

## علماء يحذرون من

## «اختفاء رئة الأرض»!

ويتفق العديد من العلماء على أن الأنظمة البيئية الأخرى تتجه بالطريقة نفسها، حيث أن الحرائق في كل من أستراليا والأمازون مدعاة للقلق.

وقال المعد الرئيس المشارك، الدكتور سيمون ويلكوك، من جامعة ”يانغور“: ”لأسف، ما تكشفه ورقتنا البحثية هو أن البشرية بحاجة إلى الاستعداد للتغيرات في وقت أقرب بكثير من المتوقع. وستؤثر هذه التغيرات السريعة على أكبر النظم البيئية وأكثرها شهرة في العالم، وكذلك على الفوائد التي توفرها لنا، بما في ذلك كل شيء من الغذاء والمواد إلى الأكسجين والمياه التي نحتاجها للحياة“.

ويعتقد الخبراء أن النظم البيئية التي تحتوي على أنواع أكثر تفاعلا، قد تستغرق وقتا أطول للانهيار من غيرها.

يمكن أن تنهار غابات الأمازون المطيرة وغيرها من النظم البيئية الكبيرة، وتختفي بسرعة كبيرة مثيرة للإلح عاج، بمجرد الوصول إلى نقطة التحول.

واستخدمت دراسة جديدة، نُشرت في Nature Communications، بيانات العالم الحقيقي لتحديد مدى السرعة، التي يمكن أن تمر بها أهم النظم لدينا بنقطة اللاعودة، وشارك فيها باحثون من جميع أنحاء المملكة المتحدة.

وكتب الباحثون، بمجرد الوصول إلى ”نقطة اللاعودة“، يمكن أن تصبح غابات الأمازون المطيرة أشبه بالنظام البيئي من نوع السافانا في غضون 50 عاما. وهذا يعني انخفاض أعداد الأشجار ومعدل الأمطار والمزيد من العشب والمساحات المفتوحة.

## ثاني مصاب بنقص المناعة في التاريخ يشفى من المرض

أكد الأطباء شفاء ثاني مريض في التاريخ تماما من مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

وتفيد مجلة Lancet، بأن تقرير الأطباء يؤكد أن المريضين خضعا لعملية زرع نخاع العظم. المريض الأول تيموتي ري براون من برلين وتعافى من المرض قبل 13 سنة. أما المريض الثاني الذي أطلق عليه ”مريض لندن“ دون ذكر اسمه، فقد اكتشف الفريق الطبي برئاسة رابيندرا كويتا من جامعة كمبردج، اختفاء الفيروس من دمه منذ 30 شهرا.

وتشير صحيفة New York Times، من جانبها إلى أن المريض هو آدم كاستيليجو (40 سنة) من فنزويلا ويعاني من الإيدز منذ عام 2003. وقد اكتشف الأطباء إصابته بمرض ليمفو ما هودجين الخبيث عام 2012، وخضع لعملية زراعة نخاع العظم لعلاجيه منه، ولكن يبدو أن العملية ساعدته على الشفاء من مرض نقص المناعة أيضا.



## كيف تعرف ما إذا كان هاتفك الذكي عرضة للاختراق؟

”أندرويد“، إلى أحدث إصدار ممكن. وفي حال كنت تستخدم هاتفا قديما جدا، لا يمكنه تلقي آخر التحديثات، فيجب التفكير في عملية التحديث.

– كيفية معرفة ما إذا كان هاتف آيفون قديما جدا بحيث لا يكون ”أمنًا“ اعتادت آبل على تقديم تحديثات iOS التي تدعم طرازات آيفون القديمة إلى حد ما. وعلى سبيل المثال، يمكن تنزيل آخر تحديث لنظام التشغيل iOS 13 على أي جهاز آيفون حتى آيفون 6S، والذي ظهر منذ زهاء 5 سنوات.

ويعمل تحديث iOS 12 لعام 2018 على آيفون 5S، الذي أطلق في الأصل في عام 2013.

إطلاق iOS 13، لذا من الأفضل أن تستخدم هاتفا يمكنه هذا التحديث.

ولكن هواتف آيفون ستكون آمنة بشكل عام، من معظم هجمات الاختراق. على iOS 12 أيضا.

وإذا كنت تستخدم إصدارات برامج قديمة جدا مثل iOS 6 أو iOS 7، ولا يمكنك إجراء التحديث، يجب عليك بالتأكيد شراء هاتف جديد. وإذا كان لديك جهاز آيفون قديم، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو التأكد من أنك تستخدم أحدث البرامج الممكنة. وللقيام بذلك، انتقل إلى الإعدادات، عام، وابحث عن تحديث البرنامج.



– كيفية معرفة ما إذا كان هاتف ”أندرويد“ أقدم من أن يكون ”أمنًا“ بشكل عام، يجب أن تحاول استخدام هاتف يمكن تحديثه بأحدث البرامج. ومع ذلك، قد يتوقف الدعم بعد عام أو عامين، لدى بعض هواتف ”أندرويد“. وعلى سبيل المثال، سيكون هاتفك محميا بشكل جيد للغاية، باستخدام Android 9.0 أو Android 10.

