

زوايا خاصة

لماذا تحتاج النساء الى النوم أكثر من الرجال؟



المراة والأعمال

الأعمال المنزلية اليومية وتربية الأطفال والاهتمام بالأمور المنزلية ليست أمراً سهلاً. وتصبح الأمور أكثر صعوبة وتعقيداً بالنسبة للمرأة العاملة. فهي يتطلب القيام بمهام متعددة وهذا يضع جهداً إضافياً على نشاط الدماغ. لذا تحتاج النساء إلى النوم أكثر من الرجال.

للرجال والنساء احتياجات جسدية مختلفة، وهذا شيء ندرکه جميعاً. ويفضل الاختلافات الجسدية، تشعر المرأة بأنها أكثر برودة من الرجال، وقد تكون لها استجابات مختلفة لنفس المنبهات، والآن وفقاً لدراسة جديدة نعرف أن النساء يحتجن إلى النوم أكثر من الرجال!

تشير الدراسة التي أجراها مركز أبحاث النوم في جامعة لوبورو بإنجلترا بوضوح إلى أن النساء بحاجة إلى النوم أكثر من الرجال. والسببان الرئيسيان وراء ذلك هو أن دماغ المرأة يحتاج إلى مزيد من الوقت للتعافي من النشاط اليومي أكثر من الرجل. في الغالب يعمل دماغ المرأة أكثر من الرجل في اليوم، فدعونا نعرف التفاصيل.

كم ساعة تنام النساء؟

وفقاً للإحصائيات، النساء بمرور 30-60 عاماً يجب أن يحصلن على 6 ساعات و 45 دقيقة من النوم خلال أيام الأسبوع.

التغيرات الهرمونية والنوم

لا تقتصر التغيرات الهرمونية في جسم المرأة على البلوغ فحسب، بل تشمل أيضاً العديد من الأسباب الأخرى مثل الدورة الشهرية والحمل وانقطاع الطمث. يسبب الحمل وانقطاع الطمث تغيرات هرمونية عديدة. هذه التغيرات الهرمونية تتطلب أخذ المرأة للمزيد من الراحة والنوم، مثل مرحلة البلوغ تماماً حين ينام المراهقون لساعات طويلة أثناء مرحلة التغيير.

تعلمي طريقة صنع مصابيح رمضان



تعتبر المصابيح الرمضانية من الزينة التقليدية التي تزين بيوت المسلمين في شهر رمضان، ولا بد من أن صنعها في المنزل بمساعدة الأطفال له نكهة خاصة.

- * أنت بحاجة إلى:
- * أوراق ملونة
- * أوراق شفافة
- * لاصق
- * مقص

الطريقة:

ترسم أشكال مختلفة على الورق المقوى مثل مسجد، هلال، نجوم.

اعرف شخصيتك من ابتسامتك



بحسب موقع "إليت ديلي"، أوضح الباحثون بأن الابتسامة الحقيقية، التي تعرف بـ"ابتسامة دوشين" نسبة لعالم وظائف الأعضاء الفرنسي، الذي درس تعبيرات الوجه، تشير إلى الشعور بالدفء، والتواصل الحقيقي.

كما وجد العالم دوشين، أن تلك الابتسامة الحقيقية، تتضمن انقباضات لا إرادية من عضلتين مختلفتين بالوجه، موضحاً أنه يمكن تمييز إذا كان الشخص يبتسم بشكل حقيقي، من خلال ظهور التجاعيد حول عينيه.

ما هي سمات شخصية شريك حياتك؟

وأظهرت الأبحاث أيضاً أن الابتسامة تكشف الكثير من الأشياء عن شخصية صاحبها، بل وربما تكشف عن إمكانية تحقيقه للنجاح في المستقبل.

وتقول المعالجة النفسية "أشلي إدلاشتين"، التي تعمل كمعالجة نفسية في تكساس، إنها تدرت على النقاط إشارات بصرية معينة تشير لسلوك وشخصية المريض خاصة الابتسامة.

وتوضح "أشلي" أن الابتسامة الطبيعية تمتد لما هو

هذا ما يحدث لصحة من يفقدون شريك الحياة



قال باحثون إن كبار السن الذين يفقدون شريك الحياة يكونون أكثر عرضة للإصابة بضعف الإدراك فيما بعد، ما يتطلب توفير المزيد من المراقبة والدعم لهم.

