

مراقبة الصين لساعات ألعاب الفيديو للأطفال تلقى الترحيب من أولياء الأمور

بكين تمنع المراهقين والأطفال من اللعب لأكثر من ثلاث ساعات



وقف الإدمان المتزايد للمراهقين على ألعاب الفيديو بات ضروريا

ضبطت الهيئة المنظمة لألعاب الفيديو في الصين مدة اللعب عبر الإنترنت بساعة واحدة في أيام الجمعة وعطلات نهاية الأسبوع والإجازات، على أن لا يُسمح به إلا بين الساعة الثامنة والتاسعة مساءً، وللأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثمانية عشر عاماً. وقد لاقى هذا القرار إعجاباً من الآباء والأمهات.

وأصدرت الهيئة تعليمات لشركات الألعاب بمنع الأطفال من اللعب في غير هذه التوقيتات. وفي وقت سابق، وصفت إحدى وسائل الإعلام الحكومية ألعاب الإنترنت بـ "الأفيون الرقمي". وقالت الهيئة المنظمة إنها ستكتف أيضاً بعمليات التفتيش على شركات الألعاب عبر الإنترنت للتأكد من الالتزام بالتوقيتات الزمنية المحددة للعبة. وأضافت أن القواعد الجديدة جاءت استجابة للقلق المتزايد من أن الألعاب تؤثر على صحة الأطفال البدنية والعقلية، وهو القلق الذي رده الآباء والخبراء في الولايات المتحدة.

ويرى بول مورغان، وهو أب لمراهقين وأستاذ في ولاية بنسلفانيا يدرس استخدام الأجهزة الإلكترونية، عيوباً في الحظر مع الاعتراف بالتحدي المتمثل في التحكم في وقت شاشة الأطفال. وقال "هذه الأجهزة الإلكترونية موجودة في كل مكان ويصعب إبعاد الأطفال عنها". ومع ذلك، يقول إن الارتباطات السلبية لوقت الشاشة واضحة بشكل خاص للمستخدمين بكثافة، ربما بسبب إزاحتها للأنشطة مثل التمرين أو النوم. ولا يتطرق الحظر إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والذي يُعتقد أنه ضار بالفتيات بشكل خاص. وقد يستفيد البعض، مثل حاملي الإعاقات، من التفاعلات الاجتماعية التي توفرها ألعاب الفيديو.

وترى شيرا ويس، العاملة في قطاع الإعلانات لعملاء التكنولوجيا في نيوجيرسي، بما في ذلك شركة ألعاب الفيديو، قيمة في الألعاب التي تساعد على إبقاء أبنائها التوائم البالغين من العمر اثني عشر عاماً على اتصال مع أقرانهم. ولكنها تريد أن تحد من الألعاب العنيفة.

وقالت "أعتقد أن القواعد الصينية جيدة. استمرار السماح بألعاب الفيديو، لكن بحدود". وأضافت مازجة "هل يمكن أن يأتوا إلى هنا ويفرضوا ذلك القيد في منزلي؟" ويعتقد مايكل غورال مايبلو، الذي يعمل في تطوير الأعمال في شركة هندسية ولديه ابن يبلغ من العمر 11

أومايو (الولايات المتحدة) - كانت رالي سميت دوتويلر التي تعمل في العلاقات العامة في مؤسسة غير ربحية تطوي الغسيل في منزلها بولاية أومايو، وكان أطفالها الثلاثة يلعبون لعبة فيديو ماينكرافت في الطابق العلوي، عندما سمعت عبر الراديو عن القواعد الجديدة في الصين التي تمنع المراهقين والأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثمانية عشر عاماً من لعب ألعاب الفيديو لأكثر من ثلاث ساعات في الأسبوع. وقالت "يا لها من فكرة"، رغم حدسها الأميركي الذي يرى في هذا نوعاً من التعدي على الحقوق وإملاءً لما يجب عمله داخل المنازل. وتابعت "من ناحية أخرى، ليس من الجيد للأطفال أن يلعبوا بقدر ما يلعب أطفالنا. وأعتقد أنه سيكون من الأسهل على إيقاف تشغيل اللعبة". وبالنسبة إلى دوتويلر والعديد من العائلات خارج الصين، تؤكد الأخبار التي وردت بشأن التدخل الاجتماعي الصارم للبلاد، والتي قال المنظّمون إنها ضرورية لوقف الإدمان المتزايد لما وصفوه ذات مرة بـ "الأفيون الرقمي"، التحدي المتمثل في السيطرة على استخدام ألعاب الفيديو في منازلهم، ولا سيما أثناء الوباء.

