



12 فرقاً في النوم بين المرأة والرجل

عادة ما يلاحظ المنزجون أن شريكهم يختلف في طبيعة وعادات النوم عنهم. دعنا نعرفك على الفروقات العلمية في النوم ما بين المرأة والرجل وتفسيرها:

- 1 - درجة حرارة جسد المرأة أبرد منها عند الرجل. تنتج أجسام النساء بشكل عام كميات أقل من هرمون الكورتيزول بالمقارنة مع الرجل، وهو هرمون له تأثير على رفع درجة حرارة الجسم. وبسبب هذا، تشعر النساء بالبرودة أكثر من الرجال ليس فقط خلال النهار وإنما في الليل أيضاً.
- 2 - المرأة تنام في وقت أبكر من الرجل بشكل عام فإن المرأة تشعر بالنعاس نعسان في وقت أبكر من الرجل. ويعود ذلك إلى الساعة البيولوجية للمرأة. ولكن المميز هنا أن المرأة تستيقظ في وقت أبكر أيضاً.
- 3 - المرأة أكثر عرضة للأرق بحسب الدراسات يمكن أن يصيب الأرق النساء أكثر من الرجال. ففي دراسة أجريت تبين أن النساء يعانين من مشكلة الأرق بما نسبته 50% بالمقارنة مع الرجال. إلا أنه وبحسب الدراسات فإن المرأة تستطيع التعامل مع المشكلة بشكل أفضل.
- 4 - المرأة تشعر ببرودة في



الأقدام أكثر من الرجل
الأوعية الدموية أكثر حساسية لدى المرأة وضغط الدم لديها منخفض، هذا قد يكون السبب في أنها تشعر ببرودة الأطراف أسرع من الرجل.
5 - الرجل يحتاج وقت أطول من المرأة ليغط في النوم
يحتاج الرجل بما معدله ساعتين أكثر من المرأة حتى يتنام بحسب بعض الدراسات. 6- المرأة تحب النوم أكثر من

الرجل بحسب الإحصائيات
فحب المرأة للنوم يتفوق على الرجل. وعادة ما تفضل النساء أن تنام لوقت أطول من الرجل.
7 - الرجل نومه أعمق
على الرغم من أن المرأة تنام لفترة أطول من الرجل إلا أن عدد المرات التي قد تستيقظ فيها من النوم أكثر ونوعية النوم أقل، والحصول على النوم العميق هو الأهم لخزاج أفضل وصحة أسلم.
8- الرجل أكثر عرضة

لخطر انقطاع النفس
بحسب الدراسات فإن الرجال أكثر عرضة بمرتين لخطر الإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم منه لدى النساء.
9- المرأة تتوجه لطلب المساعدة أكثر
لا تنتظر المرأة عادة وتصبر على مشاكلها وخاصة فيما يتعلق باضطرابات النوم، إذ بحسب الإحصائيات فإنها أسرع عند التوجه إلى طلب المساعدة الطبية بعكس

لهذا لا تدع طفلك يرتدي نظارة «في آر» أكثر من 20 دقيقة!



المتعلقة بالعبث الفيديو واسعة الانتشار لدرجة أن الظاهرة باتت لها صفحة خاصة بها على ويكيبيديا باللغتين العربية والإنجليزية. ونشير الصفتان إلى إدمان ألعاب الفيديو وتأثيرها السلبي على صحة الطفل نفسياً وجسدياً، حيث نسب العزلة الاجتماعية وزيادة السلوك العدواني للطفل وتقلب المزاج وعدم القدرة على الخيال، ناهيك عن التأثير الجسدي للمثلل في الصغار وآلام الرقبة والظهر ومشاكل الجهاز الهضمي واضطرابات النوم. وعلى الرغم من ذلك أوضح الأطباء أنها «أداة» شرط المعرض لها لفترات قصيرة جداً، مشددين على أن الوالدين عدم ترك أبنائهم استخدام نظائرات «في آر» من دون رقابة، وينبغي عدم استخدامها للترفيه، بل لاكتشاف والتعلم، لأن الجانب التربوي سيجبر الطفل على الانخراط في اللعبة لفترات أطول من المفروض.

