# الاسمرار الطبيعي لا يؤثر بنفس الدرجة في كامل الجسم

يجب على كل من يتسمرون أمام أشعة الشمس أملا باكتساب لون أسمر طبيعي متناسق في كل أنحاء جسمهم أن يرضخوا للأمر الواقع بعد أن أثبتِ باحثون بريطانيون ان تلوين كل بشرة الجسم طبيعياً يعد أمرا مستحيلاً. ونكرت هيئة الإذاعة البريطانية ان فريقاً من جامعة أسبرة اكتشف ان تحول بعض أجزاء الجسم إلى اللون الأسمر أكثر صعوبة منه مع أجزاء أخرى لكنهم حذروا ان المناطق التى يصعب تلوينها تحتاج حماية أكبر من أشعة الشمس للحؤول دون الإصابة بالسرطان، وعمد الباحثون إلى التدقيق فى سبب إصابة بعض أجزاء الجسم فقط بسرطان الجلد بالرغم من تعريض

الجسم بأكمله للأشعة ما فوق البنفسجية الموجودة في أشعة الشمس.وطلب من ١٠٠ متطوع الجلوس تحت ضوء أشعه شبيهة بأشعة الشمس لمعرفة مدى سهولة اكتسابه اللون الأسمر، وبعد ٦ جلسات قام الباحثون بتحليل الجلد في منطقتين من الجسم هما الظهر والمؤخرة، وتبين انه يصبعب إضفاء اللون الأسمر على المؤخرة التي تبقى أكثر بياضا من الظهر بالرغم من تعرضها لنفس كمية الأشعة، لكن الباحثين أوضحوا ان هذا لا يعني ان هذه المنطقة أقل ميلاً للتضرر بأشعة الشمس، مشيرين إلى ان اللون الأسمر ناتج عن الميلانين" الذي يدافع عن البشرة ويمنعها من امتصاص الأشعة المضرة. وقالت الدكتورة جولى موفات من مركز أبحاث السرطان البريطاني: ان "الاسمرار هو مؤشر على ان البشرة تضرر بالأشعة البنفسجية وهو الطريقة التي يلجأ اليها الجسم لتفادي مزيد من الضرر".

□ العرب اونلاين قال إيريك شميدت الرئيس التنفيذي لشركة جوجل

العملاقة للبحث على الإنترنت إن هواتف المحمول التي تدار بنظام التشعيل "أندرويد" الذي تنتجه جوجل تباع بمعدل ۲۰۰ ألف جهاز يومياً.وجاءت تصريحات شميدت في مؤتمر تكنولوجي، ونشرت مقتطفات من الحديث على موقع "يوتيوب" لتقاسم ملفات الفيديو، وقالت شميدت إن حجم نجاح "أندرويد" كان أكبر من المالغ الضخمة التي ضختها الشركة في تطويره. وأضَّاف: "صدقوني فإن العائدات كبيرة بما يكفى لتغطية كل نشاطات أندرويد فضلا عن قدر كبير أخر"، والأرقام التي قدمها شميدت تعنى أن هو اتف أندرويـد" أصبحت الأن تباع بمعدل الضعف عما كانت عليه قبل شهرين ماضيين. و وفقاً لشركة "أي ســـلاي اللبحاث ، سيكون هناك ٧٥ مليون هاتف "أندرويد" في الأسواق بحلول عام

٢٠١٢ مقابل ٢٥ مليونا عام ٢٠٠٩، وقالت

دراسة الشركة الصادرة الخميس إن "أندرويد"



أنسدرويسد يستقدم عملى آي فون

# قرائن تفسر انتشار أنفلونزا الخنازير بين البشر



□ العرب اونلاين

قال باحثون ان فيروس أنفلونزا الخنازير "اتش١ ان١" خضع لتحور واستخدم حيلة جديدة لينتشر بكفاءة بين البشر في علامة أخرى تساعد الخبراء في التنبؤ بما اذا كان فيروس للأنفلونزا يمكن ان يسبب