القواعد الجديدة جاءت استجابة للقلق المتزايد من أن الألعاب تؤثر على الصحة البدنية والعقلية للأطفال، وهو ما يقلق الآباء والخبراء

وقالت الهيئة المنظمة لألعاب الفيديو في الصين إنه لن يُسمح لألعاب، الذين تقل أعمارهم عن ثمانية عشر عاماً، باللعب عبر الإنترنت إلا لمدة ساعة واحدة في أيام الجمعة وعطلات نهاية الأسبوع والإجازات. وقالت الإدارة الوطنية للصحافة والنشر لوكالة الأنباء الرسمية، شينخوا، إن اللعب عبر الإنترنت لن يُسمح به إلا بين الساعة الثامنة والتاسعة مساءً.

نصائح

جودة مقاييس درجة الحرارة تضبط قيم قياس دقيقة

برلين - تتنوع طرق قياس درجة حرارة الجسم بين الفم والأذن وعلى الجبهة أو عبر الشرج. وبغض النظر عن الطريقة المستخدمة، فإنه يجب أخذ القياس بشكل صحيح.

وأشارت الهيئة الألمانية لاختبار السلع إلى أن الحصول على قيم قياس دقيقة يتوقف على جودة مقاييس درجة الحرارة وكيفية التعامل معها. وقد أظهر اختبار أجراه خبراء الهيئة على العديد من أدوات القياس أن دقة القياس كانت جيدة جداً لمعظمها، وكانت الاختلافات الرئيسية في التطبيق العملي، لاسيما مع الموديلات العاملة بتقنية الأشعة تحت الحمراء، والتي وجد المستخدمون صعوبة في استعمالها. وفي الاختبار طلب من الأشخاص الخاضعين للدراسة قياس درجة الحرارة باستخدام الترمومتر التلامسي في أفواههم، وكانت النتيجة موثوقة، بشرط وضع طرف الترمومتر في المنطقة الخلفية أسفل اللسان، وبوجه عام كان تناول طعام ساخن أو بارد قبل القياس مخلاً بدقة القياس المعطاة.

ومع ذلك غالباً ما تكون القياسات في الإبط غير دقيقة، في حين تكون قيم الترمومترات التلامسية في فتحة الشرج أكثر دقة، ولكنه البديل الأكثر إزعاجاً بالنسبة إلى العديد من الأشخاص. ويتم تطوير الجهاز بقطعة قماش ناعمة ومطهر، في حين لا يجوز غليه أو حتى تعقيمه بالبخار.

ويمكن أيضاً قياس درجة حرارة الجسم عن طريق الأذن. وتعد التقنية الصحيحة شرطاً للحصول على قيم قياس صحيحة، حيث يجب أن يسجل المستشعر الحرارة التي تشعها طبلة الأذن ويستمد منها درجة الحرارة.

ولكي يعمل هذا بشكل موثوق ينصح خبراء الهيئة بسحب الأذن من الخلف إلى أعلى قليلاً أثناء الإمساك بالجهاز، حيث يساعد هذا الشد في جعل قناة الأذن مستقيمة ويخلق "رؤية حرة" لطبلة الأذن.

وتستشعر مقاييس الحرارة العاملة بالأشعة تحت الحمراء حرارة الجسم المشعة على الجبهة من مسافة سنتيمترين أو ثلاثة سنتيمترات. وهنا لا بد من معرفة أن العرق والأتساخات على الجلد تؤثر على الإشعاع، وبالتالي على قراءة مقياس الحرارة. وللحصول على أدق قياس ممكن ينبغي القياس على الجلد الجاف. ويتعين على أي شخص يمارس الرياضة أو كان بالخارج في درجات حرارة منخفضة الانتظار لمدة نصف ساعة في درجة حرارة الغرفة قبل أخذ القياس.

وقف الإدمان المتزايد للمراهقين على ألعاب الفيديو بات ضروريا

ويطرح النفاذ إلى الخدمات الإلكترونية أو ألعاب فيديو، تتميز بسهولة تحديات كبيرة بالنسبة إلى سلامة الأطفال، الذين يواجهون العديد من المخاطر الكبيرة، مثل العنف بين الأقران والمحتوى العنيف وغير المناسب للعمر، والاستمالة عبر الإنترنت والاعتداء والاستغلال الجنسيين. وتتضاعف التهديدات ويعمل مرتكبوها بشكل متزايد في وقت واحد عبر الحدود مما يجعل تعقبهم صعباً بل وتصبح مسألتهم.

