



دراسة صادمة عن إدمان الأطفال على الهواتف الذكية



على مشاكل، وهي سلوكيات مثل اللقطة عند عدم توفر الجهاز أو إهمال الأنشطة الأخرى لغناء بعض الوقت على الهاتف الذكي.

وقال الفريق: إن هذه الدراسات تشير في المتوسط إلى أن واحداً من كل أربعة أطفال لديه مشكلة في استخدام الهواتف الذكية، حيث من المرجح أن تبلغ الفتيات بين 17 و19 عاماً عن مثل هذا السلوك.

وأظهرت مجموعات فرعية من الدراسات أن استخدام الهاتف الذكي الذي يشكل مشاكل أكثر شيوعاً بين من يعانون من إدمان الإنترنت والإدمان على فيسبوك والتسوق الفوري وارتفاع مستويات الشرب وتذخين السجائر.

وكان الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في استخدام الهواتف الذكية أكثر عرضة للإصابة بالانكتئاب والقلق والشعور بالإجهاد وقلة النوم، فضلاً عن ضعف مستوى التحصيل العلمي، حيث زادت احتمالات الإصابة ببلالة أضعاف.

وكتفت الدراسة أن إدمان الهاتف الذكي له تأثير ضار على الصحة العقلية، وقال مؤلفو الدراسة: إن هناك حاجة إلى توعية الجمهور حول انتشار الاستخدام الإشكالي للهاتف الذكي والصحة العقلية.

يذكر أن الدراسة قد أوضحت أن الهواتف الذكية يافة وهناك حاجة لفهم مدى انتشار الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية، إلى جانب الحاجة إلى مزيد من البحث في الموضوع لتحديد التأثير المحتمل على الصحة العقلية للأجيال القادمة.

يعاني طفل واحد من بين كل أربعة أطفال ومرافقين من مشاكل في استخدام الهواتف الذكية، وذلك وفقاً لأحد الأبحاث الذي يشير أيضاً إلى أن مثل هذا السلوك يرتبط بضعف الصحة العقلية.

وأصبح مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال والمراهقون في استخدام أجهزتهم قضية تلجأ لها متزايداً، لكن الخبراء يقولون: إنه لا يزال هناك القليل من الأدلة على ما إذا كان قضاء الوقت على الشاشات ضاراً بحد ذاته، بحسب ما ذكر «العربية نت».

هذا وقال الخبراء الذين شاركوا في الدراسة الأخيرة: أنهم يريدون النظر إلى ما وراء الوقت الذي يقضيه الشباب على الهواتف الذكية واستكشاف نوع العلاقة التي تربطهم بهذه الأجهزة.

وتشير النتائج إلى أن أكثر من 23% من الشباب لديهم علاقة مختلفة مع هواتفهم الذكية، ويبدو أن هذا يرتبط بضعف الصحة العقلية، وذلك على الرغم من أن البحث لا يستلعب القول ما إذا كان استخدام الهاتف يؤدي إلى مثل هذه المشاكل.

وقال الدكتور نيكولا كالك Nicola Kalk مؤلف مشارك في الدراسة: يبدو أن الفلية كبيرة من المراهقين والشباب من مختلف البلدان يقومون بالإبلاغ الذاتي عن نمط من السلوك الذي ندرسه في الإدمانات الأخرى.

إلى ذلك، استعرض الباحثون 41 دراسة نشرت منذ عام 2011 شملت ما يقرب من 42 ألف مشارك في جميع أنحاء أوروبا وآسيا وأمريكا، معظمهم في سن المراهقة أو أوائل العشرينات.

واستخدمت هذه الدراسات استبيانات لمعرفة مدى انتشار استخدام الهواتف الذكية المنطوي

الإستراتيجية القائمة بين القطاع العام والخاص، تصب في مصلحة خدمة المرضى من المواطنين والواقدين، مبيناً أن مثل هذه المؤتمرات تدعم إلى حد كبير قدرات القطاع الصحي.

وأكد الزين أن العالم متسارع في المجال الطبي، مثله مثل كل المجالات، وعلينا أن نواكب هذا التسارع، وذلك التطور، موضحاً أن إقامة المؤتمرات الطبية بشكل عام تهدف إلى مواكبة كل ما هو جديد في عالم الطب، من عدة نواحي مثل تطورات العلاجات، وتطورات الأجهزة الطبية، مشيراً إلى أن التقارب والتجانس بين التخصصات الطبية، أصبح ضرورة حتمية، وبشكل أهمية كبرى، فهو يحدث نوعاً من التكامل الطبي بهدف خدمة المرضى.



الفائدة العظمى. وأضاف الزين أن الشراكة

متطورة ومتقدمة، من خلال تبني مثل هذه المؤتمرات ذات

في الدفع بالمنظومة الصحية في البلاد إلى مستويات

اختتمت فعالية مؤتمر «التكامل والتجانس بين التخصصات الطبية المختلفة»، والذي أقيم مؤخراً بفندق الريجنسي، بحضور وزير الصحة الشيخ د. باسل الصباح، وعدد من الأطباء والاختصاصيين من مختلف التخصصات الطبية.