واكتشف الفيروس "اتش ١ ان ١ " للمرة الأولى في البشر في ابريل/ نيسان ٢٠٠٩ لكن بحثا جينيا أشار فيما بعد إلى انه في الواقع ظل ينتشر لعشر سنوات في الأقل وربما أكثر في الخنازير، وكتب يوشيهيرو كاو أو كا من كلية الطب البيطري بجامعة ويسكونسن ماديسون وجامعة طوكيو الذي شارك في إعداد البحث "هذا الوباء "لفيروس" اتش١ ان١ حدث له هذا التحور وذلك هو السبب في انه يمكنه ان يتكاثر بفعاليةِ في البشر"، هذا يعطينا مؤشراً أخر للمساعدة في التنبؤ باحتمالات حدوث اوبئة للانفلونزا

في المستقيل". وفي الشكل النموذجي فان فيروس الانفلونزا يحتاج لحمضين امينيين -الليسين والاسباراجين- في موقعين محددين في بنائه قبل ان يتمكن من القفز من الحيوانات الى الإنسان والتكاثر بكفاءة في الخلايا البشرية، لكن "اتش١ ان١" ما زال

يشكل لغزا للعلماء لانهم غير قادرين على العثور على الحمضين الامينيين في هذين الموقعين، وفي تجربة أجريت على الفئران اكتشف كاو او اكا وزملاؤه ان حمض الليسين الاميني كان موجوداً في موقع مختلف تماماً لكنه أتاح للفيروس ان يكون بنفس الفعالية في التكيف مع الخلايا

وقالت منظمة الصحة العالمية اوائل يونيو/حزيران ان وباء اتش ۱ ان ۱ " لم ينته بعد على الرغم من ان نشاطه الأكثر قوة انقضى في مناطق كثيرة من العالم.وكان الأطفال والأشخاص الذين يعانون حالات خاصة تضعف الجهاز المناعى مثل الربو والسكري وأمراض القلب والحمل هم الأكثر إصابة بالفيروس.

# □ محيط - شبكة الإعلام

يستقبل مريض السكري شهر رمضان بطبيعة أخرى غير التي كان عليها قبل رمضان، فقبل رمضان كان يسير وفق برنامج غذائي معين، ووصفة علاجية معينة تؤخذ في أوقات محددة وبجرعات محددة، ومع دخول هذا الشهر تطرأ على المريض بعض التغيرات مثل تغير عدد الوجبات، والامتناع عن الطعام فترة طويلة، ويتغير عليه النشاط اليومي الذي كان يمارسه قبل رمضان، فعلى المريض بالسكر أن يراعي هذه التغيرات التي سـتطرأ عليه بحلول هذا الشهر الكريم.

ومن خلال السطور القادمة سنحاول عزيزي القارئ تقديم بعض النصائح البسيطة التى قد تعينك على صيام الشهر الكريم ، دون أية متاعب صحدة.. فإذا كنت تعتمد على التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني فقط في التحكم بمستوي سكرك في الدم.. فإن الصوم لا يشكل أي خطورة عليك كمريض سكر .. بل انه قد يعود عليك في الواقع بالنفع.. بشرط أن تراعى مجموعة من القو اعد الصحية التي يقدمها الدكتور إبراهيم الابراشي مديس المعهد القومي للسكر، وذلك خلال الندوة الطبية التي أقيمت بالقاهرة، وشهدت حضوراً قوياً من جانب أبرز أساتذة وخبراء مرض السكر. ويؤكد الابراشي أن المريض الذي يعالج

بالحقن الأنسولين وسكره منضبط يستطيع أيضاً الصيام، ومريض السكر من النوع الثاني الذي يعالج بالحقن الأنسولين سكره منضبط يستطيع أيضا الصيام بعد العودة إلى طبيبه المعاليج لمعرفة تأثير الصيام على مستوى السكر بالدم، ولا ينصح الصيام لمرضي السكر الذين يعانون مضاعفات مرض السكر من قصور وظائف الكلى أو قصور في الدورة الدموية القلبية أو الشَّرايين الطرفِّية أو المخية، ومن يعود إلى طبيبه لمعرفة مدى استقرار حالته أو

تأثير الصيام على هذه المضاعفات، أما بالنسبة لمريض

السكر النوع الثاني الذي سوف يصوم رجاء مراعاته عند الإفطار أن يتناول كمية من السوائل أولا وتكون نسبة السكربها قليلة قبل صلاة المغرب، ثم يقوم بالصلاة ويعود بعدها لإتمام إفطاره، ويراعى تناول علاجه قبل الإفطار للمحافظة على عدم تذبذب مستوى السكر بالدم، وعدم زيادة لزوجة الدم، مما يؤثر على الدورة الدموية مع مراعاة تأخير السحور إلى ما

