



Η κατανάλωση έτοιμων γευμάτων στο πόδι και η μηδενική σωματική άσκηση φορτώνουν τις εργαζόμενες με παραπάνω κιλά.

ΠΑΧΥΝΤΙΚΗ Η ΠΟΛΥΩΡΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το γραφείο «ξεχειλώνει» τις γυναικείες καμπύλες

Περισσότερες πιθανότητες να «φορτωθούν» παραπάνω κιλά έχουν οι γυναίκες που εργάζονται για περισσότερες από 35 ώρες την εβδομάδα, υποστηρίζουν Αυστραλοί επιστήμονες. Σύμφωνα με τους ειδικούς του Πανεπιστημίου Μόνας, στην Βικτώρια, οι γυναίκες καριέρας που παραμένουν καθηλωμένες στο γραφείο για πολλές ώρες τείνουν να παραμελούν τη διατροφή τους, την σωματική τους άσκηση και τον ύπνο τους. Αποτέλεσμα όλων αυτών, η συσσώρευση παραπάνω κιλών.

ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ... ΠΑΧΥΝΤΙΚΗ Η ΠΟΛΥΩΡΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Αναλύοντας τα δεδομένα 9.276 γυναικών ηλικίας από 45 έως 50 ετών σε ένα διάστημα δύο ετών, οι ερευνητές διαπίστωσαν ακόμα ότι οι γυναίκες που εργάζονται για περισσότερες από 49 ώρες την εβδομάδα τείνουν να πίνουν συχνά αλκοόλ και να καπνίζουν. Συγκεκριμένα, βάσει

των ευρημάτων φάνηκε ότι κατά τη διάρκεια των δύο ετών περίπου το 55% των εργασιολογικών εθελοντριών πήραν βάρος που αντιστοιχούσε στο 1,5% του σωματικού τους βάρους. Το μεγαλύτερο πρόβλημα εμφανιζόταν σε όσες δούλευαν πάνω από 35 ώρες την εβδομάδα.

«Η μελέτη υπογραμμίζει τον αυξανόμενο αριθμό των γυναικών στην αγορά εργασίας και τις επιπτώσεις που έχει η εισαγωγή τους αυτή στην ικανότητά τους να διατηρήσουν ένα υγιές σωματικό βάρος», εξηγεί η επικεφαλής της μελέτης Δρ Νικόλ Ο.

«Πολιτικές που θα βοηθούσαν τις γυναίκες που δουλεύουν πολλές ώρες να ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή και να ασκούνται, θα μπορούσαν να έχουν θετική επίδραση στην υπάρχουσα κατάσταση», προσθέτει η ίδια.

Τα ενδιαφέροντα ευρήματα των Αυστραλών ειδικών παρουσιάζονται στην επιθεώρηση «Journal of Obesity».

«ΔΙΔΥΜΗ ΑΔΕΛΦΗ» ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

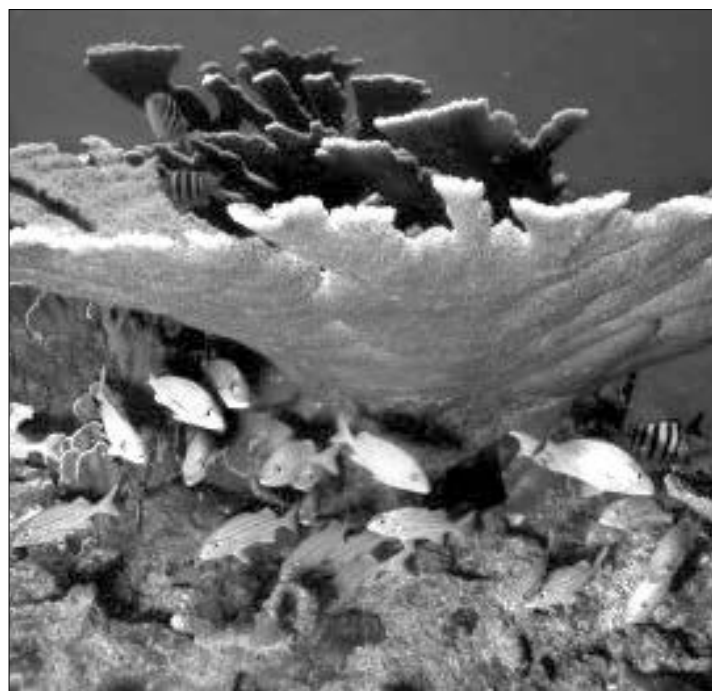
Η όξυνση των ωκεανών δρα ως «οστεοπόρωση των θαλασσών»

Η όξυνση των ωκεανών αποτελεί μια από τις σημαντικότερες απειλές προς τους κοραλλιογενείς υφάλους καθώς δρα ως «οστεοπόρωση των θαλασσών» με αποτέλεσμα να θέτει σε κίνδυνο τόσο τα θαλάσσια οικοσυστήματα όσο και τις κοινωνίες και οικονομίες που εξαρτώνται από αυτά.