وفي دراسة شملت حوالي 7000 من كبار السن في منتصف العمر وأكبر من ذلك، بدأ ضعف الإدراك على الجميع لكنه ظهر بدرجة أكبر وبوتيرة أسرع على من فقدوا شركاءهم، وبغض النظر عما إذا كزروا تجربة الزواج. وذكر الفريق البحثي في دورية "ذا أميركان جورنال أوف جريباتريك سايكياتري" أن وجود مستوى عالٍ من التعليم أو شقيق واحد على الأقل على قيد الحياة، يحمي فيما يبدو من ضعف الإدراك المرتبط بفقدان الشريك.

واستناداً إلى نظرية تقول إن زيادة الضغوط تساهم بمرور الوقت في ضعف الإدراك وأن وفاة شريك الحياة قد تزيد من التوتر، حلل الباحثون بيانات 6766 أميركياً فوق سن الخمسين بين عامي 1996 و 2012.

وفحصت الدراسة حالات الأرملة ودرجات اختبارات وظائف الإدراك وغيرها من العوامل التي تضمنت الحرمان والتعليم والزواج مرة أخرى والحالة الصحية

والعرق وأفراد العائلة الذين ما زالوا على قيد الحياة. واعتمدت أسئلة ووظائف الإدراك على أداء مهام مختلفة، وأظهر التحليل أن 2742 شخصاً في المجمل فقدوا شركاءهم وأن معظم من تجاوزت أعمارهم السبعين فقدوا شركاءهم مع انتهاء مدة الدراسة. وتراجعت درجات الإدراك لدى الأرملة بما يزيد على نصف نقطة مقارنة بأقرانهم ممن لا يزال الشركاء في حياتهم. وأظهرت الدراسة أنه مع مرور كل عام بعد فقدان الشريك تضعف درجات الإدراك بصورة أكبر بمعدل ربع نقطة أخرى.

9 خطوات للتخلص من الحزن الشديد



ربما كل شخص يرى السعادة من منظوره الشخصي، فالسعادة لأي شخص قد تكون مختلفة عن شخص آخر، ولا شك أن هناك أمور كثيرة يستطيع الإنسان فعلها عندما يكون حزينا ليبعد تلك السحب المظلمة رويداً رويداً ليحل مكانها الأمل والفرح والسعادة الحقيقية.

1- القرب من الله والصلوة: فالصلوة لها أكبر الأثر في استقامة حالنا وانشغاع غم الحزن ليحل الفرح والأمل. يُفيدنا أن نعرف بأن الله هو قائد السفينة وأن إرادته ستحل وأنه يحمل حملنا ويقوينا ويساعدنا في الأوقات الصعبة.

2- ممارسة الهوايات التي يرغب بها الشخص وتعود عليه بالفرح والسرور وعمل كل ما هو مفيد.

3- تجنب العزلة والوحدة وعدم الاختلاء بالنفس كثيراً حتى لا يصبح الحزن هاجساً يؤرقنا دوماً وحتى لا تختلط علينا الأفكار ونستمر في التفكير ضمن دائرة مغلقة لا مفر منها.

4- الخروج مع الأصدقاء والأصحاب وقضاء بعض الأوقات الممتعة التي تعمل على ترفيه النفس وتغيير الحال. قضاء العطلات مع العائلة والتقرب إليهم والتحدث معهم في شتى المجالات.

5- السفر للإستجمام كقيل بذهاب الحزن وتغيير الحال.

6- البعد عن رفاق السوء الذين قد لا يجلبون إلا

المتاعب وقد يجرون الشخص إلى طريق الشَّر وهو طريق مغلق ويخيم عليه الحزن من جميع جوانبه.

7- المبادرة إلى الفعل الحسن هي من أطيب الأمور فلماذا نجعل الحزن يقيدنا، يتحكم بنا ويرمينا تارةً هنا وتارةً هناك. من المفيد التنكر بأن الحياة قصيرة وفانية ولا تحتاج كل هذا العناء ولا تستأهل الإستسلام للحزن.

8- قضاء ما لا يقل عن 5 دقائق يومياً في الطبيعة، فالطبيعة تريح النفس وتزيل الحزن.

