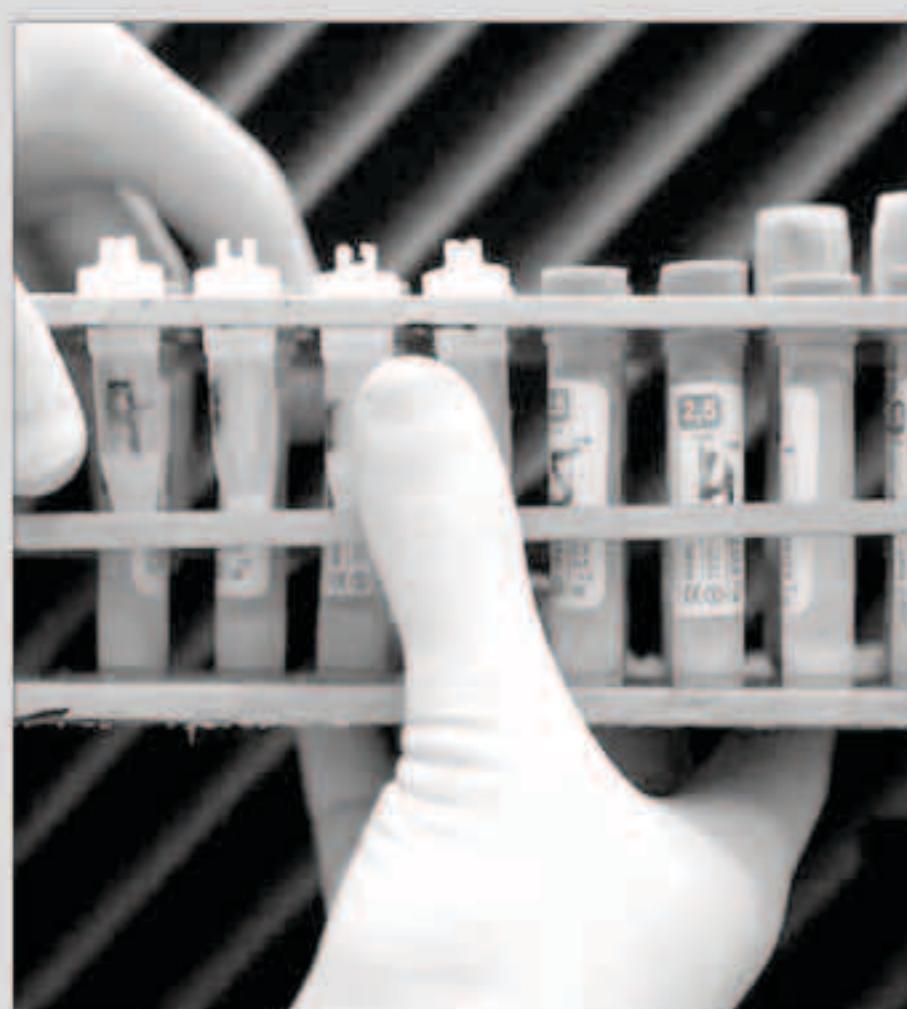


طريقة جديدة لحجب رائحة العرق



أنواع معينة من البكتيريا،
بعضها يتعرف على الأنواع
المسببة للراحنة الكريهية، من
خلال تحديد وظائف شيفرة المادة
الوراثية لذك الأنواع، ومن
تم انتصاف المركبات التي
تحمل الراحنة الكريهية للغريق،
ووفقاً لبيان الخبراء، فإن ذلك
الاكتشاف سوف يساعد في
إنتاج بخاخات عرق أكثر فعالية
وأقل خطورة على حمل الإنسان.

«أمل كبير» يتحقق
لمرضى «الإيدز»



بارونتش: «على الرغم من أن البيانات مشجعة، لكننا في الحاجة إلى مزيد من الخبر». وأضاف: «نحن في الحاجة إلى انتظار النتائج الكاملة والنهائية للدراسة قبل أن تقرر ما إذا كان سينقى البشر من الإيدز أم لا». ويعتقد أن ما يقرب من 37 مليون شخص في العالم يعانون من هذا الفيروس، من بينهم مليون طفل.

