماغية. وأجرى علماء دراسة على ذكور جرذان مختبر وذلك بجعلها تختلط بإناث من الفصيلة ذاتها خلال مرحلة تزاوجها لمرة واحدة فى اليوم على مدى أسبوعين و لمرة واحدة خلال أسبوعين. وقام العلماء خلال تلك الفترة بقياس مستويات الدم في هرمون

الضغط النفسى المعروف باسم

'غلوكوكورتيكويدز"بسبب الاشتباه بأثاره الضارة على

وقسم العلماء جرذان المختبر إلي مجموعتين واحدة ناشطة جنسيأ والأخرى لا تقوم بأي نشاط من هذا القبيل، وتبين أن الناشطة جنسياً ازداد لديها عدد الخلايا العصيبة في قرن أمون في الدماغ المسؤول عن الذكريات والذي لديه خلايا حساسة للتجارب غير السارة، و لاحظ العلماء أيضاً خلال الدراسة أن خلايا أدمغة الجرذان البالغة نمت أكثر، كما زاد نشاط الاتصالات بين الخلايا الدماغية لديها، وأن الجرذان التي قابلت الإناث مرة واحدة كل أسبوعين ازداد لديها هرمون الضغط النفسي على عكس الحال بالنسبة إلى الجـــرذان الذكور الناشطة جنسيا والتى كانت تتزاوج معها يومياً لمدة

## جهاز استشعار لاسلكي يقيس معدل السكر في الدم

طور باحثون جهاز استشعار يمكن زرعه في جسم الإنسان لقياس مستوى السكر في الدم باستمرار ونقل المعلومات بدون أسلاك وهو ما يعتبرونه علامة فارقة في علاج مرض السكري.

وذكر الباحثون في دورية "ساينس ترانسليشينال ميديسن" أن الجهاز عمل بكفاءة في خنزير واحد لأكثر من عام وفي آخر لنحو عشرة شهور بدون مشكلات، وبهذا يقترب مجال علاج السكري خطوة من تطوير "بنكرياس صناعي" وهو جهاز يمكن أن يل محل الوظائف الطبيعية للبنكرياس للتحكم في الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع سكر الدم.

وكتب فريق البحث وهو من جامعة كاليفورنيا سان دييجو وشركة جلسنس أن الجهاز سنفيد الأشخاص الذين يحتاجون لقياس مستوى سكر الدم يوميا مثل المرضى الذين يعانون من النوع وقال ديفيد جو استاذ الهندسة الحيوية الذي قاد فريق الدراسة

في بيان "يمكنك استخدام الجهاز لمدة عام أو أكثر بشكل مستمر ليسجل مستوى الجلوكوز بصورة مرضية وأضاف فَى مقابلة عبر الهاتف "نأمِل في بدء أول تجارب على

الانسان خلالَ الشهور القليلة المقبلة"، و أضاف أن فريقه يجري اختبارات على هذه الأجهزة التجريبية في الخنازير منذ

٣١ عاماً، ويستخدم الجهاز أداة استشعار لاكتشاف الاوكسيجين في النسيج الذي زرع به لقياس معدل

وقال جو "أجهزة البنكرياس الصناعي الحالية تستخدم أدوات



أظهرت دراسة أميركية جديدة أن شبكة جيدة من الاصدقاء والجيران تعزز فرص الحياة بنسبة ٥٠٪. وقال فريق من الباحثين في جامعة "بريغهام يونغ توصل بعد مراجعة نحو ١٥٠ دراسة بشأن تأثير الأصدقاء والشبكات الاجتماعية على حياة الأشخاص أن من يتمتعون بعلاقات اجتماعية كافية قد يعيشون على الأرجح مدة أطول ممن يفتقرون لهذه العلاقات بنسبة ٥٠٪، ووجد الباحثون أن هذا ينطبق على كل الأشخاص من الجنسين وكافة الأعمار والأوضاع الصحية، وبالتالي ينطبق أيضاً على الأطفال والرضع، فقد تبين في منتصف القرن العشرين ارتفاع نسبة الوفيات بين الرضع في دور الأيتام وقد توقع الباحثون بأن ذلك يعود إلى قلة التواصل مع الأخرين. وقال المسؤولون عن الدراسة إن مشاركة الأشخاص في شبكة

اجتماعية تعطيهم أدوارا مجدية وتجعل لحياتهم هدفأ



#### - ارتفاع الحرارة على اسطح مياه البحار. - ارتفاع مناسيب مياه البحار. - تراجع جليد البحار. - انحسار الغطاء الجليدي. - انكماش الانهار الجليدية.

المرتبطة بأنواع معينة من الوفاة من غير المرجح أن **بي بي سي** تشير دراسة جديدة إلى إن ما يفعله الإنسان تكون نتيجة مباشرة للعمل قال كوجان إن الدراسة التي نشرت في دورية الطب المهنى قد تفتح المجال لكسب قوت يومه قد يلعب دورا في طريقة وفاته. أمام سبل جديدة للوقاية. فبعـد تحليل ١٫٦ مليون حالة وفاة على مدى عشـر وأضاف: "النتائج مهمة لأنها تشير إلى فرص سنوات اكتشف علماء بريطانيون أن معدل الوفيات لتدخلات مستهدفة للوقاية من الأمراض وتحسين لدى عمال الطلاء والبناء يبلغ تقريبا مثلى متوسط الوفيات الناجمة عن تعاطى المخدرات في حين أن البحارة والطهاة والعاملين في حانات الخمر يزيد

