



إجراء أول عملية ماء أبيض في مستشفى جابر



كشف استشاري طب وجراحة العيون ورئيس قسم العيون في مستشفى جابر د. جمال الكندري عن نجاح إجراء أول عملية مياه بيضاء في المستشفى أمس لمریضة تبلغ من العمر 60 عاماً، كاشفاً عن إجراء جميع أنواع عمليات العيون داخل المستشفى خلال الفترة القليلة المقبلة.

وقال الكندري في تصريح أمس إن قسم العيون في مستشفى جابر يستقبل في العيادات الخارجية 200 مريض شهرياً، لافتاً إلى أن القسم مجهز بكافة الأجهزة الحديثة والمتطورة.

وأوضح أن مناطق جديدة ستدخل إلى مستشفى جابر قريباً، مشيراً إلى أن نسبة الإصابة بالمياه البيضاء بين الكويتيين فوق الـ 60 سنة تصل إلى 30%.

مفاجأة.. تأثير الدعم الأسري يفوق دعم الشريك بأشواط



الزوجية، ويبدو هنا أن العلاقات الأسرية كان لها تأثير مباشر أكثر أهمية على الحالات المرضية المزمنة». وأشارت على الدراسة، وهي أستاذ مساعد لطب الأسرة في المركز الطبي لجامعة تكساس، أن النتائج كانت «مفاجئة». حيث توقعات وودز وزملاؤها العثور على تأثيرات صحية سلبية لخلل العلاقات الأسرية والعلاقات الزوجية أو العاطفية. وعملت وودز في تفسيرها للتأثير الأكبر للعلاقات الأسرية على الحالة الصحية بالقول: «ينتظر الباحثون فترة أطول للزواج، هذا إذا تزوجوا أصلاً. وقد لا يستمر الزواج من نفس الشخص لباقي العمر، لكن العائلة تدوم طوال الحياة».

ولفتت وودز إلى أن غالبية الأشخاص الذين شملتهم الدراسة لديهم آباء أو أشقاء على قيد الحياة. وأنه إذا كان هناك علاقة أسرية سلبية، فإن الضغط الناتج عنها يمكن أن يستمر في التأثير على الشخص مع تقدم العمر، قائلة: «العلاقات الأسرية طويلة ومكثفة عاطفياً، هؤلاء الأشخاص تتصل بهم إلى الأبد».

وأعربت وودز أن الدراسة بمثابة جرس إنذار للعائلات المفككة وللعاثين في مجال الرعاية الصحية.

وجدت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم غير مدعومين من قبل العائلة معرضون أكثر للإصابة بأمراض مزمنة، مقارنة بأولئك الذين لا يحصلون على دعم من الزوج أو الشريك.

وبحسب ما نقلته شبكة «سي إن إن» الأميركية، ونشرته «العربية نت»، فإن الدراسة أجريت بناءً على بيانات تم جمعها حول ما يقرب من 3000 شخص بين عامي 1995 و2014، وكان متوسط عمر الأشخاص 45 عاماً في مرحلة بداية جمع البيانات.

وعمد الأشخاص إلى تقييم جودة علاقتهم مع أسرهم وشركاء حياتهم، ووجدت الدراسة أن العلاقات الأسرية المتوترة ترتبط بصورة كبيرة بالإصابة بالأمراض المزمنة وسوء الحالة الصحية.

ولكن ما اكتشفته الدراسة أيضاً أنها لم تجد مثل هذا الرابط بسوء الحالة الصحية في وضع العلاقات المضطربة بين الأزواج أو شركاء الحياة والأحباب.

بالرغم من أن الدراسة أجريت في جامعة بورنو، التي لم تشارك في الدراسة أوضحت أن «الكثير من الأبحاث تؤكد على أهمية العلاقة الزوجية، لكن هذه الدراسة فريدة من نوعها لأنها تنظر في تأثير العلاقات الأسرية وتأثير العلاقات

تحذير... المهد الهزاز خطر على حياة الأطفال الرضع



للاستخدام، حتى لو لم يقع صنعها باستدعاء منتجاتهم.

كما نشرت صحيفة «واشنطن بوست» تحقيقاً فضحت عدداً من الشركات الشهيرة التي لم تجر اختبارات للناك من سلامة استخدام المنتجات مطلقاً قبل طرح الملايين منها في الأسواق، في حين أن البعض الآخر أجرى عمليات تقييم سريري بعد 8 سنوات من طرح المنتج بالسوق في عام 2009.

ووفقاً للتوصيات بشأن النوم الآمن، التي تصدرها منظمة March الأميركية لا تهدف للربح of Dimes، وهي مؤسسة وتُعنى بصحة الأمهات والأطفال، فإنه يجب وضع الأطفال الرضع على ظهرهم على سطح مستو ثابت، عادة ما يكون ذلك السرير محاطاً بجوانب مرتفعة أو سيقان تأمعة للممس غير مدببة.

