



## السر وراء اقشعرار الجسم عند سماع الموسيقى

«العربية نت» : من مثا لم يطرب لأغنية أو لم يقشعر يده لسماع مقطوعة موسيقية تخطف الأنفاس والألباب؟

يطلق على هذا الشعور بحسب ما أورد موقع «Believeinscience» اسم القشعريرة (Frisson) وهو مصطلح فرنسي يعني «رعشة الجمالية».

وقد أظهرت الدراسات أنه ما يقارب ثلثي الأشخاص يشعرون بهذه الرعشة. ما الذي يسبب الإثارة التي تتبع برعشة؟ يبدو أن المقطوعات الموسيقية التي تتضمن تجانسا غير متوقع وتغيرات مفاجأة في درجة الصوت أو الدخول المتحرك لعازف منفرد هي احد اكبر المؤثرات لهذه الرعشة لأنها تخالف توقعات المستمعين بطريقة إيجابية.

وفي حين لايزال العلم يحاول معرفة لم تسبب هذه الإثارة قشعريرة في المرتبة الأولى. اقترح بعض العلماء أن هذه القشعريرة هي استبقاء تطوري لأسلافنا القدامى الذين أبقوا أنفسهم دافئين من خلال طبقة ماصة للحرارة متوضعة تحت شعر بشرتهم مباشرة.

الشعور بالقشعريرة هو تغير مفاجي في درجة الحرارة (كالتعرض لتسليم بارد خلال يوم ممس) مما يجعل الأشعار تنتصب مؤقتا

## طرق متعددة لمقاومة شدة الحرارة وكيفية التعامل معها

المناسب للضار الاشعة الشمس  
والشعتهيا فوق البنفسجية.  
6-تبريد الجسم  
ينصح تقرير اعدد موقع شتيرن الألماني بتبريد الجسم من حين إلى آخر لأن شدة الحرارة لا تطاق أحيانا. وبالإمكان فعل ذلك بوضع قطعة قماش مبللة على الرقبة والحقن. وكذلك بالإمكان تغطيس القدمين في حمام ماء بارد. وكذلك الناء غسل اليدين من الممكن ترك الماء البارد يسري لفترة من الوقت على الساعدين. وأيضا ممكن استعمال بخاخ لرش الجسم برذاذ الماء أو بروتاج خاصة مكوّنة من زيوت طيارة منعشة. وبالطبع من الممكن أيضا استخدام المراوح الهوائية.

7-الحذر من الأدوية الفاسدة  
ينبغي الاحتراز من إفساد الحرارة للادوية. وهذا تجدر الإشارة إلى عدة أمور: فبعض الأدوية تكون حساسة للحرارة وينبغي تخزينها بعيدا عن الرطوبة ودرجات الحرارة المرتفعة. كما يجب تناول بعض الأدوية بشكل مختلف حين يكون الطقس شديد الحرارة، مثل: الأدوية الخافضة لضغط الدم لأنه بإمكان الحرارة التأثير على ضغط الدم. وهنا ينبغي استشارة الطبيب أو الصيدلي حول هذه الأدوية. وكذلك ينبغي الاستشارة حول ما إذا كان من الضروري تعديل الجرعة الدوائية في فصل الصيف. ولا ننسى هنا وجود أدوية وعلاجات تجعل الجلد أكثر حساسية تجاه أشعة الشمس، ومنها: المضادات الحيوية وأدوية القلب أو المستحضرات العلاجية التي تدخل في تكوينها بنية سائل جونا (عشبة سيدي يحيى أو عشبة الحرن المغلوب)، ويجب في هذه الحالة أيضا استشارة الطبيب.



