

## 3 أعراض رئيسة لمتلازمة ثالثوث الأنثى الرياضية



أخرى مثل برودة اليدين والقدمين والتعب المستمر والخسارة الملاحظة للوزن وزيادة وقت الشفاء من الإصابات وزيادة حدوث كسور العظام، بالإضافة إلى أعراض جمالية مثل تساقط الشعر وجفاف البشرة وأعراض نفسية كالإكتئاب وتدني الثقة بالنفس. وأضافت الرابطة أن علاج هذا الثالوث المرضي الخطير يتمثل في استعادة التوازن بين الطاقة، التي يتم الحصول عليها من خلال التغذية، والطاقة، التي يستهلكها الجسم أثناء ممارسة الرياضة، مشيرة إلى أن العلاج يتطلب تضافر جهود الطبيب المختص واختصاصي تغذية ومدرب الرياضة وطبيب نفسي.

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض النسائية إن ثالثوث الأنثى الرياضية (Female athlete triad) عبارة عن متلازمة تصيب المرأة الرياضية، خاصة التي تمارس رياضة تحتاج إلى التحاقة والإبقاء على وزن الجسم منخفضا كالجمباز والباليه والتزلج الفني على الجليد، بالإضافة إلى الرقص والسباحة والغطس. وأضافت الرابطة أن هذه المتلازمة الخطيرة تجمع بين ثلاثة أعراض رئيسة، ألا وهي: اضطرابات التغذية واضطرابات الدورة الشهرية وانخفاض كثافة المعادن في العظام (هشاشة العظام).

وقد تشتمل هذه المتلازمة على أعراض

## 4 أسباب لتساقط الدموع اللاإرادي



الأطفال عيون دامعة لأن قنوتاتهم الدمعية أصغ، وهذا عادة ما يخف بحلول الوقت الذي يبلغ فيه عمر الطفل عاما واحدا. وإذا كانت الدموع لا تزجك أو لا تشعر بعدم الارتياح في عينك، فلا بأس في ذلك، ويجب أن تخف الدموع وتتوقف من تلقاء نفسها. ولكن إذا كانت هناك حاجة للعلاج، فسيستخدم ذلك على مامجة السبب، ومن الأفضل مراجعة طبيب مختص لتشخيص الحالة وتحديد العلاج المناسب، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

يمكن للعينين أن تذرفا الدموع نتيجة مجموعة من الأسباب، وقد يكون ذلك ناتجا عن حالة مرضية ما، أو لوجود شيء يزعج العينين. لماذا تدمع العينان؟ إذا كنت في بيئة مليئة بالدخان أو في مكان معرض للبرد والرياح فمن الطبيعي تماما أن تسيل عينك، كما أن إدخال شيء ما في عينك، مثل رمش أو حشرة أو حبيبات من الرمل، سيؤدي أيضا إلى رد الفعل هذا. وبمجرد أن تغض عينك أو تمسحها بإصبع نظيف،

## ذراع إلكترونية مستقبلية لمساعدة مبتوري الأطراف على استعادة حاسة اللمس



الانعكاسي الذي كان موجوداً قبل البتر، بما في ذلك القبضة البديهية وحركات العين الطبيعية، وفق ما أورد موقع «سي نت» الإلكتروني.

واستخدام أدوات تحليلية غير مسبقة، اكتشف الفريق أن الأشخاص الذين خضعوا للاختبار، قد عادوا إلى السلوك

لتقديم أحاسيس تتوافق مع ذلك الإجراء المقصود“ وبعد اختبار الجهاز على شخصين من مبتوري الأيدي،

يحلم الكثير من مبتوري الأيدي بمستقبل تكون فيه الذراع البديلة التي تمكنهم من الإحساس بالأشياء وتحريكها بسهولة أكثر من مجرد ضرب من الخيال العلمي، وقد يكون هذا الحلم على وشك التحقق بفضل الذراع الآلية التي صممها علماء تابعين لشركة “لوك سكاى واكر“.

يعتمد تصميم الذراع الجديدة على الروبوتات الصغيرة التي تعمل على إعادة تكوين الأحساسيس الحبوية المفقودة جراء بتر الأطراف العلوية. وتقوم هذه الروبوتات بذلك عن طريق اهتزاز العضلات بأمان في موقع البتر.

وقد أوضح بول ماراسكو، الأستاذ المساعد في قسم الهندسة الطبية الحيوية في معهد كليفلاند كلينيك ليرنر للأبحاث والمؤلف الرئيسي لدراسة عن الذراع الإلكترونية الجديدة نشرت يوم الأربعاء: “تترجم الذراع الإلكترونية، المعلومات مباشرة من وإلى الدماغ عبر روبوتات قوية يقارب حجمها نصف حجم علبة الثقاب القياسية. أثناء تحويل الأفكار إلى أفعال، يمكن للذراع الاتصال بالدماغ في نفس الوقت

## علماء أمريكيون يبتكرون غراء يساعد في التئام الجروح بسرعة أكبر



ابتكر علماء في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا غراءً يحاكي المادة اللاصقة الطبيعية المصنوعة من المفصليات البحرية، للمساعدة في التئام الجروح بسرعة أكبر.

ولا يعتبر هذا الابتكار أول ابتكار طبي يستفيد من الحيوانات والكائنات الحية، فقد كشفت صحيفة ديلي ميل البريطانية عن مجموعة من الابتكارات التي استفادت من الكائنات الحية، على النحو التالي:

جلد القرش يمكن أن يقضي على الجراثيم

أثناء رحلة استكشافية في عام 2002، قام البروفيسور أنتوني برينان، المتخصص في العلوم بجامعة فلوريدا، بفحص أسماك القرش، واكتشف بأن بشرتها مقاومة لتراكم الكائنات الحية الدقيقة.