لكل الدراسات إلى قيام شركة شهيرة باستدعاء خطوط كاملة من منتجاتها، بخاصة بعدما ربط تحقيق «تقارير المستهلك» عن تسبب الأسرة الهزازة في حدوث حالات وفيات بين الأطفال الرضع.

كما دعا السيناتور الأمريكي كيرستن غيلبراند من نيويورك المسؤولين إلى إصدار قرار بسحب جميع المنتجات المصممة بشكل مشابه من الأسواق. وفي الشهر الماضي، أكدت دراسة لجامعة أركنساس أن الأسرة، التي يمكن أن تتسبب، تهدد بخطر تدرج الأطفال بسهولة واختناقهم.

وتوقفت بعض الشركات عن استيراد هذا المنتج بشكل كامل من الأسواق، ولكن لجنة سلامة المنتجات الأميركية أصدرت تحذيراً لجميع الأميركيين من أن جميع تلك الأسرة غير آمنة

أصدرت لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية CPSC الأميركية تحذيراً من استخدام أي سرير هزاز لنوم الرضع، بعد أن كشفت الدراسات وحالات سحب المنتجات من الأسواق نتيجة لحدوث وفيات الأطفال الرضع.

لا أكثر من 73 طفلاً رضيعاً في الولايات المتحدة بسبب هذه المهد الهزازة، بحسب ما نقل «العربية نت».

ويصبح أطباء الأطفال بضرورة أن ينام الأطفال بشكل مسطح على القضاية والبعوث وفيات هذه المهد الهزازة، بحسب ما نقل «العربية نت».

ويصبح أطباء الأطفال بضرورة أن ينام الأطفال بشكل مسطح على القضاية والبعوث وفيات هذه المهد الهزازة، بحسب ما نقل «العربية نت».

ويصبح أطباء الأطفال بضرورة أن ينام الأطفال بشكل مسطح على القضاية والبعوث وفيات هذه المهد الهزازة، بحسب ما نقل «العربية نت».

ما العمل عند رفض الطفل للطعام الصحي؟



لرفض تناول الطعام الصحي، وينصح يوهان كلوتر بإشراك أطفالهم في التخطيط للوجبات الغذائية، حتى لأطفال في عمر العامين.

وأضاف البروفيسور الألماني أنه يمكن سؤال الطفل عما يرغب في تناوله وإشراكه في إعداد الطعام، كما يمكن اصطحاب الطفل للتسوق وتعريفه بالمواد الغذائية، وبيان أهميتها، بحسب «24».

التغذية في جامعة فولدا الألمانية، أن توفر الأولياء سبب تصاعده لدى الطفل أيضاً، ولكن التحيز الألماني لتوفير الأطعمة غير المناسبة، الإيجابيات في هذه الشكوى، فمن خلالها يمكن الطفل من تطوير آرائه، واتخاذ قراره، وهو ما يعد من الأمور المهمة جداً في تطوير الشخصية، غير أن ذلك لا يعني قبول قرارات الطفل والاستسلام

أشارت مجلة «الطفل والأسرة» الألمانية إلى أنزعاج الأولياء كثيراً لرفض أطفالهم الوجبات الصحية وتفضيل الأطعمة غير المناسبة، وتصححت المجلة الألمانية الأولياء بالهدوء والصبر، لأن الضغط والتوتر العصبي ينتقل إلى الطفل في مثل هذه المواقف.

وأوضح يوهان كلوتر، أستاذ الصحة النفسية وعلم

الدماغية، إن نبض القلب غير المنتظم يمكن أن يكون علامة على أعراض «الرجفان الأذيني»، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بمعدل 6 أضعاف الحالة العادية، وإذا كان المرء يشعر بالقلق، فعليه مراجعة الطبيب.

9. اختبار الوقوف والجلوس على كرسي

يجب ممارسة هذا التمرين 5 مرات في أسرع وقت ممكن، تأكد من الوقوف والجلوس بشكل كامل، حيث تلامس الكرسي في كل مرة.

ويقول أخصائي العلاج الطبيعي: «من لا يعانون من مشاكل في التوازن يمكنهم القيام بهذا الاختبار في المنزل من 1.3 ثانية».

لذلك فإن من يعاني من هذا التمرين، ولا يستطيع القيام به بسرعة وسهولة، عليه أن يستمر في ممارسة التمارين حتى يتحسن.

10. جرب علاج العين الطبيعي

يقول مؤلف كتاب «تحسين النظر بشكل طبيعي: نتائج سريعة، ليو أنفارت» إن المرء يمكنه تحسين نظره، وذلك بواسطة ممارسة بعض التمارين البصرية.

