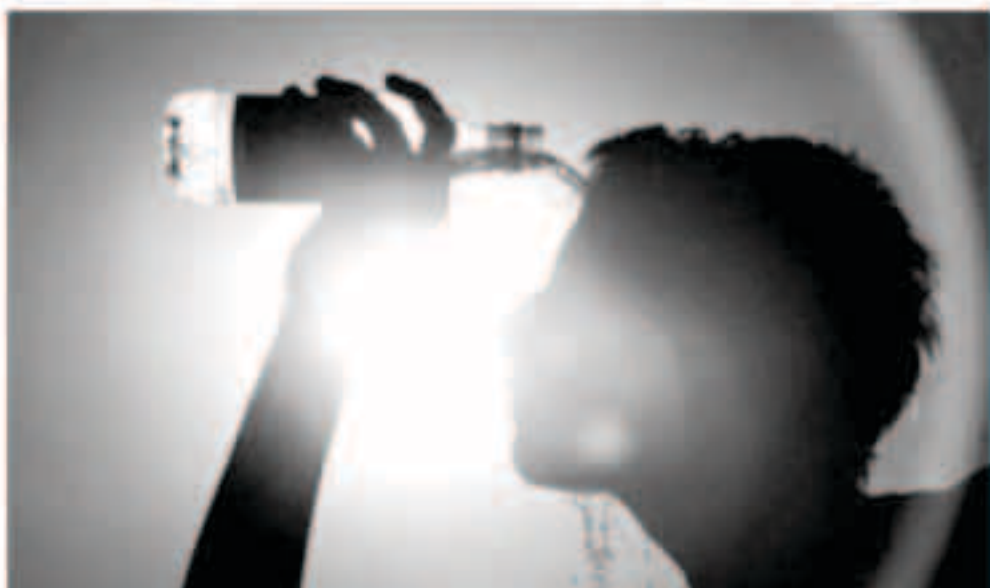




أكثر من مليار شخص يعانون من ارتفاع درجة حرارة الأرض



أظهرت دراسة أمس أن ما يزيد على مليار شخص حول العالم يعيشون بدون أجهزة تكييف الهواء أو أجهزة التبريد التي تحفظ طعامهم ودواءهم في ظل ارتفاع درجات الحرارة نتيجة ظاهرة الاحتباس الحراري.

والفاد تقرير متفلة «الطاقة المستدامة للجميع»، التي لا تستهدف الريح، بأن زيادة الطلب على البرادات «اللاجبات» والمراوح وغيرها من الأجهزة ستفالم مشكلة تغير المناخ إذا لم يتحول وقود مولدات الكهرباء من الوقود الأحفوري إلى مصادر الطاقة النظيفة.» حسبما ذكرت «رويترز».

وأضاف أن نحو 1.1 مليار شخص في آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية، منهم 470 مليوناً في مناطق ريفية و630 مليوناً يعيشون في أحياء فقيرة داخل المدن، يواجهون مخاطر بسبب نقص هذه الأجهزة، ويبلغ عدد سكان الأرض 7.6 مليار نسمة.

وقالت راشيل كايت، رئيسة

المنظمة والممثل الخاص للأمم المتحدة لشؤون الطاقة المستدامة للجميع، لرويترز «تزداد أهمية تبريد درجة حرارة الجو بدرجة كبيرة».

وذكر التقرير أن دراسة شملت 52 بلداً أظهرت أن الأكثر

عرضة لهذا الخطر يعيشون في بلدان منها الهند والصين وموزامبيق والسودان ونيجيريا والبرازيل وباكستان وإندونيسيا وبنجلادش. وقالت كايت «علينا توفير التبريد بأسلوب فعال للغاية».

وعلى سبيل المثال يمكن

للشركات فتح أسواق كبرى إذا طورت أجهزة تكييف منخفضة التكلفة وذات قدرة عالية وباعتها للمتمتدين للطبقات المتوسطة في البلدان الواقعة في مناطق مدارية.

