



النشاط البدني لا يعوض مشاكل جلوس الأطفال أمام الشاشات

الاجتماعية ومن مشاكل عاطفية أكثر مقارنة مع هؤلاء الذين كانوا يمضون وقتاً أقل أمام الشاشة، ويأتي ذلك حتى ولو كانوا يمارسون نشاطاً جسدياً مهماً. وكانت الدراسات تبين أن الأطفال الذين يقومون بنشاط جسدي كبير يعوضون الآثار السلبية للساعات التي يمضونها أمام شاشة ما.

النفسية، كما زودوا لمدة سبعة أيام بجهاز وضع حول خصرهم بهدف قياس درجة النشاط البدني الذي يمارسونه. فتوصل الباحثون إلى أن الأطفال الذين كانوا يمضون ساعتين أو أكثر أمام الشاشة كانوا مفرطي النشاط مقارنة مع البقية، كما كانوا يعانون من صعوبات أكبر في علاقاتهم

في بريطانيا، قد سألو 1013 طفلاً تراوحت أعمارهم بين 10 و11 عاماً عن المدة الزمنية التي يقضونها يومياً أمام شاشة ما، سواء كان ذلك للعب بالألعاب فيديو أو لمشاهدة التلفزيون، وتراوحت الإجابات بين صفر وخمس ساعات يومياً. كذلك طلب من الأطفال ملء استمارة أسئلة بهدف تحديد وضعهم

لأوشن/متابعات: أشارت دراسة حديثة نشرت في المجلة الطبية الأمريكية «بيدياتريكس» إلى أن الأطفال الذين يقضون ساعات عدة يومياً أمام الشاشة، معرضون أكثر من سواهم لتطوير مشاكل نفسية، حتى ولو كانوا يمارسون في المقابل نشاطاً بدنياً مكثفاً. وكان باحثون من جامعة بريستول

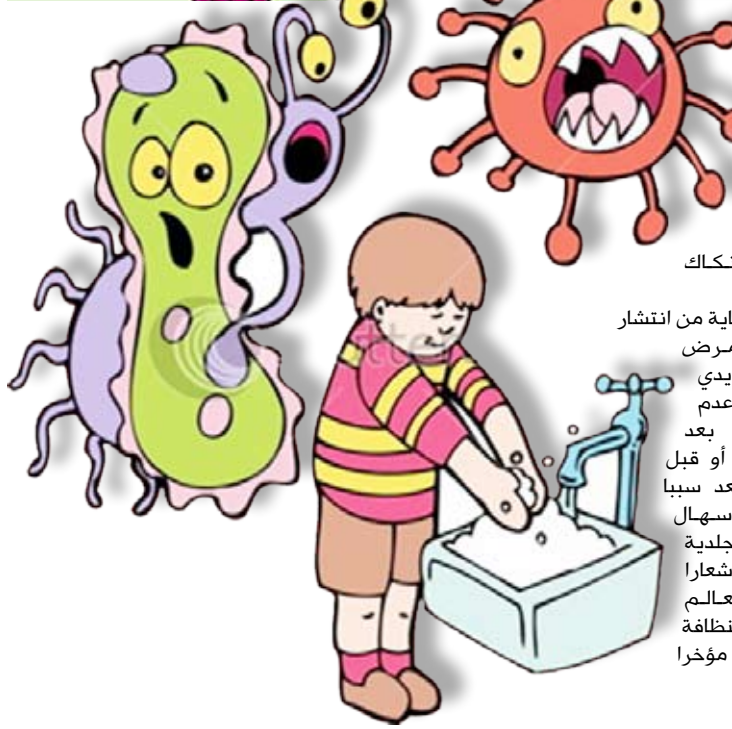
النظافة ضمان لسلامة وصحة أطفالنا

تعويد أبنائنا الحرص على النظافة الشخصية ونظافة بيئتهم يعد هدفاً رئيسياً لا ينبغي تجاهله

غسل الأيدي بالماء والصابون أفضل طريقة للحماية من الأمراض

إعداد / أماني العسيري

الاهتمام بالنظافة أمر واجب علينا لإبقاء الأمراض بعيدة عنا ، فهي الحصن المنيع الذي لا يمكن أن يتجاوزه أي مرض . ونبينا أوصانا بالمحافظة على النظافة وجعلها جزءاً لا يتجزأ من الإيمان عندما قال (النظافة من الإيمان) ، فالحرص على نظافتنا الشخصية ونظافة بيئتنا يعد هدفاً رئيسياً لا ينبغي على أي فرد تجاهله سواء في البيت والمدرسة أو البيئة المحيطة وفي المجتمع كله ، لحد من الأمراض وخاصة مرض الإسهال المنتشر بين الأطفال بشكل كبير الذي يعتبر أحد الأمراض القاتلة في الدول النامية حيث يقضي على أكثر من ثلاثة ملايين طفل سنوياً ، وقد تنتشر هذه الأمراض عبر العديد من الطرق منها الأطعمة المكشوفة والمياه الملوثة مثل الآبار غير المحمية وأيضاً الأرض وأماكن اللعب والحدائق .. ! إذا كيف يمكننا حماية أنفسنا وأطفالنا..؟



