



كشفت بحث أن استبدال اللحوم والبيض بالعدس والمكسرات والحبوب وفول الصويا، يساعد في إطالة عمر الإنسان مع خفض كبير في معدل الوفيات.

أكدت الدراسات أن النساء الحوامل اللاتي يشربن من زجاجات بلاستيكية، يصبحن مهددات بإنتاج أطفال بدناء، وذلك لاحتوائها على مركب البيسفينول (A).



أسرة

العمل الشاق والنوبات الليلية يهددان النساء بالعقم

● رفع المرأة لأشياء ثقيلة يسبب تراجع خصوبتها ● صاحبات الوزن الزائد وكبيرات السن الأكثر تأثراً



ظروف عمل المرأة تؤثر على خصوبتها

وقاس فريق البحث تأثير معاناة الأزواج من مشكلات ضعف الخصوبة على العلاقة الحميمية من خلال استبيان شمل 7 أسئلة عن حجم الاستمتاع بالعلاقة الحميمية والانجذاب للطرف الآخر وعدم القدرة على ممارسة الجنس بسبب الانتشغال بالتفكير في مسألة الإنجاب. وسجلت النساء اللاتي يعتقدن أن مشكلة الإنجاب سببها الرجل درجات أقل عن التأثير السلبي على العلاقة الحميمية، في حين سجلت اللاتي يعتقدن أنهن السبب أعلى الدرجات. كما سجلت النساء الأقل من 40 عاماً درجات أعلى من النساء اللاتي تجاوزن 40، لكن ذلك لا ينطبق على اللاتي أنجن من قبل. وقالت روبين "النساء يحملن عبء هذا الأمر بدرجة كبيرة وترتبط مسألة الإنجاب لديهن بالكثير من الشاعر".

قد يتعرضن إلى تأثيرات سلبية على حياتهن الحميمية لكنها تزول مع مرور الوقت. وأوضحت تامي إس. روبين من مستشفى إيرين بتي مور لأمراض النساء التابعة لجامعة كاليفورنيا-سان فرانسيسكو والباحثة الرئيسية في الدراسة قائلة "لم يدعشنا على الإطلاق أن نرصد مشكلات في العلاقة الحميمية بين الأزواج الذين يعانون من مشكلات في الإنجاب"، مشيرة إلى أن "ممارسة الجنس تكتسب معنى مختلفاً تماماً عند الأشخاص الذين يسعون للإنجاب". وأضافت "أظهرت دراسة سابقة أن النساء أكثر حساسية من الرجال في علاقاتهن الحميمية ولديهن ميل أكبر لتصنيف العلاقة على أنها سيئة عندما يحرّم الزوجان من الإنجاب".

عند المرأة السلمية بدنياً، قد يؤدي إلى تأخر الحمل. وقام المشرفون على الدراسة بقياس هرمونات التوتر عند النساء اللاتي يرغبن في الإنجاب، فوجدوا أن أكثرهن تعرضاً للضغوط النفسية والتوتر تقل فرصهن في الحمل. وأوضحت الدكتورة سيسيليا باير، من وحدة دراسات فترة ما حول الولادة وعلم الأوبئة في جامعة أكسفورد، أن "النتائج تدعم الفكرة القائلة بأنه يتعين على الأزواج التمتع بالهدوء النفسي خلال فترة محاولة تحقيق الحمل، وفي بعض الحالات قد يكون من المناسب اللجوء إلى بعض وسائل الاسترخاء، وطلب المشورة، بل واتباع مناهج معينة مثل اليوغا والتأمل". وتوصلت دراسة أميركية سابقة إلى أن النساء اللاتي يعالجن من ضعف الخصوبة خاصة الصغيرات في السن

أكدت عدّة دراسات تراجع نسبة الخصوبة بين النساء على مستوى العالم، ونهبت إلى أن الكثير من العوامل مثل السن والتدخين والسمنة والكحول والتوتر النفسي تؤثر سلباً في الحمل وخصوبة النساء، وأضافت أحدث الدراسات أن العمل الشاق والنوبات الليلية عاملان جديان يتسببان في تراجع خصوبة المرأة ويهددانها بالعقم.

المبايض هرمونياً لتكوين عدة بويضات يمكن أخذها وتخصيبها خارج جسم المرأة. ثم فحص الباحثون في النهاية محتوى هرمونات متعددة وطلب من النساء الخضاضات للعلاج ملء استبيان بشأن ظروف عمل كل منهن بالتفصيل. وأظهر تحليل هذه البيانات أن النساء اللاتي يضطرن إلى رفع أشياء ثقيلة لا تنضج لديهن البويضات في المبايض بشكل تام مقارنة بالنساء اللاتي يؤدي عملهن أثناء الجلوس أو لا يقمن بالكثير من العمل الشاق. كما أن عدد البويضات التي تنضج بشكل تام كان أقل لدى النساء صاحبات العمل الشاق. وكانت هذه العلاقة بين النضج التام للبويضات والعمل الشاق غير واضحة إحصائياً بشكل لا لبس فيه.

