

كيف تحمي عينيك من ضرر استخدام الهواتف الذكية؟



يُصاب بعض كبار السن بحالة طبية تؤدي إلى فقدان البصر في مركز المجال البصري، تسمى الضمور البقعي المرتبط بالعمر (ARMD)، بسبب التلف الذي يلحق بالشبكية.

ويأتي ARMD في شكلين: الرطب والجفاف، حيث يعد الشكل الرطب أكثر خطورة، ما يتسبب في تدهور سريع في الرؤية.

ولسوء الحظ، لا يوجد علاج لحالة ARMD، ولكن هناك حقن يمكن أن توقف تقدمها لدى بعض المرضى، لذا، ينبغي تشخيص الضمور مبكراً، حيث يمكن أن تؤدي الحالة إلى عمى جزئي حال تركت دون علاج.

وبهذا الصدد، تحدث خبراء عن طرق بسيطة يمكن أن تمنح الناس الوقاية اللازمة من الإصابة بـ ARMD، وهي:

يقضي معظمنا وقتاً مطولاً أمام أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية، ما يؤدي إلى خفض معدل الرمض بالعين بمعدل مرة

واحدة إلى 3 مرات في الدقيقة، عندما تركز على الشاشة، وبالتالي تعاني من جفاف العين والصداع نتيجة إجهاد العين، وفقاً للدراسات.

ويُنصح بأن نأخذ فترات راحة منتظمة من الضوء الاصطناعي والأجهزة الرقمية.

تناول أطعمة تعزز الرؤية

1 - التوت: يحتوي التوت البري على مجموعة من المركبات تسمى الأنثوسيانوسيدات، التي تساعد شبكية العين على التكيف مع الظلام، وقد ثبت أيضاً أنها تقلل من خطر إعتام عدسة العين والزرق.

2 - سمك السلمون: يعتبر السلمون مصدراً رائعاً لأحماض أوميغا 3 الدهنية والتي تساعد على حماية الأوعية الدموية الدقيقة في العينين.

3 - خضار ورقية: تعد الأوراق الخضراء غنية باللوتين، وهو عنصر أساسي لحماية العينين من الأضرار

ويمكن أن يؤدي نقص الفيتامينات إلى العمى الليلي، لذلك في الحالات القصوى، يمكن أن يساعد الجزر على الرؤية في الظلام.

الجزر يمكن أن يحسن الرؤية الليلية من شائعة بدأت خلال الحرب العالمية الثانية. ويحتوي الجزر على مستويات عالية من فيتامين A، وهو أمر ضروري لصحة العين.

للإصابة بـ ARMD. هل الجزر فعلاً هو الحل؟ يمكن القول إن رواية الزوجات القديمة هذه صحيحة جزئياً، حيث تنبع فكرة أن

الموجبة للضوء الأزرق الضارة. وأظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين تحتوي أعينهم على مستويات عالية من اللوتين، كانوا أقل عرضة بنسبة 80%

15 دقيقة من النشاط يومياً تزيد من متوسط العمر المتوقع 3 سنوات



توصل الباحثون إلى أن التمارين الرياضية لمدة 13 دقيقة فقط في اليوم قد تزيد من العمر المتوقع مدة ثلاث سنوات. وتشير نتائج الدراسة الجديدة، التي جمعت بيانات الآلاف حول العالم، إلى أن الناس لا يحتاجون لقضاء ساعات في قاعات الألعاب الرياضية للحصول على الفوائد الصحية، بل إن ربع ساعة فقط من النشاط في اليوم يمكن أن تكون كافية.

وأجريت الدراسة من قبل شركة التامين الصحي Vitality، حيث فحصت بيانات تتبع التمارين الرياضية لنحو 140 ألف شخص ضمن عملائها.

ووجد الباحثون في الشركة أن متوسط العمر المتوقع لدى الأشخاص غير النشطين، الذين سبق لهم أن مارسوا نشاطاً لمدة تقل عن 30 دقيقة في الأسبوع، ينمو لمدة ثلاث سنوات إذا مارسوا التمارين الرياضية لمدة 90 دقيقة أسبوعياً على مدار 12 شهراً.

وهذا يعني أقل من 13 دقيقة من النشاط الرياضي كل يوم، مثل الركض لمسافة قصيرة أو ركوب الدراجة أو حتى استخدام جهاز العشب في الحديقة.

أما المشاركون غير النشطين الذين رفقوا مستويات تمارينهم الرياضية إلى ثلاث ساعات أسبوعياً، أو 25 دقيقة يومياً، فقد شهدوا زيادة في متوسط العمر المتوقع بأربع سنوات.

لديهم بنسبة 1.7 عاماً، إذا أضافوا نصف ساعة فقط من التمارين أسبوعياً (أربع دقائق إضافية يومياً)، ليصل المجموع إلى ثلاث ساعات أسبوعياً.

القيام بـ 2.5 ساعة من التمارين الرياضية أسبوعياً، الموصى بها من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، عزوا من متوسط العمر المتوقع

فقد شهدوا زيادة في متوسط العمر المتوقع بأربع سنوات. ووجدت الشركة أيضاً أن أولئك الذين حافظوا على لياقتهم البدنية، من خلال

زاهي حواس يعلن قريباً سبب وفاة الملك توت عنخ آمون



قال عالم الآثار المصري وزير الآثار السابق، زاهي حواس، إن مصر ستعلن عن سبب وفاة الملك الفرعوني الشاب توت عنخ آمون عام 2020.