وربما تفيد أيضاً حلول أبسط مثل غلاء أسطح المباني باللون

مفاجأة: الحليب كامل الدسم يقلل مخاطر الجلطات !



تسلط دراسة طبية حديثة كل الاعتقادات السائدة لدى الناس بخصوص الحليب كامل الدسم وتأثير الكوليسترول والدهون التي يحتويها على جسم الإنسان. وخلصت إلى نتيجة مفادها أن هذا الحليب مفيد للشرايين وليس ضاراً بها كما يسود الاعتقاد بين الناس.

وبحسب الدراسة التي نشرت نتائجها جريدة «ديلي تلغراف» البريطانية واطلعت عليها «العربية.نت»، فإن تناول الحليب كامل الدسم يقلل من مخاطر السكتات الدماغية والذوبات القلبية وانسداد الشرايين ولا يزيد من هذه المخاطر، ويمكن أن يؤدي إلى التمتع ب حياة أطول وليس أقصر كما يعتقد الناس، بحسب ما ذكر «العربية».

ومن المعروف أن أغلب الخريصين على الأكل الصحي أو الراغبين بتخفيف الوزن والتمتع بصحة جيدة يتجنبون تناول الحليب كامل الدسم، ويلجأون لقليل الدسم، بسبب نسبة الدهون العالية في الحليب كامل الدسم.

وتقول «ديلي تلغراف» إن الباحثين لم

يعتروا على أدلة تربط بين دهون الألبان وأمراض القلب والسكتات الدماغية، بل وجدوا أن هناك أنواعاً معينة من دسم الألبان يمكن أن تحمي الجسم من السكتات الدماغية ونقل من مخاطر انسداد الشرايين.

وقالت الدكتورة مارسيا أولو، من جامعة تكساس الأمريكية، والتي قادت فريق البحث: «النتائج التي توصلنا لها تدعم الأدلة المتزايدة التي تقول إن دسم الألبان لا يزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو نسبة الوفيات بين الكبار في العمر».

وأضافت أنه «بالإضافة إلى عدم تأثيرها على نسبة الوفيات فإن الأحماض الدهنية الموجودة في الألبان قد تقلل من مخاطر الوفيات من أمراض القلب والأوعية الدموية خاصة السكتات الدماغية».

وقام الباحثون بتقييم عدد من المؤشرات البيولوجية الموجودة في الألبان والمتعلقة بالقلب ونسبة الوفيات، وذلك على مدى 22 عاماً حتى توصلوا إلى هذه النتائج المذهلة والمفاجئة.

5 علاجات طبيعية لإيقاف الإسهال في الحال



غالباً ما ينتج الإسهال عن التهابات واضطرابات في الجهاز الهضمي، ويتسبب بإزعاج للعريض وخسارة لسوائل الجسم، حسبما ذكر «24».

ويتم علاج الإسهال عن طريق الأدوية والعقاقير الطبية، مع إعطاء المريض كمية من السوائل لتجنب إصابته بالجفاف، ويقدم موقع «ليف هاب» مجموعة من الوصفات الطبيعية المنزلية لعلاج الإسهال بأسرع وقت ممكن:

- 1- الأعشاب
- إذا كنت تبحث عن علاج سريع للإسهال، فعليك بالأكثار من شاي الأعشاب، وخاصة النعناع والقرقة ونبذة القراص، وغنية بالألياف عند الإصابة

بالإسهال.

- 4- عصير الألويافيرا
- عصير الألويافيرا مشروب مهدئ بشكل لا يصدق، ويوصى بشرب كوب منه عدة مرات يومياً. إذا كنت تعاني من الإسهال أو أي اضطراب هضمي، وقد يكون من المفيد أيضاً شربه قبل وجبة الطعام، لمساعد على استقرار الأغذية في الجسم.
- 5- زيادة استهلاك الألياف

تساعد الألياف على التخلص من السموم وبقياء الطعام، كما تلعب دوراً إيجابياً في زيادة أعداد البكتيريا المفيدة في جهاز الهضم، ويمكن أن تكون بذور الكتان بداية جيدة لدمج الألياف في نظامك الغذائي، بالإضافة إلى الخضروات الورقية.

