

**حذارِ.. وسائل التواصل الاجتماعي على قدم المساواة
مع خطر الوجبات السريعة للأطفال**

«بي بي سي»: دعت مفوضة شؤون الأطفال في إنجلترا الآباء إلى منع أطفالهم من الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت، وذلك بنفس الأسلوب الذي ينبغي أن يتبعوه مع تناول الأطفال للوجبات السريعة.

ووفق مقابلة مع صحيفة «اوبزرفر» انتقدت المفوضة أن توفير الوسائل التي تستخدمها وسائل التواصل الاجتماعي لجذب الأطفال لقضاء المزيد من الوقت على صفحاتها.

وحذت المسؤولة الآباء على حماية أطفالهم من الإفراط في استخدام الإنترنت خلال العطلة الصيفية.

وذكرت لوفينغفيلد حملًا لمساعة الآباء الذين يعانون من هذه المشكلة مع أبنائهم.

وقالت «إنه أمر يحدث عنه كل ولي أمر خاصة في العطلة الصيفية، وهو أن الأطفال مهدون بنظر أن يعتبروا وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة حلوى، والوقت الذي يمضونه في استخدام الإنترنت بمثابة الوجبات السريعة».

وأضافت «كأباء، أريد أي منا أن يتناول أطفالنا الوجبات السريعة طوال الوقت، وبالنسبة لي يجب أن نريد لأطفالنا أن يفعلوا الأمر نفسه في ما يتعلق بفترة استخدام الإنترنت».

وحذت قائلة «حينما تجعلنا

السياسات ووسائل التواصل الاجتماعي والاعصاب تشعر بالقلق والضغط وعدم القدرة على التحكم، فإن ذلك يعني أننا لم نحقق التوازن المطلوب».

وتابعت «حين يتعلق الأمر بنظام الغذائي، نذكر هذا الأمر» وذلك لأنه تشعر بالاعياء «عند الإفراط في تناول الفواكهات

السريعة». الأمر نفسه ينطبق على وسائل التواصل الاجتماعي». وفي العام الماضي، أفادت هيئة تنظيم الاتصالات البريطانية «أوفكوم» أن الإنترنت احتل مكان التلفزيون كوسيلة التسلية الإعلامية الأكثر شيوعاً لدى الأطفال في بريطانيا.

أعمارهم بين 5 و15 عاما 13 ساعة أسبوعيا في تصفح الإنترنت. وقالت لونغفيلد إنه يجب مساعدة الأطفال على أن يفهموا أن المواقع الإلكترونية نشطة عليهم على الاستمرار في استخدامها بناء على سلوكهم السابق على الإنترنت. وأشارت دراسة نشرت في وقت سابق من هذا العام حول العلاقة

بين قضاء وقت أمام مشاشات التلفزيون والسلامة العقلية للمراقبين، إلى أن الاستخدام المعتدل للأجهزة الإلكترونية قد يكون مفيداً، واستند هذا البحث، الذي نُشر في دورية «العلوم النفسية»، إلى بيانات عن 120 ألف طفل في إنجلترا يبلغ كل منهم 15 عاماً.

القلق والاكتئاب يزدادان لدى الرجال عند تناولهم الأطعمة الغنية بالسكر

وجدت دراسة حديثة أن خطر الإصابة باضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب يزداد لدى الرجال عند تناولهم الأطعمة غنية بالسكر.

وأجرى فريق بريطاني من جامعة لندن (UC) دراسة أجرت أكثر من 6 آلاف جراحة ولفي امرأة، حيث لاحظ العلماء أن شخصيات الذين يعانون من اضطرابات الأكل أكثر من 67 غراما من صويا، مما زاد أضرارها على أمراض مثل الاكتئاب والسمتة وغيرها من الأمراض الخطيرة النظام الغذائي، مقابل الأشخاص الذين يتناولون أقل من 39 غراما يوميا. ذكر موقع «نيو إي جي» وقال الدكتور آيتكا توبيل، المشرف على الدراسة إن الوجبات الغذائية وترتفع نسبة عوامل تؤثر على الصحة، ولكن دراستنا أثبت أنه قد تكون هناك أيضا علاقة بين السكر واضطرابات المزاج، وخاصة لدى الرجال. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على فرص اضطرابات المزاج، وجود نظام غذائي غني بالأطعمة والمشروبات السكرية يمكن أن يكون من الأسباب الرئيسية». وأضاف أن «النجاح الذي يشهده هؤلاء في دلتا إسرائيلي على ضرورة تجنب الأطعمة المشروبات الغنية بالسكر».

ويعرف الاكتئاب بأنه يؤثر بطريقة سلبية على الشعور
الطريقة التي يفكر بها الشخص، إذ يسبب هذا المرض الحزن
عدم القدرة على العمل، بالإضافة إلى مجموعة متعددة من
مشكلات العاطفية والجسدية وفق تعريف جمعية الطب
بنفس الأمر.

يذكر أن أكثر من 300 مليون شخص يعانون من الاكتئاب في العالم، حسب آخر إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية، الجدير بالذكر أن طرق العلاج من هذا المرض تتوزع بين اتباع الأدوية التي يحددها الطبيب كمعطيات امنصوص سير وتويز الإنفانتاين ومضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات أو الاستفادة من جلسات العلاج لدى طبيب نفسي أو متخصص في مجال الصحة النفسية.

A close-up photograph showing a pile of white sugar. In the foreground, there are several large, white, irregularly shaped sugar cubes. Behind them, a mound of fine, white granulated sugar is visible. The entire pile is resting on a dark, textured wooden surface. The lighting is soft, highlighting the textures of the sugar and the wood.