– كيفية معرفة ما إذا كان هاتف ”أندرويد“ أقدم من أن يكون ”أمنًا“ بشكل عام، يجب أن تحاول استخدام هاتف يمكن تحديثه بأحدث البرامج. ومع ذلك، قد يتوقف الدعم بعد عام أو عامين، لدى بعض هواتف ”أندرويد“.

على سبيل المثال، سيكون هاتفك محميا بشكل جيد للغاية، باستخدام Android 9.0 أو Android 10.

## صيادون يقتلون الزرافة

## البيضاء الوحيدة في العالم

لونها من حالة تصبغ نادرة للغاية، يعتقد أن ذكر زرافة بيضاء ثالثة، هي صغير الزرافة الأنثى المذبوحة، هو الزرافة الوحيدة المتبقية في العالم، بحسب بيان صادر عن جمعية ”إشاكيبيني هيرولا“ المحلية التي تدبر المحمية.

وقال مدير الجمعية، محمد أحمد النور، إن ”هذا يوم حزين للغاية بالنسبة لمجتمع إيجارة وكينيا ككل“، مضيفا ”نحن المجتمع الوحيد في العالم الذين يعمل على الحفاظ على الزرافات البيضاء“.

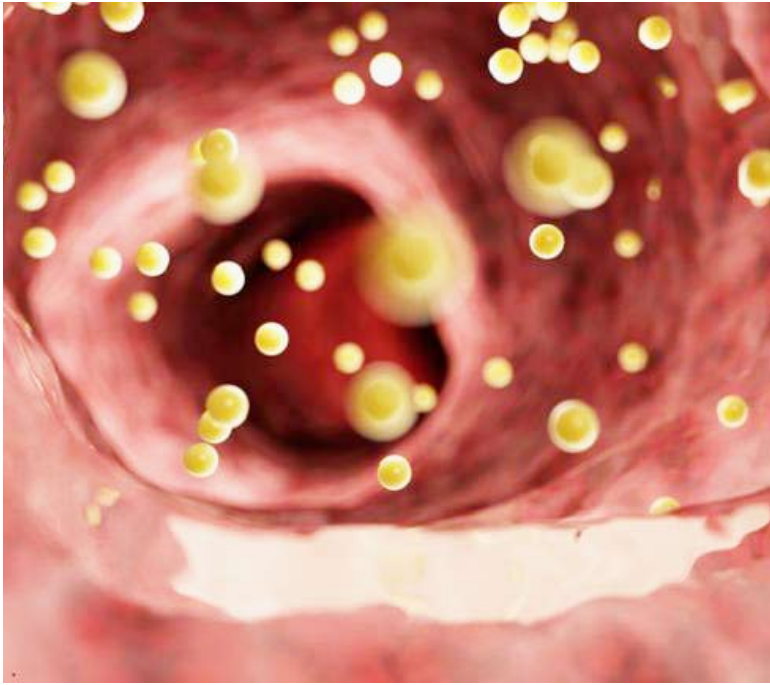
وأشار إلى أن ”هذه الجريمة هي ضربة في وجه التدابير التي اتخذها المجتمع للحفاظ على الأنواع النادرة ودعوة إلى البقطة من أجل الدعم المستمر لجهود

قتل صيادون غير شرعيين في كينيا الزرافة البيضاء الوحيدة في العالم وعجلها، وفق ما أعلنت جمعية محلية لحماية البيئة اللاناء.

ويقول المحافظون على البيئة إن قتل الزرافة البيضاء وعجلها، في شمال شرقي كينيا، يشكل ”ضربة لخطوات هائلة اتخذها المجتمع للحفاظ على الأنواع النادرة والغريبة من نوعها“.

وعثر على جيفتي الزرافتين البضاوين، اللتين لم يتم الإبلاغ عن مشاهدة منهما في أي بلد آخر في العالم ”هيكلين عظمين بعدما قتلها صيادون غير شرعيين“ في محمية في غاريسا في شمال شرقي كينيا. وبعد نفوق الزرافتين، اللتين تستمدان

## طرق بسيطة وسهلة للحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم



والكاجو والفول السوداني، غنية بالدهون غير المشبعة الصحية وقليلة الدهون المشبعة الضارة، لذا فهي جيدة للقلب.

ووجدت دراسة أجريت عام 2017 في كوريا الجنوبية، على سبيل المثال، أن تناول دهون المشبعة. وتتميز الصويا بأنها مليئة بالبروتين والدهون الصحية ومجموعة من الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية، ويمكن إجراء تعديلات بسيطة في نمط الحياة، والتحكم بالنظام الغذائي المعتاد.

وبهذا الصدد، نشر موقع ”ميروز“ نصائح بسيطة لخفض مستوى الكوليسترول، والتمتع بمجموعة مختارة من الصفات الصحية للقلب.

#### التحول إلى الصويا

يعد فول الصويا ومكسرات وحليب الصويا، وغيرها من المنتجات المماثلة، بدائل صحية للحوم ومنتجات الألبان كاملة الدسم، التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة. وتتميز الصويا بأنها مليئة بالبروتين والدهون الصحية ومجموعة من الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية، وثبت أنها تخفض نسبة الكوليسترول.

