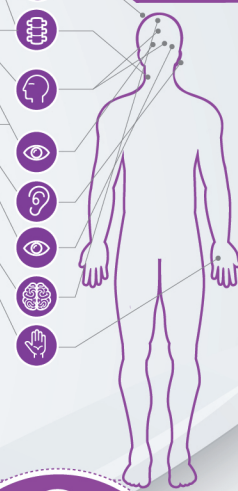


مستخدمو الأجهزة الإلكترونية الأسرع شيخوخة

مستخدمو الأجهزة الإلكترونية مثل الحواسيب أو الهواتف الذكية أو أجهزة «الآي باد» يشيخون أسرع من غيرهم، لاسيما أن الاعتماد الكبير على الأجهزة الإلكترونية في الحياة اليومية واستخدامها السبلي إضافة إلى التحديق بها لوقت طويل، قد يسرع من عملية التقدم بالسن، حيث إن تصفح «إنستغرام» أو صفحات «الفيسبوك» أو التحدث ساعات طويلة على الهاتف يؤثر سلباً على الرقبة والجلد والبشرة والنوم.

آثار الاستخدام السبلي

- 1 ميل الرأس للأسفل عند النظر إلى الشاشة.
- 2 آلام في الرقبة نتيجة التحديق الطويل.
- 3 طبقات الكولاجين في الرقبة تتأثر سريعاً كونها رقيقة جداً.
- 4 الخطوط تبدو أكثر وضوحاً على الرقبة.
- 5 انحناء رأسك الدائم يسبب خطوطاً ناعمة في الجبهة.
- 6 ظهور تجاعيد أسرع عند طرف العين.
- 7 انتفاخ الجفون.
- 8 تجاويف عميقة حول الفم ومحيط الأنف.
- 9 خطوط العيوب بين الحاجبين نتيجة التركيز.
- 10 هالات سوداء.
- 11 ذاكرة ضعيفة.
- 12 إمساك الهاتف الطويل يعزز الإفرازات الدهنية ببطن الكف.
- 13 انتقال البكتيريا من اليدين إلى الهاتف ثم البشرة.
- 14 بنور في منطقة ملامسة الهاتف وهي الخدود والذقن.
- 15 حرارة الهاتف على البشرة تسبب البقع.
- 16 مشكلات جلدية مثل الجفاف والتهيج والحساسية.
- 17 الشاشة تولد حقلاً كهربائياً حولها يجذب غبار جو.



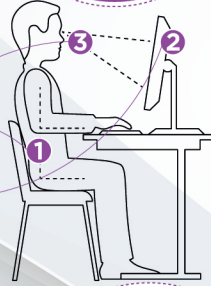
الضوء الأزرق

لشاشة الحاسوب أو الهاتف يؤثر على معدل الميلاتونين وهو المادة الكيميائية المسؤولة عن تحفيز النوم ويرسل إشارة للدماغ ليبقى متحفزاً.



سماعات

الأذن لن تجعلك مضطرباً لإلصاق الهاتف بيشرك طوال المكالمات.



الوضعية المثالية

- 1 اجلس باستقامة
- 2 اجعل الشاشة وعينيك على المستوى نفسه.
- 3 انظر للأمام مباشرة.

60

ثانية مدة الفاصل الصحي بين بشرتك وشاشة الحاسوب كل نصف ساعة.

5

دقائق من التحديق بالهاتف أو الحاسوب تؤخر الإحساس بالنوم.

1

تمرين الرقبة كل ساعة ضرورة للاسترخاء قبل العودة للعمل.

2

مرتان يومياً يجب مسح الشاشة بالمناديل المعقمة أو المنظف.

