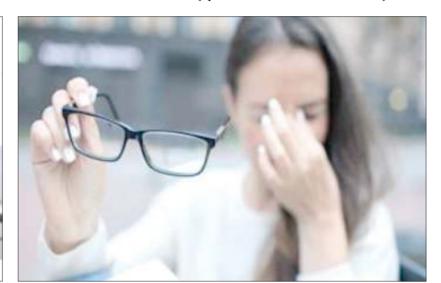
العدد 3840 – السنة الثالثة عشرة الإثنين 22 ربيع الآخر 1442 - الموافق 7 ديسمبر 2020 Monday 7 December 2020 - No.3840 - 13 th Year

6 طرق طبيعية تساعدك على استعادة تعذير للحوامل. هذا ما تفعله



لا يحب البعض ارتداء النظارات أو العدسات اللاصقة، وبالطبع هناك من لا يفضلون إجراء جراحة الليزك، ولكن لا تنزال لدى الجميع الرغبة في الحصول على قدرة مثالية على الإبصار. وبحسب موقع «Nutrition Explained» فإن هناك بعض الطرق، التي يمكن بواسطتها تحسن حالة العينين وقوة الإبصار، معظمها بسيط حقا وفي

1 – علاج الرؤية إن العيون أعضاء معقدة وحساسة للغاية، لذا يجب معاملتها بعناية فائقة. ربما يوصي الطبيب بالعلاج البصري لحسالات مثل الإستغماتزم وبعد أو قرب الإبصار، لكن لن يساعد ذلك في علاج الضمور البقعي أو القلوكوما. ويركز العلاج البصري على التمارين،

مجلة «ساينس» قبل يومين، أن فيروس الحصبة الذي عاد للظهور على مستوى العالم، يصيب الجهاز المناعى بشكل مماثل لفيروس الإيدز، لكن

وتوصلت دراسة جديدة، أجريت على 77 طفلا من هولندا غير ملقدين ضد الحصية أجراها فريق دولي من الباحثين بقيادة علماء في جامعة هارفارد، إلى أن هذا الفيروس يمحو الجراثيم (مسببات الأمراض) السابقة من ذاكرة الجسم، وبالتالي يمسح ذاكرة جهاز المناعة. وكتب الفريق في مجلة

«ساينس» العلمية أن الفيروس أزال 11 إلى %73

من الأجسام المضادة المسؤولة

عن وقاية الأطفال، وهي

بروتينات دم مسؤولة عن

«تذكر» مواجهات سابقة مع

المرض. وهذا الأمر ترك بعض

الأطفال بتمتعون بحصانة

مشابهة لتلك التي يملكها طفل

وقال عالم الأوبئة في جامعة

هارفرد المشارك في الدراسة

مايكل مينا قال لوكالة فرانس

حديث الولادة.

بوتيرة أسرع.

متناول اليد.

التى ربما تقوي العضلات الضّعيفة أو تساعد المخ على محاذاة المعلومات الواردة من خلال العينين. ويمكن تعلم تقنيات الاسترخاء، ولكن ما يهم هو أنه سيتعين أن يكون هناك صرامة في الروتين

المتبع. 2 – أسلوب إدارة الإجهاد "" " مدينة حوا تدور الحياة العصرية حول شاشة صغيرة مثبتة بالقرب من الوجه. وتتعب العيون عند التركيز على مسافة واحدة. لذا يمكن تلافي السلبيات عن طريق التركيز بالبصر على جسم يبعد حوالي 6 أمتار لمدة 20 ثانية في المرة الواحدة كل 20 دقيقة. كما يمكن ممارسة بعض تمارين اليوغا للعينين:

• تحريك المقلتين لأعلى و لأسفل دون النظر خلسة. • بعد التكرار 10 مرات، افرك راحة اليدين معًا، ثم

افركها على العينين.

• بتم تكرار تحريك العينين أفقياً وعلى كل من القطرين. 3 - تمرين القلم الرصاص إنها تقنية بسيطة للغاية... أحيانا يشرح طبيب العبون لمرضاه ذلك، إذ يمسك الشخص بقلم رصاص أمامه

ويركز على نقطة معننة، ثم يبدأ في تحريك القلم الرصاص قريباً وبعيداً عنه، بينما يظل ناظراً بتركيز على النقطة. يساعد هذا التمرين على تدريب عضلات العينين. 4 - الإقلاع عن التدخين يؤثر التدخين سلبياً على صحة العينين بل الكثير من

أجزاء الجسم الأخرى. يكون المدخنون عرضة للإصابة بإعتام عدسة العين أو الضمور البقعى المرتبط بالتقدم فى السن «الغلوكوما»، أو متلازمة العين الجافة. وتزداد احتمالات إصابة مرضى السكري من المدخنين باعتلال الشبكية السكري. ولا يؤدي