الأطفال على تحديد الاختلافات في اللسافات، فيما أصيب أحد الأطفال باختلال وعدم توازن بعد الانتهاء مباشرة من اللعبة، على الرغم من تعرضه لفترة قصيرة جداً. وأشار الباحثون إلى أن استخدام الأجهزة على المدى الطويل نسب للكبار صداع والتهاب ملتخمة العين واحمرار وفي كثير من الأحيان تؤدي إلى تقرح العين. تكن بالنسبة للأطفال لم يُعرف بعد تأثيرها على المدى الطويل، لكن يفضح أنه أسوأ، مستشهدين بالآثار السلبية التي حدثت للأطفال المشاركة في الدراسة بعد استخدامها لمدة وجيزة. لكن اختصاصي البصريات ينصحون الأطفال بضرورة أخذ راحة مدة 10 دقائق كل ساعة استخدام للنظارات «في آر»، لتقليل المخاطر السلبية على العين. نظراً لمواجهة مباشرة للقرنية العين، وفقاً لواقع «نك كوء» المعني بالأخبار التقنية. لقد أصبحت المشاكل الصحية

«24»: حذر باحثون من التأثيرات السلبية لأجهزة الواقع الافتراضي أو المعزّز أو المختلط على الأطفال بصفة خاصة، نظراً لأنها تسبب لهم الإصابة بمشاكل في البصر واختلال في التوازن على المدى القصير للتعرض لتأثير. وعمل الباحثون في جامعة شركات بريطانية متخصصة في الواقع الافتراضي ووجدوا أن أجهزة «في آر» تعرض محتوى افتراضي ثلاثي الأبعاد على شاشة ثنائية الأبعاد فتسبب شقطة وجهداً على النظام البصري المستخدم، بحسب صحيفة الغارديان البريطانية. واختبر الباحثون 20 طفلاً تراوحت أعمارهم بين 8 أعوام إلى 12 عاماً مارسوا لعبة واقع افتراضي لمدة 20 دقيقة، وبعد انتهاء اللعبة، لم يلحظ الباحثون تدهوراً خطيراً في بصر الأطفال، إلا أنهم لاحظوا حدوث اضطراب في قدرة بعض

