

## دراسة: قضاء الأطفال لوقت طويل أمام الشاشات يعرضهم لمشاكل في السلوك والانتباه



ساعة. وقال كبير الباحثين في الدراسة بيوش مانهانتي من جامعة البرتا في كندا (ليس أكثر من ساعتين يوميا أمام شاشات التلفزيون والهواتف الذكية واجهزة الكمبيوتر اللوحي قد يكونون أكثر عرضة لمشاكل في السلوك والانتباه في المدرسة مقارنة بالأطفال الذين يمضون وقتا أقل أمام الشاشات. وأجرى الباحثون مسحاً شمل آباء أكثر من 4200 طفل كندي لتقييم الوقت المخصص للشاشات في سن الثالثة والخامسة. كما سأل الباحثون عن وجود مشاكل في السلوك مثل الانتباه والعدوانية وصعوبة النوم. ووجدوا أن القليل جداً من الأطفال في عمر الخامسة لديهم مشاكل سلوكية مثل العدوانية أو قلة الانتباه، حيث بلغت نسبتهم 1.2 في المئة فقط وواجه 2.5 في المئة من الأطفال مشاكل مثل الانتباه والقلق لكنهم وجدوا أن الأطفال الذين أمضوا أكثر من ساعتين يوميا أمام الشاشات كانوا أكثر عرضة بست مرات لمشاكل في الانتباه ويثمانى مرات للإصابة بنقص الانتباه وفرط النشاط مقارنة بالشاشات لأقل من نصف

## لماذا يقيك من مرض السكري؟

يُعتبر مرض السكري من الأمراض المزمنة التي يعاني منها الملايين ويرتبط المرض ارتباطاً وثيقاً بالعادات الغذائية. فكما هو معروف ان السمعة على سبيل المثال تلعب دورا كبيرا في الإصابة بداء السكري كذلك فان بعض الأغذية يمكن ان تساعد من مستوى السكر بالدم مثل تناول البصل. وتشير أحدث الدراسات في هذا الصدد الى ان تناول منتجات الفصح غير المقشور والذي يحتوي على القشرة الخارجية او ما يسمى بالردة ( النخالة) يمكن ان يمنع ظهور المرض وخاصة بين النساء مقارنة بين تناول منتجات القمح المقشور مثل الدقيق وتعمل الردة النخالة تعني على تخفيض نسبة السكر بالدم. مما قد يقلل من احتياجات الجسم من الانسولين ويها فيتامين B الذي يقي من مضاعفات مرض السكري.

ولا يقتصر دور الردة على تقليل نسبة السكر بل تحتوي أيضا على مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين B الذي يفيد في تقليل من مخاطر مرض السكري. لذلك فانتى انصح باهمية تناول اطعمة التي تحتوي على الحبوب مثل القمح غير المقشور وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الردة. كما انصح هنا بتناول ملء قذح من الحبوب او الارز البني يوميا او تناول شطيرتين من الخبز البني. وهذا ما يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر للثلاث وخاصة في الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض وبالتالي فهو يرفع قوة المناعة للجسم ويخفف من تسلب الشرايين وله تأثير في علاج التهابات بالجسم وانه مطهر ويذهب في الدم الرئتين ليفرز مادته التي تقضي على الميكروبات او الفيروسات.

ان فنو يعطي مساحة صحية واسعة تمتد الى جميع اجهزة الجسم وبالأخص الجهاز الهضمي وهذا ما يجد من ارتفاع الكوليسترول الضار بالدم كما يقلل فرصة حدوث الامساك الذي يعترى مرضى السكري بين الحين والآخر مما يسهل عمليات الايض الغذائي ان تكون بشكل افضل بهذه الحالة. الخلاصة من هذا المقال البسيط للجميع:

– انصحك استبدال الخبز الابيض بالخبز الاسمر نخالة القمح.  
– حيوي على تزويد الجسم بالطاقة والنشاط اللازمة للحركة بسبب محتواه من الكربوهيدرات وتحافظ على نسب الكوليسترول في الدم مناسبة لفترات طويلة.  
– اما ما ينشر عن على صفحات التواصل الاجتماعي على ان النخالة تسبب هشاشة العظام فهو كلام غير مقبول طبيا وعلميا لان النخالة بالاساس تحتوي على العديد من العناصر والمعادن الاساسية والفيتامينات حيث يحتوي بالدرجة الاولى على الكالسيوم فاذا كانت تحتوي على هذا العنصر على المرتبة الاولى فهذا يعني النخالة غنية بالكالسيوم وتعطي القوة والحيوية لتغذية العظام...  
واللبيب تكفيه هذه الاشارة.

