



6 طرق طبيعية تساعدك على استعادة البصر سريعاً



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

1 - علاج الرؤية إن العين أعضاء معقدة وحساسة للغاية، لذا يجب معالجتها بعناية فائقة. ربما يوصي الطبيب بالعلاج البصري لحالات مثل الاستجماتيزم وبعد أو قرب الإبصار. لكن لن يساعد ذلك في علاج الضمور البقعي أو الغلوكوما. ويركز العلاج البصري على التمارين،

التي ربما تقوي العضلات الضعيفة 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 تدور الحياة العصرية حول شاشة صغيرة مثبتة بالقرب من الوجه. وتتعب العين عند التركيز على مسافة واحدة. لذا يمكن تلافي السلبية 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 ولأسفل دون النظر خلسة.
- بعد التكرار 10 مرات، افرك راحة اليدين معاً، ثم افركها على العينين.

• يتم تكرار تحريك العينين أفقياً وعلى كل من القطرين.

3 - تمرين القلم الرصاص إنها تقنية بسيطة للغاية... أحياناً يشرح طبيب العيون لمرضاه ذلك، إذ يمسك الشخص بقلم رصاص أمامه ويركز على نقطة معينة، ثم يبدأ في تحريك القلم الرصاص قريباً وبعداً عنه، بينما يظل ناظراً بتركيز على النقطة. يساعد هذا التمرين على تدريب عضلات العينين.

4 - الإقلاع عن التدخين يؤثر التدخين سلباً على صحة العينين بل الكثير من أجزاء الجسم الأخرى. يكون المدخنون عرضة للإصابة بإعتام عدسة العين أو الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في السن «الغلوكوما»، أو متلازمة العين الجافة. وتزداد احتمالات إصابة مرضى السكري من المدخنين باعتلال الشبكية السكري. ولا يؤدي

الحيلة الناجعة

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

5 - مكملات غذائية بعد الجزء هو الأكثر شهرة في تحسين صحة العين، لأنه يحتوي على بيتا كاروتين، الذي يتحول إلى فيتامين A في الجسم، الذي يعد عنصراً مهماً بشكل حيوي لصحة العينين. ومن بين المكملات الغذائية المغيدة الأخرى، يأتي فيتامين E و B1 والزنك المعدني.

بالإضافة إلى أوميغا 3-6 - وجبات غذائية توجد قائمة من الوجبات الغذائية المتنوعة التي تفيد العينين، وتساعد على تحسين قوة الإبصار منها الكبد والسلمون والتوتة والفلفل الأحمر والبرتقال والبابازلاء والفاصوليا واللحوم الحمراء والدجاج واللحمت المطبوخ والسبانخ والجزر والبطاطا.

العمل وبين فقدان السمع، لكن تم رصد علاقة بين هذه الضوضاء وبين زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وسوء الهضم.

واعتمدت أبحاث الدراسة الجديدة على البيانات الصحية لأكثر من 21 ألف عامل في مدينة شينغزو الصينية، وغطت البيانات المعلومات الصحية للمشاركين خلال 40 عاماً. ونظراً لأن دراسات أخرى حول العلاقة بين الضوضاء المستمرة وبين ضغط الدم لم تتوصل إلى النتائج نفسها لا يزال تأكيد هذه العلاقة بحاجة إلى مزيد من الدراسات. لكن نظراً لعدد المشاركين الكبير في الدراسة الصينية التي رصدت الصلة بين الأمرين لا ينبغي التهورين من تأثير الضوضاء على ضغط الدم ، بحسب ما نقل «24» .

اقترحت نتائج أبحاث جديدة وجود علاقة بين التعرض المستمر للضوضاء وبين زيادة خطر ارتفاع ضغط الدم. وتعتبر الضوضاء من مخاطر العمل الأكثر انتشاراً حول العالم، فهناك 600 مليون شخص حول العالم يتعرضون لمستويات عالية من الضوضاء في بيئة عملهم. وبحسب نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة «بلوس وان» الطبية، تؤدي الضوضاء المتوسطة في بيئة العمل إلى زيادة خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة 34 بالمائة، بينما تؤدي الضوضاء الشديدة إلى زيادة هذه المخاطر بنسبة 281 بالمائة وينطبق ذلك على الجنسين.

