



لهذا لا تدع طفلك يرتدي نظارة «في آر» أكثر من 20 دقيقة!



المتعلقة بالعاب الفيديو واسعة الانتشار لدرجة أن الظاهرة بات لها صفحة خاصة بها على ويكيبيديا باللغتين العربية والإنجليزية. ونشير الصفحتان إلى إدمان ألعاب الفيديو وتأثيرها السلبي على صحة الطفل نفسيا وجسديا، حيث تسبب العزلة الاجتماعية وزيادة السلوك العدواني للطفل وتقلب المزاج وعدم القدرة على الخيال، ناهيك عن التأثير الجسدي المتمثل في الصداع وآلام الرقبة والظهر ومشاكل الجهاز الهضمي واضطرابات النوم.

وعلى الرغم من ذلك أوضح الأطباء أنها «أمنة»، شرط التعرض لها لفترات قصيرة جداً، مشددين على أن الوالدين عدم ترك أبنائهم استخدام نظارات «في آر» من دون رقابة، وينبغي عدم استخدامها للترفيه، بل لاكتشاف والتعلم، لأن الجانب الترفيهي سيجبر الطفل على الانخراط في اللعبة لفترات أطول من المفروض.

الأطفال على تحديد الاختلافات في المسافات، فيما أصيب أحد الأطفال باختلال وعدم توازن بعد الانتهاء مباشرة من اللعبة، على الرغم من تعرضه لفترة قصيرة جداً.

وأشار الباحثون إلى أن استخدام الأجهزة على المدى الطويل تسبب للكلاب صداع والتهاب ملتخمة العين واحمرار وفي كثير من الأحيان تؤدي إلى تقرح العين، لكن بالنسبة للأطفال لم يُعرف بعد تأثيرها على المدى الطويل، لكن يتضح أنه أسوأ، مستشهدين بالآثار السلبية التي حدثت للأطفال المشاركة في الدراسة بعد استخدامها لمدة وجيزة.

لكن أخصائي البصريات ينصحون الأطفال بضرورة أخذ راحة لمدة 10 دقائق كل ساعة استخدام للنظارات «في آر»، لتقليل المخاطر السلبية على العين، نظراً لمواجهتها مباشرة لقرنية العين، وفقاً لموقع «تك كو»، المعني بالأخبار التقنية. لقد أصبحت المشاكل الصحية

«24»: حذر باحثون من التأثير السلبي لأجهزة الواقع الافتراضي أو المعزز أو المختلط على الأطفال بصفة خاصة، نظراً لأنها تسبب لهم الإصابة بمشاكل في البصر واختلال في التوازن على المدى القصير للتعرض لتأثير. وعمل الباحثون في جامعة ليدز البريطانية بالتعاون مع شركات بريطانية متخصصة في الواقع الافتراضي ووجدوا أن أجهزة «في آر» تعرض محتوى افتراضي ثلاثي الأبعاد على شاشة ثنائية الأبعاد فتسبب ضغطاً وجهداً على النظام البصري للمستخدم، بحسب صحيفة الغارديان البريطانية.

وأختبر الباحثون 20 طفلاً تراوحت أعمارهم بين 8 أعوام إلى 12 عاماً مارسوا لعبة واقع افتراضي لمدة 20 دقيقة، وبعد انتهاء اللعبة، لم يلاحظ الباحثون تدهوراً خطيراً في بصر الأطفال، إلا أنهم لاحظوا حدوث اضطراب في قدرة بعض

الرجل الذي كثيراً ما يتجاهل ويأجل.

10 – الرجال يحملون أكثر

من النساء

مشكلة قد تكون ناجمة عن دورة الطمث، ففي فترة الحيض قد تعاني المرأة من صعوبة في النوم، وذلك بسبب ارتفاع هرمون البروجسترون وانخفاض مستويات الميلاتونين الهرمونات المسؤولة عن النوم. وبالتالي فإن الرجال أكثر قدرة على الحصول على ساعات نوم هادئة وعميقة وبالتالي لديهم متسع من الوقت ليحملون أكثر.

11 – الساعات البيولوجية

للمرأة أسرع

الساعة البيولوجية للمرأة أسرع منها عند الرجل،

فبحسب دراسة حديثة إقناع الساعة البيولوجية للرجال هو ست دقائق أطول. وذلك

ما قد يضيف أسابيع وأشهر

بالمقارنة مع المرأة مما يجعل

الرجل محظوظاً أكثر بذلك.