لماذا يعشق بعض الناس الباستا والبطاطس؟

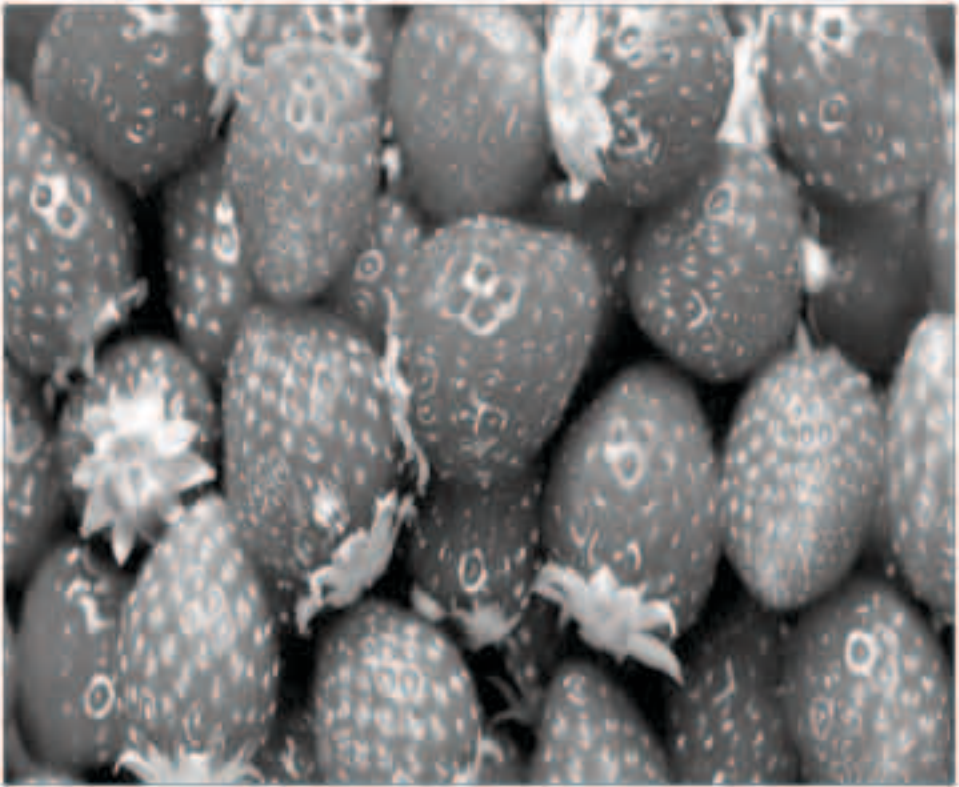


والخضراوات والحليب ومشتقاته. تتضمن أنواع السكر: سكر الخافضة (السكرتوز) وسكر المائدة (السكرتوز) وسكر الحليب (اللاكتوز)، النشا: هي صورة معقدة للكربوهيدرات، حيث إنها مصنوعة من عدة وحدات سكر ممزوجة ببعضها. يوجد بشكل طبيعي في الخضراوات والحبوب والفاصوليا الجافة المطهية والبنارلاء.

ووجد الباحثون أن أولئك الأشخاص الذين يمتلكون براعم الكربوهيدرات الحساسة، يكونون أكثر حبا لتناول المعكرونة والبطاطا، كما يكون محيط خصرهم أكبر من غيرهم، وهذا ما قد يفسر إصابتهم بالسمنة. وأكد الباحثون أنهم بحاجة إلى المزيد من الأبحاث والتجارب في هذا الصدد. بدورهم أوضح الباحثون أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الكربوهيدرات: السكر: هو أبسط أنواع الكربوهيدرات، يتوفر بصورة طبيعية في بعض الأطعمة، مثل الفواكه

كشفت نتائج دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Nutrition) أن براعم التذوق الخاصة بك قد تكون السبب فيما وراء حبك وعشقك للمعكرونة والبطاطا. حيث تمكن الباحثون القائمون على الدراسة من العثور على برعم تذوق مختص بالكربوهيدرات فقط إلى جانب البراعم الخمسة المعروفة: الملح والحلويات الحامض المر الطعم اللاذع اللطيف.

ما الفواكه التي تخفض الكولسترول؟



«24»: الكولسترول مادة ينتجها الكبد وتنتشر عبر الدم لتساعد في بناء الخلايا وتجديدها. ويوجد الكولسترول في لحم الحيوان والحليب والبيض، لذلك إذا كنت تتناول الكثير من هذه المنتجات، ويقوم الكبد بإنتاج جزء آخر، قد ترتفع نسبة الكولسترول في الدم، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وأنسداد الشرايين. هناك طرق عديدة طبيعية لخفض الكولسترول، لكن من أهم الإجراءات التي ينبغي اتخاذها النشاط البدني مثل المشي والسباحة، والحد من أكل الزبدة واللحم الحيواني وصفار البيض، وتناول منتجات الألبان قليلة الدسم. إلى جانب ذلك يمكنك الاعتماد على أكل أنواع معينة من الأطعمة، ومنها هذه الفواكه التي تخفض الكولسترول: الجريب فروت، بحسب دراسات للجمعية الكيميائية الأمريكية تبين أن الأشخاص الذين لم تنتج أدوية خفض الكولسترول في تحقيق نتائج فعالة لهم قد تمكنوا من خفض الكولسترول عن طريق أكل حصة يومية من الجريب فروت لمدة شهر. وتبين أن الجريب فروت الأحمر أكثر فاعلية في ضبط الكولسترول، علما بأن الجريب فروت البيض مفيد أيضا. التفاح، بحسب دراسات لعامة مايو كلينك يمكن خفض الكولسترول عن طريق تناول المزيد من الفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح والكمثرى والخوخ (المرفوق).

الفراولة والتوت. تحتوي الفراولة (الفريز) وأنواع التوت المختلفة (الأحمر والأسود والأزرق) والكرن على مضادات للأكسدة تنجح في تخليص شرايين الدم من الكولسترول الضار المؤكسد، وهو الأكثر خطورة من الكولسترول الضار. عصير البرتقال، بحسب دراسات لعامة مايو كلينك تبين أن عصر البرتقال يزيد من مستوى الكولسترول الجيد بنسبة 10 بالمئة، ومن المعروف أن الكولسترول الجيد يساعد على طرد الكولسترول الضار من الجسم وبالتالي خفض مستوياته في الدم.