كما أكد الدكتور خليفة عبد الله رئيس قسـم السكر بكلية الطب جامعة الإسكندرية، على أهمية الالتزام بنظام غذائي جيد لمريض السكر، فإذا استطاع المريض مع المثابرة وقوة العزيمة أن ينظم غذاءه، ويتحكم في وزنه ويصر على ممارسة الرياضة فإن وضعه بالتأكيد سيتحسن.

وأوضح أنه يجب أن نعلم جيداً أن هناك ما هو أسوأ من المرض نفسه، عند مريض السكر. فلا يجب أن يتعرض مريض السكر إلى الارتفاع في نسبة الكولسترول أوضعط الدم ويجب أن يمتنع تماما عن التدخين، وشدد على ضرورة تجنب المرضى للوصفات العلاجية من غير الأطباء، والمنتجات العلاجية غير معلومة المصدر، خاصة تلك التي يروج لها غير المختصين

عبر وسائل الإعلام المختلفة. وقال أنه "للأسف لا يوجد حتى الأن علاج جذرى لمرض السكر، ولذلك يجب أن نحاول أن نقى أنفسنا وإن أصبنا بالمرض فيجب أن يمد الطبيب مع مريضه خطا متو اصلاً يعلمه ويثقفه حول كيفية التعامل مع هذا المرض ويوثق العلاقة بينهما حتى لا يلجأ المريض في يوم من الأيام إلى منتجات غير معلومة المصدر وإلى نصائح غير علمية قد تؤدى إلى كارثة"، وفي السياق نفسه، حنر الدكتور شريف حافظ أستاذ الباطنة والسكر بكلية الطب جامعة القاهرة، ورئيس الجمعية المصرية لمرض السكري، مريض السكر من الاعتماد على خبرات وتجارب المرضى وهو ما قد ينتج عنه

أثار قد تكون شديدة إذ أن لكل مريض



بالسكري علاجاً مختلفاً عن الأخر يحدد حسب حالته الصحية وتاريخه المرضى ومدى استجابته للعلاج، وقد أكدت الدكتورة نيفين حلمى الأستاذة بقسم الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث، أن تناول الأعشاب له دور مهم في ضبط نسبة السكر ومنها تناول كوب منّ الحلبة الحصى أو مشروب

مغلي من جذور الجنزبيل مع إضافة بدائل السكر للتحلية، كبديل للمشروبات السكرية كقمر الدين و الخشاف، كما يمكن استندال المكسرات، مثل البندق واللوز لاحتوائهما على سعرات ودهون مرتفعة، وتناول الترمس المسلوق، ويفضل تناول الفاكهة الغنية بالألساف وقليلة السعرات كالتفاح، وتنصح بضرورة احتواء وجبة السحور على السلاطة الخضراء واحتوائها على البصل والثوم والخس، مع الحرص على متابعة تحاليل السكر خلال شهر رمضان لضبط جرعات الأدوية والأنسولين، وذلك للتأثير المتوقع للطرق الطبيعية في تقليل

نصائح مهمة من خلال الأسطر التالية نضع بين يدي

نسبة السكر.

المريض بالسكري بعض الإرشادات النافعة التي توفر له صياماً أمناً: - عجل الإفطار واحرص على تناول السحور دائما وتأخيره إلى أقصى حد

. قسم كمية طعامك إلى أربعة أجزاء، الإفطار، السحور وتناول وجبتين خفيفتين

. مارس نشاطك اليومي كالمعتاد مع أخذ

قسط من الراحة في فترة الظهيرة. . احصل على كفايتك من السوائل في صورة مشروبات كشوربة اللحم أو الفراخ، عصير طماطم، لبن، عصير خضراوات، عصير ليمون، شوربة العدس والخضراوات. . تناول الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الماء ضمن مكونات وجباتك الغذائية كالحليب، والأنواع المناسبة. الشوربات، والخضراوات والفاكهة الطازجة ، و تجنب

السكر والملح والأغذية المالحة. . احرص علي تناول الأغذية المحتوية على كمية من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل البقوليات والخضراوات و الفاكهـة الطارحـة و الخبر العلـدي، لأنها تبطئ من ارتفاع مستوي السكر بالدم

الأنسولين، وتعمل على زيادة عدد مستقبلات الأنسولين بالجسم، بالإضافة إلى أنها تجنبك الإمساك وتعطيك الإحساس بالشبع.. تجنب الحلويات الرمضانية، وفي حالة تناولها تكون مجرد تذوق بسيط مرة أو مرتين أسبوعياً، ولابد من ممارسة أي نوع من الرياضة بعد تناولها كالمشي.

