



خاصة إسبانيا والبرتغال

موجة حارة تجتاح أوروبا والحرارة تتجه لمستويات قياسية قد تتخطى 48 درجة

«فلسنكي» «رويتز» : اجتاحت موجة حارة الدول الأوروبية وخاصة إسبانيا والبرتغال أمس الأول . وبينما تستعد حكومات لمواجهة أي حرائق غابات قدمت محمية للطرائد في بودابست وجبات ملطجة لحيواناتها في حين دعا متجر بقالة في فنلندا زبائنه للمبيت كي ينعموا بالجو البارد. وتسبب فصل الصيف في انتشار الجفاف وحرائق الغابات في بريطانيا واليونان حيث لاقى عشرات الأشخاص حتفهم بينما حذرت السويد من حرائق غابات يوم الجمعة.

والموجة الحارة التي تجتاح منطقة إيبيريا بسبب الرياح الساخنة القادمة من شمال إفريقيا هي الأشد منذ 2003.

وستتقل درجات الحرارة في الكثير من مناطق إسبانيا والبرتغال فوق 40 درجة مئوية حتى مساء اليوم على الأقل وقد تزيد بواقع درجتين أو ثلاث درجات. وقد يرفع هذا درجات الحرارة إلى أكثر من المستوى القياسي الذي سجلته هنا عام 1977 عندما بلغت درجة الحرارة 48 درجة مئوية.

وسبق أن بلغت درجات الحرارة في إسبانيا والبرتغال مستوى قياسيها 47 درجة.وفي البرتغال

يحت وسائل إعلام محلية تقارير عن كيف ستزيد درجات الحرارة هناك عن وادي الموت في كاليفورنيا وهو واحد من أسخن المناطق في العالم. وقالت آنا باسكوال (56 عاما) وهي عاملة نظافة في أحد لطاعم الفاخرة "ستكون لشبونة واحدة من أشد مدن العالم حرارة خلال مطلع الأسبوع لأن الساعة العاشرة صباحا الآن لكن الطقس شديد الحرارة بالفعل... إنه حقا لا يحتمل".

الشهر الماضي. أما في سويسرا فقد أبلغت خدمات السكك الحديدية عن زيادة كبيرة في عدد الركاب فيما يهرب سكان المدن إلى جبال الألب. ونشطت سلطات المصايد في مقاطعة زوريخ الجداول لالتقاط الأسماك من الاختناق مع خفاف المياه أو انخفاض مستويات الأكسجين. وسمح الجيش السويسري لجنوده بإرثاء السراويل القصيرة والمضامن بدلا من الزي التقليدي. وفي الدول الإسكندنافية بلغت



درجات الحرارة مستويات قياسية في الأيام الماضية. وفي السويد مثلا كان يوليو شهرا حارا بشكل قياسي واشتعلت حرائق غابات في مناطق من الجبال. وحذرت السلطات من خطر اندلاع حرائق الغابات مجددا. وفي فنلندا دعا فرع من أفرع سلسلة متاجر بويوس هاجا الكبرى أكثر من 100 من زبائنه للمبيت في متجره المكيف أمس.

■ سببها الرياح الساخنة القادمة من شمال إفريقيا هي الأشد منذ 2003

درجة مئوية هذا الأسبوع. ولا يملك كثير من الفنلنديين أجهزة تكييف في منازلهم. وفي ثانياً قالت شركة السكك الحديدية دويتشه بان إنها ستقدم المياه مجانيا للركاب في حالة حدوث تأخير وستواصل تشغيل أجهزة التكييف في قطاراتها حتى لو كانت خاوية.

نجح علماء أمريكيون مؤخرا، في زراعة رشة انتجت داخل المختبر، في أجسام خنازير بالغة، وهو ما يشجع الطب على اتخاذ خطوات مماثلة لعلاج البشر مستقبلا.

«سكاى نيوز». وكان العلماء يخشون أن يرفض الجهاز المناعي لدى الخنازير الرشة التي انتجت في المختبر، وهو ما تفعله أجسام الكائنات الحية في العادة حين ترصد جزءا غريبا وتخشى أن يكون شيئا ضارا فتسعى إلى مهاجمته.