أمراض الكوليرا ، أمراض الكبد المعدية ، جميعها تنقل عبر العبيد من الطرق منها شرب المياه واكل المأكولات الملوثة ، إضافة إلى الاحتكاك الشخصي . أفضل الطرق للحماية من انتشار الأمراض خاصة مرض الإسهال هي غسل الأيدي بالماء والصابون ، وعدم الالتزام بذلك خاصة بعد الخروج من الحمام أو قبل تناول الطعام قد يعد سبباً رئيسياً لأمراض الإسهال ، وهذا ما جعله شعاراً يحتفي به في العالم كاليوم العالمي للنظافة الذي احتفل به العالم مؤخراً تحت شعار (غسل اليدين) .

فتوفر الماء مع الممارسة السليمة للنظافة له اثر قوي في تحسين المستوى مقارنة مع تحسين نوعية الماء فقط .

الإجراءات الضرورية لحماية الصحة العامة :

هناك إجراءات ضرورية ينبغي أن تطبق لضمان الحصول على النظافة منها : التخلص من النفايات فقد تحمل النفايات التي لا يتم التخلص منها بطريقة صحية العديد من البعوضات التي تحمل الأمراض وتنشرها ، وأفضل الطرق للتخلص من النفايات يتم بثلاث مراحل هي : إعادة تصنيع المواد ، وإعادة استخدام المواد الطبيعية كسماد للأرض ، دفن النفايات في حفرة أو حرقها . محاولة السيطرة على حاملات الأمراض مثل الذباب والناموس والفران التي تحمل العديد من الأمراض وتقوم بنشرها ويمكن التخلص منها بالطريقة التالية : تحسين طرق التخلص من البراز ، تحسين طرق صرف المياه الراكدة ، السيطرة على جميع النفايات باستخدام المواد الكيميائية والبيولوجية . وهناك العديد من الأمراض المنقولة عبر قنوات الفم هي : أمراض الإسهال ، أمراض الديزنتاريا ، أمراض التيفوئيد ،

للشرب يعتبر الشرط الأساسي للحياة ، ويمكن ان وجود خدمة توصيل المياه للمنازل قد وفرت الكثير من المشقة والعناء وخاصة للنساء اللواتي يعبرن مسافات طويلة سيراً على الأقدام للبحث عنه ، ولهذا فالمياه بحاجة أيضاً إلى إشراف وتدبير خاص للاستفادة منها بطريقة صحية ، من هذه التدابير : حماية الموارد المائية وصيانة خدمات المياه والحمامات مثل الصرف الصحي (المجاري) ، والمياه العادمة (مياه الغسيل ، التنظيف والوضوء)

شروط النظافة وكيف نمارسها :

يجب دائماً تغطية الأكل والمحافظة عليه من الأوساخ ، والمحافظة على الأماكن المخصصة للمياه نظيفة وخالية من الأوساخ والمياه الراكدة ، وأهم شيء عدم التبرز في الأماكن المفتوحة وان تنظف المراحيض بشكل دائم و العمل على التخلص من البراز عبر المراحيض بطريقة صحية ، لأن البراز يعتبر من أهم الأسباب للإصابة بأمراض الإسهال المعدية مثل الديزنتاريا (الزحار) ، الكوليرا ، (التيفوئيد) التي تسببها الفيروسات أو البكتيريا أو الطفيليات التي تعبر جسم الإنسان من خلال الفم وتخرج عن طريق البراز لهذا يجب غسل الأيدي بالماء والصابون في كل الأوقات .

فوائد ممارسة النظافة الشخصية :

إن فائدة الاهتمام بالنظافة الشخصية تتمثل في عدم الاحتياج الى شراء الأدوية ، كما تقلل نسبة وفيات (الخدج) المعرضين بشكل كبير للأمراض المعدية ، وترفع النظافة من مستوى الوعي الاجتماعي للأسرة عبر استخدامها للمراحيض الصحية ، وتزيد من فرص المساهمة في تطوير المجتمع والمحافظة على سلامة البيئة . إن توفر كمية كافية من المياه الصالحة



عجوز يطالب بـ (17) ألف ريال لتطبيق زوجته القاصر



المالية ، مؤكدا انه لا يمتلك سوى سيارة صغيرة مطالبا أهل الخير بمساعدته ، دون توضيح أين ذهب مبلغ المهر.

قبل أن يسترد مبلغ الـ (17) ألف ريال التي دفعها مهراً للعروس، في حين عجز والد الزوجة عن توفير المبلغ لسوء حالته

الرياض/متابعات: رفض سعودي في الثمانين من عمره تطليق زوجته القاصر البالغة من العمر 14 عاماً في محافظة صبيا جنوب المملكة،

قصة حرف ز

ذهب زيد وزينب ورامز وزينة في رحلة جميلة ، وشاهدا فيها زهوراً جميلة وأشجار الزيتون ، قال زيد : هل نحصل على الزيت من هذا الزيتون الأخضر ، أجابت زينب : نعم يا زيد .

