

أكثر الليالي أرقاً في الأسبوع



أوقات متأخرة، ونتيجة لذلك السهر فهم ينامون حتى منتصف النهار في اليوم التالي، أي يومي السبت والأحد، لذلك لا يستطيعون الخلود للنوم مبكراً ليلة الاثنين، فضلاً عن ذلك، فعند الخلود للنوم في تلك الليلة يبدأ الكثيرون بالتفكير بهموم ومشاكل العمل في اليوم التالي، لذلك يصابون بالأرق».

ونوه العالم إلى أن معظم الناس في الدول الغربية غالباً ما يشربون كميات كبيرة من الكحول أثناء عطلة نهاية الأسبوع، الأمر الذي قد يؤثر سلباً أيضاً على نومهم في آخر يوم للعطلة.

وأشار العلماء إلى أن أغلب المشاركين بالاستطلاع أكدوا أن أكثر الليالي التي ينامون بها بعمق، هي ليلة آخر يوم عمل بالأسبوع، فيما أكد 2% منهم فقط أنهم يعانون من الأرق فيها».

علامات تشير إلى أنك على حافة الانهيار العصبيعلامات تشير إلى أنك على حافة الانهيار العصبي

وعلى ضوء تلك الأرقام والتنتاج، علق الخبير النفسي والعالم الأمريكي ستيف أورما بالقول: «في عطلة نهاية الأسبوع، غالباً ما يضطرب نظام النوم المعتاد عند الناس، فمعظمهم يسهرون حتى

«روسيا اليوم»:

أصدر عدد من علماء النفس الأمريكيين نتيجة استطلاعات للرأي أظهرت آراء الكثيرين حول أكثر الليالي أرقاً خلال الأسبوع.

وفي مقال نشره موقع Calm.com قال العلماء: «أجرين استطلاعات للرأي شملت 4300 مواطن أمريكي وبريطاني، أكثر من ثلث الذين شاركوا في الاستطلاع أكدوا أن الليلة التي تسبق يوم الاثنين، أي قبل أول يوم عمل في الأسبوع، هي الأكثر أرقاً، بينما قال 8% من المشاركين إنهم يحظون ليلة الثلاثاء بأقل قدر من النوم».

استنشاق الأطفال وقود الطائرات يثير مخاوف في أستراليا



العلاج. وفي بيان لبي بي سي، قال جون مورغان، رئيس مؤسسة «ميوأتج» الصحية للسكان الأصليين، إن الموقف «خطير ويثير القلق».

ومن جهته، قال جيم روجرز، المتحدث باسم حكومة ولاية الإقليم الشمالي، إن السلطات ستبذل مساعي حثيثة من أجل التوصل إلى حلول عملية.

وخصصت الحكومة بالفعل 70 ألف دولار أسترالي (52 ألف دولار أمريكي) كي يتمكن ضابط أمن من القيام بدوريات في مطار إلتشو ايلاند أثناء الليل، بحسب روجرز.

المرصص.

ومن شأن التعرض للمرصص التسبب في ضرر بالغ بالدماغ والجهاز العصبي، كما أنه يُشكل خطراً إضافياً بسقوط الحمل وارتفاع ضغط الدم وتلف الكلى.

ويعتقد مسؤولو الصحة الأستراليون أن ما يزيد على 100 من صغار السن – أحدهم في السابعة من عمره – شموا الوقود في مطار إلتشو ايلاند ومنطقة قريبة منه بدءاً من مارس/ آذار العام الماضي. ونقل تسعة أطفال وشخص بالغ إلى مدينة داروين، عاصمة ولاية الإقليم الشمالي، لتلقي

«بي بي سي» : حذر مسؤولون بمجال الصحة في أستراليا من تكرار حوادث استنشاق أطفال لوقود الطائرات في ولاية الإقليم الشمالي.

وأظهرت تسجيلات لكاميرات المراقبة أطفالاً وهم يتسللون إلى داخل مطار إلتشو ايلاند، الموجود في منطقة نائية، ثم يسحبون الوقود من طائرات.