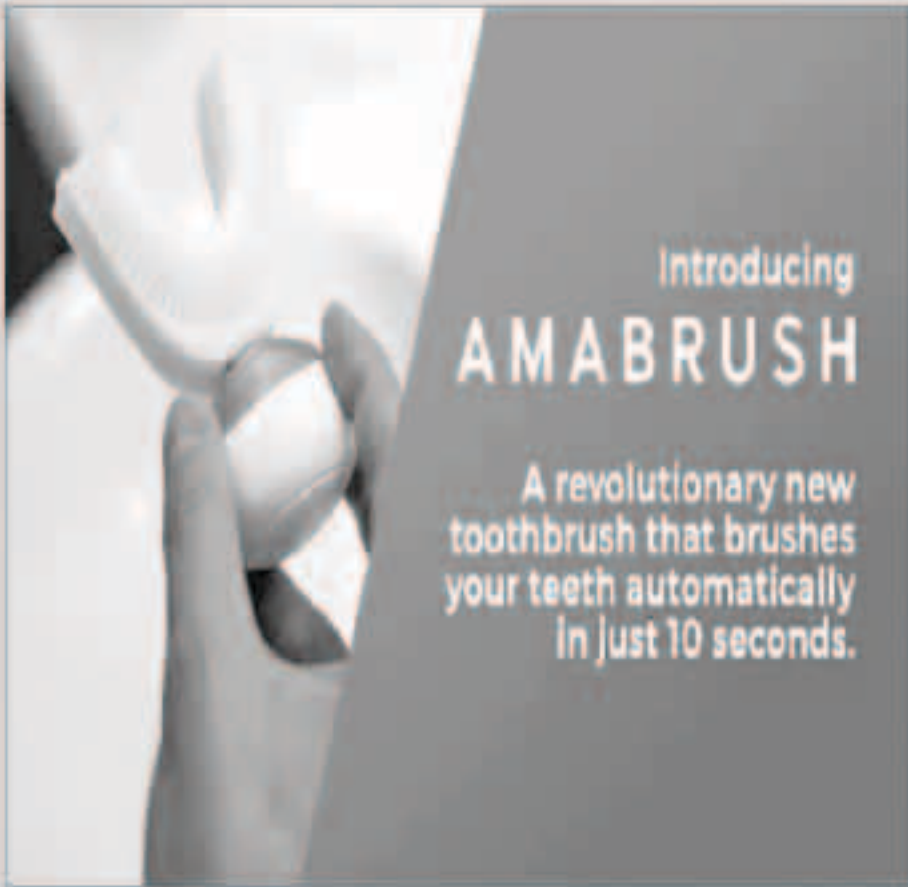
واعتمد الباحثون في إنتاج هيكل الرشة على عضلة حيوان آخر، ثم استخدموا سكرا وعادة معقمة لأجل استخراج كل ما فيها من خلايا ودم باستثناء البروتين. وعقب ذلك، غمروا الهيكل

وبحسب موقع «إنفايدج» فإن باحثين من قسم الطب في جامعة تكساس الأمريكية، زرعوا الرشة المنتجة في المختبر لدى الحيوانات، فلم تؤد إلى أي مضاعفات جانبية، لكن لم يتبين ما إذا كان العضلة المصنعة قادرة على الإمداد بالأكسجين بصورة كافية، بحسب



في خزان مليء بالعناصر الغذائية، ثم أضيف إليه ولم يلجأ العلماء إلى عملية الضخ لضمان نمو الرشة التي استغرقت ثلاثين يوما قبل أن تصبح جاهزة للزراعة. ويرى الخبراء أن هذه العملية لا تزال في بداياتها، كما لن تكون نعمة تجريبية وشيكة لفائدة البشر بالنظر إلى التعقيدات التي تشوب هذا الخيار العلاجي، فضلا عن الشكوك التي تحوم حول نجاعة الرشة على المدى البعيد.

ابتكار فرشاة تنظف الأسنان في 10 ثوان!



وتزود الفرشاة بوحدة شحن تكفي لعملها مدة شهر واحد. ولهذه الوحدة ثلاث درجات اهتزاز. تأخذ بالاعتبار درجة حساسية أسنان مستخدمها. وينصح أطباء الأسنان بأن تستمر عملية تنظيف الأسنان ثلاث دقائق، ولكن في الواقع، قللة قليلة من الناس تأخذ بهذه النصيحة. كما يوصي أطباء الأسنان باستخدام تيار الماء لتنظيف المناطق الفاصلة بين الأسنان، واستخدام معجون يحتوي على عنصر الفلور.

منوية. وتلك الفرشاة في الغم ويضغط عليها بالشفاه، بعد ذلك يتم تشغيل متقومة وتبدأ الفرشاة عملها بإزالة البكتيريا من الأسنان الأمامية ثم بعد شطفها، تبدأ في تنظيف الأسنان الأخرى. كل هذا يتم خلال 10 ثوانٍ، لأن تنظيف جميع الأسنان يتم في وقت واحد. ويدعي المبتكرون أنهم يختبرون ابتكارهم منذ ثلاث سنوات، ويؤمنون أن الخبراء قيموا الفرشاة عاليا.

تؤكد شركة فرنسية صغيرة على أنها ابتكرت فرشاة تنظف الإنسان في 10 ثوانٍ لا أكثر، ما يعد محفزا لتنظيف الأسنان بالنسبة للكسالي. ويبدو أن شركة فرنسية ابتكرت فرشاة الأسنان «Amabrush». لتشجيع الناس على تنظيف أسنانهم، بحسب «روسيا اليوم».

