ثقب الأوزون سيتعافى منتصف القرن

Gle

جنيف - الامم المتحدة

قالت دراسة للامم المتحدة الخميس الماضى أن طبقة الاوزون التي تحمي الارض من الأشعة الضارة للشمس ستتعافى إلى حد كبير من الكيماويات الضارة بحلول منتصف القرن لكن الامر سيأخذ وقتا أطول فوق المنطقتين القطبيتين المتجمدتين.وجاء في الدراسة أن تأكل الاوزون سيستمر



لعقود طويلة اخرى لأن العديد من المواد الأساسية الضارة تبقى فى الجو لوقت طويل معد إنتهاء الانبعاثات.وقالت الدارسة التي أعدتها المنظمة العالمية للارصاد الجوية وبرنامج الامم المتحدة للبيئة "على مدى العقد المنصرم لم يعد الاوزون بالعالم والاوزون بالمنطقتين القطيبتين الشمالية والجنوبية يتناقص لكنه من ناحية اخرى لم يزد. "وفي حين أن الكيماويات مثل مركىات كلوروفلوروكربون الذي كان يستخدم في الثلاجات البرادات" وأجهزة أخرى تم تقليل استخدامها تدريجيا فإن الطلب على البدائل مثل مركبات الهيدروفلوروكربون زاد. وكثير منها ايضا من الغازات المسببة للاحتباس الحراري. وعزا التقرير الذي وقعه ٣٠٠ عالم الفضل لبروتوكول مونتريال الذي وقعته نحو ٢٠٠ دولة عام

على أسطح المباني . . طريقة باريسية لتربية النحل

باريس- العرب اونلاين

في الأسفل ضجيج السيارات وفي الأعلى طذين النحل. ففوق سطح ميني أوبرا جارنيه الشهير فى قلب العاصمة الفرنسية باريس ، يربى جان باكتون النحل. وسعى باكتون للحصول على موقع خاص جدا وأصلى لخلايا نحله ويعتقد أن العديد من النباتات الجذابة التي تنمو في المدينة هي مصدر طيب لإنتاج العسّل. وقال مربى النصل إن "باريس يوجد بها مساحات خضراء غير عادية". ويوجد في المنتزهات والحدائق العديد من النباتات الغريبة والأشجار التي تزيد أعمارها على ٣٠٠ عام. واكتشف باكتون الموقع الأصلى لخلايا نحله منذ نحو ٣٠ عاما. وهذاك الأن العديد من مربى النحل الذين يفعلون نفس الأمر. ويوجد في باريس ما يقدر بنحو ٣٠٠ خلية نحل. وكانت السلالم المعدنية التى تؤدي إلى سطح

الجناح الخلفى من المبنى مخصصة في الأساس لأعمال تنظيف المداخن. ويستخدمها باكتون يوما بعد يوم للوصول إلى خلايا نحله. ويتسلق الرجل/٧٧ عاما/ عبر نافذة ويضع قدمـه بحرص على شـريط ضـيق من السـطح. ولا يوجد سياج ليمسك به. ويطل المنظر على أسطح مصنوعة من الخارصين وبرج إيفيل وناطحات السحاب في منطقة "لا دفانس" وتولدت الفكرة لدى بأكتون بعد شرائه خلية نحل كان يعتزم وضعها في أرضه التي يمتلكها فى الريف. لكنه كان يعمل فى دار أوبرا جارنيه وكان يقضى عدة أسابيع متتالية في باريس. وشرح مشكلته لرجل إطفاء. وقال باكتون، الذي يعتقد أن الطروف المعيشية للنحل في داريس أفضل منها في الريف ، " أشار على بالسطح وبنى لـه قاعدة خليـة النحـل لى". وأضاف باكتون " المبيدات الزراعية موجودة مكثافة في الزراعة". وهذا بدوره يؤثر ليس