12 – المرأة أكثر عرضة

لتطوير مشاكل القلب

قد يؤدي عدم الحصول على

ساعات كافية من النوم إلى

رفع خطر الإصابة بمشاكل

في القلب. وخطر الإصابة

بمشاكل في القلب بسبب

الحرمان من النوم الجيد أعلى

بكثير عند النساء منه عند

الرجال.



خطر انقطاع النفس

بحسب الدراسات فإن

الرجال أكثر عرضة بمرتين

لخطر الإصابة بانقطاع

النفس أثناء النوم منه لدى

النساء.

7 – الرجل نومه أعمق

على الرغم من أن المرأة تنام

لفترة أطول من الرجل إلا أن

عدد المرات التي قد تستيقظ

فيها من النوم أكثر ونوعية

النوم أقل، والحصول على

النوم العميق هو الأهم لمزاج

أفضل وصحة أسلم.

8 – الرجل أكثر عرضة

الرجل بحسب الإحصائيات

فحب المرأة للنوم يتفوق

على الرجل. وعادة ما تفضل

النساء أن تنام لوقت أطول

من الرجل.

ببرودة الأطراف أسرع من

الرجل.

5 – الرجل يحتاج وقت

أطول من المرأة ليعط في

النوم

يحتاج الرجل بما معدله

ساعتين أكثر من المرأة حتى

ينام بحسب بعض الدراسات.

6 – المرأة تحب النوم أكثر من

ما الفواكه التي تخفض الكوليسترول؟

«24»: الكوليسترول مادة ينتجها الكبد وتنتشر عبر الدم لتساعد في بناء الخلايا وتجديدها، ويوجد الكوليسترول في لحم الحيوان والحليب والبيض، لذلك إذا كنت تتناول الكثير من هذه المنتجات، ويقوم الكبد بإنتاج جزء آخر، قد ترتفع نسبة الكوليسترول في الدم، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين.

هناك طرق عديدة طبيعية لخفض الكوليسترول، لكن من أهم الإجراءات التي ينبغي اتخاذها النشاط البدني مثل المشي والسباحة، والحد من أكل الزبدة واللحم الحيواني وصفار البيض، وتناول منتجات الألبان قليلة الدسم. إلى جانب ذلك يمكنك الاعتماد على أكل أنواع معينة من الأطعمة، ومنها هذه الفواكه التي تخفض الكوليسترول:

الجريب فروت. بحسب دراسات للجمعية الكيميائية الأمريكية تبين أن الأشخاص الذين لم تنجح أدوية خفض الكوليسترول في تحقيق نتائج فعالة لهم قد تمكنوا من خفض الكوليسترول عن طريق أكل حصة يومية من الجريب فروت لمدة شهر. وتبين أن الجريب فروت الأحمر أكثر فاعلية في ضبط الكوليسترول، علماً بأن الجريب فروت البيض مفيد أيضاً.

التفاح. بحسب دراسات لعيادة مايو كلينيك يمكن خفض الكوليسترول عن طريق تناول المزيد من الفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح والكمثرى والخوخ (البرقوق).

الفراولة والتوت. تحتوي الفراولة (الفريز) وأنواع التوت المختلفة (الأحمر والأسود والأزرق) والكرن على مضادات الأكسدة تنجح في تخليص شرايين الدم من الكوليسترول الضار المؤكسد، وهو الأكثر خطورة من الكوليسترول الضار.

عصير البرتقال. بحسب دراسات لعيادة مايو كلينيك تبين أن عصر البرتقال يزيد من مستوى الكوليسترول الجيد بنسبة 10 بالمائة، ومن المعروف أن الكوليسترول الجيد يساعد على طرد الكوليسترول الضار من الجسم وبالتالي خفض مستوياته في الدم.



الزواج «قد يمنع الخرف»



العزلة الاجتماعية – 2 في المئة ارتفاع ضغط الدم – 2 في المئة السمنة – 1 في المئة داء السكري من النوع الثاني – 1 في المئة

وتعد هذه العوامل مؤثرة بنسبة 35 في المئة، وهي عوامل قابلة للتعديل.

لكن الباحثين يعتقدون أن نسبة 65 في المئة للاحتمالات

الإصابة بالخرف المتبقية، تعود

لعوامل أخرى غير قابلة للتعديل.