Όπως δήλωσε η Τζέιν Λουμπτσένκο, επικεφαλής της Εθνικής Υπηρεσίας Ωκεανών και Ατμόσφαιρας των Ηνωμένων Πολιτειών, η ταχύτατη αύξηση της οξύτητας των ωκεανών έπιασε τους επιστήμονες εξ απήνης και πλέον θεωρείται ομοίως επικίνδυνη με την κλιματική αλλαγή.

Μιλώντας στο Διεθνές Συμπόσιο Κοραλλιογενών Υφάλων που έλαβε χώρα στο Κερνς του Κουίνσλαντ, η Λουμπτσένκο υπογράμμισε τους κινδύνους που διατρέχουν οι ύφαλοι σε όλο τον κόσμο. Οι ωκεανοί απορροφούν το διοξείδιο του άνθρακα από την ατμόσφαιρα με αποτέλεσμα να αυξάνεται η οξύτητα των υδάτων. Τα οξέα καθιστούν δύσκολη τη διαμόρφωση των κοραλλιογενών υφάλων και τους διαβρώνει.

Ειδικότερα, πάνω από τα δυο τρίτα των κοραλλιών της Καραϊβικής χάθηκαν τα τελευταία 35 χρόνια και τα μισά από τα κοράλλια που καλύπτουν τον Μεγάλο Κοραλλιογενή Ύφαλο στην Αυστραλία - ο οποίος είναι ωστόσο ένα από τα καλύτερα προστατευμένα θαλάσσια οικοσυστήματα του κόσμου



-«έχουν πεθάνει» από το 1960. Αντίθετα με την άποψη που συμερίζονταν οι επιστήμονες περί διάλυσης του διοξειδίου του άνθρακα στους ωκεανούς, το μεγαλύτερο μέρος του διοξειδίου του άνθρακα συγκεντρώνεται στην επιφάνεια με αποτέλεσμα να συντελούνται ανεπιθύμητες χημικές μεταβολές με ταχύτατους ρυθμούς. Η όξυνση των ωκεανών βλάπτει τα οστρακοειδή καθώς επιβραδύνει το σχηματισμό του κελύφους, αλλά και άλλους οργανισμούς όπως τα ψάρια-κλόουν τα οποία αντί να απομακρύνονται από τους θηρευτές τους πλησίαζαν καθώς η αίσθηση της όσφρησης είχε εκφυλιστεί. Αντίστοιχα, για τον ίδιο λόγο, ο σολωμός αδυνατεί να βρει τη διαδρομή προς τα γενέθλια

νερά των ποταμών όπου μεταναστεύει για να γεννήσει με τη σειρά του. Παράλληλα, η διάβρωση των υφάλων βλάπτει τον τουρισμό, καταστρέφει τη θαλάσσια ζωή, βασική πηγή πρωτεΐνης για δισεκατομμύρια ανθρώπους, ενώ αφαιρείται ένα φυσικό τείχος που προστατεύει τις παράλιες περιοχές από φυσικά φαινόμενα, όπως τα τσουνάμι.

Μοναδικός ολοκληρωμένος τρόπος αναστροφής της πορείας όξυνσης των ωκεανών είναι η μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου υπογραμμίζει η Λουμπτσένκο. Στο Διεθνές Συμπόσιο για τους Κοραλλιογενείς Υφάλους που έλαβε χώρα στο Κερνς του Κουίνσλαντ συναντήθηκαν 2.600 ωκεανογράφοι.

ARENA

CAR RENTAL

“Δίνουμε λύση σε κάθε σας μετακίνηση!”

ΜΑΡΟΥΣΙ: Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 78, ΤΗΛ.: 210 6147400
ΓΛΥΦΑΔΑ: Λ. ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ 81, ΤΗΛ.: 210 8980333

<http://www.arenagr.com>
e-mail: info@arenagr.com