فقط على الحشرات التى تؤذي المزروعات ، لكنه يؤثَّر أيضا على النَّحل، كمَّا أنَّ الطقس في باريس ألطف من المناطق الريفية. وأشار مربى النصل "حتى في شهر تشرين ثاني ، ب: بي ينشـغل النحل الخاص بـّي في جمع الرحيق ٰ واكتشف مربو نحل أخرون هذه المزايا. حيث أنتج مبنى البلدية في الضاحية الرابعة في المدينة مؤخرا أول ٣٠ كَيلوغراما من العسل، كما أنتج سطح "القصر الكبير" ٥٠ كيلوغراما من العسل. ويضم فندق فخم ومصرف ومطار رويسى خلايا لتربية النحل. وجمع باكتون العسل مؤخرا في نهاية الشهر الماضي بعد أن قضى نحله أيام في الطيران بين دار الأوبرا والطرق السريعة في باريس حيث يمكنه جمع رحيق الأزهار الصّفراء. ويباع العسل في متجر للهدايا بدار الأوبرا بالأسعار الباريسية العادية للعسل وهي ١٥ يـورو "١٩ دولار" لكل ١٢٥ غراما من العسل.



نصائح وارشادات 510

محبط - شبكة الأعلام العربية

رغم أن معظم الناس يدركون مضار تناول القهوة المتمثلة في الأرق ليلاً أو التوتر نهاراً أو في رفع ضغط الدم، توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن تناول أربعة أكواب من القهوة يومياً من المكن أن يقلل من خطر الإصابة بداء النقرس لدى . السيدات بنسبة تزيد على النصف. ووجد الباحثون أن السيدات المسلاتسسي يتناولن تلك الكمية

تقل لديهن

احتمالات

الشيعور

بالألام

الناجمة عن داء

القهوة منزوعة الكافيين تقلل أيضاً من خطر الإصابة بالمرض إلى حد مماثل.وأشارت صحيفة "الديلي ميل" البريطانية التي نشرت الدراسة أن المرض بدأ في الظهور من جديد رغم اختفائه لفترة وأن بريطاندا بها٢٥٠ ألف مريض حالياً يتكلف علاجهم ٦ ملايين

استرليني.

دم وبول المريض وإذابة الأملاح، ومثله عصير العنب والتفاح والخيار، والكرات وعصير الكرفس.كما أن الانتظام في تناول الفجل مع الوجبة الغذائية، بنوعد الأسض والأحمر، يعمل على تسكين أوجاع النقرس وكذلك آلام المفاصل، وقد ثبت أن استخدام منقوع الزنجبيل قبل الأكل يعتبر دواء قوي المفعول في علاج النقرس.يذكر أن داء النقرس قد يبدأ عند المريض ويستمر أسابيع أو شهوراً من دون أن يشعر به، وهو من الأمراض التي تأتى فجأة وبصفة دورية وتصيب عدداً من المفاصل، كذلك فإن نسبة قليلة من مرضى النقرس يصابون بحصوات في الكلي.

فيتامين "سي"

كما كشفت دراسة حديثة أن الرجال الذين يتناولون كميات وفيرة من الفيتامين سى" يتفادون بذلك الإصبابة بمرض المفاصل المسؤلم المدعو "النقرس". واستمرت الدراسة التى انجزها باحثون مريكيون ٢٠ عاماً وشملت ٤٧ الف رجل، أضيفت إلي وجباتهم كميات من الفيتامين "سي"، وحذر العلماء

من تفسير هذه النتائج بأنه يمكن اتباع نظام غذائى غير متوازن وتناول قرص من الفيتامين سي" بين الفينة والأخبري ورغم أن هذا المرض كان متفشساً قىل قرون ولا يثير المخاوف بنفس الحدة اليوم، فإن عدد المصادين

به أخذ في التزايد خلال العقود الثلاثة الاخيرة.وتبدي الدراسة أن الرجال الذين تناولوا ما بين

Gout Bone erosions Urate crystals in a tophus Synovium

> يفيد في علاج حالات الإمساك.ويرجع ذلك لاحتوانه على سكريات أحادية وعناصر معدنية وفيتامينات، وكان يستخدمه البدو بعد غلى أوراقه في علاج اضطرابات الحيض، والمُحفوظ منة يعمل على إدرار اللبن للأمهات.وأوضيحت الدراسية أنه يساعد على إذابة أملاح حمض اليوريك التى تترسب فى المفاصل نتيجة تناول اللحوم بإفراط والذي يسبب مرض