ترتفع درجة حرارة الطقس في فصل الصيف وقد تصل إلى أكثر من 40 درجة مئوية. لكن حرارة الطقس الشديدة قد تؤثر على الدورة الدموية وقد يصاب الإنسان إرهما بضربة شمس. فكيف ينبغي التعامل مع الطقس الحار؟

يجب الشرب كثيرا لأن الجسم يفقد الكثير من السوائل بسبب الحرارة الشديدة ويصاب بالجفاف والتعب وفقدان التركيز. وفي أسوأ الأحوال قد يؤدي الحر الشديد إلى عدم انتظام ضربات القلب أو انهيار الدورة الدموية. ولتفادي ذلك يجب الإكثار من شرب الماء. وينصح الأطباء عادة بشرب لتر ونصف إلى لترين من الماء بشكل موزّع على كامل اليوم. ولكن عند درجات الحرارة العالية يجب شرب المزيد من المياه، وبالإمكان القول إنه ينبغي شرب ضعف ذلك. وعلى وجه الخصوص الناس الكبار في السن يحتاجون إلى شرب المزيد من الماء. وليس المقصود بذلك السوائل المحتوية على السكر مثل المشروبات الغازية. ولكن المقصود هنا شرب الماء وعصائر الفواكه المخففة بالماء والشاي والزهورات غير المحلاة. علما بأن شرب الكحول كثيرا يتعب الدورة الدموية بحسب ما أوردته موقع شتيرن الإلكتروني. تجنب

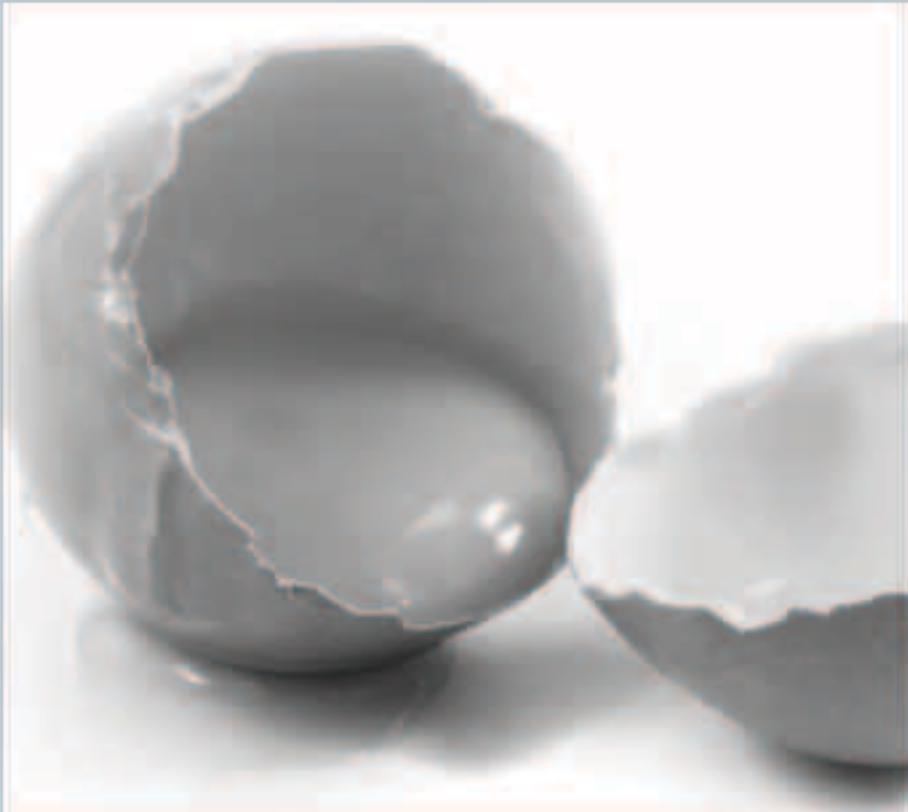
الوجبات الدهنية الثقيلة  
لا يستحسن تناول الوجبات الدهنية الثقيلة الساخنة في الطقس الشديد الحرارة، لأنها تتعب الجسم. بل يُفضل أكل الأغذية الخفيفة مثل: الفواكه والسلطة والخضار والحبوب والسمك ومنتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهن. ويستحسن تناول الفواكه والخضار الغنية بالمياه مثل البطيخ والتوت والخيار والطماطم (البندورة).