التوقف عن التدخين إلى تأخير حدوث أي ضرر للعين، ولكنه سيحول دون تدهور

الوضع. 5 – مكملات غذائية يعد الجزر هو الأكثر شهرة في تحسين صحة العيون، لأنه يحتوي على بيتا كأروتن، الذي يتحول إلى فيتامين A في الجسم، الذي يعد عنصراً مهماً بشكل حيوى لصحة العبون. ومن بين المكملات الغذائية المفيدة الأخرى، يأتى فيتامين E و B1 والزّنك المعدني، بالإضافة إلى أوميغا3-.

6 – وجبات غذائية توجد قائمة من الوجبات الغذائية المتنوعة التى تفيد العينين، وتساعد على تحسين قوة الإبصار منها الكبد والسلمون والتونة والفلفل الأحمر والبرتقال والبازلاء والفاصوليا واللحوم الحمراء والدجاج واللفت المطبوخ والسبانخ والجزر والبطاطا.

> اقترحت نتائج أبحاث جديدة وجود علاقة سن التعرض المستمر للضوضاء وبين زيادة

> خطر ارتفاع ضغط الدم. وتعتبر الضوضاء من مخاطر العمل الأكثر انتشاراً حول العالم، فهناك

> 600 مليون شخص حول العالم يتعرّضون

لمستويات عالية من الضوضاء في بيئة عملهم.

مجلة "بلوس وانّ " الطبية، تؤدي ألضوضّاء المتوسطة في بيئة العمل إلى زيادة خطر الرتفاع ضغط الدم بنسبة 34 بالمائة، بينما

تُؤدي الضوضاء الشديدة إلى زيادة هذه المخاطر بنسبة 281 بالمائة! وينطبق ذلك على

. وكانت دراسات سابقة قد أثبتت عدم وجود

علاقة بين ارتفاع مستوى الضوضاء في بيئة

وبحسب نتائج الدراسة التي نشرتها

إن أفضل حيلة للحفاظ على ثبات الإبصار أو استعادة قوة النظر، تتخلص في نصائح الخبراء بتناول الأطعمة الصحية، التي توفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم والعينين. ويعد الاسترخاء والحصول على فترات راحة من شاشات التلفزيون والكمبيوتر والهاتف الذكى مهم جدا. ويجب مراجعة طبيب العبون بشكل منتظم مع الحرص على ارتداء نظارات شمسية نهاراً والإقلاع عن التدخين نهائياً. وينوه الخبراء إلى أن تلك الطرق والاحتياطات ريما لا توقف التغيرات في قوة الإبصار ، ولكن في نهاية المطاف ستحافظ على صحة أفضل للعينين وباقى أعضاء الجسم ، بحسب ما ذكر

«العربية نت».

العمل وبين فقدان السمع، لكن تم رصد علاقة

بين هذه الضوضاء وبين زيادة خطر الإصابة

واعتمدت أبحاث الدراسة الجديدة على البيانات الصحية لأكثر من 21 ألف عامل في

مدينة شينغدو الصينية، وغطت البيانات

المُعْلَو مات الصحية للمشاركين خلال 40 عاماً.

الضوضاء المستمرة وبين ضغط الدم لم تتوصل إلى النتائج نفسها الأيزال تأكيد هذه العلاقة بحاجة إلى مزيد من الدراسات. لكن نظراً لعدد

المشاركين الكبير في الدراسة الصينية التي رصدت الصلة بين الأمرين لا ينبغي التهوين

من تأثير الضوضاء على ضغط الدم ، بحسب

ونظراً لأن دراسات أخرى حول العلاقة بين

بأمراض القلب وسوء الهضم.

الحيلة الناجعة

نبهت دراسة طبية حديثة، إلى أن النساء الحوامل اللائى يربين الحيوانات الأليفة يجعلن أبناءهن أكثر عرضة للإصابة بمرض الربو والحساسية.

تريية الحيوانات

وكشفت الدراسة أن من

وأجرت عدة مؤسسات طبية في كوريا الجنوبية، من بينها معهد «أسان» في العاصمة سيول، دراسة واسعة شملت 554 طفلا

الحمل، جعلت أبناءها أكثر عرضة بخمس أو ست مرات للإصابة بالربو أو اضطراب الصفير في التنفس، وذلك في عمر الشهر الثانى عشر. أما قابلية أولئك الأطفال للاصابة بالحساسية تحاه الكلاب والقطط، فكانت أعلى بواقع أربع مرات، مقارنة مع الأطفال الذين لم

الممتدة بين الحمل والعام

الثالث للطفل، مهمة حدا،

لأن الجهاز المناعى للإنسان

يتطور فيها، بشكل ملحوظ.