> الموز الديدان، ويعالج نوبات النقرس، ويكافح الإسبهال، كما أنه مادة مضادة للسعة الثعبان، وذلك لأنه يحتوي على فيتامين "C" وفيتامينات: B، ۲، B، ۳، B، ۳، A،

وأوضحت الدراسة أن الموز يمنع أيضاً تصلب الشىرايين، وينشط حركة المخ ضرورى للذاكرة والحفظ، بالإضافة إلى أنه

غربان "كالىدونىا" تستخدم العصا للأكل

لندن -بي بي سي أكد باحثون بريطانيون أن هناك حيو أنات تستعمل أدوات في تناول طعامها كما يستخدم الإنسان الشوكة والسكين وقد تبين لمجموعة من الباحثين بجامعة أوكسفورد أن غريان كالبدونيا الحديدة تستخدم العصبي الصغيرة للبحث عن يرقات الخنفساء ،ونبشها في الأرض والتهامها حسبما أوضّح الباحثون فى مجلة "ساينس" البريطانية . ولا تعيش هذه الغربان الماهرة المعروفة أيضا بالغربان ذات المنقار المستقيم إلا في كالبدونيا الجديدة في جنوب المحبّط الهادي.

وقالت الداحثة الألمانية كريستيان روتس التى أشرفت على الدراسة إنه من الصبعب جدا على الباحثين



مراقبة هذا النوع من الغربان مما اضطر الباحثين للجوء إلى حيلة لحمع معلومات للتدلدل علمدا على الصور التى التقطت بالفيديو لهذه الطيور حيث بحثوا في ريش الغربان عن أنواع معينة لعناصر كيميائية توجد في أنسجة اليرقات التي تعيش مختفية في الخشب. وكانت نتدجة الدراسة مذهلة حيث تبين أن ٧٠٪ من الغربان داخل مجموعة واحدة التهمت البرقات واستخدمت بالتأكيد أدوات في التهامها رغم صعوبة تعلم استخدام العصوات الصغيرة . في التهام الطعام مما يبدد و قت الطيور الصغيرة. ويبدو أن يرقات الخنافس الغنية بالدهون وجبة شهية للغربان. ولم يرصد العلماء حتى الأن استخدام الأدوات في تناول الطعام سوى لدى القليل من أحناس الحيو انات مثل الشمبانزي و "أورانج اوتّان" " إنسان الغاب حسبما أوضحت روتس التي أضافت: "أهناك حفنة من أنواع الحيوانات التى تستخدم أدوات بحرية وبدون تدريب من الإنسان". ويعتزم الباحثون في دراسة قادمة التدليل على أن الحيو انات التي تستخدم الأدوات مميزة بين أقرانها وذات قدرة على فرض إرادتها على بقية المجموعة وأكثر قدرة على

النقرس

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن الموز يطرد .. D . .H

ووظائفه يسبب وفرة الفوسفور فيه وهو ملين طبيعي، ويدر البول ويفتت الحصى

و الدهنية بالجسم فتزيد بذلك من مناعته ومقاومته للأمراض، وينصحون بغسل العنب جيداً قبل الأكل لإزالة مادة سلفات النحاس التي ترش عليه.ويحتوي المائة غرام من العنَّف على ٩٥٪ من وزنَّه ماء، و٧ غرام جلوكوز، وغرام دهون، و١٦ غرام كربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشرين مليغراماً فيتامين "سى" الجزر

يساعد الجسم على اختزان المواد الأزوتية

وأكدت الدكتورة شيرين عبد الهادي أستاذ التغذية أن الجزر منشط للجسم ويفيد مرضى فقر الدم والنقرس.وأوضحت عبد الهادي أن عصير الجزر يساعد فى التخلص من الالتهابات المعوية ومدر للبول، كما أن أوراق الجزر تستخدم فى علاج الجروح والحكة وتشقق الجلد، مضيفة أن الجزر يعد مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر بالاضافة إلى احتوائه على كميات كبيرة من الكالسيوم.

