تقلص الخسائر الناجمة عن موجات البرد

باحثون زراعيون ايرانيون يتوصلون الى ٨ أنماط جينية من اللوز

أعلن رئيس مركز الابحاث والتعليم الزراعي والموارد الطبيعية في محافظة آذربايجان الشرقية (شمال غرب ايران) «حسن منيري فر» يوم السبت عن توصّل الباحثين الزراعيين في المحافظة الى ٨ أنماط جينية من اللوز، كانت نتيجة لدراسات في التعرف على مدى تكيف النبات على الأجواء الباردة ونموه فيها.

وأضاف أنه نظراً للموقع المرموق للبلاد في انتاج اللوز على المستوى العالمي يتوجب الحفاظ على مكانة ايران هذه، عبر تسجيل أرقام قياسية جديدة على صعيد إنتاج هذا المحصول الزراعي؛ مشيراً الى توصّل محققي البلاد الى ٨ أنماط جينية منها نمط جيني يزيد من قدرة التكيف على الدرجات العالية من البرودة.

وقدّر حجم الحبة الواحدة من هذا اللوز ٥٢ غراماً كبيرة الحجم تحمل ٢٠ بالمائة من مادة السكر وهي ذات نسيج قوي جداً ونواة صغيرة غير مُرّة وسهلة الفصل.

ولفت الى أنّ هذا النوع من اللوز بفضل إمكانية الإحتفاظ به في المخازن لفترة طويلة يُعتبر مناسباً جداً للإرسال الى الأسواق البعيدة.

ويتم انتاج ما يزيد عن ١٦ طنا من هذه الفاكهة في كل هكتار وفق هذا النمط الجيني الجديد.

هذا واهتمت الدراسة العلمية التي أجريت في المحافظة بفخص الأساليب الصائنة للمحاصيل وسبل تقليص الخسائر الناجمة عن موجات البرد التي تضرب البساتين، فضلاً عن التعرف على مدى التكيف النباتي أمام البرد وتوظيف مواد نباتية مضادة للانجماد وانتاج مستحضرات غذائية وإدارة البساتين.

وأعلن منيري أن مركز الأبحاث والتعليم الزراعي والموارد الطبيعية في المحافظة كرّس نشاطاته على ٦ مهام أساسية ومنها تنفيذ ١٥٠ مشروعاً دراسياً وطنياً وعلى مستوى المحافظة وكذلك القيام بنشاطات ترويجية وصياغة مايزيد عن ٣٠ تقريراً نهائيا يخص المشاريع المنجزة.

يُضاف اليها اعداد واصدار ١٥٠ مقالاً عن فعاليات المركز تم طبعها في مجلات علمية بحثية وإقامة ملتقيات علمية.

علاج السنط بالليزر والنيتروجين

السنط هو ناتج عن فيروس الثآليل الذي يصيب البشرة ويسبب العدوى، وهو الفيروس القادر على دخول الطبقة العليا من الجلد من خلال الخدوش.

ووفقاً للموقع الطبي الأمريكي «WebMD" أوضح الباحثون أن أطباء الجلد لا يعرفون لماذا تحدث الإصابة، كما أن بعض الناس أكثر عرضة للاصابة بالسنط من غيره مثل الأطفال أكثر من البالغين، لأن أجهزة المناعة لديهم ضعيفة ضد أنواع عديدة من الفيروسات.

-هل السنط معدٍ؟ للأسف نعم.. يمكن الاصابة بالسنط من لمس ثؤلول على جسم شخص آخر، أو من خلال الاتصال مع الأسطح التي لمست ثآليل شخص ما، مثل المناشف أو حمامات.

-هل يمكن نشر السنط من جزء إلى آخر لنفس الجسد؟ نعم يمكن، لهذا السبب من المهم عدم العبث في السنط الخاص بك وغسل يديك على الفور وبدقة، لعدم انتقاله في مكان آخر.

-علاج السنط: يقول العديد من أطباء الأمراض الجلدية إن السنط يمكن أن يذهب من تلقاء نفسه دون وصفة طبية بعد بضعة أشهر، وإذا لم يختفِ خلال تلك الفترة، أو إذا ازداد سوءا، يجب إزالته جراحياً بالليزر.