باستخدام مجهر قوي، تمكن البروفيسور برينان من رؤية نمط ماسي لبشرة أسماك القرش، التي تحتوي على أسنان مطبئة بملايين الحواف الصغيرة، مما يمنع البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة الأخرى من الاستقرار على سمكة القرش.

قام البروفيسور برينان بقياس نسب العرض إلى الارتفاع للحواف، وقام بتصميم سطح اصطناعي يسمى “شارك ليت“. وبات هذا السطح الاصطناعي يستخدم في صناعة الكثير من الأشياء، ابتداء من حواضير اليوغا وانتهاء بالقسطرة الولوية ذات المقاومة البكتيرية.

ويتم الآن طرح تطبيق رائد لهذا النوع من الأسطح المقاومة للحشرات في المستشفيات، حيث يعمل الحفاظ على الأسطح خالية من البكتيريا مشكلة حقيقية.

حقن خالية من الألم كلدغات البعوض الشيء الذي يميز

وتحتوي على ساقين بحواف خشنة تخترق الجلد، وبعد ذلك يتم إدخال أنبوب صغير بينهما، يمكنه توصيل الأدوية أو سحب الدم. مُركب للحفاظ على الأعضاء المزروعة من براغيث الثلج

براغيث الثلج صغيرة جدا لدرجة أنها تبدو مثل بقع الفلفل الأسود على الثلج حيث توجد غالبا. ومع ذلك، تحتوي هذه المخلوقات الصغيرة على سر يمكن أن يطيل “العمر الافتراضي“ للأعضاء المستخدمة في عمليات الزرع. يمكن أن تتحمل براغيث الثلج درجات حرارة تحت الصفر دون أن تتجمد.

غراء بلع البحر لإنقاذ الجنين داخل الرحم

أي نوع من الجراحة ينطوي على مخاطر، ولكن القرار بشأن إجراء عملية جراحية على الجنين هو بلا شك أحد أكثر القرارات تحديا في الطب. ليس إجراء الجراحي بحد ذاته هو الخطير، ولكن الدخول والخروج من الكيس الأمنيوسي الهش المليء بالسائل الذي يحيط بالجنين ويحميه، هو الأكثر خطورة.

إن إغلاق هذا الكيس بعد إزالة الباحثون يجرون تجارب عليه للحصول على أفضل النتائج.

البعوضة هو أنه على الرغم من أنك قد تسمعها القادمة، إلا أنك نادرا ما تشعر بلسعها. هذا بسبب الطريقة التي يخترق بها جزء الفم الذي يشبه الإبرة الجلد، ولأن البعوضة تحقنك أولا باللعاب، الذي يتمتع بقدرة تخدير الجلد. لقد شهدت التجارب أن البعوض يتغذى لمدة ثلاث إلى أربع دقائق دون أن يشعر مضيقه بشيء. يعمل البروفيسور سيجي أوياجي، وهو مهندس ميكانيكي في جامعة كانساي في أوساكا باليابان، على تطوير حقنة تحاكي جزءا من فم البعوضة.

بكم مفتاح قوة البعوض في أحد أجزاء فمه، والفك العلوي، الذي يحتوي على شفرات خشنة تخترق الجلد. نظرا لكونه مسنن، فإن تلامسه مع الجلد يكون ضعيفا، وبالتالي لا يتم تنشيط إلا عدد قليل جدا من أعصاب الألم في الجسم.

يبلغ طول الإبرة المسنوعة من البعوض 1 مم وعرضها 0.1 مم، وتعادل سماكتها تقريبا سماكة شعرة الإنسان،

## هذا ما يحدث في الجسم عند تناول الثوم يوميا

حماية البشرة تعمل المكونات في الثوم مثل حماية طبيعية من أشعة الشمس، وتحمي البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، بالإضافة إلى تعزيز إنتاج الكولاجين الطبيعي والإيلاستين، مما يجعل البشرة أكثر نضارة ونعومة.

خفض ضغط الدم يساعد الثوم على توسعة الأوعية الدموية ويخفض ضغط الشرايين، كما يساعد الثوم في خفض نسبة الكوليسترول. بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية.

فيتامين B6، الذي يعزز التمثيل الغذائي، ويزيد حرق الدهون. تقوية جهاز المناعة من المعروف منذ فترة طويلة أن الثوم تأثير إيجابي على جهاز المناعة حيث يحتوي على فيتامينات مهمة، وأحماض أمينية مهمة للجسم، ويحتوي الثوم أيضا على مادة الأليسين المعروفة بأنها المضادة للالتهابات، ولذلك أوصت الحلة الألمانية بتناول الثوم بانتظام، خاصة في الأشهر الباردة من السنة.

تقليل الوزن يحتوي الثوم على

أشارت مجلة «فرويندين» الألمانية إلى تنوع فوائد الثوم على الجسم، بداية من البشرة إلى جهاز المناعة، إلى التخلص من الوزن، ولكن ما الذي يمكن أن يحدث للجسم عند تناول الثوم يوميا؟ أظهرت دراسة حديثة أن لتناول الثوم بانتظام تأثير إيجابي طويل المدى على تحسين رائحة الجسم، حيث أثبتت الدراسة تمتع المشاركين برائحة أفضل عند تناولهم الثوم بانتظام مقارنة مع رائحتهم عندما كانوا لا يتناولون الثوم.

تقليل الوزن يحتوي الثوم على