

بدء الدراسة في الصباح الباكر يضر الصحة والاقتصاد



مرورية. وأوردت الدراسة أنها قامت بقياس التكلفة المادية، دون الحديث عن بعض التبعات الخطيرة لاستيقاظ الطلاب في أوقات مبكرة، مثل إصابتهم بالاضطرابات الصحية، وإقدام عدد منهم على الانتحار. وتبعاً لذلك، فإن الفائدة قد تكون أكبر مما جرت الإشارة إليه، على اعتبار أن ثمة تكلفة صحية ونفسية لعدم أخذ الطلاب قسطاً كافياً من النوم.

وفي السياق ذاته، يؤيد المركز الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، وجود فائدة في تأخير ساعة بدء الدراسة، ويقول إن عدم النوم بشكل كاف بات مشكلة حقيقية لدى التلاميذ، منبهاً إلى ما يتسبب به من مشكلات صحية مرتبطة بزيادة الوزن واستهلاك الكحول وتدخين التبغ والإقبال على المخدرات، فضلاً عن ضعف التحصيل.

وأوصت الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، ببدء الدراسة صباحاً نحو الثامنة والنصف أو بعدها، في المرحلتين المتوسطة والثانوية العامة.

«سكاي نيوز»: كشفت دراسة حديثة، أن الاقتصاد الأميركي يتكبد خسائر مالية فادحة تصل إلى 9 مليارات دولار، بسبب بدء الدراسة داخل المؤسسات التعليمية في وقت مبكر من الصباح، كما نبهت إلى التبعات السلبية للتوقيت الحالي على تحصيل التلاميذ وصحتهم.

وبحسب دراسة أجرتها «راند كوربوريشن»، فإن من شأن بدء الدراسة بعد الثامنة والنصف، أن يوفر تلك المليارات التسعة، كما أن التغيير قد يساعد على تحسين التعليم وتفادي عدد من حوادث السير وسط التلاميذ. وأضافت أن تأخير ساعة الدراسة في الصباح، بوسعه أن يدر عائدات مالية مهمة، في حال جرى إقراره، ومن المرجح أن يرفع عائدات البلاد الضريبية بـ83 مليار دولار، في غضون عقد من الزمن.

وتنجم الخسائر المالية لبداءة الدراسة مبكراً، عن تنقل التلاميذ صباحاً، في وقت الذروة، إلى مؤسساتهم التعليمية، فضلاً عن ما ينجم عن الازدحام من حوادث

دراسة: قلوب الرجال تشيخ قبل أصحابها



«بي بي سي»: خلصت دراسة حديثة إلى أن قلب واحد من كل 10 رجال في بريطانيا أكبر من عمره الحقيقي.

وجاء ذلك بعد اختبار أجري على 1.2 مليون متطوع من الرجال والنساء ضمن حملة للصحة العامة في إنجلترا.

وكشف الاختبار أن قلوب 11 بالمئة من المتطوعين من الرجال في عمر الخمسين أكبر بنحو 10 أعوام من أصحابها.

وأضافت الدراسة أن من لديهم «قلوب مسنة» معرضون بشكل أكبر لأخطار الجلطات والسكتات القلبية إضافة إلى أخطار صحية أخرى مثل ألزهايم وأمراض الكلى والسكري.

والدراسة أجريت بالتعاون بين عدة منظمات رسمية وخيرية معنية بصحة القلب والصحة العامة في بريطانيا.

يذكر أن قرابة 7.400 شخص يموتون شهرياً في بريطانيا جراء الجلطات وأمراض القلب.

وقال البروفيسور جيمي واترال المتخصص في الوقاية أمراض القلب والأوعية الدموية في «بابليك هيلث إنجلند» (بي إتش أي) المشارك في الدراسة «يجب أن نسعى إلى أن تكون أعمار قلوبنا متساوية مع أعمارنا الحقيقية». وأضاف «لا يجب الانتظار حتى تتقدم أعمارنا حتى نبدأ في تجنب ومعالجة مخاطر التعرض لأمراض

القلب والجلطات».

وأشار واترال في تصريحات لوكالة برس اسوسيشن إلى أن الاختبار الإلكتروني الذي اعتمدت عليه الدراسة كان يعطي تقييماً فورياً لاحتمالات التعرض للجلطات وأمراض القلب دون الحاجة إلى زيارة طبيب.

والاختبار متاح على موقع

(بي إتش أي) على الإنترنت لكل من تخطوا الثلاثين من أعمارهم ويتطلب إجراؤه الإجابة عن أسئلة حول مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم إضافة إلى أسئلة حول التاريخ الطبي والعادات المرتبطة بنمط حياة من يجري الاختبار.

ويقارن الاختبار بين حالة القلب

وفقاً للمعلومات المطلوبة وحالته التي ينبغي أن يكون عليها من هم في مثل عمره.

وقال دكتور مايك نابتون من منظمة «بريتش هارت فاوندیشن» إن «اختبار عمر القلب هو وسيلة يسيرة وسريعة لتقدير عدد السنوات التي سيعيشها الإنسان في صحة جيدة».

