



## ما سبب حدوث رفة العين و ما علاجها؟



المشاكل في النظر يمكن حلها بسهولة من خلال ارتداء النظارات المناسبة أو إجراء عملية جراحية بسيطة، ولكن ما هو علاج رفة العين؟ ما هي رفة العين؟ رفة العين هي حركة لا إرادية وقوية

نسبياً تشعرعون بها بين الحين والآخر وبشكل مفاجئ، كما لو أن العين قد رفّت طبيعياً ولكن ذات وقع أقوى وأشد سرعة، وتستشعرون بالعديد من الرفات على صعيد عضلات العين تتوالى لبعض دقائق أو ثوانٍ، لكن قد تكون هذه الحالة مرضية في حال استمرت ساعات أو أيام، حينها من الضروري اللجوء إلى الطبيب لمعالجة الوضع.

ما هو علاج رفة العين؟

– من الطرق الطبيعية التي تساعدكم على علاج رفة العين هو اللجوء إلى الكمادات الباردة التي يمكنك وضعها على العين قبل الخلود إلى النوم او عند الشعور بالتعب . وتحضير هذه الكمادات يكون من خلال وضع بعض الأقمشة النظيفة في وعاء من الماء المثلج وتطبيقها على العينين لمدة ١٠ دقائق مع تبديلها كلما أصبحت دافئة.

– أيضاً من أفضل طرق علاج رفة العين نشير إلى النوم والراحة الضروريين، فغالبا ما تكون رفة العين ناتجة عن تشنجات عصبية تعانين منها نتيجة التوتر والقلق. لذا حالما تشعرين بالتعب وتبدأ عينك ترف، اخلدوا إلى النوم ولو لوقت قصير، لأن ذلك سيكون كفيلا بمنح عينكم الراحة.

– في بعض الحالات، يكون العلاج الطبي هو الأنسب والأفضل، حيث يصف لكم الطبيب بعد إجراء الفحوصات اللازمة القطرة المناسبة لاستخدامها في هذه الحالة، ولكن إحذروا من استعمال القطرة من دون استشارته أولاً.

## تأثير الأجهزة الإلكترونية على نوم المراهقين

حذرت دراسة حديثة من أن استخدام الهواتف المحمولة يؤثر سلباً على أنماط النوم لدى المراهقين، مسببة اضطرابات النوم.

هذا وخلصت الدراسة التي أجرتها جامعة مونتريال الكندية إلى أن استخدام الهاتف المحمول لأكثر من ساعتين يومياً سواء في المحادثات، الرسائل النصية وما إلى ذلك يعرض المراهقين لنقص النوم عن المعدل الأمثل وهو ٨ ساعات يومياً.

كما أشارت الدراسة أيضاً إلى أن مشاهدة التلفاز وقضاء وقت في ألعاب الفيديو لهما أيضاً تأثير ضار على عدد ساعات النوم وطبيعته لدى المراهقين.

واستندت الدراسة إلى استبيانات أكثر من ١٣٠٠ طالب تتراوح أعمارهم بين ١٤ و١٧ عاما في الفترة بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠٠٩، طرحت عليهم أسئلة حول مدة استخدامهم للأجهزة الإلكترونية يوميا، بما في ذلك مشاهدة التلفاز والمحادثات عبر الهاتف المحمول، هذا إضافة إلى أسئلة عن موعد خلودهم إلى النوم واستيقاظهم أثناء الأسبوع وخلال عطلة نهاية الأسبوع.

ووجد الباحثون حسب ما جاء في صحيفة "ديلي ميل"، أن المراهقين الذين استخدموا أجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو لأكثر من ساعتين في اليوم الواحد ينامون من ١١ إلى ١٧ دقيقة أقل من نظرائهم الذين يستخدمون الشاشات لوقت أقل.

كما وجدوا أن الشباب الذين أجروا محادثات على الهاتف المحمول لأكثر من ساعتين يومياً أكثر عرضة بنسبة ٢ مرات لنقص النوم من نظرائهم الذين يتحدثون أقل، مؤكداً أن هؤلاء الشباب يعانون من النعاس خلال فترات النهار لعدم حصولهم على القسط الكافي من النوم أثناء الليل.

وفي المقابل، ثبت أن المراهقين الذين شاركوا في أنشطة تقليدية مثل القراءة لا تنطوي على استخدام التكنولوجيا، حظوا بالقسط الأمثل من النوم وهو ٨ ساعات يومياً.