وبحسب مسؤولين في المنطقة، لا يعتبر شم الوقود بالتحدي الجديد الذي يواجه مجتمعات كوستيللو، ولكن وقود الطائرات بالأخص أشد خطورة لأنه يحتوي على مادة

الطرق واتباع القانون في بعض الدول، مثل بريطانيا، يكون له تأثير في تحقيق الهدف المرجو، وخفض معدلات حوادث الطرق.

وتراجعت معدلات وفيات المراهقين على مستوى العالم بوجه عام، غير أن بعض حالات الوفاة أصبحت أكثر شيوعاً.

وقال كوستيللو إن معدلات الوفاة الناجمة عن إيذاء النفس آخذة في التزايد في كثير من المناطق. وأضاف: «أصبح إيذاء النفس قضية كبيرة، وتزايدت في كثير من الدول. ونشهد زيادة في معدلات الانتحار».

كما قال إن سن المراهقة «فترة صعبة جداً في الحياة. يحتاج فيها الشباب إلى دعم، غير أن صحة المراهقين في شتى أرجاء العالم تتعرض لإهمال كبير». وأضاف كوستيللو أن الطريقة التي تخدم بها الأنظمة الصحية المراهقين تعد جزءاً من تحسين صحتهم.

وقال: «وجود الإساء والأسر والمجتمعات مهم للغاية، نظراً لتأثيرهم الإيجابي الكبير في سلوك المراهق وصحته».



ويقول خبراء بريطانيون إن كانت الأعداد أقل بكثير من الدول الأندى دخلاً، وتليها الوفيات الناجمة عن إيذاء النفس.

كما أسهمت حوادث الطرق في بريطانيا عام 2015 في وفاة 145 شخصاً، من سن 10 إلى 19 عاماً، فضلاً عن إصابة 3166 شخصاً بإصابات حرجة.

وتعتبر شريحة الذكور من سن 15 إلى 19 عاماً هي الأكبر من إجمالي عدد المراهقين المتوفين في حوادث الطرق، والذي يبلغ 115,302 حالة، معظمها في دول فقيرة في أوروبا والأمريكيتين ومنطقة شرق البحر المتوسط.

كذلك تعتبر حوادث المراهقين أحد أبرز أسباب وفيات المراهقين

«بي بي سي» : كشفت بيانات منظمة الصحة العالمية أن الإصابات الناجمة عن حوادث الطرق تعد أبرز أسباب وفاة المراهقين عالمياً.

وتشير البيانات إلى أن عام 2015 شهد وفاة ما يربو على 1.2 مليون مراهق، وأن السبب الرئيسي هو حوادث الطرق، كونها تسببت في واحدة من بين كل عشر حالات وفاة. وكانت معظم حالات الوفاة من الذكور في الفئة العمرية بين 19 و عاماً.

في حين كانت إصابات الصدر وإيذاء النفس هي أبرز أسباب وفاة القتيات والشابات عالمياً.

ويشير التقرير إلى أن أكثر من ثلاثة آلاف مراهق يموتون يومياً، وناتى أكثر من ثلثي هذه الوفيات في دول ذات دخل منخفض ومتوسط، في أفريقيا وجنوب شرق آسيا، ولا يمكن تجنب معظمها. ومعظم المراهقين الذين يلقون مصرعهم بسبب حوادث الطرق هم «الأكثر عرضة» للحوادث، مثل المشاة والدراجون وراكبو الدراجات النارية.

8 فوائد صحية ستجعل جوز الهند المجفف طعامك المفضل



«العربية نت» : يعرف كثير منا فوائد جوز الهند الصحية، لكن كم منا يعلم الفوائد الصحية لجوز الهند المجفف؟

يعد جوز الهند المجفف أحد الأطعمة المجففة غير الشائعة، وتتم عملية التجفيف عن طريق ترك ثمرة جوز الهند حتى يتم التخلص من السوائل والرطوبة الموجودة بداخلها وتصبح جافة تماماً، وعلى الرغم من ذلك تظل هذه الثمرة الغنية بالفوائد محتفظة بكافة العناصر الغذائية الصحية الموجودة بداخلها، مع اختفاء الدهون غير المشبعة غير المرغوب فيها والتي تكون موجودة داخلها قبل تجفيفها.

