

12 فرقاً في النوم بين المرأة والرجل



عادة ما يلاحظ المتزوجون 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

الرجل الذي كثيراً ما يتجاهل ويأجل.
10- الرجال يحملون أكثر من النساء مشكلة قد تكون ناجمة عن دورة الطمث، ففي فترة الحيض قد تعاني المرأة من صعوبة في النوم، وذلك بسبب ارتفاع هرمون البروجسترون وانخفاض مستويات الميلاتونين الهرمونات المسؤولة عن النوم. وبالتالي فإن الرجال أكثر قدرة على الحصول على ساعات نوم هادئة وعميقة وبالتالي لديهم متسع من الوقت ليحملون أكثر.

11- الساعات البيولوجية للمرأة أسرع الساعة البيولوجية للمرأة أسرع منها عند الرجل، فبحسب دراسة حديثة إيقاع الساعة البيولوجية للرجال هو ست دقائق أطول. وذلك ما قد يضيف أسابيع وأشهر بالمقارنة مع المرأة مما يجعل الرجل محظوظاً أكثر بذلك.
12- المرأة أكثر عرضة لتطوير مشاكل القلب قد يؤدي عدم الحصول على ساعات كافية من النوم إلى رفع خطر الإصابة بمشاكل في القلب. وخطر الإصابة بمشاكل في القلب بسبب الهرمون من النوم الجيد أعلى بكثير عند النساء منه عند الرجال.

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 لمزاج أفضل وصحة أسلم.
8- الرجل أكثر عرضة

للخطر 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 ما تتوجه إلى طلب المساعدة الطبية بعكس

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 ليعط في النوم يحتاج الرجل بما معدله ساعتين أكثر من المرأة حتى يتنام بحسب بعض الدراسات. 6- المرأة تحب النوم أكثر من

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 وانسداد 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 للجمعية الكيميائية الأمريكية تبين أن الأشخاص الذين لم تنجح 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 لعيادة مايو كلينيك يمكن خفض الكوليسترول عن طريق تناول المزيد من الفواكه الغنية بالألياف مثل التفاح والكمثرى والخوخ (البرقوق).
الفراولة والتوت. تحتوي الفراولة (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 لعيادة مايو كلينيك تبين أن عصر البرتقال يزيد من مستوى الكوليسترول الجيد بنسبة 10 بالمائة، ومن المعروف أن الكوليسترول الجيد يساعد على طرد الكوليسترول الضار من الجسم وبالتالي خفض مستوياته في الدم.

«24»: حذر باحثون من التأثير السلبي لأجهزة الواقع الافتراضي أو المعزز أو المختلط على الأطفال بصفة خاصة، نظراً لأنها تسبب لهم الإصابة بمشاكل في البصر واختلال في التوازن على المدى القصير. وعمل الباحثون في جامعة ليدز البريطانية بالتعاون مع شركات بريطانية متخصصة في الواقع الافتراضي ووجدوا أن أجهزة «في آر» تعرض محتوى افتراضي ثلاثي الأبعاد على شاشة ثنائية الأبعاد فتسبب ضغطاً وجهياً على النظام البصري للمستخدم، بحسب صحيفة الغارديان البريطانية.
وأختبر الباحثون 20 طفلاً تراوحت أعمارهم بين 8 أعوام إلى 12 عاماً مارسوا لعبة واقع افتراضي مدة 20 دقيقة، وبعد انتهاء اللعبة، لم يلاحظ الباحثون تدهوراً خطيراً في بصر الأطفال، إلا أنهم لاحظوا حدوث اضطراب في قدرة بعض

الأطفال على تحديد الاختلافات في المسافات، فيما أصيب أحد الأطفال باختلال وعدم توازن بعد الانتهاء مباشرة من اللعبة، على الرغم من تعرضه لفترة قصيرة جداً. حيث تسبب العزلة الاجتماعية وزيادة السلوك العدواني للطفل صحة الطفل نفسياً وجسدياً. حيث تسبب العزلة الاجتماعية وزيادة السلوك العدواني للطفل صحة الطفل نفسياً وجسدياً. حيث تسبب العزلة الاجتماعية وزيادة السلوك العدواني للطفل صحة الطفل نفسياً وجسدياً.