ووجدت دراسة أجريت عام 2019، من قبل أطباء في مستشفى سانت مايكل في تورونتو، أن تناول الأطعمة التي تحتوي على فول الصويا بانتظام يقلل من مستويات الكوليسترول الضار LDL.

ويقول الباحثون إنه على الرغم من أن الانخفاض كان صغيرا، زهاء 4%، إلا أنه قد يساعد في الوقاية من أمراض القلب.

تناول العصيدة (أو وجبة الشوفان) في الإفطار

يحتوي الشوفان على نوع خاص من الألياف القابلة للذوبان، يسمى بيتا غلوكان، والذي ثبت أنه يخفض نسبة الكوليسترول عند تناوله بانتظام. ويعمل عن طريق تشكيل نوع من الهلام في الأمعاء، والذي يمكن أن يرتبط بالجزيئات الغنية بالكوليسترول ويمنع امتصاصها في مجرى الدم.

وتقول مؤسسة القلب البريطانية إن بيتا غلوكان يمكن أن يساعد في علاج الكوليسترول، إذا تناول الفرد 3 غرامات في اليوم على الأقل.

#### تناول المكسرات

يمكن تناول حفنة من المكسرات الغنية بالبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك والنحاس، عند الشعور بالجوع قبل تناول الوجبة الرئيسية.

وتعد مكسرات اللوز والفستق والجوز

لندن: ”هذه حجة قوية أخرى لتجنب تدهور النظم البيئية لوكبنا؛ نحن بحاجة إلى بذل المزيد للحفاظ على التنوع البيولوجي“.

الأوسع لموطنها الطبيعي.

وأضاف الدكتور غريغوري كوبر من كلية الدراسات الشرقية والإفريقية في جامعة

وعلى سبيل المثال، من المعروف أن

الحيوانات مثل الفيلة تفرق البذور على مسافات كبيرة، وهي ضرورية لدعم المشهد

ويقول الباحثون في الدراسة الأخيرة

إن التركيز على إنقاذ ”الأنواع الأساسية“، يمكن أن يساعد النظام البيئي بأكمله.

والكاجو والفول السوداني، غنية بالدهون غير المشبعة الصحية وقليلة الدهون المشبعة الضارة، لذا فهي جيدة للقلب.

ووجدت دراسة أجريت عام 2017 في كوريا الجنوبية، على سبيل المثال، أن تناول دهون المشبعة. وتتميز الصويا بأنها مليئة بالبروتين والدهون الصحية ومجموعة من الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية، ويمكن إجراء تعديلات بسيطة في نمط الحياة، والتحكم بالنظام الغذائي المعتاد.

وبهذا الصدد، نشر موقع ”ميروز“ نصائح بسيطة لخفض مستوى الكوليسترول، والتمتع بمجموعة مختارة من الصفات الصحية للقلب.

يعد التمرين الرياضي طريقة أخرى مفيدة للسيطرة على الكوليسترول، لأنه يحرقه كوقود للحفاظ على عمل العضلات. لذا، يُنصح بالمشي السريع للسيطرة على الكوليسترول، وبالتالي الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

– ممارسة اليوغا

وجد تحليل أجراه علماء في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة، بناء على تجميع بيانات من عشرات الدراسات، أن جلسات اليوغا المنتظمة أدت إلى انخفاض كبير في مستويات الكوليسترول الضار، وكذلك الوزن وضغط الدم.

#### تناول تفاحتين يوميا

تشير الدراسات الحديثة إلى أن تناول تفاحتين في اليوم يمكن أن يساعد في التحكم في مستويات الكوليسترول، كجزء من نمط حياة صحي. ووجد باحثون في جامعة ”ريدينغ“ أن التفاح تحتوي على مستويات عالية من الألياف ومركبات مقاومة الأمراض تسمى البوليفينول، والتي تخفض مستويات LDL بشكل كبير لدى المرضى، الذين لديهم مستويات خطيرة من الكوليسترول.

– الحصول على ليلة نوم جيدة لسنوات، عرف العلماء أن قلة النوم تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وتوصلت دراسة أجريت عام 2016 في جامعة هلسنكي، إلى تفسير محتمل يقول إن الأشخاص الذين يعانون من الأرق، لديهم مستويات أقل من الكوليسترول عالي الكثافة HDL الصحي.

#### الصوم يوم واحد من أيام الأسبوع

قد يكون الصوم طريقة جذرية للتعامل مع ارتفاع نسبة الكوليسترول، وهناك بعض الأدلة على أن تقييد السعرات الحرارية يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الكوليسترول الضار. بالإضافة إلى تحسين طريقة الجسم في استقلاب السكر، ما يقلل من زيادة الوزن وخطر الإصابة بمرض السكري. ولكن حاول ألا تصوم وتمارس الرياضة في الوقت نفسه، لأن ذلك يمكن أن يسبب الدوخة والارتباك.