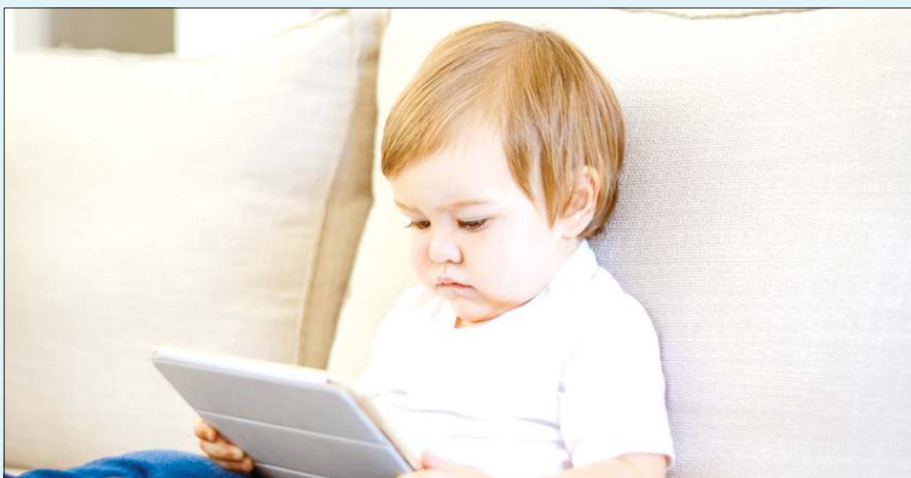




مراقبة استخدام الأطفال للإنترنت تساعد في منع إدمانهم له



مراقبة استخدام الأطفال للإنترنت

الذي أو الكمبيوتر اللوحي. كما يمكن استخدام تطبيقات الساعة الميقاتية كأحد الخيارات للسيطرة على استخدام الأطفال للإنترنت، بحسب بيرت ته فيلت كبير الأطباء في مستشفى جامعة بوخوم الألمانية، مضيفاً أن هذه الألية يمكن أن تكون مفيدة أيضاً في التعامل مع البالغين.

ويضيف أنه من المهم وضع القواعد والالتزام بها وتوثيقها من أجل حماية الأطفال من السقوط في فخ إدمان الإنترنت.

الإنترنت منها ضرورة منع استخدام الأطفال للهواتف الذكية أو الكمبيوتر اللوحي على مائدة العشاء «ولكن يجب أن يلتزم كل أفراد الأسرة بهذه القواعد».

في الوقت ذاته، فإنه من غير المفيد فعلاً مجرد منع دخول الأطفال إلى الإنترنت، لأن هذا لن يؤدي إلا إلى خلق روح المقاومة لدى الأطفال وكذلك إلى حالة من الصراع.

وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يمكن لأبباء تحديد توقيتات لاستخدام الهاتف

قال خبراء ألمان إنه يتعين على الآباء متابعة استخدام أطفالهم للإنترنت وسؤالهم بانتظام عن طبيعة المواد التي يتصفحونها، وذلك لتجنب إصابة الأطفال بإدمان الإنترنت.

وتقول سوزانه بيشل كبيرة الأطباء في مستشفى «إيسار أمبير كليك» في مدينة ميونيخ الألمانية إن «أهم شيء في هذا الموضوع هو الحديث معهم عما يرونه على الإنترنت»