كما تبين للباحثين أن هذا التأثير السلبي للعمل الشاق على نضج البويضات كان ظاهراً أكثر لدى النساء الأكثر وزناً والنساء فوق 37 عاماً وكذلك لدى النساء اللاتي يعملن في نوبات ليلية مقارنة بالنساء اللاتي يعملن نهاراً فقط. ولم تؤثر ظروف العمل على محتوى الهرمونات.

ولا يعرف الباحثون حتى الآن ما هي الأسباب الكامنة وراء هذه الاختلافات التي رصدها خلال الدراسة، ولكنهم يرجحون أن يكون لاضطرابات الساعة الحيوية لديهن تأثير سلبي في ذلك.

وقال الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها لها أهمية مباشرة بالنسبة إلى العلاج السريري لأن قلة عدد البويضات التي بدأت تنضج تؤدي إلى قلة عدد البويضات التي تنضج بشكل تام وتسفر عن جنين سليم. ونصح الباحثون بإجراء المزيد من الدراسات لمعرفة ما إذا كان من الممكن قلب هذه التأثيرات من خلال عكس المقدمات، وما إذا كانت هذه النتائج تنطبق أيضاً على النساء اللاتي أصبحن حوامل بشكل طبيعي وما إذا كان العمل الجسدي الشاق يحد أيضاً من خصوبتهن. وكشفت دراسة أخرى في جامعة أكسفورد أن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية

بوسطن (الولايات المتحدة) - أثبتت دراسة أميركية حديثة أن العمل الجسدي الشاق والعمل في نوبات ليلية يؤثران سلباً في البويضات وعددها لدى المرأة، مما يتسبب في تراجع خصوبتها. وقال الباحثون إن عمل النساء الراغبات في الحمل إدراك التأثير السيء الناتج عن رفع أشياء ثقيلة والعمل في نوبات ليلية على خصوبتهن.

وأوضح الباحثون تحت إشراف ليديا مينجوير الأركون من كلية هارفارد تي إتش للصحّة العامة في مدينة بوسطن الأميركية، أن سلسلة من الدراسات السابقة أظهرت أن ظروف عمل المرأة تؤثر في خصوبتها، ولكن أيضاً من هذه الدراسات لم تتطرق حتى الآن بشكل مباشر إلى العمليات التي تحدث في جسم المرأة بسبب هذه الظروف. وقالوا إن هذا التأثير السلبي يتضح أشد ما يكون الاضطلاع لدى النساء صاحبات الوزن الزائد والنساء كبيرات السن.

وتم فحص نساء لجان إلى علاج خصوبتهن بعد أن فشلن في الحمل الطبيعي. واستطاع الباحثون في إطار العلاج قياس قدر الخصوبة بشكل مباشر من خلال معرفة عدد البصيلات التي تتوفر في المبايض عند بدء الدورة لدى المرأة. وتحتوي هذه البصيلات على البويضات. وتعني قلة عدد البصيلات تناقص احتياطي البويضات لدى المرأة، وهو ما يعني تراجع الخصوبة.

كما حدد الباحثون -إضافة إلى ذلك- عدد البويضات التي بدأت تنضج لدى النساء خلال فترة علاج الخصوبة وعدد البويضات التي اكتملت نضجها. وعادة ما تنمو بويضة واحدة بشكل كامل في المبايض. ولكن الأخطاء يتعمدون أثناء التخصيب في المختبر حفز

النساء اللاتي يعالجن من ضعف الخصوبة خاصة صغيرات السن، قد يتعرضن إلى تأثيرات سلبية على حياتهن الحميمية

السجائر الإلكترونية تبعث على الاعتقاد الخاطئ بأن التدخين جيد

وقال تشوي، الباحث في المعهد الوطني لصحة الأقاليم والفوارق الصحية في بيتسبرغ بماريلاند، "قد تغير السجائر الإلكترونية ما تم إنجازته لكن هناك نقص في البيانات التي تدعم أو تدحض هذه الأزمة. وهذا هو السبب وراء إجراء الدراسة للحصول على إجابة يمكن أن تزود النقاش بمعلومات". وتابع تشوي "توضح النتائج التي توصلنا إليها أن استخدام الشباب للسجائر الإلكترونية والذين لم يدخنوا سجائر قط مرتبط بنظرة البالغين إلى أن التدخين مقبول وهو بدوره مرتبط بالانفتاح على تجربة تدخين السجائر". وقال إن نتائج الدراسة تساعد على شرح كيف يؤدي استخدام السجائر الإلكترونية إلى تدخين السجائر في ما بعد.