مهنتك تحدد طريقة وفاتك

الصحة.. مكان العمل بيئة مثالية لملاحظة مشكلات المخدرات والخمور ووضع سياسات لتحسين السلامة والإنتاجية ولمساعدة العمال"، وعكف كوجان وفريقه على تحليل كل الوفيات بين الرجال والنساء الذين تتراوح اعمارهم بين ١٦ و ٧٤ عاما في بريطانيا وويلز في الفترة من ١٩٩١ و ٢٠٠٠. واكتشفوا أن بحارة السفن التجارية يزيد لديهم خطر الموت من التليف الكبدي وغيرها من

الأمراض المرتبطة بالخمور مثل سرطان الكبد وسرطان تجويف الفم ومن حوادث مثل السقوط

وقالت الدكتورة أوليفيا كارلتون رئيسة جمعية الطب المهنى "مع أن ذلك قد لا يكون واضحا فإن مكان العمل أيضاً وضع جيد لتوفير المعلومات الصحية عن ممارسة الجنس الأمن وذلك كجزء من برنامج تحسين الصحة العامة"، واضافت: هذه الدراسة تتيح لنا استهداف الوظائف الاعلى



أعلن مستشفى إيطالي عن نجاح أول عمليتين في العالم لزراعة قصبة هوائية لمرضى يعانون من أورام سرطانية. ونقلت وكالة الأنباء الإيطالية "أكى" عن بيان لمستشفى كاريجى التابع ُ

لجامعة فلورنسا شمال إيطاليا ان العملىتين تمتا يوم الثالث عشر من الشهر الجارى على يد الجراح باولو ماكياريني لسييدتين إحداهما من تشيكيا "٣٠ عاماً" والأخرى إنكليزية "٢٠ عاماً" وأضاف البيان ان "السيدتين تماثلتا للشفاء وهما الأن على وشك الخروج" من المستشفى، وتأمل الجامعة أن تمهّد هذه العمليات لمنظور جديد من العلاج لهذه الحالات النادرة التي لا توجد لها حالياً إمكانية أخرى من العلاج الطبي أو الجراحي. ونوه البيان إلى ان الجرّاح ماكياريني قام بإعداد القصبة الهوائية المتبرع بها عن طريق

### لا تجعلي القلق يهدد حياتك

الدكتورة/سجى أسعد

القلـق هـو رد فعـل نفسـي وجسـدي

طبى وهو الشد العصبي والمواقف

غير الريحة، ولكن القلق الزائد وعدم

القدرة على الراحة والتوتس الزائد

يمكن أن تسبب المشاكل، فاذا كان

القلق أو التوتر يجعلك غير قادرة على

النوم والقيام بالنشاطات اليومية

المختلفة أو أنك تواجهين مشاكل

في التركيـز فعليـك استشـارة طبيـ

مختص ويمكن أن تتمثل اضطرابات

القلق العام في شخص يعاني من

## ما هـو.. وما أعراضه وكيفية علاجه ؟ إ

تتصف بالخوف أو القلق من موقف لا

يستدعى ذلك القلق او حالة قلق أكثر

مما يحتمل الموقف او لفترة أطول

من الطبيعي، وهو من أكثر الحالات

انتشاراً في الاضطرابات العقلية،

يجب ان تنتبهى للأعراض النفسية

المصاحبة لاضطرابات القلق العام

والتي تتضمن توتر وشد عصبي

زائد ومزمن، وعدم القدرة على

- رد الفعل الجسدي: وهو أسلوب الاسترخاء، اعتلال المزاج (عصبية) القلق والتوتر الزائد ولا يستطيع يستخدم لزيادة السيطرة على حالة والأعراض الجسمانية المصاحبة التحكم في المشاكل اليومية التي القلق وذلك عن طريق قياس رد الفعل لحالة القلق العام كالإرهاق، الشد تواجهه لمدة لا تقل على ٦ أشهر. العصبي للعضلات، الصداع، أرق أما القلق العام هو حالة مرضية

ومشاكل النوم. أما ما يجب أن تعرفيه فيما يختص بطريقة العلاج فإن أعراض حالات القلق العام أو حالات القلق المشابهة تكون مماثلة لكثير من الحالات الطبية الأخرى، لذلك قبل بداية العلاج يجب على المريض القيام بفحص طبي عام.

بعض انواع العلاجات

سرعة ضربات القلب مقياس اعلى إذا كنت تعانين من القلق).

- العلاج عن طريق إدراك السلوك: وذلك عن طريق إدراك المريض لأسباب قلقه والأشياء التي يفكر فيها ويحاول تغيير طريقه ونظام تفكيره وعدم التركيز على مثل هذه الأشياء لتقليل أسباب القلق والخوف.

التعامل معها بشكل أفضل. الجسدي مثل الشد العصبي للعضلات او قياس سرعة ضربات القلب (تسجل

تمنياتي بحياة صحية أكثر إشراقاً.

- العلاج النفسى: يقوم الطبيب لمساعدة المريض لأدراك مصادر قلقه وخوفه التي يعانيها، وذلك من أحل - العلاج المركب: وهو تركيبة من العلاجات المختلفة من طب نفسي وإدراك للسلوك، يجب إخبار الطبيب عن أية عقاقير أخرى تتناولها أو أي

الهندسة البيولوجية.

علاج بالأعشاب في حالة علاج حالتك عن طريق العقاقير الطبية، وذلك لتجنب أية عقاقير أخرى تتناولينها لتحنب أية تفاعلات بين العقاقير.. مع