وشهدت جائحة فيروس كورونا المستجد زيادة في عدد الأطفال الذين ينضمون إلى عالم الإنترنت لأول مرة، لإكمال دراساتهم والحفاظ على التفاعل الاجتماعي. ولا تعني القيود التي يفرضها الفايروس أن العديد من الأطفال الأصغر سناً بدأوا يتفاعلون عبر الإنترنت في وقت أبكر بكثير مما كان يخطط له أبائهم فقط، بل وأيضاً الحاجة إلى التوفيق بين التزامات العمل التي جعلت العديد من الآباء غير قادرين على الإشراف على أطفالهم، مما ترك الشباب عرضة لمخاطر ألعاب الفيديو أو الوصول إلى محتوى غير لائق أو استهدافهم من قبل المجرمين في إنتاج مواد الاعتداء الجنسي على الأطفال.

سلوك ممارسة الألعاب، يمكن أن تكون ألعاب إلكترونية أو ألعاب فيديو، تتميز بانخفاض السيطرة على ممارسة اللعب وطغيانها على حساب الأنشطة الأخرى لدرجة تصل إلى تصورها غيرها من "الاهتمامات". وأضاف أن الأعراض الأخرى للاضطراب توضع الاستمرار في ممارسة الألعاب بل وزيادة درجة ممارستها على الرغم من حدوث نتائجها السلبية". ومضى جاساريفيتش قائلًا إن الإرشادات المؤقتة تشير إلى أنه يتعين على الشخص أن يظهر عيه تعلق غير طبيعي بممارسة ألعاب الفيديو لعام واحد على الأقل قبل تشخيص حالته بهذا الاضطراب، الذي سيصنف على أنه "سلوك إدماني".

وتشير بعض الأدلة غير الموثقة إلى أن الاضطراب يؤثر بدرجة غير متناسبة في الأشخاص الأصغر سناً المرتبطين أكثر بعالم ألعاب الفيديو الذي يتزايد نشاطه باستمرار على الإنترنت. وأتاح الانتشار الهائل للتكنولوجيات الرقمية فرصاً غير مسبوقة للأطفال والشباب للاتصال والتواصل والمشاركة والتعلم والنفاذ إلى المعلومات والتعبير عن آرائهم بشأن الأمور التي تؤثر على حياتهم ومجتمعاتهم.

سنة، أنه يجب أن يكون الآباء هم الذين ينظمون استخدام أطفالهم لألعاب الفيديو. وقال "لا أعتقد أن على الحكومات إخبار الآباء كيف ينبغي أن يقضي أطفالهم وقتهم. إن للصين سجلاً فاسداً في التكنولوجيا بشكل عام. ساكون أكثر قلقاً بشأن استخدام ابني للتطبيقات التي نشأت في الصين والتي تجمع البيانات أكثر من قلقي بشأنه وهو لعب ماريو كارت".

وصنفت منظمة الصحة العالمية اضطراب ألعاب الفيديو مرضاً. وأكدت المنظمة أن اضطرابات نتيجة ممارسة ألعاب الفيديو سيُعترف بها كمرض في وقت لاحق من هذا العام بعدما أجمع خبراء على مخاطر إدمانها. وقال طارق جاساريفيتش، المتحدث باسم المنظمة، إن هذه الاضطرابات ستدرج في إصدارها رقم 11 للتصنيف الدولي للأمراض. وتضطلع المنظمة الدولية بمهام تحديث التصنيف رقم 11، الذي يضم إسهامات من عدد كبير من الأطباء حول العالم. وقال جاساريفيتش إن تعريف الاضطراب الذي تعكف المنظمة الآن على تحديده يرض على أنه "نمط من

التخلي عن التقاعد المبكر يساعد في تعزيز مهارات الإدراك

خبرة المتقاعدين لكن بعد ساعات عمل أقل. وأكد خبير التنمية البشرية والخدمات العامة طارق الفرخان أن بعض المتقاعدين لديهم نظرة مختلفة للحياة بعد أن ينتهي مشوارهم الوظيفي، حيث تكون أمامهم الخيارات مفتوحة، لاسيما بعد أن يحصل المتقاعد على الراتب التقاعدي وهو ما يؤمن حياته اليومية إلى حد كبير.

وأوضحوا أن من يشغل وقت فراغه بالتواصل الاجتماعي وافتتاح مشاريع تجارية، فإن وظائفه الذهنية تصبح أفضل كما أن مراجعة المستشفيات تصبح أقل. وأيد الخبراء فكرة التقاعد غير المباشر، حيث تقلص ساعات العمل اليومية إلى حد الوصول إلى التقاعد الكامل، من خلال إنشاء برامج تقوم على الاستفادة من

العربية، ونصحوا بتأخيرها إلى أقصى حد ممكن، حيث أن سن التقاعد في معظم المجتمعات هي أحد أهم مؤشرات الشيخوخة النشطة، وبالتالي فإن تأخر التقاعد أمر إيجابي. وحذر الخبراء من الكسل بعد التقاعد لأن عواقبه الصحية كثيرة، حيث تزداد فرص الإصابة بالجلطات وأمراض المفاصل وجميع المشاكل الصحية لكبار السن، وذلك وفقاً للدراسات المتخصصة.