أقيمت الفعاليات برعاية عدة شركات من بينها شركة بدر سلطان وإخوانه.

وعقب الفعالية أشاد المدير العام في شركة بدر سلطان وإخوانه عماد الزين بالتنظيم المنمق والراقي للفعالية، مؤكداً أن مشاركة شركة بدر سلطان وإخوانه في رعاية المؤتمر، تأتي إيماناً من الشركة بدورها المجتمعي الذي يهدف إلى خدمة القطاع الصحي في البلاد، ممكناً دور وزارة الصحة، ووزيرها الشيخ الدكتور باسل الصباح

كأس دافئ من الماء صباحاً يقيك من هذه الأمراض



الماء يستنشئ البخار المنبعث، ثم يتخلص تلقائياً من الصداع. ويفضل هذا الماء الساخن، يصبح هضم الطعام أكثر سهولة وسلاسة، لأن السائل الدافئ ينتقل عبر الأمعاء ويعين على التخلص من الفضلات، كما أنه يؤدي إلى تحلل عناصر صلبة قد تتطلب جهداً ووقتاً كبيرين من الجهاز الهضمي.

وبما أن شرب الماء الساخن يقوم بتهدئة الجهاز العصبي، فإنه مفيد جداً للأشخاص الذين يعانون آلاماً في المفاصل، وهذا ينطبق أيضاً على المصابين بالإمساك.

وبما أن الناس لا يشربون القدر المطلوب من الماء في العادة، فإن شرب كوب ساخن من شائه إمداد الجسم بالسوائل طيلة النهار، وهذه العادة الصباحية تساعد على فقدان الوزن ومرونة الدورة الدموية والتخلص من السموم. حسبما نقل «سكاي نيوز عربية».

لصحة أفضل .. هذه 20 نوعاً من الأطعمة الغنية بالفوليك



يعد حمض الفوليك، أو ما يسمى الفولات أو فيتامين B9، من الفيتامينات المعقدة الهامة جداً لجسم الإنسان، فهو يساعد في إنتاج كريات الدم الحمراء، ويحفز نمو الخلايا وانقسامها، ويحسن امتصاص المغذيات في الجسم، إضافة إلى منع عيوب الأنبوب العصبي لدى الأجنة، وهي عيوب خلقية في المخ أو الحبل الشوكي أو العمود الفقري، بحسب ما ذكر «العربية نت».

وينوفر حمض الفوليك بشكل طبيعي في بعض أنواع الطعام، والكبد فيما يلي نوعاً من الأطعمة الغنية بحمض الفوليك، حسب ما جاء في موقع «أورجانيك فاكتس» المعني بالصحة وهي كالآتي:

- 1 - البرتقال
- يوفر البرتقال لجسمك حوالي 10% من احتياجاته اليومية من هذا الفيتامين الأساسي.
- 2 - الخضراوات الورقية داكنة اللون
- تحتوي معظم الخضراوات الورقية، مثل السبانخ على ما بين 75 إلى 250 ميكروغرام من فيتامين B9 لكل كوب، ما يجعلها واحدة من أفضل الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك.
- 3 - جريب فروت
- يمتلك الجريب فروت أيضاً حوالي 10% من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك.
- 4 - البروكلي

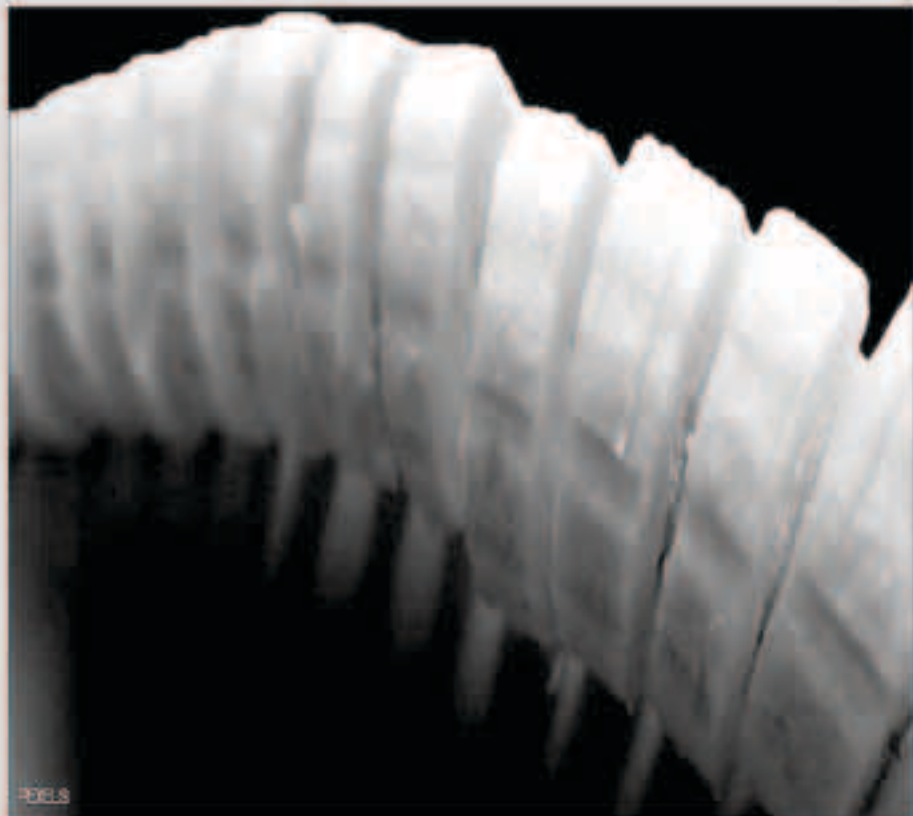
- 12 - القرنبيط
- سيوفر لك كل كوب من القرنبيط 55 مغ من هذا الفيتامين الأساسي.
- 13 - البنجر أو الشمندر
- يعتبر البنجر مصدراً ممتازاً لحمض الفوليك، حيث يوفر أكثر من 30% من احتياجاتك من حمض الفوليك يوميا.
- 14 - الكرسي
- كما يوفر لك كوب من الكرسي حوالي 10% من الاحتياجات اليومية من حمض الفوليك.
- 15 - عسبة إكليل الجبل أو الرزماري
- كل 100 غرام منها تحتوي على ما بين 100 و300 ميكروغرام من حمض الفوليك.
- 16 - الريحان
- كل 100 غرام من هذه العشبة القوية تحتوي على 65 مغ من حمض الفوليك.
- 17 - الطماطم

