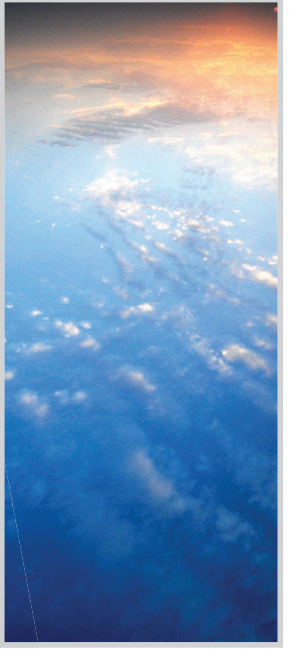


ثقب الأوزون سيتعافى منتصف القرن

جنيف - الامم المتحدة

قالت دراسة للامم المتحدة الخميس الماضي أن طبقة الأوزون التي تحمي الأرض من الأشعة الضارة للشمس ستعافى إلى حد كبير من الكيماويات الضارة بحلول منتصف القرن لكن الأمر سيأخذ وقتاً أطول فوق المنطقتين القطبيتين المتجمدتين. وجاء في الدراسة أن تآكل الأوزون سيستمر



لعمود طويلة أخرى لأن العديد من المواد الأساسية الضارة تبقى في الجو لوقت طويل بعد إنتهاء الانبعاثات. وقالت الدراسة التي أعدها المنظمة العالمية للأرصاد الجوية وبرنامج الامم المتحدة للبيئة "على مدى العقد المنصرم لم يعد الأوزون بالعالم والأوزون بالمنطقتين القطبيتين الشمالية والجنوبية يتناقص لكنه من ناحية أخرى لم يزد. وفي حين أن الكيماويات مثل مركبات كلوروفلوروكربون التي كان يستخدم في التلاجات "البرادات" وأجهزة أخرى تم تقليل استخدامها تدريجياً فإن الطلب على البدائل مثل مركبات الهيدروفلوروكربون زاد. وكثير منها أيضاً من الغازات المسببة للاحتباس الحراري. وعزا التقرير الذي وقعه 200 دولة عام 1987 في وقف خسارة المزيد من الأوزون والمساعدة في تخفيف حدة أثر الغازات المسببة لظاهرة الاحتباس الحراري. وقال بيان "لقد حثت طبقة الأوزون وهي الطبقة العليا في الغلاف الجوي من مستويات أعلى التدرج لإنتاج واستخدام المواد التي تستنفذ الأوزون. وأضاف نتيجة الخفض التدريجي لاستخدام المواد التي تستنفذ الأوزون بموجب بروتوكول مونتريال يتوقع أن تتعافى طبقة الأوزون خارج المنطقتين القطبيتين إلى مستوياتها قبل عام 1980 قبل منتصف القرن الحالي." غير أن التقرير ذكر أن من المتوقع أن ثقب الأوزون الذي يتكون فوق القارة القطبية الجنوبية في موسم الربيع من كل عام سيعود إلى مستوياته القياسية قبل عام 1980 في أواخر القرن 21. وأضاف أنه يجري رصد مستويات عالية من الأشعة فوق البنفسجية في القارة القطبية الجنوبية حين يتسع ثقب الأوزون فوق القارة القطبية الجنوبية بموسم الربيع.

على أسطح المباني .. طريقة باريسية لتربية النحل

باريس - العرب اونلاين

في الأسفل ضجيج السيارات وفي الأعلى طنين النحل. ففوق سطح مبنى أوبرا جارتيه الشهير في قلب العاصمة الفرنسية باريس ، يربي جان باتكون النحل. وسعى باتكون للحصول على موقع خاص جدا وأصلي لخلايا نحله ويعتقد أن العديد من النباتات الجذابة التي تنمو في المدينة هي مصدر طيب لإنتاج العسل. وقال مربي النحل إن "باريس يوجد بها مساحات خضراء غير عادية . ويوجد في المنتزهات والحدائق العديد من النباتات الغريبة والأشجار التي تزيد أعمارها على 300 عام. واكتشف باتكون الموقع الأصلي لخلايا نحله منذ نحو 30 عاما. وهناك الآن العديد من مربي النحل الذين يفعلون نفس الأمر. ويوجد في باريس ما يقدر بنحو 300 خلية نحل. وكانت السلالم المعدنية التي تؤدي إلى سطح