قهي تساعد على تعويض فقدان السوائل والمعادن.  
2-تجنب أشعة الشمس المباشرة  
ينبغي تجنب أشعة الشمس المباشرة. ومن الأفضل البحث عن مناطق الظل أو الذهاب إلى مكان باره جيد التهوية. للقبولة بعد الظفر مهمة لأن الحرارة الشديدة تجهد الجسم. ولذلك من الأفضل أخذ قسط قصير من الراحة. فالاستراحة القصيرة تغفل العجائب. وينبغي ألا تكون الاستراحة أطول من 20 إلى 30 دقيقة.

إذا امكن ينبغي دهن الجسم بمرهم ضد أشعة الشمس فوق البنفسجية المحرقة. ولكن يجب عدم وضع الكثير من المرهم على الجسم. بل يجب تعويده ذلك تدريجيا على أشعة الشمس وحمايته خلال ذلك بالمراهم الخاصة.

3-ارتداء ملابس قففاضة  
جيدة التهوية وذات ألوان فاتحة ومن المهم الانتباه إلى لبس ملابس مناسبة. بحيث تكون جيدة التهوية وغير ضيقة. فهذه الملابس توفر تهوية جيدة للجسم وتساعد على تنظيم توازنه الحراري على نحو أفضل. أما بالنسبة للألوان، فالألوان الفاتحة أفضل من الداكنة، لأنها تعكس أشعة الشمس ولا تخرن الحرارة مثل الداكنة. 3-ارتداء قبعة فاتحة اللون يُفضل ارتداء القبع. وخاصة للأطفال. تحت الشمس المحرقة. وهذا ينطبق أيضا على الأشخاص ذوي الشعر القصير وعديدي شعر الرأس (الصُّلع). فالقبعة تحمي من حروق الشمس ومن ضربات الشمس. وتبقي الجسم باردا نسبيا. أو أنها تمنع من ازدياد حرارته بسرعة. وكذلك القبعة ينبغي أن تكون فاتحة اللون كي لا تتراكم تحتها الحرارة.

## كم بيضة يمكن أكلها في اليوم؟



«24» : منذ سنوات قليلة تواترت الدراسات التي تؤكد براءة البيض من زيادة مخاطر القلب والسكتة الدماغية. وهو ما كان يُعتقد لفترة طويلة سابقة. لكن ذلك لا يعني أن مرضى السكري أو من لديهم ارتفاع في مستوى الكوليسترول يمكنهم أكل عدد كبير من البيض في اليوم. بل الأفضل في هذه الحالة تناول صفار بيضة واحدة مع أكثر من بياض لأن الأخير هو الذي يحتوي على البروتين. وبشكل عام تحت التوصيات الغذائية على أكل البيض لأحتوائه على مغذيات هامة. وتفيد دراسات بريطانية وأمريكية بأن أكل بيضة في اليوم أو اثنتين لا يشكل أي خطر على الأصحاء. بل من الأفضل اتباع نظام غذائي يحتوي على بيضة يوميا لضمان تزويد الجسم بالمغذيات الهامة.

تشير نتائج بعض الدراسات التي أجريت على السكري بأن أكل بيضتين يوميا يهدد مريض السكري بمضاعفات على القلب. لكن وجدت دراسات أخرى أن أكل بيضتين يمكن أن يحسن من مقاومة الخلايا للإنسولين. وأن الأمر يعتمد على ما يأكله المريض إلى جانب البيض من منتجات حيوانية أخرى كاللحوم والألبان.