ولحمايتك. تحنب الأطعمة

۱۰۰۰ و ۱٤۹۹ مىلىغراماً من الفيتامين سى يومياً قل احتمال الإصابة في فئتهم ب ٣٩ بالمئة، بينما انخفض بـ٤٩ بالمئة

الفجل والزنجبيل

ولعلاج هذا المرض، أثبت

بحث مصري أن نبات الفجل ومنقوع الزنجبيل يساعدان على علاج

النقرس بنسبة قدرها ٥٧٪ مقارنة بغيرهن من السبيدات اللاتي لا

للباحثين بكلية طب جامعة هارفارد وجامعة

يتناولن القهوة نهائياً.وتبين

الأوزون والمساعدة في تخفيف حدة أثر الغازات المسببة لظاهرة الاحتباس الحراري. وقال بيان "لقد حمت طبقة الأوزون وهي الطبقة العليا في الغلاف الجوي من مستويات أعلى من الاستنفاد من خلال التقليل التدريجي لإنتاج واستخدام المواد التى تستنفد الأوزون. "و أضاف نتدحة الخفض التدريجي لاستخدام المواد التى تستنفد الأوزون بموجب بروتوكول مونتريال يتوقع أن تتعافى طبقة الأوزون خارج المنطقتين القطبيتين الى مستوياتها قبل عام ۱۹۸۰ قبل منتصف القرن الحالى. "غير أن التقرير ذكر أن من المتوقع أن ثقب الأوزون الذي يتكون فوق القارة القطيبة الجنوبية في موسم الربيع من كل عام سيعود الى مستوياته القداسية قبل عام ١٩٨٠ "في أواخر القرن ٢١".وأضاف أنه يجري رصد مستويات عالية من الأشعة فوق البنفسجية في القارة القطبية الجنوبية حين يتسع ثقب الأوزون فوق القارة القطبية الجنوبية بموسم الربيع.

۱۹۸۷ فی وقف خسارة المزید من

بوسطن أن تناول ما بين كوبين إلى أربعة أكواب من القهوة يقلل من خطر الإصابة بالنقرس بحوالي ٢٢٪، وخلصوا أيضا إلى تذاول كوب واحد فقط يومياً يقلل من خطر الإصابة بالمرض بنسبة ٣٪.ويرجح الباحثون أن القهوة تؤدي إلى خفض مستويات الانسولين في الدم،ومعروف أن ارتفاع مستويات الانسبولين يرفع مستويات حمض اليوريك،ونفى الباحثون أن يكون للكافيين تأثير علاجي، لأن أنواع

مرض النقرس والتخلص من آلامه.وأشار الباحثون إلى أن البحث الذي قام بإجرائه قسم بحوث الغذاء بكلية طب أسيوط، أثدت أنه تم استخلاص عدد من الأغذية التى أثبتت فاعليتها فى علاج النقرس، منها عصير الليمون الذي يعمل على إذابة الأملاح المترسيبة في المفاصيل على أن يعطى بشكل يومي، ويمكن خلطه بعصير الأناناس لمن يعاني مشكلات في المعدة، كما يعمل الكركدية المنقوع على معادلة

عند أولئك الذين اخذوا جرعات يومياً من ١٥٠٠ ميليجرام.ويقلل الفيتامين "سي احتمال الإصبابة بالنقرس عن طريق تخفيض حامض البوليك في الدم، وهو الذي يسبب الترسبات المسؤولة عن الداء حول المفاصل.

التين

كما أفادت دراسة حديثة بأن الذين يساعد في علاج البواسير والنقرس، كما أنه

والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها، ومفيد أيضاً لزيادة تعداد النطف المنوية، والتهابات القصية الهوائية.وخلصت الدراسة إلى أن الموز ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصداغ، كما أنه يتم تناوله سواء كانت ثمرة ناضجة أو غير ناصجة.كما أكد خدراء التغذية أن العنب مفيد لمن يعانون من ضعف العظام و اضطرابات الدم وداء النقرس وأمراض الرئة والمصابين

بالروماتيزم.وأوضح الخيراء أن العنب

الأتية الأكلات الدسيمة والدهون، العدس والبقول أثناء النوبات الحادة، اللحم والسمك والدجاج أثناء النوبات الحادة، الكبد والكلى والمخ والسالمون والسردين والرنجة والفسيخ والملوحة، حساء شوربة" اللحوم والسمك، الباذنجان والقرنابيط والبسلة والسيانغ والخرشوف أثناء النوبات الحادة، التوابل والبهارات والمظلات.