الجناح الخلفي من المبنى مخصصة في الأساس لأعمال تنظيف المداخل. ويستخدمها باتكون يوما بعد يوم للوصول إلى خلايا نحله. ويتسلق الرجل/ ٧٧ عاما/ عبر نافذة ويضع قدمه برحس على شريط ضيق من السطح. ولا يوجد سياج ليمسك به. ويظل المنظر على أسطح مصنوعة من الخارصين وبرج إيفل وناطحات السحاب في منطقة " لا دفانس " وتولدت الفكرة لدى باتكون بعد شرائه خلية نحل كان يعززم وضعها في أرضه التي يمتلكها في الريف. لكنه كان يعمل في دار أوبرا جارتيه وكان يقضي عدة أسابيع متتالية في باريس. وشرح مشكلته لرجل إطفاء. وقال باتكون ، داء النقرس قد يبدأ عند المريض ويستمر أسابيع أو شهورا من دون أن يشعر به، وهو من الأمراض التي تأتي فجأة وبصفة دورية وتصيب عددا من المفاصل. كذلك فإن نسبة قليلة من مرضى النقرس يصابون بحصوات في الكلى.

فقط على الحشرات التي تؤدي المزروعات ، لكنه يؤثر أيضا على النحل ، كما أن الطقس في باريس الطيف من المناطق الريفية. وأنشأ مربي النحل " حتى في شهر تشرين ثاني ، ينشغل النحل الخاص بي في جمع الرحيق . واكتشف مربي نحل آخرون هذه المزايا . حيث أنتج مبنى البلدية في الضاحية الرابعة في المدينة مؤخرا أول 30 كيلوغراما من العسل ، كما أنتج سطح " القصر الكبير " 50 كيلوغراما من العسل. ويضم فندق فخم ومصرف ومطار رويس خليا لتربية النحل. وجمع باتكون العسل مؤخرا في نهاية الشهر الماضي بعد أن قضى نحلته أيام في الطيران بين دار الأوبرا والطرق السريعة في باريس حيث يمكنه جمع رحيق الأزهار الصفراء. ويبيع العسل في متجر للهدايا بدار الأوبرا بالأسعار الباريسية العادية للعسل وهي 15 يورو " 14 دولار لكل 120 غراما من العسل.

داء الملوك .. نصائح وارشادات

محيط - شبكة الاعلام العربية

رغم أن معظم الناس يدركون بوضوح تضار تناول القهوة المتمثلة في الأرق ليلاً أو التوتر نهائياً أو في رفع ضغط الدم. توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن تناول أربعة أكواب من القهوة يوميا من الممكن أن يقلل من خطر الإصابة بساءة النقرس لدى السيدات بنسبة تزيد على النصف. ووجد الباحثون أن السيدات اللاتسي يتناولن تلك الكمية أو أكثر تقل احتمالات الشعور

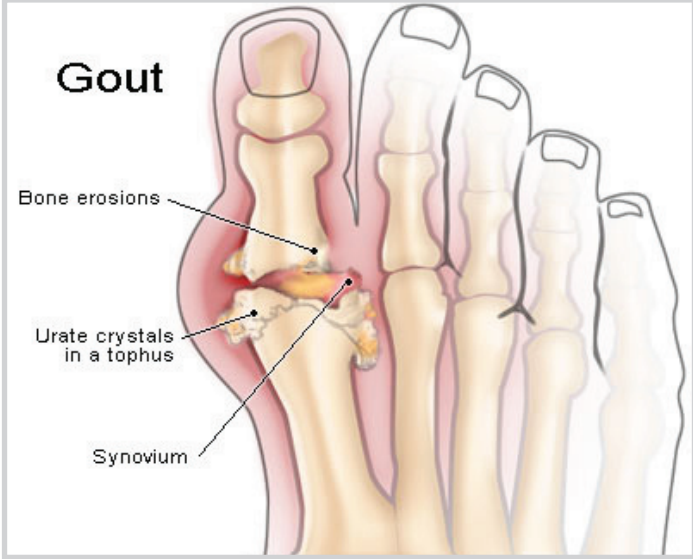
القهوة منزوعة الكافيين تقلل أيضاً من خطر الإصابة بالمرض إلى حد مماثل. وأشارت صحيفة "الديلي ميل" البريطانية التي نشرت الدراسة أن المرض بدأ في الظهور من جديد رغم اختفائه لفترة وأن بريطانيا بها 250 ألف مريض حالياً يتكفل علاجهم 6 ملايين استرليني.



