



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 وبسبب الدراسات فإن المرأة تستطيع التعامل مع المشكلة بشكل أفضل.

- 4 - المرأة تشعر ببرودة في

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.

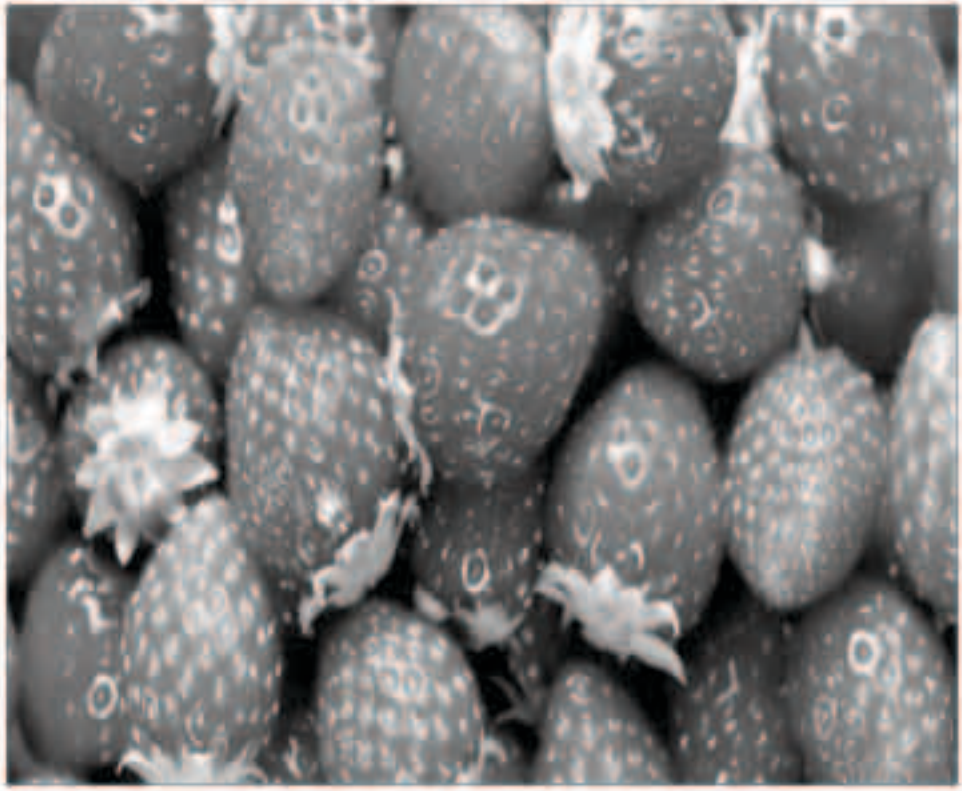
8 - الرجل أكثر عرضة

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 سرعان ما تتوجه إلى طلب المساعدة الطبية بعكس

ما الفواكه التي تخفض الكوليسترول؟



«24»: الكوليسترول مادة ينتجها الكبد وتنتشر عبر الدم لتساعد في بناء الخلايا وتجديدها. ويوجد الكوليسترول في لحم الحيوان والحليب والبيض. لذلك إذا كنت تتناول الكثير من هذه المنتجات، ويقوم الكبد بإنتاج جزء آخر، قد ترتفع نسبة الكوليسترول في الدم، ويؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وأنسداد الشرايين.

هناك طرق عديدة طبيعية لخفض الكوليسترول، 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 الكوليسترول:

الجريب فروت، بحسب دراسات الجمعية الكيميائية الأمريكية تبين أن الأشخاص الذين لم تنتج أدوية خفض الكوليسترول في تحقيق نتائج فعالة لهم قد تمكنوا من خفض الكوليسترول عن طريق أكل حصة يومية من الجريب فروت لمدة شهر. وتبين أن الجريب فروت الأحمر أكثر فاعلية في ضبط الكوليسترول، علماً بأن الجريب فروت الأبيض مفيد أيضاً.

التفاح، بحسب دراسات لعامة مايو كلينك يمكن خفض الكوليسترول عن طريق تناول المزيد من الفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح والكمثرى والخوخ (المبرقوق).

الفاولة والتوت. تحتوي الفاولة (الفريز) وأنواع التوت المختلفة (الأحمر والأسود والأزرق) والكرز على مضادات الأكسدة تنجح في تخليص شرايين الدم من الكوليسترول الضار المؤكسد، وهو الأكثر خطورة من الكوليسترول الضار.