جرعات علاجية فيجب التزامهم بالآتي: - إذا كنت تتناول جرعة واحدة من الأقراصى عن طريق الفم فيجب تناولها مع وجبة الإفطار.. مع ملاحظة أن الأقراص التى تؤخذ عن طريق الفم تختلف من حيث المفعول فإذا كانت الأقراص العلاجية ذأت المفعول طويل الأمد، فيجب أن تستبدل بإشراف الطبيب المختص إلى عقار ذي مفعولِ قصير الأمد، لأن تأثيره قد يكون سلبياً في أثناء الصيام مع الالتزام

- أما إذا كنت تتناول جرعتين من الأقراص عن طريق الفم فإنك سوف تستمر في تناولهما على أن تكون الجرعة الأولى مع وجبة الإفطار، والثانية مع وجبة السحور.. ولكن مقدار هـذه الجرعة يحب أن يكون نصف مقدار الجرعة السابقة المعتادة قبل الصيام، لأنه نتيجة الامتناع عن الطعام في نهار رمضان يحدث انخفاض في مستوي السكر بالدم.. لذا تقل الحاجة إلى العلاج بالعقاقير خلال تلك الفترة.. مع مراعاة الإلتزام بالإرشادات الغذائية

الأنسولين فعليك التقيد بتعليمات الطعام الخاصة السابقة مع تناول الجرعة الاعتيادية من الأنسولين قبل طعام الإفطار

الأنسولين يوميا.. فيجب مراجعة طبيبك.. حتى لا تتعرض للإصابة بنقص السكر بالدم او بارتفاع الأجسام الكينونية، نظراً لعدم استقرار مستوى الدم لديك.. الأمر الذي يتطلب منك المحافظة على توازن مستمر بين الدواء والطعام.

#### تحدد نوعية بعد تناول الطعام، وتحسن من حساسية ملابسها تلعب الهورمونات عند النساء دورا في اختيارهن ملابسهن، ما يعنى ان المرأة تنتقى اللباس الأكثر إثارة عندما تكون

وبالنسبة لمرضى السكري الذين يتناولون

بالإرشادات الغذائية.

السابقة أيضاً.

- إذا كنت تتناول جرعة واحدة من

- إذا كنت ممن يتلقون جرعتين من

# الفحوص الجينية خطرة من دون استشارة طبية

خصوبة المرأة

في مرحلة الخصوبة.

وذَّكرت شبكة "سيّ إن إن" الأميركية ان دراسة جديدة أعدها باحثون من جامعة

مينيسوتا أظهرت ان المرأة في أوج

خصويتها تميل إلى شراء ملابس أكثر

إثارة وكشفأ لمفاتنها منه عندما تكون

في مرحلة انخفاض نسبة الخصوبة في

جسمها، يشار إلى ان مرحلة الخصوبة

تكون قرب فترة الإباضة عندما تكون

النساء أكثر قائلية للحمل.وقالت المعدة

الرئيسية للدراسة كريستينا دورانتي انه

فى مرحلة الخصوبة ترتفع الحاجة إلى

التزاوج "ولذا من الطبيعي أن تحرص

"المرأة" على أن تبدو بهية الطلعة"،

يشار إلى ان الدراسة شملت نساء بين

الـ ١٨ و ٢٧ من العمر طلب منهن التسوق

عبر الإنترنت، على أن تختار كل منهن

١٠ أغراض من بين ١٢٨ منتجا، نصفها مثير والنصف الأخر متحفظ.