في البداية على المرء خلع نظارات القراءة، ثم قلب الصفحة المراد قراءتها رأساً على عقب، وتلخص الكلام بالكامل بالنظر إلى الفراغات البيضاء بين السطور، ثم محاولة قراءة المقال مرة أخرى بالطريقة الصحيحة.

ويقول أنفارت إن هذه التمرين يجب أن يزيد من الوضوح بشكل ملحوظ، بحسب «سكاى نيوز عربية».



القدمين على الأرض وسحب عضلات البطن برفق لإطالة العمود الفقري.

كذلك يجب رفع الراس عالياً، على أن يظل يتحرك بحرية، وليس برخي كتفيه، وبهذه الطريقة يمكنه حماية ظهره ويحسن وضعه.

7. الوقوف على ساق واحدة

تقول خبيرة اليوغا كات غاراتس إن «عدم الاستقرار يحسن التوازن، فتحقيق التقدم في عملية تقوية الساق تتم عن طريق إخراج الساق المرفوعة إلى الجانب، ثم أداء حركات رفع وخفض الساق لتقوية الوركين وعضلات الأرداف الضعيفة».

ويجب أن تتم هذه الحركة مع الساق الأخرى.

8. التحقق من النبض

يقول دكتور ياسر جافيد، وهو من دعاة الوفاة من السكتة

الذي القصير.

وقد جدد دراسة نشرت في مجلة «الفسيولوجيا والسلوك» الأميركية، أن السائقين الذين يتخضعون لمحتوى الماء لديهم يرتكبون نفس الأخطاء التي يواجهها أولئك الذين يتناولون المشروبات الكحولية بما يتجاوز الحد المسموح به.

5. ترتيب حقيبة اليد

أي شيء يزن أكثر من 1.3 كيلوغرام يضع لثقل وضغطاً زائداً على الظهر، لذلك فإن التخلص من جميع أدوات الماكياج القديمة والإبضالات وغيرها من محتويات حقيبة اليد القابلة للاستثناء عنها يستغرق دقيقة واحدة.

6. تصبح عملية الوقوف

تقول راقصة الباليه السابقة ناتالي غاري إن تصبح عملية الوقوف تكون على النحو التالي: الوقوف بشكل مستقيم، وتثبيت

الكيس الاهتزازات الصغيرة، التي ترسل إشارات إلى منطقة الهابوبالاموس، مما يعطي دفعة قوية للسعادة.

3. توجهت الكلمات معكوسة

يقول جراح الدماغ وعالم الأعصاب الدكتور راهول جاندنيال إن القيام بتجهة الكلمات بصورة معكوسة يحفز العقل على التفكير بجدية واستخدام الذاكرة العاملة.

وهناك طريقة أخرى لزيادة الذاكرة العاملة وهي القيام بعمليات حسابية ذهنية، مثل ضرب الأعداد المكونة من رقمين، مثل 29 و72، وهذه هي المهارات الأساسية التي تتحسن مع الممارسة.

4. شرب الماء

يقول باحثون إن مجرد انخفاض مستوى الماء في الجسم بنسبة 2 في المئة يمكن أن يضعف الأداء العقلي ويسبب تغيرات في المزاج ويقلل من التركيز واليقظة والذاكرة على

لا يتوقف بحث الناس عن السعادة، على الرغم من أن مصادرها قد تكون في متناول اليدين، والأهم من ذلك أن هناك أسراً بسيطة يمكن للإنسان أن مارسها أن ترفع منسوب السعادة لديه عالياً.

فيما يلي بعض الطرق السهلة لتحسين الشعور الجيد بالصحة والعافية بشكل مفيد، حتى أثناء إعداد كأس من الشاي أو فنجان من القهوة أو في انتظار روتين البكر ووف معلن انتهاء تسخين وجبة ما.

1. تحريك العضلات

يقول الدكتور لوك بولوز من عيادات يوبا الصحية: «يستغرق غليان الماء حوالي دقيقة واحدة، لذلك يمكن استغلال 30 ثانية في أداء رفعة ريلة استئصال (الوقوف على أصابع القدم ثم العودة للوضع الاعتيادي)، ثم استغلال الثلاثين ثانية الباقية للقيام بتمرين الارتكاز إلى الجدار»، وهذا التمرين يساعد في تحريك العضلة رباعية الرؤوس.

وللقيام بذلك، ينبغي ضغط الظهر بشكل مستقيم على الحائط، ثم القيام بخفض الجسم عن طريق ثني الركبتين بزاوية تتراوح من 45 إلى 90 درجة.

2. الغناء مع الإذاعة

وجد علماء من جامعة ماننستر أن «الكيميس»، وهو عضو صغير في الأذن الداخلية، يتصلب بهابوبالاموس» أو منطقة «تحت المهاد»، وهو الجزء من الدماغ الذي يتحكم بالمتعة والعواطف.

وعندما يغني المرء، يكتشف