9- المبادرة إلى التطوع في أعمال الخير وأعمال مجانية في المجتمع والمحيط، إن كان في مدرسة أو كنيسة أو أي مكان عام أو خاص، أو حتى مساعدة صديق... فمساعدة الغير تعود علينا بالشعور بفرح لا يوصف، شعور بالرضى وشعور بأنه لا زلنا موضع إفاضة للغير.

للسفر مخاطر صحية ونفسية.. احذر منها



هل أنت من الأشخاص الذين ينتظرون الإجازة بفارغ الصبر للقيام برحلات بعيدة عن نطاق الحياة اليومية. فالمعروف عن السفر أنه يساعد الشخص على الخروج من روتينه اليومي، الابتعاد عن المشاكل ولو لفترة وجيزة، الاستمتاع باختبارات جديدة، استكشاف مناطق غير مألوفة والتعرف على أصدقاء جدد.

ولكن هل فكرت يوماً إن كان للسفر أي تأثيرات سلبية من الناحية الجسدية والنفسية؟ ومتى يصبح التنقل من بلد إلى آخرى خطيراً على صحتك؟

في الواقع، إذا كانت الأسفار التي تقوم بها تقتصر على الإجازات، أي أن عددها لا يتخطى المرتين سنوياً على سبيل المثال، فإن ذلك يُعتبر مفيداً وممتعاً. ولكن أظهرت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يفرطون في السفر، أي أنهم يتنقلون من بلد إلى آخر في الطائرة وبمعدل رحلة طويلة شهرياً، هم معرضون إلى مشاكل صحية ونفسية نذكرها لك في ما يلي:

* إن الضجيج في الطائرة، وخاصة في المنطقة الخلفية منها، من شأنه أن يؤدي حاسة السمع عند الشخص الذي يكثُر من السفر، ويقوم برحلات طويلة تتخطى الأربع ساعات كل مرة.

* تؤثر كثرة الأسفار على انتظام الساعة البيولوجية عند الإنسان، مما يخلق عنده اضطرابات في النوم، وهي بدورها ممكن أن تؤدي إلى نتائج أخطر على الحالة الجسدية للمسافر الدائم. لذلك يُنصح بالنوم خلال السفر للمحافظة قدر الإمكان على الساعة البيولوجية للجسم.

* ينصح الأطباء الأشخاص المسافرين بالإكثار من شرب المياه قبل الرحلة وخلالها، وذلك للوقاية من الجفاف الذي يمكن أن يصيبهم بفعل التعرض إلى الهواء المضغوط في الطائرة، والذي يتبَّه هذه الأخيرة

للتعويض عن انخفاض الضغط الجوي في داخلها. هذا الجفاف يصيب الجسم والعينين والجيوب الأنفية بشكل خاص.

إضافة إلى ذلك، فإن بث الهواء المضغوط في الطائرة يؤثر بشكل خاص أيضاً على الأذنين، فيشعر المسافر لفترة معينة وكأنه أذنيه مسدودتان.

هذا الجفاف من شأنه أيضاً أن يخفف من بريق العينين، وأن يؤدي إلى ظهور حب الشباب بسبب الإفرازات الدهنية التي تخرجها البشرة لحماية نفسها من تأثير الجفاف.

* الجلوس لفترات طويلة وفي وضعية غير مريحة في الطائرة ممكن أن يعرض المسافرين للإصابة بالجطات الدموية في الساقين.

* السفر المتكرر من شأنه أن يُشعر الشخص بالوحدة والعزلة ويفقد الشخص القدرة على التواصل الجيد مع أفراد عائلته وعلى بناء شبكة أصدقاء حقيقية.

* إن السفر يترافق مع الإحساس بالتوتر أثناء التحضير له، كما أن هذا الشعور بالتوتر والقلق يرافق المسافرين طيلة فترة وجودهم في الجو، بغض النظر عن مستوى تعوُّدهم على السفر.

* المطبات الهوائية من شأنها أن تؤثر على صحة العمود الفقري، كما أنها تزيد من الشعور بالخوف والتوتر لدى المسافرين.

لإعلاناتكم في جريدة النور

اتصلوا بنا على الرقم 770-608-3343

لاستلام جريدة "النور" في المنزل او في مكان العمل

الرجاء إرسال

THE SUBSCRIPTION FORM

الى العنوان الموجود في الجريدة