كما توصي الطبيبة بيشل بوضع مجموعة من القواعد الملزمة بالنسبة لاستخدام

الحمص يحمي القلب ويجدد البشرة

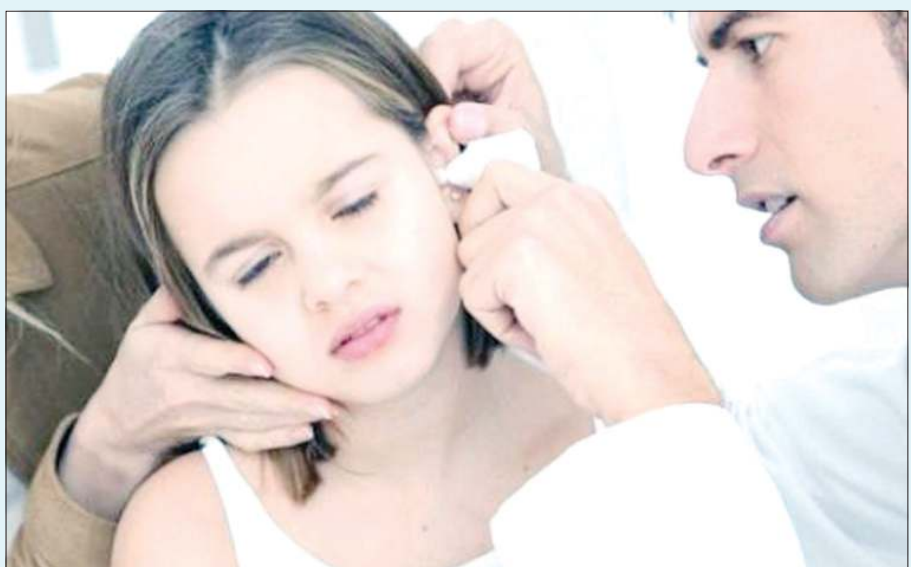


الحمص...مفتاح الصحة

وأضافت «فرويندين» أن الحمص يمتاز بمحتواه العالي من المنجنين، مما يساعد الخلايا على مواجهة «الجذور الحرة»، Free Radicals» المسؤولة عن شيخوخة البشرة وتكون التجاعيد. كما يحتوي الحمص على حمض الفوليك وفيتامين B₆، واللذان يسرعان من عملية بناء الخلايا، مما يساهم في تخليص البشرة من أضرار أشعة الشمس والسموم.

ذكرت مجلة «فرويندين» الألمانية أن الحمص يعد بمثابة مفتاح الصحة والجمال، حيث أنه يحمي القلب ويجدد شباب البشرة. وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن تناول ثلاثة أرباع كوب من الحمص يومياً يعمل على خفض مستوى الكوليسترول، كما أن التوليفة الفريدة من مضادات الأكسدة تعمل على تقوية الدم والأوعية الدموية، مما يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

أعراض تنذر بالتهاب الأذن الوسطى لدى طفلك



هز الرأس وفرك الأذن أعراض تنذر بالتهاب الأذن الوسطى

الرغم من أنه نادراً ما تحدث مضاعفات، إلا أنه يتعين على الوالدين فحص حاسة السمع لدى الطفل باستمرار واستشارة الطبيب في حال الشك في تراجعها لديهم.

سنوات الأولى من العمر. وأوضح المعهد الألماني أنه يمكن علاج التهاب الأذن الوسطى من خلال الأدوية المسكّنة للألم والأدوية الخافضة للحرارة. وعلى

قال معهد الجودة الصحية إن فرك الأذن وهز الرأس بشكل متكرر ينذران بالتهاب الأذن الوسطى لدى الأطفال، والذي غالباً ما يُصيبهم خلال الثلاث

5 أطعمة تخلصك من صوت الشخير المزعج

في التخلص من الشخير، لما يحتويه حليب الأبقار من بروتين (اللاكتوز) والذي يسبب الحساسية لبعض الأشخاص ويعزز احتقان الأنف وتضخم الممرات الأنفية مما يمنع مرور الهواء بشكل جيد.

4 - الكرمك

يفضل خواصه المطهرة واحتوائه على مضادات حيوية طبيعية، يساعد الكرمك في علاج الالتهابات المسببة للشخير، مما يمكننا من التخلص منه، هذا فضلاً عن دوره في علاج العديد من الأمراض الأخرى.