تحتوي ثمرة الطماطم المتوسطة على حوالي 20 مغ من حمض الفوليك.- 18 - اللوز
- سيوفر لك تناول كوب واحد من اللوز أكثر من 10% من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك.
- 19 - الحمضيات
- يمتلك كوب الجوز حوالي 5% فقط من احتياجاتك اليومية من حمض الفوليك.
- 20 - بذور الكتان
- توفر لك كل ملعقتي طعام من هذه البذور حوالي 50 مغ من الفولات.

- 9 - بذور دوار الشمس
- فقط ربع كوب من بذور عباد الشمس ستوفر أكثر من 20% من احتياجاتك من حمض الفوليك كل يوم.
- 10 - الفراولة
- تعتبر الفراولة مصدراً جيداً لهذا المركب حيث إن كوباً واحداً يقدم 20 ملغ من الفولات للجسم.
- 11 - نبات الهليون
- يمتلك الكوب الواحد من الهليون 260 مغ من حمض الفوليك.

- أكثر من 100 مغ من حمض الفوليك.
- 7 - البامية
- أما كوب البامية فيوفر لك أكثر من 70 مغ من حمض الفوليك.
- 8 - براعم بروكسل أو كرنب بروكسل
- وهو نوع من الخضراوات يتبع نفس الفصيلة التي تضم البروكلي، والملفوف، وغيرها ويحتوي نصف كوب من كرنب بروكسل على ما يقارب 47 ميكروغرام من الفولات.

- يوفر لك كوب واحد من البروكلي حوالي 26% من احتياجاتك اليومية.
- 5 - البقوليات
- تحتوي كل البقوليات على حمض الفوليك لكن بنسب مختلفة، فكوب الفاصولياء يحتوي على 232 ميكروغرام من الفولات، بينما يحتوي كوب العدس على 360 ميكروغرام.
- 6 - الأفوكادو
- يمتلك كوب من الأفوكادو



لذلك، ويمكن أن توفر مجموعة كاملة من الفوائد الصحية المضافة.

وبحسب مختصين، فقد اتضح أن الأشخاص الذين يتناولون قشور اللوز يمكنهم تحسين عملية الهضم وخفض الكوليسترول في الدم وعلاج مشاكل الجلد الشائعة. كما تلعب قشور اللوز دوراً مهماً في تبييض الأسنان، ويلجأ إليها البعض من أجل هذا الغرض كبديل عن الإذباب إلى طبيب الأسنان لتجنب التكاليف الباهظة.

وتلعب مادة اليوناسيوم الموجودة بكثرة في فاكهة اللوز دوراً محورياً في التخلص الشرايين من الترسبات الضارة التي تتراكم مع مرور الوقت. وأشارت دراسات عدة إلى أن البروتينات والألياف والفيتامينات الموجودة في اللوز تساهم بشكل كبير في الوقاية من الجلطات والثوبات القلبية.

وإلى جانب ما تحتويه ثمرة اللوز من فوائد، فإن لقشورها أيضاً منافع قد يجلبها كثيرون، إذ تعد قشور اللوز صالحة

بعد اللوز إحدى الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية، إذ يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي تقوي الجسم من العديد من الأمراض، كما يساعد البشرة على أن تكون ناعمة ونضرة.

ويحتوي اللوز على البروتين والألياف والفيتامينات، من بينها A، وC، كما أنه غني باليونسيوم والمغنيز والرنيوبولافين والنياسين والحديد، بحسب ما ذكر «سكاي نيوز عربية».