أصدر العلماء القلقون من ظاهرة الفحوص الجينية من دون استشارات طبية إرشادات جديدة تحذر من الجوانب الخطيرة لهذه الظاهرة التي تقدم معلومات بخصوص احتمال الإصابة بأمراض خطرة من دون تقديم العون الطبي الملائم.وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن عددا متزايدا من الشركات الخاصة تقدم فحوصاً جينية مباشرة الى المستهلك، ومعظم تلك الشركات في الولايات المتحدة غير أن خدماتها متوافرة عبر الانترنت في أي مكان من العالم، ويكفى إرسال عينة من الحمض النووي إلى المختبرات حتى يحصل المستهلك على معلومات بشأن الأمراض التي لديه

قابلية جينية عليها مثل الزهايمر

والسكري وسرطان الثدي ومرض الهانينغتون.وقد أصدرت لجنة الجينات البشرية إرشادات حديدة تدعو الشركات إلى تقديم استشارات طبية قبل وبعد تقديم نتائج الفحوص للمرضى، وإخبارهم عن النتائج المحتملة للفحوص وطريقة التعامل معها على أن تكون النتائج مدعومة بأدلة منشورة بدوريات

## خطوات بسيطة لتشبيت الوزن □ جريدة الأهرام المصرية

أكد الأطباء أن الحفاظ على الوزن أو تثبيته من أهم خطوات برنامج إنقاص الوزن لأن معظم راغبى الرشاقة يستعيدون وزنهم المفقود مرة أخرى، ما يسبب الشعور باليأسس والإحباط، ويعرضس الدكتور محمود حسين محمد استشاري أمراض النساء والتوليد بجامعة القاهرة ١٠ معلومات أساسية يجب معرفتها حتى يسير الريجيم في طريقه الصحيح، ويأتي بنتائجه المرجوة: . الحرص على إتباع النظم الغذائية

منخفضة السعرات. - يمكن استبدال وجبات نفس اليوم

. استبدال وجبة العشاء بسلاطة خضراء أو بالفواكه الطازجة. . يجب شرب ٢ كوب ماء قبل كل

. تناول كميات كبيرة من السوائل المسموح بها مثل الكركديـه، النعناع، الينسون،

القرفة، وعصير الليمون. .عند الشعور بالجوع يمكن تناول الخيار والخس بين الوجبات.

التين، الموز، المشمس والعنب. . كلما كنت أكثر انشعالاً خلال النهار قل استهلاكك للوجبات والأغذية إذن الحل هو أن تتحركي أكثر وأن تجلسي أقل. . تجنبي الإكثار من المشروبات العازية.

. قومى بتسجيل كل ما تتناولينه خلال

الأشياء التّي بإمكانك الاستغناء عنها.

ويضيف حسين أنه ليس من المهم إنقاص الوزن، وإنما الأهم أن يتم إنقاصه بطريقة صحيحة فكم من برامج إنقاص الوزن أثرت سلبياً على الصحة العامة، وأدت للعديد من الأمراض والأثار الجانبية، ولذلك يحذر من النزول السريع في الوزن خلال فترة قصيرة، وينبغى ألا يزيد على ٢.١،٥ كيلو جرام أسبوعياً بمعدل ٨.٦ كيلو جراماً شهرياً لأن الزمن عامل مهم في

وينصح حسين بعدم الامتناع عن وجبة

. الفاكهـة الممنوعـة هـى: البلـح، المانجو،

اليوم وفي نهاية اليوم ستكتشفين كمية من الوجبات، ويمكن تحقيق ذلك بوضع الوجبة في طبق معالجة السمنة بطريقة صحيحة.

معينة لأن الجسم يحتاج إلى بعض السعرات والمواد الغذائية كل يوم من أجل القيام بوظائفه الطبيعية، كذلك فإن حرمان الجسم من هذه العناصر الضرورية يعمل على تخزين الطاقة على شكل دهون، كما يؤكد أن شرب الماء يعمل على تقليل الشهية ويخلص الجسم

من الشوائب، أما ممارسة الرياضة

فهي تحرق السعرات الحرارية.

وإذا أردنا المحافظة على

وزن ثابت علينا تعديل السعرات الحرارية التى نتناولها عن طريق الطعام لتتناسب مع الجهد البدني، كما يفضل توزيع الوجبات على مدار اليوم داخل أو خارج المنزل، ويفضل أيضا تناول كميات قليلة

صغير.