ونايالاند والولايات المتحدة، وذكرت الدراسة أن جميع الأشخاص استجابوا للقاح من خلال إنتاج شكل من أشكال الاستجابة المناعية ضد الفيروس. مشيرة إلى أن «بعد هذه الاختبارات الناجحة، ستجري الآن جولة ثانية من التجارب على مجموعة من 2600 امرأة». وقال المشرف على الدراسة، دان سكاي نبيوز» : عبر العلماء عن تفاؤلهم لكن «حذر» بعد اختبار لقاح فيروس نقص المناعة المكتسبة «الإيدز» أظهر نتائج واحدة في الاختبارات الأولية على البشر، وحسب دراسة، نشرت في ورقة «الانتسيت» الطبية، فإن اللقاح حرج تجربته على 393 شخصاً يعانون من فيروس نقص المناعة من شرق وجنوب البريمان

ان ذلك يعزز ما اعتقدنا
بصحته... الصورة الكبيرة
هذا هي انه كلما زاد جفافك
قلت حدة ترکيزك».
وأشار روث الى ان
تشخيص الإصابة بالجفاف
قد يكون صعباً وبالتالي من
المهم بالنسبة للرياضيين
متابعة كمية المسوائل التي
يتناولونها والتي يفقدونها مع
الانتهاء لاعراض مثل الإرهاق
والضعف في العضلات وقلة
كمية البول والارتباط.
لكنه حذر أيضاً من الإسراف
في تناول المياه التي قد تضر
بمتوازن الأملاح في الجسم.
وقالت ميلارڈ-ستافورد
«من المهم ان تعرف التوازن
الصحيح لشرب المياه... دون
نفخ او إسراف».
وأشارت الى ان لون البول
بعد طريقة بسيطة لراقبة

نفس أو إسرافاً»،
 وأشارت إلى أن لون البول
يعد طريقة بسيطة لراقبة
معدلات المسوائل في الجسم
وقالت «إذا كان شفافاً أكثر من
اللازم فهذا يعني على الأرجح
تناول مياه أكثر مما ينتهي...
لكن إن كان أصفر داكناً فذلك
يعني أن الكليتين بحاجة لمزيد
من المياه للحفاظ على التوازن
في الجسم».

A medium shot of a man with dark, curly hair, seen from the side and slightly from behind. He is wearing a light-colored, possibly white, button-down shirt. His gaze is directed upwards and to his right, suggesting he is looking at something or someone out of frame. The background is blurred, showing what might be an interior room with some furniture or objects. The lighting is soft, creating a contemplative atmosphere.

413 بالغا فقد المشاركون فيها سوائل ما بين واحد إلى ستة كيلوغرامات من كتلة أجسامهم بسبب ممارسة التمارين الرياضية وحدها أو ممارستها في ظل أجواء حارة أو بسبب الحرارة فقط أو وضع قيود على تناول السوائل.

ويقول الدكتور رونالد روث وهو أستاذ طب الطوارئ بجامعة بنسيلفانيا: «اعتقد

شائع الحدوث مع أشخاص يتسمون بالنشاط أو يتعلمون في الخارج النساء الحر. فخلايا الدماغ تحتاج للماء مثل الخلايا العضلية تماماً. وأضافت إن على الرغم من أن التمارين لم تكون كبيرة عند فقد سوائل نسبتها الذين بالمرة من الوزن فإنها زادت بزيادة الجفاف. وراجع الباحثون بيانات 33 بدراسة شملت

فسيولوجي بمعهد جورجيا للتكنولوجيا، تعرف أن الأداء البدني يتأثر لدى وصول نسبة فقد السوائل إلى الذين بالمرة من كتلة الجسم خاصة إذا نتج عن ممارسة تمارين رياضية في أجواء دافئة».

وتابعت قائمة: «وبالتالي سؤالنا كان عملياً يبحث في الدماغ عند ذات المستوى فقد السوائل». وهو أمر

«رويترز»: تشير دراسة جديدة إلى أن الجفاف قد يشوش التفكير، إذ خلص معدوها إلى أن الرياضيين الذين فقدوا سوائل من أجسامهم نوازي اثنين بالمائة من وزنهم ظهرت عليهم

مشكلات في الإدراك.
وذكر التقرير الذي نشرته
دورية «ميدميسن فند ساينس»
أن سبورتس آند إكسبريس أشار
إلى أنه حتى المستوى المحدود
أو المتوسط من الحفاف،
خسارة رطلين للشخص
الذى يزن 100 كيلوجرام
وأربعة ملليمتر يزن 200. أدى إلى
مشكلات في الانتباه وأعاق
اتخاذ القرارات.
قاد الحفاف على الآخرين

إلى عرقلة مهام تتطلب الانتباه والتوافق الحركي وما يسمى بالوظائف التنفيذية التي تشمل على سبيل المثال التعرف على الخرائط ومراعاة قواعد النحو والرياضيات الذهنية والتذيق اللغوي.