ومن جانبها، أكدت كريستينا كالامارو المشرفة على البحث والتي درست أثر التكنولوجيا على الأطفال في مستشفى نيمور أفريد ديوبن الأول للأطفال في ويلمنجتون بولاية ديلاوير، أن قلة النوم لدى المراهقين تتسبب في مواجهتهم اضطرابات سلوكية تصل إلى الاكتئاب، وصعوبات في التعلم، مشاكل في التفكير والانتباه وزيادة الوزن.

ونصحت كالامارو الآباء بضرورة إلزام المراهق بإيقاع حياة منتظم يلتزم من خلاله بمواعيد محددة للنوم مع عدم استخدام الأجهزة الالكترونية في غرفة النوم.

## علماء كنديون يكتشفون آلية جديدة لتشخيص مرض الزهايمر

لجأ علماء بجامعة ماكجيل في مدينة مونتريال الكندية إلى آلية خلوية قد تسهم في كشف التواصل بين الخلايا العصبية بين مرضى الزهايمر.



النوروي الريبي التي تشارك في انتقال متشابك بين أنشطة التواصل بين الخلايا العصبية بعضها البعض.

ولاحظ الباحثون تدهور الحمض النووي الريبي بصورة سريعة، الذي يشفر البروتينات المتشابكة، في الأنسجة الدماغية لمرضى الزهايمر، وذلك بالمقارنة بخلايا الدماغ السليمة. كما وجد الباحثون أن البروتين الذي يساعد على استقرار هذا الحمض النووي الريبي كان أقل وفرة في الخلايا العصبية لمرضى الزهايمر.

وقال الدكتور حامد نجف آبادي أستاذ مساعد الأمراض العصبية ورئيس قسم علم الوراثة البشرية بجامعة ماكجيل الكندية، إن المستويات غير الكافية من البروتين، والمعروف باسم RBFOX١###، قد تكون عاملا في العلاقات الخاطئة التي هي سمة مميزة لمرض الزهايمر. وتكشف دراسة ماكجيل عن قطعة جديدة من الفلز، والتي يمكن أن تؤدي إلى نهج علاجي جديد.. تنتج الخلايا البشرية الآلاف من أنواع مختلفة من الحمض النووي الريبي لنقل المعلومات الوراثية، كما يتضاهل الحمض النووي الريبي باستمرار، حيث يعمل على تحديد التوازن بين الإنتاج والتدهور داخل الخلية.. ومع ذلك، مازال لا يعرف العلماء سوى القليل عن كيفية التحكم في تسوس الحمض النووي الريبي، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى أساليب قياس التدهور الباهظة الثمن ولا تتماشى مع كافة الأنسجة البشرية.

## فريقنا لكرة الخماسية يهزم أفغانستان ٨-٢ في اطار التصفيات الآسيوية



حقق منتخبنا الوطني

لكرة الخماسية فوزا

ساحقا على منتخب

أفغانستان بنتيجة ٢-٨

في المباراة التي اقيمت

الاحد في التصفيات

المؤهلة لنهائيات كأس

آسيا ٢٠١٨ ، في منطقة

جنوب ووسط آسيا.

وسجل اهداف ايران

في هذه المباراة، مهدي

جاويد وعلي اصغر حسن زاده (هدفان)، وشهاب طالبی واحمد عباسي.

وتشارك في التصفيات المؤهلة لكأس آسيا لكرة الخماسية ٢٠١٨ في منطقة جنوب ووسط آسيا، الجارية حاليا في مدينة تبريز /شمال غرب ايران/ وتستمر ٢ ايام، ٧ دول هي ايران واوزبكستان وقرغزستان وطاجيكستان والنيبال وأفغانستان وتركمانستان.

وتتأهل الفرق المتصدرة لكل مجموعة الى نهائيات كاس آسيا لكرة الخماسية ٢٠١٨ التي ستقام في تايوان.

## فريق كرة الهدف الإيراني للرجال ضمن أفضل ١٠ فرق في العالم

في احداث تصنيف عالمي احتل منتخب كرة الهدف الإيراني للرجال المركز الثاني من بين أفضل ١٠ فرق في العالم.

وافاد اتحاد المكفوفين وضعيفي البصر الإيراني ان المنتخب الوطني لكرة الهدف للرجال احتل

المركز الثاني عالميا في

اخر تصنيف لشهر ايلول/

سبتمبر واحتلت ليتوانيا

المركز الاول والصين

والمانيا وتركيا والبرازيل

واوكرانيا والسويد وبلجيكا

وفنلندا المراكز من الثالث

وحتى العاشر.

كما احتل الفريق

النسوي الإيراني لكرة

الهدف المركز الحادي

عشر و تربعت على المراكز الثلاثة الاولى عالميا كل من الصين وتركيا واليابان.