على الرغم من ذلك أوضح الأطباء أنها «آمنة» شرط التعرض لها لفترات قصيرة جداً، مشددين على أن عدم ترك أبنائهم استخدام نظارات «في آر» من دون رقابة، وينبغي عدم استخدامها للترفيه، بل لاكتشاف والتعلم. لأن الجانب الترفيهي يجبر الطفل على الانخراط في اللعبة لفترات أطول من المفروض.

لهذا لا تدع طفلك يرتدي نظارة (في آر) أكثر من 20 دقيقة!



المتعلقة بالعاب الفيديو واسعة الانتشار لدرجة أن الظاهرة بات لها صفحة خاصة بها على ويكيبيديا باللغتين العربية والإنجليزية. ونشير 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 المتمثل في الصداع وآلام الرقبة والظهر ومشاكل الجهاز الهضمي واضطرابات النوم.

الأطفال على تحديد الاختلافات في المسافات، 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 تسبب لكبار صدادع والتهاب ملتصحة العين واحمرار وفي كثير من الأحيان تؤدي إلى تقرح العين. لكن بالنسبة للأطفال لم يُعرف بعد تأثيرها على المدى الطويل، لكن يتضح أنه أسوأ، مستشهدين بالآثار السلبية التي حدثت للأطفال المشاركة في الدراسة بعد استخدامها لمدة وجيزة. لكن أخصائي البصريات ينصحون الأطفال بضرورة أخذ راحة لمدة 10 دقائق كل ساعة استخدام للنظارات «في آر»، لتقليل المخاطر السلبية على العين. نظراً لمواجهتها مباشرة لقرنية العين، وفقاً لموقع «تك كو»، المعنى بالأخبار التقنية. لقد أصبحت المشاكل الصحية

المشكلة التي حدثت للأطفال المشاركة في الدراسة بعد استخدامها لمدة وجيزة. لكن أخصائي البصريات ينصحون الأطفال بضرورة أخذ راحة لمدة 10 دقائق كل ساعة استخدام للنظارات «في آر»، لتقليل المخاطر السلبية على العين. نظراً لمواجهتها مباشرة لقرنية العين، وفقاً لموقع «تك كو»، المعنى بالأخبار التقنية. لقد أصبحت المشاكل الصحية

لماذا يعشق بعض الناس الباستا والبطاطس؟



وجد الباحثون أن أولئك الأشخاص الذين يمتلكون براعم الكبروهيدرات 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. وينفر بصورة طبيعية في بعض الأطعمة، مثل الفواكه والخضراوات والحليب ومنتجاته. تتضمن أنواع السكر: سكر الفاكهة (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 والباذنجان.

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 مخصص بالكربوهيدرات فقط إلى جانب البراعم الخمسة المعروفة: الملح والحلويات الحامض المر الطعم اللاذع اللطيف.

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 100 شخص واحد في كل 100 شخص غير متزوج». وبما أن الدراسة تتبعت 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 جداً دعم المصابين بالخرف، لكن الباحثين يعتقدون أن نسبة 65 في المئة لاحتمالات الإصابة بالخرف المتبقية، تعود لعوامل أخرى غير قابلة للتعديل.

«بي بي سي»: قال باحثون في جامعة لافورا في لندن، إن الزواج ووجود الأصدقاء المقربين عوامل قد تساعد في ديانة الخرف. وتابعت الدراسة، التي نشرت في دورية علم الشيخوخة، نحو 6677 شخصاً بالغاً لمدة 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

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

الزواج «قد يمنع الخرف»



هو جيرفوريست «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 التوتر، 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

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

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