وقالت ميندي سيلارد ستافورد المشاركة في إعداد الدراسة والاستاذة بكلية العلوم الحيوية ومدرسة المعلم

卷之三

ما علاقة الأم باصابة الأبناء بالسمنة؟

طعمة صحية وإن يكون مؤشر كتلة الجسد في النطاق الطبيعي وعدم التدخين وتناول الكحوليات بنسبة قليلة إلى متوسطة 150 وممارسة نشاط بدني لمدة 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل. وقال محدود الدراسة في دورية «سي-جي»، إن كل العوامل ذات الصلة يسلوب حياة الأمهات غير النظام الغذائي الصحي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بانخفاض خطر الإصابة بالسمعة لدى أبنائهن.

فقد تراجع خطر الإصابة بالسمعة بين الأبناء مع كل عامل إضافي من عوامل سلوب الحياة الصحية تتعلق الأمهات. بل انخفض بنسبة 23% في المئة عندما اتبعت الأم ثلاثة من سلوكيات المعيشة الصحية، مثل تناول أطعمة صحية ومارسة نشاط بدني وتناول الكحوليات بمعدل قليل إلى متوسط.

وتشير الدراسة إلى أن احتفال صبية الأطفال بالسمعة بين المئة كان أقل بنسبة 75% في المئة بين من اتبعت أمهاتهم أنماط الحياة الصحية الخمسة عن لم تتبعها أمهاتهم.

العربية : ذكر ياحتون أن لانتقال الذين تتبع أمهاتهم أسلوب حياة صحيحة تقل فرص إصابةهم بالسمنة مقارنة بأقرانهم.

وقال تشى سون، من كلية سى. إتش. تشاين للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد في وسطن، ولو يفترز هيكل عبر البريد الإلكتروني، «اتباع أسلوب حياة صحي لا يساعد الكبار فحسب على تحسين صحتهم وتقليل خطر إصابتهم بأمراض مزمنة بل إنه قد يعود بفوائد صحية على أبنائهم».

وللأمهات تأثير قوي على اختيارات أولادهن فيما يتعلق بأسلوب الحياة لكن لم يكن معروفا ما إذا كان تخط معهنتهن الشخصي يؤثر على إصابة أطفالهن بالسمنة.

وركز فريق الدراسة بقيادة سون على مخاطر الإصابة بالسمنة في عمر يتراوح بين تسعة أعوام و 18 عاما.

وحدد الفريق خمسة عوامل برتبة يتأصل في أسلوب الحياة تقلل خطر الإصابة بالسمنة، وهي تناول

A close-up black and white photograph of a baby's face, looking slightly upwards and to the right. The baby has dark hair and is wearing a light-colored garment. A hand is visible on the right side, gently holding the baby's chin.

5 إجراءات وقائية لحماية أطفالك من حرارة الصيف



5 - البسي اطفالك ملابس
فاتحة اللون

السيارة
عادة ما يسخن الهواء
داخل السيارة بشكل يجعل
البقاء فيها أمراً لا يطاق، لذا
لا بد من التأكيد من سلامة
مكيف السيارة وجهازه.
وتشغيله لتبريدها عند
اصطدام أطفالك في نزهة
إلى خارج المنزل.

الاطفال
حاولي ان تبقى حلفاك
الرضيع داخل عربة الاطفال
وارحامه القسم العلوي
ليحجب عنده الشمس
القاسية، وبالتالي حمايته من
اضرارها.

4- تأكدي من سلامته وكيف

3- استخدم عدو

مر مقيد، الا ان الاشعة فوق
المتصاعدة يمكن ان تؤدي الى
طف دامن للبشرة، والإصابة
بأمراض جلدية كثيرة، وهذا
يتحلل منه ابقاء اطفالك في
خليل بعيداً عن اشعة الشمس
لحارقة قدر المستطاع.

ـ 24ـ على الرغم من أن فصل الصيف يتميز باوقاته الرائعة التي تفضليها بين افراد عائلتنا، وخاصة النساء العطلات، إلا أن قضاء الوقت في الخارج في درجات حرارة مرتفعة قد يلحق الضرر بنا «ياحفالينا».

ولكي تحافظ على صحة
اطفالنا في درجات الحرارة
المرتفعة. لا بد من ان نتخذ
الاجراءات الوقائية التالية
التي اوردتها صحفة ديلي

ميرور البريختي:

يحتاج الجسم للحفاظ على نسبة جيدة من الماء، لذا عليك ان تحرصي على اصطحاب كمية كافية من الماء اثناء تواجدك برفقة اطفالك خارج المنزل في فصل الصيف، ووفقاً لمؤسسة التغذية البريطانية، فإن الأطفال أقل تحملًا للحرارة من البالغين وتحتاج أجسامهم إلى نسبة

أعلى من الماء.