## مناف الطائي

اختصاصي تغذية



## تحذير دولي من العدو الصحي رقم واحد

يتفشى وان تزداد تكلفته وعوائيقه. «ويعد هذا الانتشار لوباء حتى ابيولا النزفية الذي ابلغ عنه في اب/اغسطس في إقليم شمالي كينوا وإيتوري (شرق البلاد)، العاشر والأسوأ الذي يسجل على الأراضي الكونغولية منذ 1976. وهو هذا الوباء ب«العدو رقم واحد».



دعا رئيس منظمة الصحة العالمية اسم الى التصدي لمواجهة وباء ابيولا في جمهورية الكونغو الديموقراطية، الذي أدى الى وفاة حوالي 200 شخص منذ اب/اغسطس الماضي، واصفا هذا الوباء ب«العدو رقم واحد» وقال الطبيب تيروس «التقيت رئيس جمهورية الكونغو الديموقراطية ومسؤولين من المعارضة، وتحدثنا سوية حول التدابير التي يتعين اتخاذها من اجل التصدي لهذا الوباء، لان ابيولا لا ينحاز، ابيولا هو العدو الرقم واحد». وأضاف «ما لم نتخذ للقضاء على هذا الوباء، فإننا نجازف بان

## سهير البابلي في العناية المركزة



القاهرة - الزمان  
كشف المخرج عمر زهران عن تعرض الفنانة المصرية الكبيرة سهير البابلي لازمة صحية شديدة خلعت على إثرها العناية المركزة بأحد المستشفيات الكبرى. المخرج المصري نشر مجموعة صور جمعهته بالفنانة الكبيرة من داخل المستشفى، وقد ظهرت خلال الصور بحالة معنوية مرتفعة، إلا أن علامات المرض والشيوخة ظهرت واضحة عليها.  
زهران أرفق الصور بتعليق، على حسابه الخاص على موقع الفيس بوك الدعوات من قلبي لسيدة المسرح، وإيقونة الفن الرائحة دوما.. سهير البابلي.  
جمهور الفنانة المصرية تنموا لها الشفاء العاجل، وانها لوالا بالتساؤلات حول طبيعة مرضها.

### توقيع شجون وشؤون في دراما العرب

كانت التلفزيونات العربية في بداية ظهورها تهتم بنوع من الدراما المسمى التمثيلية، قبل أن تستغل المسلسلات الطويلة والمقطوعة، وزاد الطين بلة الميول المديجة منها.

التمثيلية، كانت عبارة عن قصة قصيرة على الشاشة، ونقل مخرجون عن الادب العالمي عدداً من الاعمال المهمة. في سوريا بقي الاهتمام بديراما الحلقة الواحدة من العمل تأليفاً وتعريباً، لكن جرى ضمها في سلاسل مثل مرايا وبقعة ضوء وسواها.

الانتاج الدرامي العراقي لا يعرف للتمثيلية أو الفيلم القصير طريقاً إلى الشاشة الصغيرة. كما لا يوجد انتاج سينمائي لفلام الطويلة، فضلاً عن اضمحلال المسرح لاسيما المستند الى نصوص ابداعية لأعمال كتاب عراقيين وعرب. في الجانب الآخر، نرى مشاركات لمخرجين عراقيين من الشباب في مهرجانات سينمائية مختلفة في الولايات المتحدة وأوروبا عبر اعمال ينتجونها بتمويل ذاتي وعبر دعم جمعيات صغيرة، وتقال أحياناً جوائز واستحقاقات عالمية لآباس بها. لكن هذه الافلام لا أحد يعرضها في الشاشات العراقية أو العربية، مطلقاً.