وكانت دراسات سابقة قد أثبتت عدم وجود علاقة بين ارتفاع مستوى الضوضاء في بيئة



هل ترفع الضوضاء ضغط الدم؟

حصبة أشبه بالأيديز.. تنقض على جهاز المناعة



كشفت دراسة نشرت في مجلة «ساينس» قبل يومين، أن فيروس الحصبة الذي عاد للظهور على مستوى العالم، يصيب الجهاز المناعي بشكل مماثل للفيروس الإيدز، لكن بوتيرة أسرع.

وتوصلت دراسة جديدة، أجريت على 77 طفلاً من هولندا غير ملقحين ضد الحصبة أجراها فريق دولي من الباحثين بقيادة علماء في جامعة هارفارد، إلى أن هذا الفيروس يحو الجراثيم (مسببات الأمراض) السابقة من ذاكرة الجسم، وبالتالي يسمح ذاكرة جهاز المناعة.

وكتب الفريق في مجلة «ساينس» العلمية أن الفيروس أزال 11 إلى 73% من الأجسام المضادة للمسؤولة عن وقاية الأطفال، وهي بروتينات دم مسؤولة عن «تذكر» مواجهات سابقة مع المرض. وهذا الأمر ترك بعض الأطفال ينفتحون بحصانة مشابهة لتلك التي يملكها طفل حديث الولادة.

وقال عالم الأوبئة في جامعة هارفرد المشارك في الدراسة مايكل ميئا قال لوكالة فرانس

برس: «كانه يعيد الجهاز المناعي إلى الصفر». وأضاف أنه من أجل إعادة بناء الجهاز المناعي، ينبغي لهم التعرض

لعدد من الفيروسات كما في مرحلة طفولتهم، وللتحقق من صحة نتائجهم، أجرى الفريق تجارب على قرود المكاك

التي فقدت 40 إلى 60% من أجسامها المضادة الواقية، إلى ذلك، قال ستيفن أيليدج المشارك في الدراسة من

تحذير للحوامل .. هذا ما تفعله تربية الحيوانات



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

وأجرت عدة مؤسسات طبية في كوريا الجنوبية، من بينها معهد «اسان» في العاصمة سيول، دراسة واسعة شملت 554 طفلاً ممن ولدوا في 2008، وكشفت الدراسة أن من ولدوا في عائلات كانت تربي كلاباً أو قططاً، خلال فترة الحمل، جعلت أبناءها أكثر عرضة بخمس أو ست مرات للإصابة بالربو أو اضطراب الصغير في التنفس، وذلك في عمر الشهر الثاني عشر. أما قابلية أولئك الأطفال للإصابة بالحساسية تجاه الكلاب والقطط، فكانت أعلى بواقع أربع مرات، مقارنة مع الأطفال الذين لم ترب عائلاتهم أي حيوانات خلال وجودهم في الرحم.

وأوضح الباحث في معهد «اسان» الطبي في سيول، هونغ سو جونج، أن الفترة

البصل الأحمر أم الأبيض.. أيهما أفضل لصحة الإنسان؟



وتكذلك البصل الأميركي الأبيض من الداخل والخارج، ويساعد البصل الأحمر في مكافحة الجراثيم والالتهابات، كما تعمل الزيوت فيه على الحد من شدة السرور والشقاء من نزلات البرد. ويخفف هذا النوع من البصل الحساسية التي تصيب الجسم، لاحتوائه على مادة تساعد في تثبيط عمل الهرمونات المنشطة

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

نقارن في هذا التقرير بين نوعين شائعين من البصل، هما الأحمر من الداخل والخارج، والأصفر ذو القشرة الذهبية، لكنه من الداخل يكون أبيض اللون،

للحساسية التي يرافقها الحكة وسيلان الأنف. كما يحافظ على صحة القلب والأوعية والشرايين. ويعمل البصل الأحمر على خفض كمية الكوليسترول في الدم، كما يمنع تجلط الدم وتصلب الشرايين، ويساهم في منع تكون الخلايا السرطانية، ويدعم جهاز المناعة، بحسب ما ذكر «سكاي نيوز عربية».