كيف تعرف أنك مصاب بحساسية الحليب ومشتقاته؟



عدم تحمل الطعام في آلام البطن وتقلصات المعدة والانتفاخ والغثيان والدوار وخفقان القلب واحمرار الجلد وسيلان الأنف والتعب والصداع. وينبغي الذهاب إلى الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة للتحقق من الإصابة بعدم تحمل طعام معين ومعرفة كيفية تعديل النظام الغذائي من أجل تجنب المتاعب.

ويمكن لمريض عدم تحمل أنواع الحبوب خاصة تناول الطعام المسبب للمتعاب، ولكن بكمية معينة يحددها الطبيب، بخلاف مريض حساسية الطعام، الذي يتعين عليه التخلي تماماً عن هذا الطعام.

ذكرت مجلة "إيلي" الألمانية أن عدم تحمل الطعام يختلف عن حساسية الطعام في أن الأعراض تظهر بشكل أبطأ، أي بعد عدة ساعات من تناول طعام ما، وليس فور تناوله. وأوضحته المجلة المعنية بالصحة والجمال أن عدم تحمل الطعام يظهر بعد تناول الأطعمة المحتوية على اللاكتوز، كالحليب ومنتجاته، والجلوتين الموجود في معظم أنواع الحبوب خاصة القمح، والهيستامين، الذي يوجد في الطماطم وقواقع البحر والجبن، الذي تستغرق عملية نضجه وقتاً طويلاً. وتتمثل الأعراض الدالة على

لماذا يجب تقليص وقت استخدام الأطفال للشاشات؟



وتمر أجهزة المنظار عبر الجسم ولكنها أحياناً تنحرف عن هدفها بدلاً من الاستمرار في النزول عبر الحنجرة في خط مستقيم، وهو ما يجعل التقاط صورة واضحة أمراً صعباً.

ويمكن للكاميرا الجديدة الكشف عن جسيمات الضوء الصغيرة «الفوتونات»، إلى جانب قدرتها على تسجيل الوقت الذي يستغرقه الضوء ليمر من خلال الجسم وهذا يعني أن الجهاز قادر على العمل بالضبط مثل تقنية المنظار.

مصدر الضوء من خلال 20 سنتيمتراً من الأنسجة، وقال البروفيسور، كيف داليوال، من جامعة إدنبرة البريطانية، الذي شارك في تطوير الكاميرا، إن «لديها إمكانيات هائلة لتطبيقات متنوعة، مثل تلك الموصوفة في هذا العمل، فالقدرة على رؤية موقع الجهاز أمر بالغ الأهمية بالنسبة للعديد من التطبيقات في مجال الرعاية الصحية، ونحن نتحرك إلى الأمام باستخدام تقنيات بسيطة وقليلة التكلفة لعلاج الأمراض».

«روسيا اليوم»: طور العلماء كاميرا يمكنها رؤية الأعضاء الداخلية لجسم الإنسان، ما يساعد الأطباء على إجراء الفحوصات بشكل أكثر دقة، وبطريقة أسهل بدلاً من الاعتماد على الأشعة السينية المكلفة.

وتعمل الكاميرا عن طريق الكشف عن مصادر الضوء داخل الجسم، من خلال تتبع الأدوات الطبية داخل جسم الإنسان والمعروفة باسم «المنظار»، الذي يستخدم لإجراء مجموعة من الفحوصات والجراحات. ويمكن للكاميرا رصد

الكورتيزول المسبب للتوتر، وينعكس ذلك على السلوك العصبي. الحالة المعنوية. الإفراط في مشاهدة الشاشات يؤدي في النهاية إلى انخفاض الروح المعنوية، والشعور باليأس والإحباط. ويتبدد هذا الشعور مع زيادة التواصل المباشر مع الأصدقاء، والتفاعل الاجتماعي، والمشاركة في الأنشطة.

في الجسم، والتأثير على السلوكيات والانفعالات. تدفق الدم. تزيد الرياضة والنشاط البدني تدفق الدم إلى تجاويف الدماغ والمناطق المسؤولة عن التفكير الإبداعي، بينما تؤدي تمضية أوقات طويلة أمام الشاشات إلى ضعف تدفق الدم إلى هذه المناطق. التوتر. كلما زاد وقت التعرض للشاشات كلما زاد إفراز هرمون

الرياضات المختلفة، وينكمش التواصل الاجتماعي المباشر. الهرمونات. يقلل الضوء الأزرق للشاشات إفراز الجسم لهرمون الميلاتونين الذي يقوم بتنظيم الساعة البيولوجية والحالة المعنوية. كذلك رصدت بعض الدراسات إفراز هرمون الدوبامين الذي يرتبط بالإدمان عند تمضية وقت طويل أمام الشاشات. يؤدي كل ذلك إلى عدم توازن الهرمونات

«24»: معظم الوقت الذي يمضيه الأطفال في مقاعد السيارة، أو في عيادة طبيب، يلعبون فيه باستخدام الهاتف، أما في البيت فيشغل الهاتف والكمبيوتر والتلفزيون والعباب الفيديو مساحة كبيرة من وقت اللعب والترفيه، وكثيراً ما يجني ذلك على وقت استذكار الدروس أيام المدرسة. في المقابل تتضاءل أوقات اللعب الحر في الحداثق، واللعب المنظم في ملاعب