بالألام الناجمة عن داء النقرس بنسبة قدرها ٥٧٪ مقارنة بغيرهن من السيدات اللاتسي لا يتناولن القهوة نهائياً وتبين للباحثين بكلية طب جامعة هارفارد وجامعة بوسطن أن تناول ما بين كوبين إلى أربعة أكواب من القهوة يقلل من خطر الإصابة بالنقرس بنحو ٢٢٪، وخلصوا أيضاً إلى تناول كوب واحد فقط يوميا يقلل من خطر الإصابة بالمرض بنسبة ٢٪. ويرجع الباحثون أن القهوة تؤدي إلى خفض مستويات الأنتولين في الدم، ويعرف أن ارتفاع مستويات الأنتولين يرفع مستويات حمض اليوريك، ونفى الباحثون أن يكون للكافيين تأثير علاجي، لأن أنواع

والزنجبيل

ولعلاج هذا المرض، أثبتت بحث مصري أن نبات الفجل ومنقوع الزنجبيل يساعدان على علاج مرض النقرس والنخض من الامة. وأشار الباحثون إلى أن البحث الذي قام بإجرائه قسم بحوث الغذاء بكلية طب أسبوط، أثبت أنه تم استخلاص عدد من الأغذية التي أثبتت فاعليتها في علاج النقرس، منها عصير الليمون الذي يعمل على إذابة الأملاح المترسبة في المفاصل على أن يعطى بشكل يومي، ويمكن خلطه بعصير الأناناس لمن يعاني مشكلات في المعدة، كما يعمل الكركديه المنقوع على معادلة



دم وبول المريض وإذابة الأملاح، ومثله عصير العنب والتفاح والخيار، والكراث وعصير الكرفس. كما أن الانتظام في تناول الفجل مع الوجبة الغذائية، بنوعه الأبيض والأحمر، يعمل على تسكين آوجاع النقرس وكذلك الأم المفاصل، وقد ثبت أن استخدام منقوع الزنجبيل قبل الأكل يعتبر دواء قوي المفعول في علاج النقرس. ينكر أن داء النقرس قد يبدأ عند المريض ويستمر أسابيع أو شهورا من دون أن يشعر به، وهو من الأمراض التي تأتي فجأة وبصفة دورية وتصيب عددا من المفاصل. كذلك فإن نسبة قليلة من مرضى النقرس يصابون بحصوات في الكلى.

فيتامين "سي"

كما كشفت دراسة حديثة أن الرجال الذين يتناولون كميات وفيرة من فيتامين سي يتفادون بذلك الإصابة بمرض المفاصل المزمع المدعو "النقرس". واستمرت الدراسة التي أجراها باحثون أمريكيون 20 عاما وشملت 47 ألف رجل، أضيف إلي وجباتهم كميات من الفيتامين سي، وحذر العلماء من تفسير هذه النتائج بأنه يمكن اتباع نظام غذائي غير متوازن وتناول قرص من فيتامين سي بين الفينة والأخرى ورغم أن هذا المرض كان متفشيا قبل قرون ولا يتغير المخاوف بنفس الحدة اليوم، فإن عدد المصابين به أخذ في التزايد خلال العقود الثلاثة الاخيرة. وتنبذ الدراسة أن الرجال الذين تناولوا ما بين 1000 و 1499 ميلليغراماً من فيتامين سي يوميا قل احتمال الإصابة في فمهم 39 بالمائة، بينما انخفض به 4 بالمائة عند أولئك الذين أخذوا جرعات يوميا من 1000 ميلليجرام. ويقلل الفيتامين سي احتمال الإصابة بالنقرس عن طريق تخفيض حمض اليوريك في الدم، وهو الذي يسبب الترسبات المسؤولة عن الداء حول المفاصل.