يقوم بعض الأطباء بتجميد السنط بالنيتروجين السائل ومن ثم إزالته بالليزر، وقد يستخدم الأطباء أيضاً مادة كيميائية تسمى الكانثاريدين على السنط، التي تمنع نموه مرة أخرى ويمكن إزالته.

١٠ علامات تعني مراجعة طبيب الأسنان «فورا»

على الرغم من أهمية زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري، يؤجل كثيرون هذه الزيارة رغم ظهور مؤشرات لديهم، تؤكد ضرورة الحصول على استشارة طبية.

ويتجاهل كثيرون أعراضا تدل على وجود مشكلة في أسنانهم لأسباب عدة، في مقدمتها الخوف المبالغ فيه من زيارة طبيب الأسنان.

فبحسب موقع «إنسايدر» لا تزيد نسبة الأميركيين الذين يزورون طبيب الأسنان مرة واحدة في السنة عن ٥٨ في المئة، رغم تحذيرات أطباء من علامات بوجود مشكلات لديهم كما في القائمة التالية:

حساسية الأسنان

من أعراض تسوس الأسنان حساسيتها تجاه الأغذية أو المشروبات الساخنة والباردة وتلك ذات الطعم الحلو. كما يمكن أن تكون هذه الحساسية مؤشرا على انحسار اللثة أو وجود آفة في جذور الأسنان.

رائحة الفم الكريهة

من الممكن أن تكون رائحة الفم الكريهة دليلا على وجود مشكلة في الأسنان بحسب خبير طب الأسنان التجميلي، الدكتور ستيفن سبيتز.

الشعور بسطح خشن في الفم

قد يكون شعور الشخص بنتوء أو سطح خشن في الفم أو اللسان مؤشرا خطيرا على أمراض مثل فيروس الورم الحليمي أو سرطان الفم، لذا ينبغي التوجه لطبيب الأسنان فورا عند اكتشاف أي من هذه الأعراض.

تشوه الأسنان

من المحتمل أن يؤدي تغير لون الأسنان إلى حدوث عدد لا يحصى من المشكلات الفموية. وتختلف طريقة علاج هذه المشكلة بحسب تقييم الطبيب، إذ قد يلجأ إلى علاج قناة جذر السن، أو يمكن أن يزيل السن عند الضرورة.

نزيف اللثة

إذا كانت اللثة تنزف عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط، فمن المحتمل أن تكون مصابة بالتهاب اللثة ولكن ينبغي الحصول على استشارة طبيبة، لأن النزف قد يكون له تداعيات خطيرة قد تطال شرايين الجسم.

ألم في الأسنان والفم والفك

يعد الألم في الأسنان أو الفم أو الفك مؤشرا على وجود شيء خاطئ بالجسم، إذ يمكن أن يكون للشخص تجويف في اللثة أو كسر في السن، وصولا إلى الأورام وحتى سرطان الفم.

الضغط على الأسنان ليلا

يضع كثيرون ممن يضغطون على فكهم ليلا، الكثير من القوة على أسنانهم وعضلات الفكين، كما تتأثر منطقة الكتف أيضا، ويتسبب ذلك بالصداع.

طول الأسنان

يمكن أن تظهر علامة تحذير أخرى تتمثل في مظهر الأسنان الذي يكون مختلفا عن الشكل الطبيعي.

ويرجع الأطباء ذلك إلى حالة تعرف باسم «طحن الأسنان»، والتي تؤدي إلى تحطيم منطقة المينا، وجعل الأسنان عرضة للتسوس، وإلحاق التهابات بالأعصاب وغيرها من المشكلات الصحية.

مذاق سيء

يحتمل أن يكون الإحساس بطعم سيء في الفم نتيجة لقيح ناجم عن عدوى يجعل «الخراج» ينتشر في الفم.

غياب طويل

في حال لم تزر طبيب الأسنان لأكثر من ستة شهور، فمن الضروري أن تتوجه إليه لإجراء الفحوصات الاعتيادية وتنظيف الأسنان إن لزم الأمر، تجنبا لحدوث مشكلات صحية.