وتأتي هذه الفرشاة على شكل حرف Y مزودة بشعيرات من النايلون بزاوية 45 درجة

«كورتيزول» يزيد من حجم الخلايا الدهنية كما أنه يراكم الدهون في منطقة البطن. 6 - ساعات نوم غير كافية فسادا ككتل شحما لأقل من 6 ساعات يوميا، فهذا من أهم أسباب احتفاظك بالدهن. 7 - لا ينصح الأطباء بأخذ قسط كاف من النوم يتراوح ما بين 7 و8 ساعات كل ليلة.

7 - جسم على شكل التفاحة إذا كنت ممن يراكم الدهون في منطقة الوسط أكثر من الأرداف، فانت على الأغلب لديك جسم على شكل تفاحة، وهي صفة وراثية ستجعل من الصعب عليك فقدان الوزن من منطقة البطن والتخلص من «الكرش».

8 - فقدان الحساس يجب أن لا تفقد حماسك أبدا للتخلص من «الكرش»، حيث إن فقدان الوزن من هذه المنطقة من الجسم يتطلب الكثير من الحساس والعزيمة، كما يحتاج إلى اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية والكربوهيدرات والسكر وغني بالألياف، إضافة إلى المواظبة على التمارين الرياضية. 9 - الإصابة بالأمراض إذا كان مستوى هرمون «الكورتيزول» عاليا، فسيكون هناك صعوبة كبيرة في فقدان الوزن، كما أن الإصابة بمرض السكري أو إذا كنت على حافة الإصابة به، فإن ذلك أيضا يعرقل عملية التخلص من «الكرش».



متعددة الشح «مثل أوميجا3» الموجود في حبوب دوار الشمس والمكسرات والأسماك الدهنية مثل سمك السلمون. فكلها لها خواص مضادة للالتهابات، مما يمنع تكون الدهون بمنطقة البطن. لذا يُنصح بتناول الدهون الصحية ولكن باعتدال. 5 - الإصابة بالإحباط والاكتئاب مهما كانت أسباب شعورك بالإحباط أو الاكتئاب، سواء نتيجة للعمل أو للحياة الشخصية، فإن يجب أن تعرف أن ذلك يمنعك من فقدان الوزن خاصة من منطقة البطن، وذلك لأن هرمون الاكتئاب

الأطعمة الطبيعية كالخضراوات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة، فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تقاوم الالتهابات، ومن ثم تمنع تكون الدهون في البطن. 4 - تناول الدهون الخطأ من أنواع الدهون المختلف بنفس الطريقة، فالدهون المشبعة «الموجودة بمنتجات الألبان واللحوم» تزيد من الدهون بمنطقة البطن، أما الدهون أحادية الشح «مثل الموجودة في زيت الزيتون والأفوكادو» أو يعد أنواع الدهون

إلا أنها تطور العضلات وتنميها. وينصح الخبراء بممارسة 250 دقيقة أسبوعيا من التمارين المعتدلة أو 125 دقيقة أسبوعيا من التمارين القاسية. 3 - تناول الأطعمة المحفوظة أكثر من تناول المermشات ورقائق الخبز المخمصة ورقائق البطاطس والمشروبات المحلاة والحلويات عادة ما تزيد من مرتبة ارتباطا وثيقا بتركبم الدهون في منطقة البطن، لذا فكلما تناولت أطعمة محفوظة، قلت قابليتك لفقدان الوزن بالبطن. أما

«العربية» : الكثيرون قد يهتمون حميات غذائية لإتفاص الوزن، إلا أن النتائج لا تظهر بسبوتة، ويظنون يعانون من «الكرش» لفترات طويلة. وقد يعود ذلك لعدة عوامل، منها عامل السن أو الهرمونات أو ربما بعض العوامل الوراثية، أو قد يكون بسبب الإصابة بالأمراض كمرض السكري أو بعض أنواع السرطان. إلا أن الأطباء وخبراء التغذية قد حددوا 9 أسباب ربما تكون مسؤولة عن عدم التخلص من الوزن الزائد واستمرار ضخّم «الكرش»، بحسب ما ورد في موقع مجلة «تايم» الأمريكية، ومن هذه الأسباب:

1 - التقدم في العمر: يتعرض كلما تّزد في العمر، يتعرض جسمك لتغيرات تؤثر على اكتسابك أو تخليصك من الكيلوغرامات. فمعدل الحرق في الجسم يقل وذلك بالنسبة للرجل والمرأة على حد سواء، إلا أن عامل انقضاء الطمث لدى المرأة قد يزيد الأمر سوءا. فبعد انقضاء الطمث، تتراكم الدهون المكتسبة لدى المرأة في منطقة البطن. 2 - أداء التمرينات الرياضية الخطأ بحسب خبراء التغذية، هناك بعض التمرينات الرياضية التي قد تكون مفيدة للقلب، إلا أنها لا تترك أي آثار إيجابية بالنسبة لفقدان الوزن. كما أن هناك بعض أنواع التمرينات التي قد تحرق الدهون