التين

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

يفيد في علاج حالات الإمساك، ويرجع ذلك لاحتوائه على سكريات أحادية وعناصر معدنية وفيتامينات، وكان يستخدمه البدو على يد أوراقه في علاج اضطرابات الحوض، والمخوف منه يعمل على إدرار اللبن للأمهات، وأوضحت الدراسة أنه يساعد على إذابة أملاح حمض اليوريك التي ترسب في المفاصل نتيجة تناول اللحوم بإفراط والسذي يسبب مرض النقرس

الموز

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن الموز يطرد الديدان، ويعالج نوبات النقرس، ويكافح الإسهال، كما أنه مادة مضادة للسرعة النعسان، وذلك لأنه يحتوي على فيتامين "C" وفيتامينات: B1، B2، B6، A، D، H. وأوضحت الدراسة أن الموز يمنع أيضاً تصلب الشرايين، وينشط حركة المخ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ. بالإضافة إلى أنه ملين طبيعي، ويدير البول ويقتض الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها، ويفيد أيضاً لزيادة تعداد النطف المنوية، والشهاتيات القصبية الهوائية. وخلصت الدراسة إلى أن الموز ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ، كما أنه يتم تناوله سواء كانت ثمرة ناضجة أو غير ناضجة. كما أكد خبراء التغذية أن العنب مفيد لمن يعانون من ضعف العظام واضطرابات الدم وداء النقرس وأمراض الرئة والمصابين بالروماتيزم. وأوضح الخبراء أن العنب

موقع ألكتروني يتنبأ بفرص النجاة لمرضى السرطان



تندن - العرب اونلاين تم إطلاق موقع إلكتروني جديد يساعد مرضى السرطان على التنبؤ بفرص نجاةهم من الموت. ويذكر موقع "بريس أسوسيايشن" البريطاني أن الموقع الذي يحمل اسم "بريكت" صمم لتقديم بقة أكبر في تحديد فرص النجاة من المرض عبر وضع بعهد البيانات مثل العمر، وإن كان قد تم اكتشاف الورم عبر الفحوص أم أن المريض قد رأى بعض النوات، وحجم الورم ودرجة تطور المرض. ويعد هذا الموقع المرضى والأطباء تنبؤاً عن احتمال استمرار حياة المريض للسنوات الخمس أو العشر القادمة، وأية فوائد إضافية من العلاج. ويقدم هذا الموقع خدماته من دون أي مقابل وقد شكله فريق بقيادة البروفيسور غوردون ويشارت مدير القسم المتخصص بأمراض الثدي في مستشفى "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".

اللبن والسّمك .. حماية من سرطان القولون

محيط - شبكة الاعلام العربية

توصلت دراسة أمريكية إلى أن تناول كوبين أو أكثر من اللبن يوميا يمكن أن يقلل خطر إصابتك بسرطان القولون بنسبة 22٪. وذلك من واقع نتائج تقارير علمية تضمنت مراجعة 27 دراسة بحثية أمريكية عن فوائد اللبن. ولتحقيق أكبر استفادة ممكنة، يجب عليك أن تتناول كوبين على الأقل يوميا من اللبن قليل المحتوي من الدهن 1٪ فقط أو اللبن الخض. وفي دراسة حديثة أجريت على أكثر من 1800 أمريكي من البالغين، وأوضحت النتائج أن من يكثرون من تناول وجبات غذائية غنية بالأحماض الدهنية من نوع "أوميغا-3"، تميزوا بانخفاض مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لديهم بنسبة 39٪. وينصح الباحثون بتحقيق هذه الفوائد بتناول وجبتين من اللبن من الأسماك الدهنية أسبوعياً، مثل السلمون والتونا والتونة والسالمون، وهي كمية كافية للحفاظ على القلب أيضاً في حالة صحية سليمة.