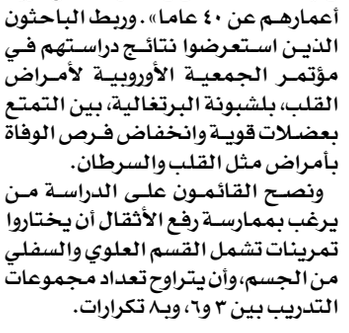
شهر أبريل الجاري يشهد اقتراب ٣٢ جسماً من الأرض

كشفت وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» الجمعة، أنها «تراقب عن كثب» خمس صخور فضائية ضخمة، ستمر قرب الأرض بسرعة هائلة.

ووصفت «ناسا» الصخور الفضائية بأنها تتحرك بسرعة كبيرة تبلغ ٥٠ ألف ميل في الساعة (٨٠ ألف كيلو متر في الساعة تقريبا). وتعد GN4 الأكبر حجما بين الصخور الخمس، حيث يبلغ ارتفاعها ٢٢٠ قدما، أي أنها أطول من برج بيزا المائل، وفق ما نقلت صحيفة «صن» البريطانية.

ومرت الصخرة GN4 بالقرب من الأرض، مساء السبت، في حوالى الساعة العاشرة و٢٠ دقيقة بتوقيت غرينيتش، بينما كانت الصخرة GO4 الأسرع بـ٨٠ ألف كيلومتر في الساعة تقريبا.

ودعت «ناسا» إلى عدم القلق من الاقتراب المرتقب، مستبعدة حدوث تصادم خطير مع الأرض. وأضافت وكالة الفضاء الأميركية في بيان بحسب الصحيفة البريطانية: «سيشهد شهر أبريل الجاري اقتراب ٣٢ جسما من الأرض»، موضحة «من غير المرجح أن يضرب جسم كبير الأرض بطريقة كارثية خلال مئات السنين المقبلة».



فائدة غير متوقعة لرفع الأثقال.. ودراسة تكشفها

كشفت دراسة طبية حديثة أجراها علماء برازيليون في عيادة «إكسرسايز كلينيك» بريو دي جانيرو، عن فوائد رفع الأثقال باعتدال وبأوزان ليست ثقيلة في الصالات الرياضية، وخصوصا بالنسبة لكبار السن. وشملت الدراسة التي امتدت لـ٦ سنوات، ٤ آلاف شخص، تراوحت أعمارهم بين ٤٠ و٨٥، وجرى تقييم صحتهم بعد أن طلب منهم رفع أوزان على نحو متزايد تدريجيا.

وركز الباحثون عند رفع الأثقال بوضعية الرفع من مستوى الفخذ وحتى منطقة الأكتاف، وتوصلوا إلى أن من كان يحمل أوزانا مبالغ فيها عرضة للوفاة بمعدل أكبر بنسبة ١٣ مرة مقارنة بمن يرفع أوزانا عادية أو مقبولة. وتعليقا على الدراسة قال البروفيسور المشرف على البحث، كلاوديو جيل أرايجو: «يجب على الأطباء التفكير في قياس قوة العضلات وتقديم المشورة لمزيد من التدريب نظرا لمساهمة هذه الرياضة في إطالة العمر»، وفق ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وأوضح أرايجو أن «تصبح العضلات أضعف من تقدم الشخص في السن، الأمر الذي وجدنا أنه عامل حاسم في وفيات الأشخاص وخصوصا من تزيد أعمارهم عن ٤٠ عاما». وربط الباحثون الذين استعرضوا نتائج دراستهم في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، بلشبونة البرتغالية، بين التمتع بعضلات قوية وانخفاض فرص الوفاة بأمراض مثل القلب والسرطان.

ونصح القائمون على الدراسة من يرغب بممارسة رفع الأثقال أن يختاروا تمرينات تشمل القسم العلوي والسفلي من الجسم، وأن يتراوح تعداد مجموعات التدريب بين ٣ و٦، وبـ٨ تكرارات.

نصائح للوقاية من حساسية الربيع

بدأ فصل الربيع المعروف أنه يعرض الكثير من الأشخاص وخاصة مرضى الحساسية والجيوب الأنفية للعديد من المشاكل الصحية، وهذا نتيجة للرياح المحملة بحبوب اللقاح والأتربة الشديدة، وخلال هذا التقرير سنتعرف على أسباب حساسة الربيع وأعرضها، وذلك وفقا لموقع «webmed».