مادة غذائية تمنع الإصابة بالسرطان وتوقف نموه!



دموية جديدة مرتبطة بأشعة سرطان.

كما أن الكانابينويد والإبيكسيدات، قمت حجرة الخلايا المصابة بالسرطان التحلل الغذائي «الأبيض» وأوقفت المضاعفات الخطيرة التي يسببها مرض السرطان عادة. يذكر أن المأكولات البحرية وبذور الكتان تعد من أهم مصادر أوميغا 3.

وجد علماء أمريكيون أن تناول أحماض دهنية من نوع معين يمكن أن يمنع الإصابة بالسرطان وأن يوقف انتشاره أيضاً.

ونشرت مجلة «MedicalXpress» أن العلماء اكتوا على فائدة تناول أوميغا 3 لتفادي الإصابة بالخلايا السرطانية لدى فئران التجارب، وأثبتت تكوين أوعية

النظام النباتي .. «المعيار الذهبي» لخفض الكوليسترول



«العربية»: تعتبر المستويات المرتفعة للكوليسترول سبباً مؤثراً في الإصابة بالكثير من الأمراض، مثل الزهايمر والسرطان و الخرف وأضرار القلب. إلا أن هناك الكثير من الأطعمة التي يمكن تناولها لخفض مستويات الكوليسترول في الدم، وفقاً لما نشره موقع «Care2».

وبعد النظام الغذائي النباتي المعيار الذهبي لخفض مستويات الكوليسترول. ويدل بحث جديد، تم نشره في الدورية الطبية Progress in Cardiovascular Disease، أن الحماية القائمة على أساس نباتي أو تحديداً نظام الحماية المعروف باسم Portfolio Diet هو الأفضل، ويتضمن هذا النظام الغذائي قائمة من الأطعمة التي أثبت البحث العلمي أنها تقلل من مستويات الكوليسترول في الجسم، وعلى رأسها:

- البروتينات النباتية مثل الفاصوليا والعدس.
- الفواكه مثل التفاح والبرقال والتوت.
- الحبوب مثل الشوفان والشعير.
- المكسرات والنباتات التي تحتوي على الألياف والأغذية النباتية التي تحتوي على ستروبيدات.
- زبدة اللوز فوائد متعددة بخفض نظام الحماية الغذائي Portfolio Diet نسبة الكوليسترول بنسبة 17%، كما

يؤدي إلى تحسين علامات أخرى مثل بروتين C-reactive. والدهون الثلاثية، فضلاً عن انخفاض ضغط الدم. وكلها عوامل مفيدة لعلاج أمراض القلب وغيرها من الحالات الصحية المزمنة.

ويشمل النظام الغذائي مجموعة من الأطعمة اليومية، بما في ذلك 42 غراماً من المكسرات، و20 غراماً من الألياف القابلة للذوبان، و50 غراماً من البروتينات النباتية.

ويحسن صحة القلب عند تناول المكسرات لتحسين صحة القلب، يجب أن يتم اختيار المكسرات النخلة غير المملحة، بما في ذلك أيا: اللوز والجوز والكاشو والبيندق والصنوبر.

وقدما يتعلق بالألياف، هناك نوعان:

- القابلة للذوبان «نوع من الهلام»، يساعد الحصول على قدر كاف من الألياف القابلة للذوبان على تقليل الكوليسترول المرتفع

ويحسن صحة القلب. غير القابلة للذوبان «النخالة»، وهو النوع الذي يساعد في الحفاظ على حركة الأغذية عبر الجهاز الهضمي. وتشمل قائمة الأطعمة التي تحتوي على الألياف القابلة للذوبان: الفاصوليا السوداء وحبوب الزبدة والأفوكادو والتين والشوفان والجزر واللفت والقرنيط.

ستيرول النبات إن ستيرول النبات هو نوع من