مصر.. حواس يحذر من موجة "جهل" وسوء نية وخزعبلات بشأن بناء الأهرامات وأكد حواس للقناة الأولى الإيطالية أن الملك توت عنخ آمون عانى من عدم وصول الدم إلى الأقدام، ومن القدم المسطحة، وكان مصاباً بالجلاريا، ومن خلال إمكانيات حديثة، سوف تكشف من خلال DNA معلومات جديدة عن موت الملك توت عنخ آمون، سيعلن عنها في عام 2020 للعالم أجمع ليعلم الجميع

كيف مات الملك. وتحدث حواس عن اكتشافات جديدة في حياة توت عنخ آمون من حيث العنقز على عائلته ومن خلال الدراسة التي قام بها وفريقه: "عرفنا أن والده كان الملك أخناتون، ومومياء والدته في المقبرة رقم 35، كما تم الكشف أيضاً عن السيدة الكبيرة (تي) في المقبرة نفسها".

وأشار إلى أنه في معرض الملك الشاب بالعاصمة الفرنسية باريس، تم تسجيل رقم كبير من الزيارات، حيث دخل مليون ونصف شخص في فرنسا إلى المعرض، ويعتبر هذا العدد كبيراً جداً في تاريخ المعارض الأثرية.

نرويجي يفعلها ويصطاد (السمة الديناصور)



تعرض صياد نرويجي لما قد يكون أكبر صدمة في حياته وكاد يقع من قاربه عندما شاهد المخلوق العجيب الذي اصطاده قبالة إحدى جزر النرويج.

فما أن أمسك الصياد أوسكار لوندال بـ "الوحش الغريب" من أعماق البحار، حتى قفز لهعا في قاربه برؤية المخلوق الصغير ذي العيون الضخمة والمنفخعة، الذي بدا كأنه مخلوق حقيقي من خارج هذا العالم.

وكان لوندال قد خرج لصيد سمك الهلبوت الأزرق قبالة سواحل جزيرة أندويا في النرويج، وكان بصطاد في منطقة عمقها حوالي 800 متر تحت سطح البحر، بحسب ما ذكر موقع "فوكس نيوز" الإخباري.

وقال لوندال لصحيفة "ذا صن" البريطانية "كنا نبحث عن سمك الهلبوت الأزرق وهو نوع نادر يبعد حوالي 8 كيلومترات عن الشاطئ. كان لدي 4 خطافات على أحد جوانب القارب، وشعرت بشيء كبير في نهاية أحدها. استغرق الأمر مني حوالي 30 دقيقة لأخرجها من الماء".

اكتشاف سبب غير متوقع لتشخيص الذكور بالتوحد أكثر من الإناث



وتجنب التحفيز على التحرك بطرق مميزة للأشخاص المصابين بالتوحد مثل مصافحة أي شخص.

وأشار الباحثون، وفقاً لصحيفة "ذي غارديان"، إلى أن التوحد الاجتماعي مستمد على الأرجح من قدرة النساء على محاكاة النساء الأخريات غير المصابات بالتوحد، لتطويع

أشارت دراسة حديثة إلى أن قدرة المرأة على إخفاء علامات التوحد الشائعة قد تؤدي إلى انخفاض معدلات تشخيص المرض لديهن.

ويقول الباحثون من جامعة كوليدج لندن، إن ظاهرة معروفة باسم "التقوية الاجتماعي" ربما تساعد المصابين بالتوحد على تجنب التشخيص، وأن النساء كن أكثر عرضة لإظهار هذا التكتيك لإخفاء السمات المرتبطة بالحالة أكثر من الرجال.

ويقول الباحثون المشاركون في الدراسة إن زيادة الوعي بـ "التقوية الاجتماعي" بين الأطباء يمكن أن يساعد في تشخيص المصابين بالتوحد بشكل أكبر.

وتستند النتائج إلى استطلاع عبر الإنترنت يهدف إلى قياس الفروق بين الجنسين في التوحد لدى البالغين المصابين بالتوحد وغير المصابين بالتوحد.

وفي حين لم تسجل أي اختلافات بين استجابات غير المصابين بالتوحد، لاحظ الباحثون وجود اختلافات سلوكية بين استجابات المصابين بالتوحد، وهي نتيجة تعكس ما توصلت إليه دراسات سابقة.

ويقول الباحثون إن أساليب التقوية الشائعة شملت تعلم إجراء اتصال أفضل بالعين

الموت يغيب الفنان السوداني صلاح بن البادية



غيب الموت الفنان السوداني، صلاح بن البادية، بالعاصمة الأردنية عمان، إثر هبوط في القلب، عقب إجراء عملية قسطرة.

وكان بن البادية قد غادر إلى الأردن، 8 سبتمبر الجاري، يخضع للعلاج ولقاء شقيقه مولانا النيل أبو قرون الذي زار العاصمة الأردنية قادماً من مقر إقامته خصيصاً لهذا اللقاء.

ولد الفنان الراحل، صلاح الجيلي محمد أبو قرون الشهير بـ "صلاح بن البادية" عام 1937 بمنطقة "أبو دوم" التي نشأ وترعرع فيها واشتهر بلقب "ابن البادية" بسبب ارتباطه بها وحبه الشديد لها.

وكان الفنان قد اشتهر في نهاية الخمسينيات من القرن الماضي، بعد أن تأخر في الظهور العلني خوفاً من أسرته ذات الإرث الديني الصوفي في أبو قرون، فاقنصر أداءه في البداية على الإنشاد الديني الصوفي والمدائح النبوية.

ومن أشهر أغاني الراحل: "خاتمي"، "والاوصفوك"، "الليلة سار يا عاشياً".