الزواج «قد يمنع الخرف»



«بي بي سي»: قال باحثون في جامعة لايفور في لندن، أن الزواج ووجود الأصدقاء المقربين عوامل قد تساعد في الوقاية من الخرف. وتابعت الدراسة، التي نشرت في دورية علم الشيخوخة، نحو 6677 شخصا بالغاً مدة تقل قليلا عن سبع سنوات. وقال فريق البحث إن نوعية المحيط الاجتماعي للشخص تبدو أكثر أهمية من حجم ذلك المحيط الاجتماعي. وقالت جمعية مرضى الزهايمر إنه من الضروري مساعدة المرضى على الحفاظ على «علاقات اجتماعية ذات مغزى».

ولم يكن أي من المشاركين يعاني من الخرف في بداية التجربة، ولكن تم تشخيص 220 منهم خلالها. وقارنت مجموعة الباحثين سمات أولئك الذين أصيبوا بالخرف مع مرور الوقت، بأولئك الذين لم يصابوا به، للعثور على أدلة حول كيفية تأثير الحياة الاجتماعية على احتمالات الإصابة بالخرف. وكانت إحدى النتائج أنه عندما يتعلق الأمر بالأصدقاء، فإن أكثر ما يهم ويؤثر هو النوعية وليست الكمية. وقالت البروفيسور إيف

هوجيرفوريست «يمكن للمرء أن يكون محاطاً بالناس، لكن العامل المؤثر في تقليل مخاطر الإصابة بالخرف هو العلاقات الوثيقة التي تربطه بالأشخاص، لا يتعلق الأمر بكمية أو عدد الأشخاص»، وهي تعتقد أن وجود أصدقاء مقربين يعمل بمثابة «حاجز» ضد التوتّر، الذي يؤدي عادة لسوء الحالة الصحية.

كما استعرضت الدراسة تسعة عوامل تساهم في احتمالات الإصابة بالخرف هي فقدان السمع في منتصف العمر - مسؤول عن 9 في المئة من الإخفاق في إنهاء مرحلة التعليم الثانوية - 8 في المئة التدخين - 5 في المئة إهمال العلاج المبكر للاكتئاب - 4 في المئة الخمول البدني - 3 في المئة

العزلة الاجتماعية - 2 في المئة ارتفاع ضغط الدم - 2 في المئة السمنة - 1 في المئة داء السكري من النوع الثاني - 1 في المئة وتعد هذه العوامل مؤثرة بنسبة 35 في المئة، وهي عوامل قابلة للتعديل. لكن الباحثين يعتقدون أن نسبة 65 في المئة للاحتمالات الإصابة بالخرف المتبقية، تعود لعوامل أخرى غير قابلة للتعديل.

كما أشارت الدراسة إلى أن الأشخاص غير المرتبطين، كان لديهم ضعف احتمالات الإصابة بالخرف مقارنة بالمتزوجين. وقال الدكتور دوغ براون، مدير الأبحاث في جمعية مرضى الزهايمر «تصل النسبة إلى تشخيص واحد في كل 100 شخص غير متزوج»، وبما أن الدراسة تتبع الأشخاص لفترة محدودة من الزمن، فإنها لا تستطيع إثبات المسببات والنتائج بشكل قطعي. ومن المعروف أن الخرف يبدأ في الدماغ قبل أن يتم تشخيصه بعقود، وبعض هذه التغيرات المبكرة قد تؤثر على قدرة الناس على الاختلاط والنشاط الاجتماعي. لكن الدكتور براون أكد أن الشعور بالوحدة، في مطلق الأحوال، هو مشكلة حقيقية من حيث احتمالات الإصابة بالخرف. وقال «إذا لم يتلق الشخص الدعم المناسب، فيمكن أن يكون الخرف تجربة مريرة من العزلة، لذلك من الضروري جداد دعم الصائين بالخرف، في الحفاظ على علاقات اجتماعية ذات مغزى لمواصلة حياتهم بالطريقة التي يحبون».