

دراسة طبية

الملابس الضيقة قد تسبب العقم

أثبتت دراسة طبية حديثة أن ارتداء الملابس الضيقة هي فترات المراهقة قد تسبب ما يعرف بالتهاب بطانة الرحم وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم عند السيدات. وأوضح البروفيسور جون ديكونسن الخبير في ضغط الدم في معهد وولنسن للطب الوقائي أن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة قد يؤدي إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم في منطقة أخرى من الجسم مسببا الالتهاب وتشير الدراسات الرسمية إلى أن 10-15٪ من النساء اللاتي يتمتعن بخصوبة عالية مصابات بالتهاب بطانة الرحم وتعاني حوالي ثلثهن من حالات شديدة. ويصل عدد المصابات إلى حوالي المليون امرأة في بريطانيا وحدها. وقال الدكتور ديكسون أنه على الرغم من أن التعرف على هذا المرض تم قبل أكثر من سبعين عاما إلا أن العلماء لم يتعرفوا بعد على أسبابه. مشير إلى أن السريكمين هي كيفية عبور النسج على طريقته من الرحم إلى أجزاء أخرى من الجسم مثل المبايض حيث يتجمع ويتراكم مسببا آلاما حادة قبل الطمث وأحيانا العقم. إن تغيرات الضغط المتسببة من الملابس الضيقة تكسب هذه الخلايا قوة دفع تسمح لها بالخروج من الرحم وتجمعها في مكان آخر. منوها إلى أن هذه الحالة تسبب ضغطا كبيرا حول الرحم وقتوات فالوب القريبة من المبيض وحتى عند خلع هذه الملابس فإن الضغط يبقى لبعض الوقت في جدران الرحم السميكة بالرغم من انخفاضه حول قناة فالوب مما يتسبب بدوره في توجه الخلايا إلى الخارج لتصل إلى المبايض فالضغط المتكرر لعدة سنوات بعد البلوغ يحدث التهابات وبالتالي العقم وقلة الخصوبة.

اهمية اللعب لنمو الاطفال

د. سحر الصالحي



الشجر أو ركض الفئران أن الصغار اكتسبت مهارات جديدة بسرعة أربكت الكبار. وأوضح الخبير أن تعلم مهارات جديدة في المراحل المبكرة من الحياة يشجع الأعصاب الدماغية على بناء شبكات اتصال جديدة تستمر في عملها حتى مرحلة البلوغ والكبر. لافتين إلى أن الألعاب أو الدمى التي تصدر أصواتا أو اهتزازات أو تحتاج إلى الضرب أو الوكز تساهم في تشكيل دماغ الطفل وإعداده للمهمات والمهارات الذهنية المستقبلية. وأضاف هؤلاء أن الألعاب المنشطة والمثيرة للتفكير تلعب دورا مهما في تطوير الاتصالات الذهنية بصورة مناسبة خلال فترة الطفولة عندما يكون الدماغ مرنا وقابلا للتغيير والتعديل.

أفاد بحث جديد نشرته مجلة الطبيعة للعلوم العصبية مؤخرا أن الدمى والألعاب تلعب دورا حيويا وحاسما في نمو أدمغة الأطفال وتطويرها لأنها تنشط عقل الطفل وتفكيره وتزيد مهاراته الذهنية بصورة دائمة. ووجد العلماء في جامعة ستانفورد الأمريكية أن المهارات التي يتعلمها الطفل في بداية حياته قد تحفز حصول تغيرات دائمة في بنيته الدماغية لذا فمن الضروري اختيار الدمى والألعاب الصحيحة والمناسبة للأطفال وخصوصا في مراحل حياتهم الأولى.

وأوضح الباحثون أن الألعاب التعليمية حظيت باهتمام شعبي كبير ويشترىها الآباء لأطفالهم بهدف تمهيد دخولهم إلى المدرسة ولكن الدراسة الجديدة توضح أنه بالإمكان استخدامها لتنشيط أجزاء الدماغ المستخدمة في صنع القرارات في المستقبل. مشيرين إلى أن للتعليم المبكر تأثيرات طويلة الأمد على بنية الدماغ خصوصا للأطفال الصغار. ووجد العلماء في دراساتهم التي أجروها على طيور البوم ركزوا فيها على جزء الدماغ المسؤول عن إصدار الأصوات الخاصة بصيد فرائسها من خلال انشاء خريطة من الأصوات تسمعها البومة مثل حفيف أوراق

العناية برموش العينين



علا عبد الرزاق

العين. ثم دهن الجفن السفلي. ويجب إزالة الماسكارا قبل النوم وأفضل وسيلة لذلك استخدام كمية من زيت الأطفال على قطنة تمسح بها الرموش بنفس طريقة وضع الماكسارا.

الرموش القصيرة أو المقصفة، إذا كانت الجفون ملتهبة لا بد من استشارة طبيب العيون أما إذا كانت الجفون سليمة ولكن شعر الرموش قصير أو مقصف فيمكن استعمال مجموعة فيتامينات مثل فيترا viterra أو فيتوب vitop مرتين يوميا لمدة شهرين مع دهان الرموش بزيت الخروع مساعا يوميا.

من أفضل الدهانات للرموش هو زيت الخروع حيث يعمل على زيادة سمك الرموش وطولها ولهذا ننصح بدهن الرموش بزيت الخروع بأطراف الأصابع أو بواسطة قطنة. ويكرر كل مساء.

الماسكارا، يفضل عدم الإكثار من استعمال الماسكارا لأن ذلك يضر بالجفون والرموش ويجب تجنبها تماما في حالة ظهور أي أعراض تشير للحساسية من مستحضرات التجميل مثل احمرار العين أو تهيج الجفون. والطريقة الصحيحة لاستخدام الماسكارا بدهن الرموش بالفرشاة ابتداء من الجذور إلى النهايات. ويبدأ أولاً دهن الجفن العلوي مع تغميض