ويحتوي جوز الهند المجفف على العديد من العناصر الغذائية مثل الألياف الغذائية، والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم، ولذلك يعد من أفضل الأطعمة المجففة، والتي يجب إدخالها ضمن النظام الغذائي للتمتع بحياة صحية أفضل.

والبكم فيما يلي 8 فوائد صحية مذهلة لجوز الهند المجفف، حسب ما جاء في موقع «بولدسكاى» المعنى بالصحة:

1 – المحافظة على صحة القلب

يحتوي جوز الهند المجفف على الألياف الغذائية التي تساعد في المحافظة على صحة القلب، حيث يحتاج جسم الرجل إلى 38 غراماً من الألياف، بينما تحتاج السيدات

الدم البيضاء ما يساعد الجسم على المخ وتعزيز صحته، كما يساعد في الوقاية من بعض الأمراض الخطيرة مثل الزهايمر.

3 – تعزيز المناعة

يحتوي جوز الهند المجفف على مادة السيلينيوم المضادة للأكسدة، تقى من العقم لدى الرجال، وهذا جوز الهند المجفف يقوم الجسم بإنتاج السيلينيوم الذي يساعد

المجفف يساعد في تحسين وظائف المخ وتعزيز صحته، كما يساعد في الوقاية من بعض الأمراض الخطيرة مثل الزهايمر.

2 – تحسين وظائف المخ

إذا كنت تريد عقلاً أكثر ذكاءً، فعليك إضافة جوز الهند المجفف لنظامك الغذائي، حيث أكدت العديد من الدراسات أن جوز الهند

جرعة زائدة من الكافيين تقتل مراهقاً أمريكياً



«العربية نت» : توفي مراهق أمريكي بعد ساعتين على تناوله فنجان قهوة وشراباً يحتوي الكافيين و مشروب طاقة، ما أثار تحذيرات حول مخاطر الجرعات الزائدة من الكافيين.

وتوفي دافيس آلن كرايب في 26 إبريل جراء «إصابته بإزمة قلبية أدت إلى تسارع في نبضات القلب بسبب الكافيين»، على ما أوضح مكتب الطبيب الشرعي في منطقة ريتشلاند كاونتي في ولاية كارولينا الجنوبية في بيان.

وقبل ساعتين على انهياره، تناول كرايب قهوة من نوع كافيه لاتيه وقارورة كبيرة من شراب غازي يحتوي على الكافيين فضلاً عن مشروب طاقة.

وقال الطبيب الشرعي غاري واتس إن هذا الأمر غير اعتيادي، وهو عائد خصوصاً إلى الفترة القصيرة التي تناول فيها كمية كبيرة من الكافيين ما أثر على قلبه».

وأضاف في تصريح لصحيفة «ذي بوست اند كورير»، أن كرايب انهار بعد 15 دقيقة فقط على تناوله مشروب الطاقة.

وتوصي الوكالة الأمريكية للأغذية والأدوية بالأ يتجاوز استهلاك البالغين من الكافيين 400 ميلغرام في اليوم أي ما يوازي أربعة إلى خمسة فناجين قهوة.

وقالت جيل ميكلز من مركز السموم في بيان «على البالغين أن يتنبهوا إلى مستوى استهلاك الكافيين ومن المهم للأهل أن ينتبهوا إلى المخاطر التي يشكلها الكافيين على الأطفال والمراهقين».

وقد أعرب خبراء صحة عن قلقهم من محتوى الكافيين العالي في مشروبات الطاقة ما قد يؤدي إلى اضطراب النظام القلبي وارتفاع ضغط الدم لدى الشباب.

وقد تحوي مشروبات الطاقة حوالي 240 ميلغراماً من الكافيين وفق دراسة صادرة عن «كونسيوم ريبورتس» في العام 2012.

حوادث الطرق هي «القاتل الأكبر» للمراهقين عالمياً