الذاكرة الجيدة .. مفتاح للسعادة

عدوى" التثاؤب لا تصيب الأطفال دون الرابعة

تندن - موقع برس أسوسيايشن أظهرت دراسة اسكتلندية جديدة أن الذاكرة الجيدة قد تكون سر السعادة والنجاح في الحياة. وذكر البريطاني أن الباحثين في جامعة "ستيرلينغ" الاسكتلندية وجدوا أن الأشخاص الذين يتمتعون بذاكرة تعمل بشكل جيد هم على الأرجح أكثر تفاؤلاً وثقة بالنفس، أما من يعانون من ذاكرة سيئة فهم على الأرجح مكتئبون ويسجلون علامات أعلى في اختبارات التثاؤم. والذاكرة الجيدة هي التي تستطيع تذكر الأمور ومعالجتها في الوقت عينه. يحصلون على الأرجح على وظائف وقالت ترايسي السواي الباحثة المسؤولة عن الدراسة التي شملت 1200 شخص "وجدنا أن من لديهم ذاكرة جيدة يميلون ليكونوا أكثر تفاؤلاً وأملًا بالحياة وأكثر ثقة بإمكانياتهم والتعامل مع المشكلات والتألق مع الأوضاع". ونكرت أن من لديهم ذاكرة سيئة يميلون على الأرجح إلى الاكتئاب وقضاء وقت أطول في التركيز على المشاكل التي تواجههم في حياتهم.



الأول من عمره لهذه العدوى في حين استجاب 5٪ من الأطفال في سن العامين و 10٪ من الأطفال في سن ثلاثة أعوام و 35٪ من الأطفال في سن الأربعة أعوام في حين وصلت نسبة ال عدوى بالتثاؤب إلى 40٪ بين الأطفال في سن السادسة. وللمقارنة فإن 50٪ من البالغين يصابون بهذه العدوى. واستنتج الباحثون من هذه التجربة أن التثاؤب العدوي يتطور لدى الأطفال بدءاً من سن الرابعة تقريباً. وأكدت الأستاذة فابري وزملاؤها أنه على الرغم من أن دراسات سابقة ذهبت إلى أن عدوى التثاؤب لا تنتقل للأطفال إلا في سن متأخرة عن أربع سنوات إلا أنهم شدوا في الوقت ذاته على أن هذه الدراسات اعتمدت على فيلم يتعاقب فيه شخص وليس على أشخاص حقيقيين يتأهبون أمام الأطفال في الواقع. وكثر الباحثون نفس التجربة على أطفال في سن 10 إلى 15 عاماً ولكن مصابين بالتثاؤب فوجدوا أن أيًا من الأطفال الخمسة عشرة الذين تنطبق عليهم جميع أعراض التثاؤب لم يصب بعدوى التثاؤب في حين أن 23٪ من الأطفال الذين تنطبق عليهم بعض هذه الأعراض تتأهبوا تأثيراً يمتد لأكثر من 36 ساعة. وللمقارنة فإن 10 من 28 من الأطفال الأصحاء "36٪ تتأهبوا مع المتأهبين. وأوضح الباحثون أن دراستهم تؤكد أن القدرة على التعاطف مع الآخرين تتطور تدريجياً في السنوات الأولى للإنسان باعتبار أن التثاؤب العدوي مؤشر على القدرة على مشاركة الآخرين مشاعرهم.

واشطن

أعد باحثون أمريكيون أن الأطفال الصغار دون سن الرابعة لا يصابون بـ "عدوى" التثاؤب. وتوصل الباحثون لهذه النتيجة بعد مراقبة 120 طفلاً في سن عام إلى ستة أعوام. كما أظهرت إحدى التجارب أن الأطفال المصابين بالتثاؤب لا يتأثرون بالتثاؤبين إلى جوارهم حتى وإن كانت أعمارهم فوق أربعة أعوام. ورجح الباحثون تحت إشراف الأستاذة ديورا فاين من جامعة كونيتكتوت الأمريكية أن يكون السبب وراء ذلك هو عدم تطور قدرة الأطفال على التعاطف مع الآخرين في هذا السن بعد. قام الباحثون بقراءة قصص على المئة والعشرين طفلاً فوق عشرين طفلاً لكل مرحلة من المراحل العمرية المذكورة وتظاهروا بالتثاؤب أربع مرات أثناء القراءة ثم سجلوا عدد الأطفال الذين أن من يكثرون من تناول وجبات غذائية غنية بالأحماض الدهنية من نوع "أوميغا-3"، تميزوا بانخفاض مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لديهم بنسبة 39٪. وينصح الباحثون بتحقيق هذه الفوائد بتناول وجبتين من اللبن من الأسماك الدهنية أسبوعياً، مثل السلمون والتونا والتونة والسالمون، وهي كمية كافية للحفاظ على القلب أيضاً في حالة صحية سليمة.