## تشيلسي يستعيد سلاحاً مهماً قبل موقعة روما



استعاد نادي

تشيلسي الإنجليزي،

قوة إضافية بارزة، قبل

خوض مواجهته المرتقبة،

غدا الأربعاء ، أمام ضيفه

روما الإيطالي، في دور

المجموعات بدوري أبطال

أوروبا.

ونشر تشيلسي عبر

حسابه الرسمي على موقع

التواصل الاجتماعي «تويتر»،

صورة لهماجه الإسباني ألفارو موراتا في تدريبات الفريق الجماعية، مرجحا إمكانية عودته إلى الملاعب قبل مواجهة روما.
وقام موراتا منذ أيام، بنشر تغريدة على موقع تويتر قال فيها «ليس لدي الكثير من الوقت لأخسره، العمل بكل قوة من أجل التعافي»، ثم كتب في نهاية التغريدة «كريستال بالاس»، في إشارة لإمكانية لاحقة بمباراة فريقه مع كريستال بالاس السبت الماضي، لكن اللاعب عاد وحذفها.
وسجل موراتا ٦ أهداف في الدوري الإنجليزي حتى الآن، كما أحرز هدف التعادل للبلوز أمام أتلتيكو مدريد في دوري الأبطال، قبل أن يغتال ميشي باتشواي، أحلام الروخي بلانكوس بهدف قاتل ويخطف الفوز للبلوز.

## فيدرير يطارد نادال على صدارة التصنيف العالمي

واصل الإسباني نادال، تصدره للتصنيف العالمي للاعبى التنس المحترفين، الصادر امس الإثنين، في نسخته الجديدة، فيما استمر السويسري روجر فيدرير في ملاحقته. وأضاف فيدرير لرصيده ألف نقطة، بعد أن توج أمس بلقب بطولة شغهاي لتنس الأساتذة على حساب نادال، ليحصد السويسري اللقب الـ ٩٤ في مسيرته باللعبة البيضاء.

وشهد تصنيف هذا الأسبوع، صعود الكرواتي مارين سيليتش مركزا ليحل رابعا، بينما تراجع الألماني ألكسندر زفيريف مركزا ليصبح خامسا.

وحل النمساوي

دومينيك ثيم سادسا.

بعد أن كان سابعا في

تصنيف الأسبوع الماضي،

فيما تراجع الصربي

نوفاك ديوكوفيتش مركزا

ليحل سابعا.

وتبادل البلغاري

جريجور ديميتروف مركزه

مع السويسري ستانيسلاس فافرينكا، حيث صعد الأول للمركز الثامن وتراجع الثاني إلى المركز التاسع.

وفيما يلي قائمة اللاعبين العشرة الأوائل:

١- الإسباني نادال ٢- السويسري روجر فيدرير ٣- البريطاني آندي موراي ٤- الكرواتي مارين سيليتش ٥- الألماني ألكسندر زفيريف ٦- النمساوي دومينيك ثيم ٧- الصربي نوفاك ديوكوفيتش ٨- البلغاري جريجور ديميتروف ٩- السويسري ستانيسلاس فافرينكا ١٠- البلجيكي ديفيد جوفين

باسم بعثة "الخليج الفارسي" ..

## إيران تشارك في دورة الألعاب الآسيوية البارالمبية للشباب بالإمارات



تشارك بعثة

الإيرانية التي تحمل

اسم "الخليج الفارسي"

في الدورة الثالثة للألعاب

الآسيوية البارالمبية

للشباب بالإمارات.

وأفادت وكالة تسنيم

الدولية للانباء ان هذه

الدورة ستقام في ١٠

منافسات حيث ستشارك

إيران في ٩ منافسات.

منها السباحة والرماية بالقوس والشطرنج ورفع الأثقال.

وتمكنت البعثة الإيرانية في الدورة الثانية لهذه المسابقات التي اقيمت في ماليزيا من الحصول على ٢٧ ميدالية ذهبية و١٢ فضية و١٩ برونزية، تحتل بذلك المركز الثاني.

وتستضيف دبي، خلال الفترة من الثامن وإلى ١٤ ديسمبر المقبل، دورة الألعاب الآسيوية البارالمبية للشباب بمشاركة ٨٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون ٤٢ دولة، يتنافسون في ١٠ مسابقات مختلفة.

## منتخبنا لكرة القدم الاول آسيوياً في احدث تصنيف للفيفا

تراجع المنتخب الإيراني لكرة القدم في احدث تصنيف للفرق بالعالم، ٩ مراكز عن التصنيف السابق يحتل المركز الرابع والثلاثين عالمياً والاول آسيوياً.

واعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا امس الاثنين عن احدث تصنيف له للفرق العالمية خلال شهر اكتوبر، حيث تراجع المنتخب الإيراني لكرة القدم، ٩ مراكز عن التصنيف السابق ليحتل المركز

الرابع والثلاثين عالمياً

بـ٧٨ نقطة والاول آسيوياً.

وعلى صعيد

المنتخبات العربية جاء

المنتخب السوري سابعا

بعد منتخبات تونس

ومصر والمغرب والسعودية

والجزائر والامارات.

أما بالنسبة لبقية

التصنيف، فقد تصدره

المنتخب الألماني أمام



المنتخب البرازيلي والبرتغالي، فيما حلت الأرجنتين رابعة.

١-الأوائل في التصنيف: ١- ألمانيا ٢- البرازيل ٣- البرتغال ٤- الأرجنتين ٥- بلجيكا ٦- بولندا ٧- فرنسا ٨- إسبانيا ٩- تشيلي ١٠- بيرو.

التصنيف الآسيوي: ١- ايران ٧٨٤ نقطة ٢- استراليا ٧١٤ نقطة ٣- اليابان ٧١١ نقطة ٤- الصين ٦٦٦ نقطة ٥- كوريا الجنوبية ٥٨٨ نقطة.

## عليبور يحرز المرتبة الثانية في السباق العالمي لتسلق الصخور ٢٠١٧



أحرز المتسلق

الإيراني رضا عليبور

٢٥٤ نقطة خلال السباق

العالمي لتسلق الصخور

٢٠١٧ ليفوز بالمرتبة

العالمية الثانية.

واحرز المتسلق

الروسي فلاديمير دولين

المرتبة الأولى فيما

حل الإيطالي لودويكو

فونسالي في المرتبة

الثالثة.

هذا في وقت لم يشارك فيه عليبور – على خلاف منافسيه – في سباق غلاسكو الإسكتلندي وسباق فوجيانغ الصيني.

يذكر إن عليبور تمكن خلال العام الجاري من تحطيم الرقم القياسي العالمي الذي سجله في وقت سابق صاحب الميدالية الذهبية البولندي فورد غيم وحصل على الميدالية الذهبية في بطولة العالم في الصين والميدالية الفضية في بطولة العالم بإيطاليا كما فاز بالميدالية الذهبية في بطولة آسيا التي أقيمت في طهران.

## قرعة الملحق.. إيطاليا تخشى المنافس العنيد وإسكندنافيا تأمل تكرار القمة

اتضحت معالم قرعة الملحق الأوروبي لتصفيات كأس العالم ٢٠١٨ والمقرر إقامتها، اليوم الثلاثاء، بعدما صدر التصنيف الجديد للمنتخبات من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، امس الاثنين. وتأهل إلى الملحق أفضل ٨ منتخبات احتلت المركز الثاني في المجموعات التسع بالتصفيات الأوروبية، وسيتم تقسيمها إلى مستويين بناء على نتائج التصنيف الذي صدر امس، حيث يحتوي القسم الأول على المنتخبات الأربعة التي حصلت على أعلى مراكز في التصنيف، فيما يضم المستوى الثاني المنتخبات الأربعة الأخرى.

وسيقام الملحق بطريقة خروج المغلوب من مباراتين (ذهاب وإياب)، لتتأهل ٤ منتخبات إلى النهائيات، علما بأن منافسات الذهاب ستقام أيام ٩ و١٠ و١١ نوفمبر المقبل، على أن تقام مباريات الإياب في الأيام الثلاثة التالية.

وكما كان متوقعا، جاء المستوى الأول من منتخبات سويسرا (المركز ١١) وإيطاليا (١٥) وكرواتيا (١٨) والدنمارك (١٩)، أما المستوى الثاني فيشمل كل من أيرلندا الشمالية (٢٢) والسويد (٢٥) وأيرلندا (٢٦) واليونان (٤٧).

وستتجه الأنظار بكل تأكيد نحو المنتخب المنتخب الإيطالي، الذي يتمتع اجتياز هذا الحاجز الصعب كي يحجز مكانه في النهائيات، وهو المنتخب الذي تتمنى منتخبات المستوى الثاني تجنبه باعتباره حاملا للقب ٤ مرات.

ودائما ما يفوز المنتخب الإيطالي على السويد بصعوبة بالغة، لكنه تغلب عليها ٤ مرات في المباريات الأربع الأخيرة مقابل تعادل واحد، والتقى المنتخبان من قبل ٢٢ مرة، فازت إيطاليا في ١٠ مباريات مقابل ٦ تعادلات و٦ هزائم.