وأضاف سو جونغ، أنه

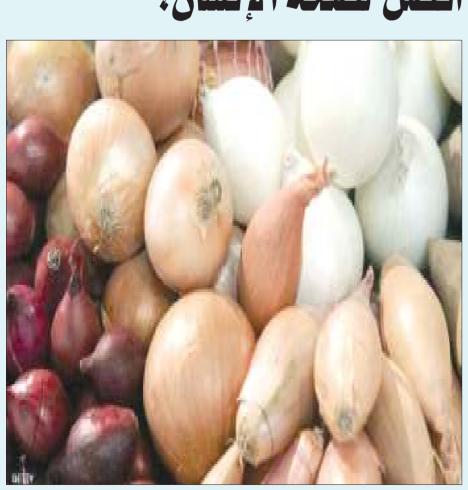
حينما يتعرض الطفل لمادة

مثيرة للحساسية، خلال

هذه الفترة، فإن تفاعلا قد

يحصل «ولتفادى الإصابة

بالربو لدى الأطفال، تُنصح بعدم تعريض الطفل ترب عائلاتهم أي حيوانات ممن ولدوا في 2008. للحبوانات خلال فترة خلال وجودهم في الرحم. الحمل أو في العام الأول» ، وأوضح الباحث في معهد ولدوافي عائلات كانت تربي «أسان» الطبي في سيول، بحسب ما ذكر «سكاي نيوز كلابا أو قططا، خلال فترة هونغ سو جونغ، أن الفترة عربية».



تتنوع ألوان البصل، فمنه

نقارن في هذا التقرير بين نوعين شائعين من البصل، هما الأحمر من الداخل والخسارج، والأصفر ذو القشرة الذهبية، لكنه من

ما هو أحمر أو أصفر أو أبيض أو حتى أخضر، فهل هذا التنوع في الألوان يعكس طبيعة مختلفة في القيمة الغذائية لها؟

الداخل يكون أبيض اللون،

والألتهابات، كما تعمل شدة السعال والشفاء من

خفض كمية الكولسترول في الدم، كما يمنع تجلط الدم وتصلب الشرايين، ويساهم في منع تكون الخلايا السرطانية، ويدعم جهاز المناعة ، بحسب ما ذكر «سكاى نيوز عربية».

حصبة أشبه بالإيدز.. تنقض على جهاز المناعة كشفت دراسة نشرت في

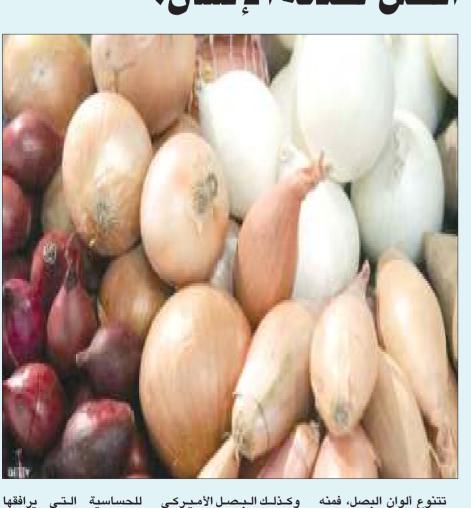


لعدد من الفيروسات كما في برس: «كأنه يعيد الجهاز مرحلة طفولتهم. وللتحقق من المناعى إلى الصفر». وأضاف صحة نتائجهم، أجرى الفريق أنه من أجل إعادة بناء الجهاز تجارب على قرود المكاك المناعي، ينبغي لهم التعرض

التى فقدت 40 إلى 60% من أجسامها المضادة الواقية. إلى ذلك، قال ستيفن ايليدج المسارك في الدراسة من

معهد هاورد هيوز الطبي، إن «الفيروس الصالي هو أكثر ضراوة مما كنا نعتقد»، بحسب ما ذكر »العربية نت».

البصل الأحمرأم الأبيض.. أيهما أفضل لصحة الإنسان؟



الأبيض من الداخل والخارج. ويساعد البصل الأحمر في مكافحة الجراثيم الزيوت فيه على الحد من نزلات البرد. ويخفف هذا النوع من البصل الحساسية التي تصيب الجسم، لاحتوانه على مادة تساعد في تثبيط

عمل الهرمونات المنشطة

والأوعية والشرايين. ويعمل البصل الأحمر على

الحكة وسيلان النفُ. كما

يحافظ على صحة القلب