عوامل تساهم في احتمالات الإصابة بالخرف هي فقدان السمع في منتصف العمر – مسؤول عن 9 في المئة من

الاحتمالات

الإخفاق في إنهاء مرحلة التعليم

الثانوية – 8 في المئة التدخين – 5 في المئة

إهمال العلاج المبكر للاكتئاب – 4 في المئة

الخمول البدني – 3 في المئة

هوجيرفورست «يمكن للمرء أن يكون محاطاً بالناس، لكن العامل المؤثر في تقليل مخاطر الإصابة

بالخرف هو العلاقات الوثيقة التي تربطه بالأشخاص، لا يتعلق الأمر

بكمية أو عدد الأشخاص».

وهي تعتقد أن وجود أصدقاء

مقربين يعمل بمثابة «حاجز» ضد

التوتر، الذي يؤدي عادة لسوء

الحالة الصحية.

كما استعرضت الدراسة تسعة

«بي بي سي»: قال باحثون في جامعة لافورا في لندن، إن الزواج ووجود الأصدقاء المقربين عوامل قد تساعد في دابة التجربة، ولكن

وتابعت الدراسة، التي نشرت

في دورية علم الشيخوخة، نحو

6677 شخصاً بالغاً لمدة تقل قليلاً

عن سبع سنوات.

وقال فريق البحث إن نوعية

المحيط الاجتماعي للشخص تبدو

أكثر أهمية من حجم ذلك المحيط

الاجتماعي.

وقالت جمعية مرضى الزهايمر

إنه من الضروري مساعدة

المرضى على الحفاظ على «علاقات

اجتماعية ذات مغزى».

ولم يكن أي من المشاركين يعاني

من الخرف في بداية التجربة، ولكن

تم تشخيص 220 منهم خلالها.

وقارنت مجموعة الباحثين

سمات أولئك الذين أصيبوا

بالخرف مع مرور الوقت، بأولئك

الذين لم يصابوا به، للعثور على

أدلة حول كيفية تأثير الحياة

الاجتماعية على احتمالات الإصابة

بالخرف. وكانت إحدى النتائج أنه

عندما يتعلق الأمر بالأصدقاء، فإن

أكثر ما يهم ويؤثر هو النوعية

وليست الكمية.

وقالت البروفيسور إيف

لماذا يعشق بعض الناس الباستا والبطاطس؟



والخضراوات والحليب ومنتجاته. تتضمن أنواع السكر: سكر الفاكهة (الفركتوز) وسكر المائدة (السكروز) وسكر الحليب (اللاكتوز). النشا: هي صورة معقدة للكربوهيدرات، حيث إنها مصنوعة من عدة وحدات سكر ممزوجة ببعضها.

وأكد الباحثون أنهم بحاجة إلى المزيد من الأبحاث والتجارب في هذا الصدد.

بدورهم أوضح الباحثون أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية

من الكربوهيدرات:

السكر: هو أبسط أنواع

الكربوهيدرات. يتوفر

بصورة طبيعية في بعض

الأطعمة، مثل الفواكه

ووجد الباحثون أن أولئك

الأشخاص الذين يمتلكون

براعم الكربوهيدرات

الحساسة، يكونون أكثر حبا

لتناول المعكرونة والبطاطا،

كما يكون محيط خصرهم

أكبر من غيرهم، وهذا ما قد

يفسر إصابتهم بالسمنة.

وأكد الباحثون أنهم

بحاجة إلى المزيد من الأبحاث

والتجارب في هذا الصدد.

بدورهم أوضح الباحثون

أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية

من الكربوهيدرات:

السكر: هو أبسط أنواع

الكربوهيدرات. يتوفر

بصورة طبيعية في بعض

الأطعمة، مثل الفواكه

كشفت نتائج دراسة

نشرت في المجلة العلمية

(Journal of Nutrition)

أن براعم التذوق الخاصة بك

قد تكون السبب فيما وراء

حبك وعشقك للمعكرونة

والبطاطا.

حيث تمكن الباحثون

القائمون على الدراسة من

العثور على برعم تذوق

مخصص للكربوهيدرات فقط

إلى جانب البراعم الخمسة

المعروفة:

الملح

الحلويات

الحامض

المر

الطعم اللاذع اللطيف.