> اللبن والسمك . . حماية من سرطان القولون

محيط - شبكة الاعلام العربية

توصلت در اسة أمريكية إلى أن تناول كوبين أو أكثر من اللبن يومياً يمكن أن يقلل خطر إصابتك بسرطان القولون بنسبة ٢٢٪ وذلك من واقع نتائج تقارير علمية تضمنت مراجعة ٢٧ دراسة بحثية أمريكية عن فوائد اللبِّن. ولتحقيق أكبر استفادة ممكنة، يجب عليك أن تلتزم بتناول كوبين على الأقل يومياً من اللبن قليل المحتوي من الدهن ١ ٪ فقط أو اللبن الخض.وفي در اسة حديثة أجريت على أكثر من ١٨٠٠ أمريكي من البالغين، أوضحت النتائج أِن من يكثرون من تناول وجبات غذائية غنية بالأحماض الدهنية من نوع أوميجا-٣"، تميزوا بانخفاض مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لديهم بنسبة ٣٩٪، وينصح الباحثون لتحقيق هذه الفوائد بتناول وجبتين على الأقل من الأسماك الدهنية أسبوعياً، مثل السردين والماكريل والتونة و السالمون، وهي كمية كافية للحفاظ على القلب أيضاً في حالة صحية سليمة.

موقع ألكترونى يتنبأ بفرص النجاة لمرضى السرطان

لندن- العرب اونلاين

تم إطلاق موقع الكتروني جديد يساعد مرضى السرطان على التنبؤ بفرص نجاتهم من الموت.وذكر موقع "برس اسوسييشين" البريطاني أن الموقع الذي يحمل أسم "برديكت" صمم لتقديم دقة أكبر في تحديد فرص النَّجاة من المرض عبر وضع بعد البيانات مثل العمر، وإن كان قد تم اكتشاف الورم عبر الفحوص أم أن المريض قد رأى بعض النتوءات، وحجم الورم ودرجة تطوّر المرض.وبعدها يعطى المرضى والأطباء تنبؤا عن احتمال استمرار حياة المريض للسنوات الخمس أو العشير اللاحقة، وأية فوائد إضافية من العلاج.ويقدم هذا الموقع خدماته من دون أي مقابل وقد شكله فريق بقيادة البروفسور غوردون ويشارت مدير القسم المتخصّص بأمراض الشدي في مستشفيات "كامبريدج" الجامعية.والخطة هي مواصلة تحديث الموقع مع توفر مزيد من البيانات والمعلومات.وقال ويشارت "هذا يساعد عددا كبيرا من النساء البريطانيات اللواتي يعانين من السرطان ويتناولن العلاج".







عدوى" التشاؤب لا تصيب الأطفال دون الرابعة

واشنطن

أكد باحثون أمريكيون أن الأطفال الصعار دون سن الرابعة لا يصابون ب"عدوى" التثاؤب. وتوصل الباحثون لهذه النتيجة بعد مراقبة ١٢٠ طفلا في سن عام إلى سنة أعوام. كما أظهرت إحدى التجارب أن الأطفال المصابين بالتوحد لا يتأثرون بالمتثائبين إلى جوارهم حتى وإن كانت أعمارهم فوق أربعة أعوام. ورجح الباحثون تحت إشراف الأستاذة ديبورا فاين من جامعة كونيكتكوت الأمريكية أن يكون السبب وراء ذلك هو عدم تطور قدرة الأطفال على التعاطف مع الآخرين في هذا السنن بعد. قام الباحثون بقراءة قصص على المئة والعشرين طفلا بواقع عشرين طفلا لكل مرحلة من المراحل العمرية المذكورة وتظاهروا بالتثاؤب أربع مرات أثناء القراءة ثم سجلوا عدد الأطفال الذين تثاءبوا خلال ٩٠ ثانية عقب التظاهر بالتثاؤب. وتسمح هذه الفترة الطويلة للأطفال ذوي الإدراك البطيء للأحداث المحيطة بألا يكون هذا البطء في الإدراك سببا في أستبعادهم من التأثر بتشاؤب الأخرين حسبما أوضبح الباحثون فى مجلة "تشايلد ديفولبمنت" المتخصصة في أبحاث تطور الأطفال. وتم اعتبار كل طفل يستجيب لإحدى مرات التشاؤب الأربعة ضمن الأطفال الذين يصابون بـ "عدوى" التثاؤب. ولم يستجب أي طفل في العام