واشنطن - قالت دراسة أميركية حديثة إن الأطفال الذين لا يدخنون، لكنهم يعيشون في بيئة يدخن فيها البالغون سجائر إلكترونية، يترسخ لديهم اعتقاد مفاده أن التدخين شيء جيد. وقال فريق الدراسة التي نشرت في دورية صحة البالغين، إن تدخين التبغ وسط الشباب الأميركي تراجع منذ عام 1998 لكن بعض الخبراء أعربوا عن قلقهم من أن قبول السجائر الإلكترونية قد يروج لقبول السجائر التقليدية وبغير الاتجاه. وقال كلين تشوي، قائد فريق الدراسة "إن مجتمع الصحة العامة عمل بجهد لتثنية الشباب إلى أضرار التدخين وقد لاحظنا تحولاً في قبول تدخين السجائر، الذي أدى في جزء منه إلى انخفاض انتشار التدخين".

القيولة 30 دقيقة يوميا تنمي القدرات اللغوية للأطفال

ووجد فريق البحث، أن الأطفال الذين أخذوا القيلولة لمدة 30 دقيقة إلى ساعة عقب عرض المهارات عليهم، كانوا أكثر استيعاباً وفهماً للمعلومات التي عرضت عليهم بالمقارنة مع من بقوا مستيقظين لمدة 5 ساعات على الأقل بعد تعلم المهارات. وعبر الباحثون عن اعتقادهم بأن القيلولة لها فائدة كبيرة على الأطفال، لأنها تعرف بنوم الموجة البطيئة، أحد أعمق أشكال النوم الذي يدعم ويقوي الذاكرة ويعيد تنشيط أنماط الذكريات في الدماغ، وهو ما يعزز مهارات التعلم للأطفال الصغار. ونصح الباحثون الآباء والأمهات، بالحرص على أن يأخذ أطفالهم قسطاً كافياً من النوم طوال اليوم، يقدر بـ10 إلى 12 ساعة.

واشنطن - كشفت دراسة حديثة أنجزها باحثون في قسم علم النفس بجامعة أريزونا الأميركية، أن نوم الأطفال الصغار لمدة 30 دقيقة وسط النهار، فيما يعرف بالقيولة، يساعدهم على تعلم مهارات جديدة، خاصة المتعلقة بإتقان المهارات اللغوية. ولتكشف العلاقة بين القيلولة وتعلم المهارات الجديدة للأطفال خاصة في مرحلة ما قبل المدرسة، راقب الباحثون مجموعة من الأطفال متوسط أعمارهم 3 أعوام. وقام الباحثون بعرض أشرطة فيديو تتضمن بعض المهارات التعليمية على الأطفال، وطلبوا منهم التعرف على تلك المهارات ومهارات مختلفة أخرى في اليوم التالي، بالإضافة إلى تعلم كلمات سهلة في اللغة.

جمال

السكر الأبيض عدو بشرتك

أوردت مجلة "إيلي" الألمانية أن السكر الأبيض يعد بمثابة عدو للبشرة، حيث أنه يجعل بشيخوختها. وأوضحت المجلة أن السكر الأبيض يرفع مستوى الأنسولين في الدم، مما يؤدي إلى حدوث التهابات دقيقة في الجسم قد تهاجم الكولاجين والإيلاستين بالبشرة، وهو ما يفقدها مرونتها وتظهر خطوط التمدد عليها. لذا ينبغي التقليل من السكر الأبيض، وضرورة استبداله بالعسل الأبيض لتحلية المشروبات. وينطبق ذلك أيضاً على الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض، حيث يصل الدقيق الأبيض بعد هضمه إلى الدورة الدموية في صورة سكر، ومن ثم يرتفع مستوى الأنسولين بالدم ويضعف النسيج الضام للبشرة. لذا ينبغي تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة لأنه غني بالفيتامينات والمعادن التي تعمل على تقوية البشرة.

هذا وتوصلت دراسة أميركية إلى أن تناول السكر يؤدي إلى إصابة الجلد بالشيخوخة المبكرة، حيث أكد الباحثون على أن كميات السكر الزائدة عن الحاجة التي يتناولها الإنسان تلحق بالآليات الروتينية مما يبقها متماسكة.

وقالت الدراسة إن المعدل الطبيعي غير الضار للجسم هو بين 6 و8 ملاعق صغيرة من السكر يوميا.



تفاحة آدم المحرمة

إحياء مشاعره من جديد، أو أنه محط أنظار أخريات.