عصير البرتقال، بحسب دراسات لعامة مايو كلينك تبين أن عصر البرتقال يزيد من مستوى الكوليسترول الجيد بنسبة 10 بالمئة، ومن المعروف أن الكوليسترول الجيد يساعد على طرد الكوليسترول الضار من الجسم وبالتالي خفض مستوياته في الدم.

الزواج «قد يمنع الخرف»



«بي بي سي»: قال باحثون في جامعة لايفور في لندن، إن الزواج ووجود الأصدقاء المقربين عوامل قد تساعد في الوقاية من الخرف. وتابعت الدراسة، التي نشرت في دورية علم الشيخوخة، نحو 6677 شخصاً بالغاً مدة تقل قليلاً 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

هوجيرفورست «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 الاحتمالات - 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

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 المثير 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 خطيرة من حيث احتمالات الإصابة بالخرف.

وقال «إذا لم يتلق الشخص الدعم المناسب، فيمكن أن يكون الخرف تجربة مريرة من العزلة، لذلك من الضروري جداً دعم الصائين بالخرف، في الحفاظ على علاقات اجتماعية ذات مغزى لمواصلة حياتهم بالطريقة التي يحبون».

كشفت نتائج دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Nutrition) أن براعم التذوق الخاصة بك قد تكون السبب فيما وراء حبك وعشقتك للمعكرونة والبطاطا.

حيث تمكن الباحثون القائمون على الدراسة من العثور على برعم تذوق مختص بالكربوهيدرات فقط إلى جانب البراعم الخمسة المعروفة:

الملح
الحلويات
الحامض
الحلوي
التحلي

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.

بورهم أوضح الباحثون أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الكربوهيدرات:

السكر: هو أبسط أنواع الكربوهيدرات، يتوفر بصورة طبيعية في بعض الأطعمة، مثل الفواكه

والخضراوات والحليب ومشتقاته. تتضمن أنواع السكر: سكر الخاكية (السكرتوز) وسكر المائدة (السكروز) 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 والبارلاء.

الألياف: من الكربوهيدرات المعقدة. توجد بشكل طبيعي في الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والفاصوليا الجافة المطهية والبارلاء.

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



«24»: حذر باحثون من التأثير السلبي لأجهزة الواقع الافتراضي أو العزّز أو المختلط على الأطفال بصفة خاصة، نظراً لأنها تسبب لهم الإصابة بمشاكل في البصر واختلال في التوازن على المدى القصير.

وأشار الباحثون إلى أن استخدام الأجهزة على المدى الطويل تسبب للتعب صداع والتهاب ملتخمة العين واحمرار وفي كثير من الأحيان تؤدي إلى تقرح العين، لكن بالنسبة للأطفال لم يُعرف بعد تأثيرها على المدى الطويل، لكن يفضح أنه أسوأ، مستشهدين بالآثار السلبية التي حدثت للأطفال المشاركة في الدراسة بعد استخدامها مدة وجيزة.

لكن اختصاصي البصريات ينصحون الأطفال بضرورة أخذ راحة مدة 10 دقائق كل ساعة استخدام للنظارات «في آر».

للتقليل من المخاطر السلبية على العين، نظراً لمواجهتها مباشرة للقرنية العين، وفقاً لواقع «كوك» المعني بالأخبار التقنية.

لقد أصبحت المشاكل الصحية

المتعلقة بالتعب الفيديو واسعة الانتشار لدرجة أن القاهرة بات لها صفحة خاصة بها على ويكيبيديا باللغتين العربية والإنجليزية. وتشير الصفحتان إلى إدمان ألعاب الفيديو وتأثيرها السلبي على صحة الطفل نفسياً وجسدياً، حيث تسبب العزلة الاجتماعية وزيادة السلوك العدواني للطفل وتقلب المزاج وعدم القدرة على الخيال، ناهيك عن التأثير الجسدي للمثل 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 والدين 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.

لماذا يعشق بعض الناس الباستا والبطاطس؟



وجد 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.

بورهم أوضح الباحثون أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الكربوهيدرات:

السكر: هو أبسط أنواع الكربوهيدرات، يتوفر بصورة طبيعية في بعض الأطعمة، مثل الفواكه

والخضراوات والحليب ومشتقاته. تتضمن أنواع السكر: سكر الخاكية (السكرتوز) وسكر المائدة (السكروز) 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 والبارلاء.

الألياف: من الكربوهيدرات المعقدة. توجد بشكل طبيعي في الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والفاصوليا الجافة المطهية والبارلاء.