اسئلة كثيرة تثار في كل رمضان حول الغث والسمين في الانتاج الدرامي، تلك الاسئلة التي كانت خافتة أو متلاشية عند عرض مسلسلات تاريخية أو اجتماعية ثقيلة في رمضان قبل ثلاثين سنة أو يزيد. فما الذي تبدل؟

**فاتح عبد السلام**  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## جدول معدلات ضغط الدم بحسب عمر الإنسان

لندن - الزمان  
يشغل الناس دائماً، بقياس ضغط الدم، لأن ذلك يعكس بطريقة أو بأخرى على صحتهم، من هنا يجب على كل شخص معرفة معدل ضغط الدم الطبيعي حسب فئته العمرية. ويصعد بضغط الدم مقياس قوة دفع الدم ضد جدران الأوعية الدموية، التي تعمل بتناسق مع القلب، بهدف توصيل الدم إلى سائر أنحاء الجسم. وفيما يلي، استعراض لمعدلات ضغط الدم الطبيعي، الذي يقاس بوحدة (مليمتر زئبق) حسب العمر: من 18 إلى 19 سنة: يكون المعدل الطبيعي لقياس ضغط الدم 110/70. الحد الأدنى 73/105 والحد الأقصى هو 81/120. من 20 إلى 24 سنة: المعدل الطبيعي 120/79. الحد الأدنى 79/108 والحد الأقصى 83/132.

من 25 إلى 29 سنة: المعدل الطبيعي 121/80. الحد الأدنى 76/109 والحد الأقصى 84/133.

من 30 إلى 34 سنة: المعدل الطبيعي 122/81. الحد الأدنى 77/110 والحد الأقصى 85/134.

من 35 إلى 39 سنة: المعدل الطبيعي 123/82. الحد الأدنى 78/111 والحد الأقصى 86/135.

من 40 إلى 44 سنة: المعدل الطبيعي 125/83. الحد الأدنى 79/112 والحد الأقصى 87/137.

من 45 إلى 49 سنة: المعدل الطبيعي 127/84. الحد الأدنى 80/115 والحد الأقصى 88/139.

من 50 إلى 54 سنة: المعدل الطبيعي 129/85. الحد الأدنى 81/116 والحد الأقصى 89/142.

من 55 إلى 59 سنة: المعدل الطبيعي 131/86. الحد الأدنى 82/118 والحد الأقصى 90/144.

من 60 إلى 64 سنة: المعدل الطبيعي 134/87. الحد الأدنى 83/121 والحد الأقصى 91/147.

بعض العوامل التي تلعب دوراً في قراءات ضغط الدم (ويجب طب) منها نوع الجنس، والتقدم بالعمر، والعوامل الوراثية. وللحفاظ على معدل طبيعي لضغط الدم، فإن هناك مجموعة من الخطوات التي يمكن للإنسان القيام بها، مثل تناول نظام غذائي متوازن، والتقليل من تناول الملح، وممارسة التمارين الرياضية، والإقلاع عن التدخين.

## هاواي تتحدى محاولات الولايات المتحدة الحد من طموحاتها

بلا كين (اف ب) - لجا  
مؤسس شركة هاواي رين جينغفي اسم الأثناء إلى لهجة التحدي للرد على محاولات الولايات المتحدة الحد من الطموحات العالمية لشركة. وقال (ان واشنطن تسعى تقديراً قوة عملاق الاتصالات الصيني). وتحدث رين إلى وسائل إعلام صينية رسمية بعد ايام من إصدار الرئيس دونالد ترامب اوامر تهدف إلى عرقلة أعمال هاواي في الولايات المتحدة، وبعد جهود استمرت اشهرها لترامب لمنع الشركة الصينية من ان تصبح الاولى عالمياً في تقنية شبكات اتصالات الجيل الخامس. وقال رين (الممارسة تسيء تقدير قوتنا)، وفق تلفزيون الصين المركزي سي سي تي في. وأضاف (شبكات هاواي للجيل الخامس لن تتأثر، في ما يتعلق بتقنية الجيل الخامس لن يتمكن الآخرون من اللحاق بهاواي وقد يستغرقهم هذا عامين أو ثلاثة). وأعلن ترامب الأسبوع الماضي حالة طوارئ وطنية تمكنه من معاقبة شركات برى انها تشكل خطراً غير مقبول على الأمن القومي للولايات المتحدة، وهي خطوة يرى محللون إنها تستهدف هاواي بشكل جلي. وأعلنت وزارة التجارة الأمريكية في الوقت نفسه حظراً على تعامل الشركات الأمريكية مع هاواي ونقل التقنية إليها، ثم أعلنت الإثنين تأجيل بدء تطبيق الحظر على تصدير التكنولوجيا الأمريكية إلى شركة هاواي الصينية العملاقة حتى منتصف آب، مشيرة (إلى الحاجة لإسحاق المجال أمام تحديثات البرامج والقرارات أخرى متعلقة بالعملاق). وقالت الوزارة في بيان (ان التأجيل لا يحتاج إلى تعديل الحظر الذي فرضه الرئيس دونالد ترامب).