وأشار التقرير، إلى أن تغير الفصول يعد أزمة حقيقة لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية، وخاصة فصل الربيع الذي يحمل الأتربة وحبوب اللقاح الخاصة بالزهور والزرع، ما يتسبب في تعرض الأشخاص لضعف شديد في المناعة لدى هؤلاء الأشخاص.

وقدم التقرير أهم الأسباب المؤدية للإصابة بحساسية الربيع، ومنها التعرض للأتربة، وانتشار حبوب اللقاح في الطقس، وتقلبات الطقس الشديدة، انتشار بعض الحشرات الخاصة بفصل الربيع، جميع هذه الأشياء تسبب الإصابة بحساسة الربيع.

وتختلف أعراض حساسية الربيع حسب مناعة الشخص المصاب، ومن أبرز الأعراض العطس، انسداد الأنف، الشعور بانسداد في الأذن، والحكة في الأنف، والصداع المستمر، ضيق في التنفس، والربو، وحساسية في العين أي تعرضها لاحمرار شديد وتورم، وقد يصل الأمر في بعض الأحيان لإحمرار في الجلد وتكوين الدمامل. وقدم التقرير بعض النصائح الهامة للوقاية من الإصابة بحساسية الربيع، أهمها تنظيف المنزل جيدا من الأتربة، وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين «سي» كالجوافة والكيوي والبرتقال، وأكثر من الأطعمة الغنية بالأوميغا٣ كالأسماك.

حظك اليوم

الحمل
٢٢ آذار – ١٢ نيسان
اليوم تمتلك الثقة لتجربة شيء جديد، ونتيجة لذلك، قد تمر بتغييرات في الحياة المهنية وفي الحالة الصحية، وأيضاً في الحياة العاطفية. لذلك، ابدأ بالتعامل مع المشروعات المُعد لها منذ مدة واسرع في العمل. سوف يلاحظ الآخرون هذا المدخل الجديد بإيجابية، وسوف يقومون بدعمك، ولكن يجب أن لا تصاب بالغرور.

الثور
٢٢ نيسان – ٢١ ايار
يمكنك اليوم العمل بشكل بنّاء من خلال الفريق، وهذا يعني أنك سوف تستطيع تطبيق أصعب الأفكار اليوم. سوف تتلقى دعماً بشكل خاص من خلال العمل وكذلك حياتك الشخصية، أظهر حبك للآخرين بهدف تقوية العلاقات. قد تقابل اليوم حب حياتك، فافتح عينيك جيداً! فقط عليك ترك التوتر اليومي وراءك.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران
في الغالب لن تصادفك أية عقبات من الآخرين، وسوف تتعرف على أشخاص جدد بسرعة وبأقل مجهود. إذا استخدمت هذه المعرفة، فسوف تتحقق الصداقات المجدية على المدى البعيد. اليوم يبدو أنه ليس هناك مشكلة لا تستطيع حلها، وتسمح لك حالتك المزاجية الجيدة وتفاؤلك بالنظر بالثقة إلى المستقبل.

السرطان
٢٢حزيران – ٢١ تموز
يجب أن تستعد لمواجهة مشكلات جديدة، فالأمور ليست جيدة في مكان العمل وأنت لا تستطيع إنجاز سوى القليل. لا تجعل ذلك يخيفك، فهذه المراحل تجيء ثم تذهب. في حياتك الخاصة، أنت بحاجة إلى دافع جديد، فأنت تشعر أن العلاقات مع من حولك تفقد رونقها. اكسر قيود الروتين وافعل شيئاً غير تقليدي.

الأسد
٢٢ تموز – ٢١ آب
تشعر الآن بأنك سليم البنية والذهن وأخيراً بإمكانك أن تتصرف على طبيعتك وسجيتك. كُم الطاقة التي بداخلك حالياً تمكنك من تطوير الأشياء في العمل والقيام بأنشطة من شأنها أن تكون مرضية. كما أنه الوقت المناسب لأخذ عطلة، حيث ستتمكن هناك من التفكير بذهن صاف وتحديد المشروعات التي ينبغي عليك تركها.