جورج تاون مؤرخاً، أن بعض المهارات العقلية، بما في ذلك تعدد المهام وتحديد الأولويات، تتحسن بعد سن الخمسين. وأضاف لورينتي أنه لا يوجد تغيير بين الديناميكيات الاجتماعية وديناميكيات سوق العمل، مضيفاً أن العديد من البلدان حول العالم رفعت سن التقاعد. ووفقاً لجمعية الزهايمر يعاني أكثر من 6 ملايين أميركي من مرض الزهايمر، ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد إلى 13 مليوناً بحلول عام 2050.



زيادة سنوات العمل تبطن من التدهور المعرفي للأفراد

وعلى المستوى العالمي يبلغ هذا الرقم 50 مليوناً على الأقل، ويمكن أن يتجاوز 150 مليوناً بحلول عام 2050 إذا لم يتم اكتشاف اختراقات. وأوضح لورينتي أن هذا هو السبب في أنه من المناسب فهم ما إذا كان التقاعد في سن أكبر قد تكون له عواقب صحية، لاسيما على الوظيفة الإدراكية. ويظل التقاعد المبكر فرصة لبدء حياة جديدة تتسم بالهدوء والنشاط الأنفاس وبحوثة الوقت، مما يتيح ممارسة الأعمال والأنشطة التي لم يكن الوقت يسمح بها خلال الحياة العملية. ففي الوقت الذي يعتبر البعض التقاعد فرصة لحياة جديدة، يخشى آخرون من الفراغ الذي يصيب المرء بالاكئاب، فضلاً عن بعض الأمراض الجسدية جراء الخمول والكسل. ويرى الخبراء أنه من الأفضل تجنب التقاعد المبكر، لاسيما في المجتمعات

برلين - كشفت دراسة جديدة أن التخلي عن التقاعد المبكر في السنوات اللاحقة للفرد يمكن أن يساعد في تعزيز مهارات الإدراك والتفكير لديه.

ووجد الباحثون في جمعية ماكس بلانك الألمانية لتقدم العلوم أن العمل حتى سن 67 عاماً يبطئ من التدهور المعرفي للأفراد ويمكن أن يساعدهم في مكافحة أمراض مثل الزهايمر والأمراض الأخرى التي يمكن أن تؤثر سلباً على وظائفهم الإدراكية. وأكد الباحثون أن الشخص سيستفيد من العمل لفترة أطول، بغض النظر عن جنسه أو مستواه التعليمي أو مستوى تعقيد الوظيفة. وقال أنجيلو لورينتي المعد المشارك للدراسة "تشير دراستنا إلى أنه قد تكون هناك نتيجة مصادفة غير مقصودة للتقاعد المؤجل". وأضاف أنهم في هذه الدراسة يقترحون من التقاعد والوظيفة المعرفية من منظور أن كليهما يقتربان من نهاية مسار طويل من الحياة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم وظائف أكثر تعقيداً يشهدون انخفاضاً أبطأ قليلاً من أولئك الذين لديهم وظائف أقل تعقيداً. ووجدت دراسة منفصلة أجراها باحثون في المركز الطبي بجامعة

موضة

السروال الجلدي يكتسي باللون البني هذا الخريف

ميونخ (ألمانيا) - يكتسي السروال الجلدي باللون البني في خريف وشتاء 2021 - 2022 ليمنح المرأة إطلالة دافئة تنطق بالأناقة والفخامة.

وأوضحت مجلة "Elle" أن السروال الجلدي البني يغازل هذا الموسم قوام المرأة من خلال القصة ذات الوسط العالي والأرجل المستقيمة، مشيرة إلى أنه يتسم بتنوع إمكانيات تنسيقه، حيث أنه يبدو أنيقاً مع إطلالة المونوكروم أحادية اللون، والتي يتم فيها تنسيقه مع قطعة فوقية بنفس درجة اللون. ولإطلالة أكثر جراءة يمكن تنسيق السروال مع قطعة فوقية تزهو باللون البرتقالي. ولإطلالة جادة تناسب العمل يمكن تنسيق السروال الجلدي البني مع قميص أبيض وبليزر بزدان بنقوش الكاروه، على أن تكتمل أناقة الإطلالة بбот الكاحل (Ankle Boot).