ليس من الضروري أن نعرف قيمة من هم في حياتنا ممن هم خارج الدائرة، لماذا نحتاج دائماً إلى من يشير لنا إلى من يستحق الاهتمام. بداية الأمر قابل زوجي أفعالي بالتعجب والدهشة، ولكنه استعذبها وراقه الأمر كثيراً.

الغريب أن بعض الأزواج يرسلون نساء على مواقع التواصل الاجتماعي ويبدأون علاقات قد تصل للحب والغرام والهيام، تاركين أسرهم وبيوتهم تغط في سبات عميق، يمارسون رومانسية بعيدة المنال ويژهون في ما بين أيديهم.

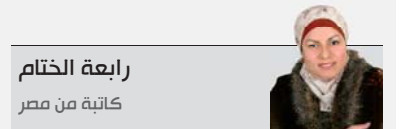
لو أملك لنشرت دعوة خاصة وهمست في أذن كل زوج وزوجة باستعادة رومانسية جميلة وتجديد الحديث مع شريك الحياة ربما بكلمة أو رسالة أو وردة حمراء، تكون رسولا يستطيع البوح بما يعجز اللسان عنه أو يتكاسل في النطق به.

هذا التجمع سرقه تفاوت مواعيد دروس الأبناء، أصبح المنزل أشبه بفندق ينام فيه أغرب لا تجمعهم غير مائدة الطعام ونادراً شاشة التلفزيون. شعرت بشيء من التحدي، حاولت تجديد خطاب العشق والهيام لزوجي واستعادة رومانسية أيام زواجنا الأولى. وفي الحقيقة لم يكن هدفي الحفاظ على البيت والأبناء على الرغم من نبيل الهدف، ولكن استعادة لسعادتي فأنا أستحق السعادة، فالمرأة إن لم تجد الحب والسعادة فكيف لها أن تمنحهما لغيرها، على الأقل من باب فائد الشيء لا يعطيه، كما أن النساء كالزهور لا يشترن شذى عطرهن الفواح إلا إذا ارتوين حتى التشبع.

وما العيب في أن تبعث الزوجة لزوجها برسائل الحب والغرام، لماذا لا أرسل زوجي بارتق الكلمات، إن أشعره بأنه وسيم، رائع، مرغوب فيه، لماذا ننتظر حدثاً كارثياً لإظهار مشاعر الحب والغرام، كمرض أو غيره، ليس من الضروري أن تحدث زوجك امرأة أخرى حتى تشعرك بإمكانيّة

التي تنظر للشجرة الوحيدة المحرمة ثمارها عليه، ويترك باقي أشجار الجنة وأطايها كمن يقضم تفاحة آدم المحرمة. الجميع مذنب، فلا أبرئ أحداً، ولا أستغني أحداً، وليس الزوج وحده الملام ولكن الزوجة أيضاً على عاتقها مسؤولية كبيرة تجاه الرجل وتجاه نفسها قبله. التجديد من الداخل والخارج يجب أن يكون عادة بشرية وسلوكاً تنتهجه كل فترة ونداوم عليه، نجد من دماغنا، نستعيد رومانسيتنا البعيدة، كما نغير أماكن قطع الأثاث ونعيد تنسيقها كل فترة، علينا أن نعيد تنسيق علاقتنا مع شريك الحياة ونضيف عليها بعض البريق، نعيد إشراقها وألقها.

منذ فترة طويلة ومع ضغوط العمل والحياة، ومسؤوليات البيت، وإيمان زوجي لعمله تسرب الملل لحياتي حتى أصبح حديثي لزوجي وأبنائي مقتضباً رداً على أسئلة مقتضبة بدورها. صرنا لا نجتمع إلا وقت تناول الطعام، وحتى



رابعة الختام
كاتبة من مصر

رومانسيتنا سلوك طبيعي يمكننا تعديله بسهولة، فهو ليس فعلاً لإراديا تمارسه النفس رغماً عنا، ولكنه فعل نابع من قلوبنا ويمكننا اكتسابه من الغير أو تعويد أنفسنا عليه، وتقويمه إذا حاد عن الهدف، وغير طريقة، وتحولت بوصلته. مشاهد مكررة في البيوت الآن أن تجد الزوج يمسك بهاتفه النقال أو جهازه الذكي وكذلك الزوجة والأبناء، الجميع مشغول بهاتفه المحمول، ومحادثات طويلة، كثيرة، متشعبة، ومتنوعة في عالم افتراضي لأشخاص افتراضيين. رجل يتحدث لمرأة قد تفوقها زوجته جمالاً وأناقاة ورومانسية، يبثها أشواقه ويحدثها عن أحلامه وغده، هاجرا زوجته لخدمة الصغار ومتطلبات البيت والالتزامات. لاسف هو يهجر جنة قلوبها دانية ويتبع هوى النفس البشرية