الأول من عمره لهذه العدوى في حين استجاب ٥٪ من الأطفال في سن العامين و ١٠٪ من الأطفال في سن ثلاثة أعوام و ٣٥٪ منَّ الأطفال في سن الأربعة أعوام في حين وصلت نسبة ال"عدوى" بالتشاؤب إلى ٤٠ ٪ بين الأطفال في سن السادسة. وللمقارنة فإن ٥٠٪ من البالغين يصابون بهذه العدوى. واستنتج الباحثون من هذه التجربة أن التثاؤب المعدي يتطور لدى الأطفال بدءا من سن الرابعة تقريبا. وأكدت الأستاذة فاين و زملاؤها أنه على الرغم من أن در اسات سابقة ذهبت إلى أن عدوى التثاؤب لا تنتقل للأطفال إلا في سن متأخرة عن أربع سنوات إلا أنهم شددوا في الوقت ذاته على أن هذه الدر اسات اعتمدت على فيلم يتثاءب فيه شخص وليس على أشـخاص حقيقيين يتثاءبون أمام الأطفال في الواقع. وكرر الباحثون نفس التجارب على أطفال في سن ٦ إلى ١٥ عاما ولكن مصابين بالتوحد فوجدوا أن أيا من الأطفال الخمسة عشرة الذين تنطبق عليهم جميع أعراض التوحد لم يصب بعدوى التثاؤب فى حين أن ٢٣٪ من الأطفال الذين تنطبق عليهم بعض هذه الأعراض تثاءبوا تأثرا بمتثائبين أخرين. وللمقارنة فإن ١٠ من ٢٨ من الأطفال الأصحاء "٣٦٪" تثاءبوا مع المتثائبين. وأوضح الباحثون أن در استهم تؤكد أن القدرة على التعاطف مع الأخرين تتطور تدريجيا في السنوات الأولى للإنسان باعتبار أن التثاؤب المعدي مؤشر على القدرة على مشاركة الأخرين مشاعرهم.

الذاكرة الجيّدة.. مفتاح للسعادة

لندن-موقع برس اسوسياشين

أظهرت در اسبة استكتلندية جديدة أن الذاكرة الجيدة قد تكون سر السعادة والنجاح في الحياة.وذكر البريطاني أن الباحثين في جامعة "ستيرلينغ" إلاسكتلندية وجدوا أن الأشخاص الذينّ يتّمتعون بذاكرة تعمل بشكل جيد هم على الأرجح أكثر تفاؤلا وثقة بالنفس، أما من يعانون من ذاكرة سيئة فهم على الأرجح مكتئبون ويسجلون علامات أعلى في اختبارات التشاؤم.والذاكرة الجيدة هي التي تستطيع تذكر وقال الباحثون إن من يتمتعون بذاكرة جيدة الأمور ومعالجتها في الوقت عينه.

يحصلون على الأرجح على وظائف وقالت ترايسي الواي الباحثة المسؤولة عن الدراسة التي شملت ١٢٠٠ شخص "وجدنا أنّ من لديهم ذاكرة جيدة يميلون ليكونوا أكثر تفاؤلأ وأملأ بالحياة وأكثر ثقة بإمكانياتهم فى التعامل مع المشكلات و التأقلم مع الأوضاع".وذكرت أن من لديهم ذاكرة سيئة يميلون على الأرجح إلى الاكتئاب وقضاء وقت أطول في التركيز على المشاكل التي تواجههم في حياتهم.