5 - النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات

يساعد النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات في الحد من الشخير من خلال تنظيم توازن الأنسولين في الدم، حيث إن توقف التنفس أثناء النوم هو أحد مكونات متلازمة مقاومة الأنسولين، وبالتالي فإن اتباع ذلك النظام الغذائي يساهم في منع توقف التنفس أثناء النوم بشكل كبير.



الشخير من المشاكل التي تؤرق كثيراً من شركاء الغرفة

3 الدهنية والتي تساعد في إنتاج الكوليسترول الجيد والحد من إنتاج الكوليسترول السيئ، مما يساعد في التخلص من الدهون المتراكمة حول الحلق والأنف والسماح بمرور الهواء بانسيابية.

3 - حليب الصويا

استبدال حليب الأبقار بحليب الصويا سوف يساعدك

الشخير أيضاً. لذا ينصح بتناول كوب من الشاي المحلي ببضع قطرات من العسل قبل الذهاب إلى الفراش.

2 - الأسماك وزيت السمك

يعد تناول الأسماك بانتظام أحد سبل العلاج الفعالة لمشكلة الشخير، وذلك لما تحتويه زيوت الأسماك من أحماض أوميغا 6 وأوميغا

فإليك 5 أنواع من الأطعمة التي تساعد في التخلص من الشخير ليلاً، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالتالي:

1 - العسل

بسبب خصائصه المضادة للالتهابات، يساعد العسل في القضاء على التهاب الحلق والذي يعد أحد أسباب

يعتبر الشخير من المشاكل التي تؤرق كثيراً من الزوجات أو شركاء الغرفة الواحدة كالطلاب في المدينة الجامعية على سبيل المثال، ورغم أنه لا يقتصر على فئة عمرية دون الأخرى ولا على أنواع معينة من البشر إلا أنه أكثر شيوعاً بين الرجال والبدناء.

والشخير هو الصوت الذي يصدره النائم نتيجة لضيق في ممرات التنفس، الناتج عن ضعف في عضلات الحلق واللسان، وتضخم اللوزتين واللحمية، وقد يصاحب الشخير انقطاع في التنفس قد يصل إلى 10 ثوانٍ يتوقف معها الصوت ثم يعود مجدداً.

وإذا كان الشخير لا يتكرر يومياً فلا داعي للقلق سوى أنه يزعج شريكك في الغرفة، أما إذا كان صوت شخيرك يزعج من حولك بشكل يومي فلا بد لك من توخي الحذر لأنه ربما يكون مرتبطاً بإصابتك بأحد الأمراض.

وعلى أية حال وأياً كان سبب إصدار ذلك الصوت المزعج، والذي قد يسبب لك مشاكل مع شريك حياتك،

الإفراط في تناول الطعام يزيد خطر الإصابة بأمراض الكبد

أكدت دراسة طبية على ارتباط البدانة بأمراض الكبد، محذرة من أن الإفراط في تناول الطعام مثل ما يعانيه مرضى «البوليميا» أو (الشراهة) قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض الكبد. وكشف ميتشيل لازار أستاذ أمراض الكبد في معهد أمراض السكر والسمنة والمتمثل الغذائي التابع لجامعة بنسلفانيا الأمريكية، عن وجود علاقة بين جزيئين، يعمل الأول على تخزين الدهون، في حين يعمل الآخر على تعزيز حرق الدهون للحصول على الطاقة.

ووجد الفريق البحثي - في سياق الدراسة التي نشرت في مجلة «الأيض الخلوي» بعدها هذا الشهر - أن الجزيئات تكمل بعضها البعض للحفاظ على مستوى من الدهون في الكبد، فعندما تتم إزالة كل الجزيئات من الكبد، يحدث تراكم سريع للدهون السامة المسببة لأنواع الشرسة والقاتلة من التهاب الكبد الدهني غير الكحولي بين فئران التجارب. وشدد الباحثون على أهمية النتائج المتوصل إليها، والتي يمكن أن تفيد في نماذج التجارب الحيوانية على أمراض السمنة والأدوية الطبية المخالفة الجديدة التي تعكس تلف الكبد الناتج عن الإفراط في تناول الطعام.