### المرأة تنجذب للون الأحمر "جحافل" من الكائنات المجهرية قد تغزو فراشك

#### □ سی ان ان

لفتت كثير من الدراسات إلى "العالم السفلى" الذي يرتع تحت طبقات الفراش، إلا أن الأبحاث الأخيرة حذرت من تزايد مشكلة حشرات الفراش، من عث أو بق، التي تتغذي على البقايا الجافة من دم، أو لعاب أو عرق أو أي من مخلفات الجسم في الأسرة، ويشير تقرير "الرابطة الوطنية لإدارة الأفات" في الولايات المتحدة، إلى ارتفاع بنسبة ٨١ في المائة في انتشار البق السريري منذ عام ٢٠٠٠ ، جرت معالجة ٦٧٪ من المناطق الموبوءة في الفنادق. ويقول الخبراء إن جهود دحر حشرات البق والتخلص منها قد نجحت في ذلك خلال الخمسينات من القرن الماضي، إلا أنها عادت اليوم وبقوة، ويعلل انتشارها

من المبيدات الحشرية، إلى جانب كثرة السفر في الولايات المتحدة. وقال هـوارد رسـل، مختصل في معالجة تلك الأفات في جامعة و لاية ميشيغان: ليمكن للبشر البقاء على قيد الحياة دون طعام لبضعة أسابيع، إلا أن البق قد يصمد لعام كامل دون غذاء، ويقتات على الـدم"، وأضاف: "كونـه طفيلـي يتكيف

الجديد بسبب الاستخدام لأنواع حديثة

جيداً.. ومن الصعوبة بحق تجويعه، والبق، وهي حشرة ذات ست أرجل مزعجة ومؤذية لإيتعدى طولها ربع بوصة وتقتات ليلاً، وتترك لدغتها علامة قد تستدعى الحك ويمكن أن يـؤدي إلى الحساسية لدى بعض الناس، ويبدو أثر لدغة البق في الطبقة الخارجية للجلد كنقاط صغيرة حمراء مشيرة للرغبة في

الحك، لكن البعض قد يزيد التفاعل لديهم مع اللدغة والمواد التي تفرزها الحشرة أنذاك، لتصلُّ مساحة الْاحمرار والانتفاخ فيها إلى بضعة سنتيمترات، وهي مؤلمة

في نفس الوقت. ويشار إلى أن البق ليس "الآفة" الوحيدة التى قد تغزو فراشك، فهناك أيضاً عثة الغار الذي تثير حساسية نحو ١٠ في المائة من الناس، كما أن قد تثير ردود فعل أقوى بين من يعانون من الربو، وفق د. كليفورد باسيت، أخصائي أمراضي الحساسية فى نيويورك، كما لو أن "تطفل" تلك الحشرات المجهرية ذات الأرجل ثمانية، ليس مقـززا بما يكفي، فالعـث بذاته ليس المسبب للسعال أو العطس، بل مخلفاتها برازها" هو المسبب لذلك، بحسب

من جامعة روشستر، أن النساء ينظرون إلى الرجال الذين يرتدون اللون الأحمر بطريقة أفضل، باعتباره شخصاً يسعى لكسب المال وتسلق السلم الاجتماعي. وأضياف أن الحكم الأفضيل على الشخص هو الذي يولد الانجذاب.ومن خلال الدراسة التي أجريت بقيادة البروفسور أندرو ايليوت المعد الرئيسى للدراسة بعلم

الأحمر.وذكر موقع "هيلث داي نيوز" الأمريكي أن باحثين

النفس، وشملت ۲۸۸ امرأة و ۲۵ رجلا، وطلب منهم النظر إلى صور رجل يغير لون قميصه بطريقة رقمية فأحياناً يكون أحمر وأحياناً أخرى أي لون آخر. وأكدت النساء أن القميص الأحِمر جعل الرجل يبدو أكثر قوة وجاذبية ومرغوب جنسياً، لكن هذا اللون لم يجعلهم أكثر طيبة أو اجتماعيين، وتبين أن رد النساء كان نفسه عندما كان إطار صورة الرجل أحمر أو أبيض.

أظهرت دراسة جديدة أن المرأة تنجذب بشكل كبير إلى الرجل الذي يلبس اللون