في حال ارتفاع الكوليسترول تحت التوصيات الطبية على عدم تناول أكثر من 300 ملغ من الكوليسترول يوميا. ونظرا إلى أن البيضة الكبيرة تحتوي على أكثر من 100 ملغ من الكوليسترول سيغني تناول بيضة يوميا الحصول على ثلث الحصص اليومية. وعند تناول بيضتين في اليوم سيكون من الصعب ضبط كمية الكوليسترول التي لا ينبغي تجاوزها عند تناول أطعمة أخرى.

## باحثون صينيون يقترحون من تطوير لقاح فعال لـ «حمى الضنك»



عندما يمتص دم أحد المصابين بالعدوى. وبعد مرور فترة الحضانة التي تدوم 8-10 أيام. يصبح البعض قادرا أثناء لدغ الناس وامتنصاص دماهم على نقل الفيروس طوال حياته. وتتميز أعراض المرض بالحمى والصداع الشديد وآلام المفاصل والعضلات وآلام العظام. وآلام الشديد وراء العينين ونزيف خفيف. مثل نزيف الأنف. ووفقا لنتائج الصحة العالمية. فإن حمى «الضنك» يصيب نحو 390 مليون شخص سنويا. ويقتل أكثر من 22 ألف شخص حول العالم سنويا. أغلبهم من الأطفال. ويظهر المرض في المناطق المدارية وتحت المدارية في قارات أمريكا الجنوبية وإفريقيا وآسيا. ومن الممكن أن يهدد المرض 2.5 مليار نسمة.

ولا أدوية محددة لمرض حمى «الضنك» الذي يظهر في أكثر من 100 بلد حول العالم. وعادة ما تتلاشى أعراضه من تلقاء نفسها في غضون 14 يوما من الإصابة. وهناك عدد قليل جدا من المصابين تتطور حالتهم. وقد تهدد مضاعفات المرض حياتهم.

الأربعة لفيروس حمى «الضنك»  
وأشار الفريق إلى أنه لا يوجد حتى الآن لقاح حمض نووي معتمد لوقاية البشر من حمى «الضنك». ويأملون أن تمهد النتائج التي توصلوا إليها لتطوير هذا اللقاح. ولقاحات الحمض النووي. هي تقنية تستخدم لحماية الكائن الحي من الأمراض عن طريق حقنه بحمض نووي (DNA) مُهندَس وراثيا لإنتاج استجابة مناعية.

ولا تزال لقاحات الحمض النووي في طور التجريب. وقد تم تطبيقها لوقاية من نماذج لأمراض فيروسية وبكتيرية وطفيلية ونماذج مختلفة من الأدمغة إلى النساء حين يكون الجو أكثر برودة. ويستلني من ذلك رياضة السباحة. وفي هذه الحالة ينبغي دهن الجسم بالمرهم

«الناضول» : قال باحثون صينيون. إنهم اقترحوا من تطوير لقاح تجريبي ضد فيروس حمى «الضنك». قادر على تحفيز الاستجابات المناعية الخلوية وتوفير حماية فعالة من المرض. اللقاح يعمل على تطويره باحثون بجامعة العاصمة الطبية في الصين. ونشروا نتائج دراستهم اليوم الجمعة في دورية (Frontiers) العلمية.

وأوضح الباحثون أنهم اخبروا وكفاءة لقاح الحمض النووي الذي يطلق عليه اسم (pVAX1-DIME) على مجموعة من الفئران. ووجدوا أن اللقاح التجريبي كان قادرا على تحفيز الاستجابات المناعية الخلوية المستمرة. وتوفير حماية فعالة ضد أحد الأنماط الأربعة لفيروس حمى «الضنك» وهو (DVI).

ووجد الباحثون أيضا أن اللقاح يولد استجابة مناعية متوازنة ضد نمطين من فيروس حمى «الضنك» هما (DVI2 وDVI1).

وقال فريق البحث. إن هذه النتائج مشجعة لتطوير لقاح رباعي التكافؤ في المستقبل. يمكن أن يوفر حماية فعالة ضد جميع الأنماط