العذراء
٢٢ آب – ٢١ ايلول
ستعم أجواء من الارتياب تستوجب منك اتخاذ موقف، وستجد حالياً صعوبة في التخلي عن طريقة تفكيرك المعتادة، بالرغم من العواقب السلبية التي قد تكون نابعة من الماضي. مع ذلك، حاول أن تكون متفتحا حتى تتمكن من تعدي المصاعب والعراقيل بليونة وسهولة. قد يتأثر جسمك اذا زاد الضغط عليه.

الميزان
٢٢ ايلول – ٢١ تشرين الاول
يتزايد طموحك إلى ما لا يمكن تحقيقه، وفي بعض الأحيان ينتابك التساؤل عن النتاج التي قد تحدث إذا تنازلت عن مبادئك ومثلك العليا من أجل تحقيق أحلامك. لا تنجرف وراء تلك الأفكار. يجب عليك أن تكبح طموحاتك بعض الشيء. وتذكر أن في أغلب الأحيان أبسط الأشياء هي التي تجلب السعادة للفرد.

العقرب
٢٢ تشرين الاول – ٢١ تشرين الثاني
يلعب القدر لعبته معك وستجد نفسك أمام موقف لم تكن تتوقعه تماماً، لكن لا تبالي بذلك. إن كان باستطاعتنا توقع كل شيء، ستغيب عنا ملذات الحياة. إذن، لا تنعى حظك ولا تشعر بالأسف لمصيرك بل على العكس، كن يقظاً، فالحياة تخبئ دائما مفاجآت سعيدة. من الآن الرؤية لديك واضحة وبإمكانك اتخاذ القرارات السديدة.

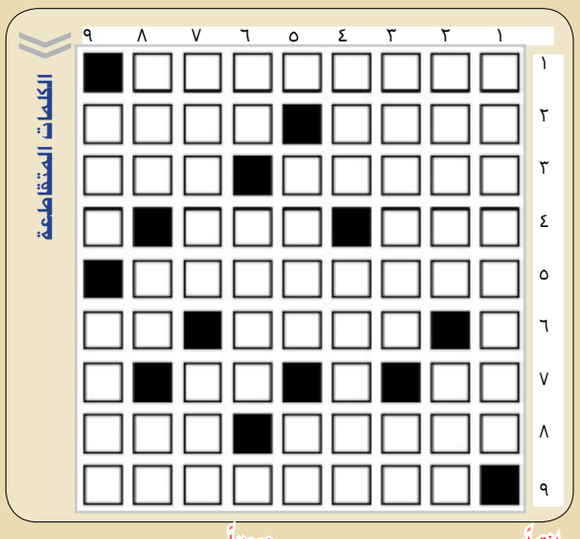
القوس
٢٢ تشرين الثاني – ٢١ كانون الاول
تستعجب حالياً من مدى سهولة الأمور؛ استخدم هذه الفرصة المحببة لمواجهة أو إنهاء الكثير من الأمور وعندها سوف تصبح مستعداً لمواجهة أوقات أكثر توتراً عندما تصعب الأمور. يمكنك الاعتماد على تأييد من هم حولك، ولكن يجب أن تبدأ في رد الجميل فوراً. هكذا تستطيع الاعتماد على مساعدتهم دائما في المستقبل.

الجدي
٢٢ كانون الاول – ٢١ كانون الثاني
طريقك يزداد صعوبة أكثر مما تصورت في بادئ الأمر، وربما هناك شخص يحاول إثنائك عن خطتك أو حتى إحباطك. لا تيأس انظر إلى الأمر كأنه عقبة واختبر إرادتك. دافع عن خططك وامض إلى الأمام، أو حاول تكييف أفكارك بحيث تتماشى مع الظروف الحالية. إي من الخيارين سيظهر ما إذا كان هدفك يستحق العناء.