وتوضح الأبحاث، أنه عند دخول الدهون جسم الإنسان بعد تناولها

وجبة دسمة، يتم امتصاصها من قبل الكبد، ثم يتم تخزينها تخزيناً آمناً في شكل دهون ثلاثية أو يتم استقلابها على الفور للحصول على الطاقة، حيث يعتمد قرار الحرق أو تخزين الدهون على عدد من العوامل في مقدمتها إنزيم هيستون 3 (H3C3) وبروتين (SREBP).

وكانت الدراسات السابقة التي أجريت في المختبر قد أشارت إلى أن اضطراب أو تعطل عمل الإنزيم والبروتين يؤدي إلى تراكم الدهون في الكبد، حيث يعمل تعطل إنزيم هيستون 3 (H3C3) على تراكم السموم في الدهون الثلاثية المتراكمة في الكبد.



الإفراط في تناول الطعام

6 فوائد ستجعلك حريصاً على تناول العسل الخام

إضافة العسل الخام إلى الشاي الساخن بالليمون يعد علاجاً فعالاً لنزلات البرد والتهاب الحلق، كما أن احتواءه على مادة الديكستروميثورفان يجعله علاجاً للسعال، هذا عوضاً عن أنه يقوي مناعة الجسم بشكل عام.

4 - مصدر جيد للطاقة

لاحتوائه على قدر كبير من الماء والمغذيات يعد العسل الخام مصدراً قوياً للطاقة، ويمكن تناوله قبل وبعد ممارسة الرياضة لتعزيز الطاقة.

5 - بديل صحي للسكر

مذاقه الحلو يجعل العسل الخام بديلاً صحياً للسكر.

6 - شفاء الجروح

يتميز العسل الخام بقدرته على قتل البكتيريا الضارة، كما أن خصائصه المطهرة تجعله يساعد على شفاء جروح الجلد بسرعة.

ورغم فوائد العسل الخام المذهلة سالفة الذكر، يرجى توخي الحذر واستشارة الطبيب قبل البدء في إعطائه للرضع دون عمر العام لما قد يحتويه من بكتيريا ضارة قد تصيبهم بالتسمم الغذائي.



العسل الخام

أن مركبات البوليفينول الموجودة بوفرة في العسل الخام تمنع الإصابة بأمراض القلب.

3 - علاج فعال لنزلات البرد والسعال

لاحتوائه على مركبات الفلافونويد والفينول المضادة للاكسدة، يحافظ العسل الخام على الخلايا من التلف، وبالتالي يقلل فرص التعرض لأمراض الشيخوخة، كما

يعالج مشاكل الإسهال وقرحة المعدة، وللاستفادة القصوى منه ينصح بتناوله على معدة خاوية.

2 - تجنب أمراض الشيخوخة

رغم أن معظم الناس يعرفون فوائد العسل ويجرون على شرائه وتناوله، إلا أن الغالبية العظمى لا تعرف فوائد العسل الخام الذي يأتي مباشرة من خلية النحل.

فمعظم أنواع العسل الموجودة على أرفف المحلات تكون قد تعرضت لعمليات معالجة وتجهيز قبل تعبئتها وتقديمها للجمهور. وبذلك تكون قد فقدت بعض المواد المضادة للأكسدة وبعض من البكتيريا المفيدة الموجودة بالعسل الخام الذي لم تمسه أيدي على الإطلاق.

ويحتوي العسل الخام المستخرج من أقراص العسل مباشرة على لقاح النحل والذي يحسن الصحة ويمنح الجسم فوائد جمّة، كما أنه قد يحتوي على بعض الشوائب كالجراثيم والنحل والشمع، لذا ينصح بتصفيته قبل تناوله.

وهناك 6 فوائد صحية للعسل الخام حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي:

1 - تحسين الهضم

يحسن العسل الخام من أداء الجهاز الهضمي كما