لشعر اللحية فوائد طبية عديدة

24: « لطالما ارتبطت الحياة الطويلة ببعض العادات والمعتقدات الدينية لدى بعض الشعوب، بالإضافة إلى أن أصحاب بعض المهن مثل الفنانين المشككين يفسون إطلاق أحلامهم لتبرهن عن غيرهم، كما أن الحياة والشباب الطويل تعد رمزاً للرجولة والقوة في بعض الثقافات. وعلى الرغم من أن مظهر الحياة الطويلة غير محبوب لدى الكثيرين، إلا أن الدراسات والأبحاث أثبتت أن التعرّض للحياة فولاذية صحية عديدة تذكر بعضها، بحسب موقع www.sixtyandover.com أي:

1 - الوقاية من الطفح الجلدي

يعد الطفح الجلدي من بين المشاكل الأكثر شيوعاً التي تنتج عن الحساسية اليومية لشعر اللحية، ويسبب هذا المرض الحكة في الغالب، وينتج عن بكتيريا العقنوذيات المدمية التي تصيب الجلد.

وعلى الرغم من أن الطفح الجلدي، يمكن أن يصيب حتى الأشخاص الذين لا يحققون نجاحهم، إلى أن أدوات الحلاقة الملوثة، تزيد من احتمال الإصابة بالبكتيريا المسببة لهذا المرض.

2 - الوقاية من الحساسية

يفقد شعر النخبة والشارب، في الوقاية من الحساسية الموسمية تجاه الغبار وحجوب اللقاح، حيث يشكل هذا الشعر حاجزا دفاعيا، يحبس بداخله العوامل المسببة للحساسية، كما أن وجود كمية قليلة من هذه العوامل داخل شعر النخبة لوفاً طويلاً، يساعد على تعويد جهاز المناعة عليها ويصمم أقل احتمالا لرد عليها.

3 - الوقاية من سرطان الجلد

أشارت دراسة حديثة أجريت في جامعة جنوب
يوتا في استراليا، إلى أن شعر الوجه يلعب دوراً
مهماً في الحماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة
والشمس، ويثبت الدراسة أن اللحية يمكن أن تشكل عامل
دفاع ضد سرطان الجلد، بنسبة تتراوح بين 90 و95%
تعداداً على طول الحدة وزاوية شعر الوجه.

4 - تأخير ظهور التجاعيد

على الرغم من أن اللحية يمكن أن تجعل صاحبها يبدو
بر ما هو عليه في الواقع، إلا أنها يمكن في نفس الوقت
تساعد على تأخير ظهور التجاعيد، حيث تشكل حاجزاً
مفيداً للبشرة ضد أشعة الشمس التي تعد السبب الرئيسي
لشيخوخة الجلد.

5- الوقاية من الرؤوس السوداء

يحدث حب الشباب عند انسداد بصيلات صغيرة قرب سطح الجلد. وينتج عن ذلك بثور مملوء بمادة بيضاء، أو بقطة برؤوس سوداء. وهذه حالة شائعة يمكن أن تتفاقم إلى حلاقة الوجه.

6 - الوقاية من الربو

يعد الربو من أمراض الحساسية الشائعة في العالم، يبلغ عدد المصابين به في بريطانيا وحدها 4.5 مليون شخص، ويوفر شعر الوجه عامل وقاية ضد المهيجات في الربو مثل غث المنزل، كما يمنع دخول الغبار المحمولة جواً، والحرارة إلى الأنف وعن ثم إلى الرئتين.

أي ما يعادل ملعقتين صغيرتين،
وتضخم القلب.
ويكبر حجم القلب عندما
ترهق العضلة، ويحدث ذلك
غالباً عند ارتفاع ضغط الدم.
ويفاقم تناول الملح الضغط
على عضلة القلب.

وذكرت أبحاث سابقة
أيضا أن تناول الملح وراء
النوبات القلبية والسكتة
الدماغية.
وأوضحت منظمة الصحة
العالمية بالإنكفاء برقع ملعقة
صغيرة من الملح يوميا.

تناول ملعقتين فقط من
الملح يوميا يضر القلب، هذا ما
كشده دراسة علمية من جامعة
مارفارد الأمريكية، حسبما
ذكرت العربية.

التمارين في الصغر تحمي من أمراض السمنة في الكبر



أجريت في جامعات أوكلاند وأوتر
الهامارين في مرحلة مبكرة من
الحجر على الطريقة التي يقوم
بها الجسم بالتمثيل الغذائي
وحرق السعرات الحرارية،
كما تؤثر على طريقة استجابة
الجسم للدهون الزائدة في
الطعام التي يتم تناولها بعد
تخطي مرحلة الشباب.
ونشرت نتائج الدراسة
في مجلة «فرونتيرز إن
فيزيولوجي»، وأظهرت أن
الهامارين الرياضية لا تؤثر
إيجاباً على وظائف التمثيل

الغذائي فقط، بل نقل من فقدان كثافة العظام في المستقبل. وتوجد علاقة بين شدة التمثيل الغذائي ونقص كثافة العظام.

ووصلت نتائج الدراسة إلى أن حبس الأطفال على ممارسة التمارين الرياضية في جميعهم من السمنة في الطفولة فقط، بل يتشكل نوعاً من الوقاية ضد أمراض السمنة مثل: القلب والسكري والانهيايات التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

24: قالت نتائج دراسة نموذجية جديدة إن ممارسة أطفال المتأخرين والاضطرابات النفسية في الصغر تحميهم من أعراض التدهول العقلي في مرحلة لاحقة من العمر. وتعتبر بيانات الأطفال ظاهرة متنامية، وتفيد تقارير منظمة الصحة العالمية بأن 32 مليون طفل في 50 دولة يعانون من اضطرابات عقلية. تم ارتداد الترقم إلى 42 مليون طفل عام 2013. وبموجب الدراسة التي