الدلو
٢٢ كانون الثاني – ٢١ شباط
الآن وقتك! سوف تتعرض في العمل لسيل من التحديات والخطط الجديدة. إذا أبديت بعض الاهتمام بهذه التحديات والخطط، فسوف تكوّن أصدقاءً جدد. يلجأ إليك الناس أيضاً في حياتك الخاصة. قد تظهر بعض العلاقات الجديدة والممتعة إذا أبديت رد فعل إيجابي. من الضروري أن تدع حالة النشوة الحالية على سجيتها.

الحوت
٢٢ شباط – ٢١ آذار
مهاراتك التنظيمية مطلوبة في العمل اليوم، ويمكنك جمع أفكار زملائك وبالتالي تتفوق. قد يكون لذلك تأثيراً إيجابياً على ثقتك بذاتك، كما سوف يلاحظ الأصدقاء أيضاً النزعة المتناغمة فيك حيث أنك قادر على جمع الشخصيات المختلفة معاً. بما أنك تشعر بحالتك الجيدة، لا تنسى أن تعمل على تغيير عاداتك غير الصحية.

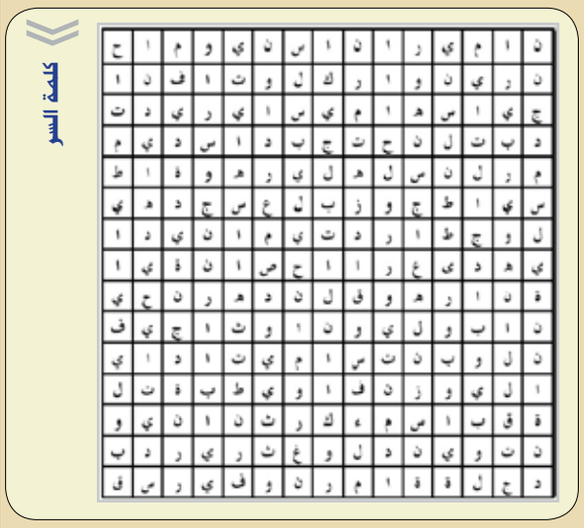
الكلمات المتقاطعة



أفقياً:
١-مدينة إسبانية في الأندلس عرفها العرف باسم المدينة الخضراء.
٢-عاقل- دولة أميركية.
٣-قاعدة بحرية تونسية- تهذيب.
٤-نصح- ظرف مكان.
٥-عاصمة ولاية ماريلند الأميركية.
٦-عاسر- وشى.
٧-للتفسير- هم.
٨-تخاذل- اقترب.
٩-مدينة ألمانية اشتهرت بحماماتها الكبريتية الحارة.

عمودياً:
١-أول مسجد في إسبانيا أسسه ميرزا طاهر أحمد في قرطبة.
٢-دولة عربية- يثور.
٣-نبات يستعمل في صنع الكراسي- متشابهان.
٤-اختبر الأمر- مادة متفجرة.
٥-واحة في الحجاز- متشابهان.
٦-هجم (معكوسة)- يلسع.
٧-محب لنفسه- مجال.
٨-صوَّب- مقدار العمر- مثيل.
٩-رفض- موضع.

كلمة السر



كلمة السر من أربعة حروف: دولة اوروبية
استنبول- السودان- الكويت- الأرجنتين- بلجيكا- بوليفيا- بندق- ثغر- ثري- جدة- جبل الطارق- حاتم طي- حصانة- حياتي- دجلة- دهر- ديناميت- رينوار- ريفون- سهام- سراط- سلسبيل- عسجد- عطارد- فنزويلا- مائدة- مسابقة- موريتانيا- مفيدة- مسلية- نابوليون- نوادر- نيوتن- ناريمان- هايدن- هدى- هايتي- هز- وهران- وج- وارسو.
حل العدد السابق لكلمة السر: كوستاريكا

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:
افقياً: ١- معمار سنان ٢- نال- برادو ٣- يقايض- نار ٤- سلوى- تدنى ٥- القوي ٦- كي- ند- دهش ٧- لدود- تيار ٨- يتهج- فتي ٩- سرد- دبي.
عمودياً: ١- منيسيكليس ٢- عاقل- يدبر ٣- ملاوي- وتد ٤- ياونده ٥- ربض- قد- جد ٦- سر- تل ٧- ناندا ديفي ٨- أدان- هات ٩- نور الشريف.