

الزواج يهذب طباع الرجل



□ **العرب اونلاين**
لم يكن مصادفة أن يقال ان الزواج يجلب الاستقرار للزء إذ أثبتت دراسة جديدة ان الرجال المتزوجين يظهرون سلوكاً عدائياً أو غير قانوني أقل من الرجال العازبين.

ونذكر موقع لايف ساينس" الأميركي ان باحثين من جامعة ميتشغن

الأمريكية توصلوا إلى ان الزواج يجعل الرجال أكثر ليماً بعد متابعة ٤٧٥ مراهقاً من ذوي السلوك الخطر حتى مرحلة الزواج حيث تبين ان الزواج قلل من السلوك الإجرامي لديهم بنسبة ٣٥٪.

وتبين ان أكثر الرجال عدائية يصحبون اجتماعيين أكثر بعد الزواج، وأن الزواج يقلص العدائية تجاه المجتمع بنسبة ٣٠٪. ولكن الدراسة لم تتوصل إلى معرفة ما إذا كان الرجال الليئون هم الأكثر احتمالاً للزواج من الأساس.

وقالت نفس الكسندرا بورت وهي عالمة نفس واختصاصية في علم الوراثة السلوكي ان الباحثين ليسوا أكيدين من تأثير الزواج على النساء من هذه الناحية لأن هذا النوع من السلوك غير شائع كثيراً لدى الجنس اللطيف.

رياضة الدراجات تؤثر على خصوبة الرجال

□ **رويترز**

قالت دراسة ان معظم التدريبات الرياضية ناسداً ما يكون لها علاقة بنوعية او كمية الحيوانات المنوية لكن الرجال الذين يتدربون على قيادة الدراجات لخمس ساعات على الأقل أسبوعياً تكون لديهم حيوانات منوية أقل عدداً وأقل نشاطاً من أولئك الذين لا يتدربون بشكل منتظم.

وقالت لورين وايز من جامعة بوسطن والتي قادت الدراسة المنشورة في دورية "الخصوبة والعقم" ان بحثا بين رياضيين يشاركون في منافسات رياضية وجد صلة بين ركوب الدراجات ومشاكل في الجهاز التناسلي او البولي او ضعف في نشاط الحيوانات المنوية، لكن وايز قالت انه لا يزال من المبكر جدا القول بأن قيادة الدراجات بانتظام تسبب مشاكل

في الحيوانات المنوية. وأشارت أبحاث سابقة الى ان الرياضيين الذي يشاركون في منافسات ربما يكون لديهم مشاكل في حيواناتهم المنوية، وبحثت الدراسة في العلاقة بين صحة الحيوانات المنوية والتدريبات الرياضية في عينة من ٢٢٠٠ رجل يترددون على عيادات الخصوبة.

وبين الرجال الذين لم يتدربوا بشكل منتظم على قيادة الدراجات رصد انخفاض في عدد الحيوانات المنوية ٢٣ بالمئة منهم مقارنة مع أكثر من ٣١ بالمئة بين أولئك الذين تدربوا لمدة خمس ساعات في الأسبوع، ووجدت الدراسة ان نحو ٤٠ بالمئة ممن تدربوا على قيادة الدراجات بشكل منتظم كان لديهم انخفاض في عدد الحيوانات المنوية مع قدر جيد من الحيوية مقارنة مع ٢٧



بالمئة من الرجال الذين لم يمارسوا تلك التدريبات.

وقالت وايز ان إصابة الصفن بجرح او ارتفاع في درجات الحرارة ربما يشرحان العلاقة بين قيادة الدراجات وصحة الحيوانات انوية.

الفواكه

البنفسجية

توقف تطور

الزهايمر

□ **لندن / بي بي سي**

قال باحث بريطاني إن مركباً كيميائياً طبيعياً يتواجد غالباً في الفواكه البنفسجية يمكن أن يساعد في وقف تطور الزهايمر. ونكر العالم دوغانس كيل من جامعة "مانشيستر" البريطانية أن غالبية الأمراض المؤهنة التي تأتي مع التقدم في السن مثل الخرف، والزهايمر، سببها بشكل جزئي جزيئات الهيدروكسل السامة التي تنتج في الجسم عندما يسوء ربط أيونات الحديد. ووصف كيل في بحثه الذي نشر في مجلة "أركايف أوف تكتسولوجي" كيف أن المركب الكيميائي الموجود في الفواكه البنفسجية يربط أيونات الحديد. وأشار إلى أن هذه العملية مختلفة تماماً عن الطريقة التي يقيد بها النبتذ الأحمر الصحة. وقال كيل إنه "قد برز كثير من القلق في البيولوجيا الحديثة عن الدور الذي تلعبه جينات مختلفة في مرض الإنسان، لكن قد تكون أهمية الحديد نسبت" في هذا المجال، مضيفاً "ما سلط الضوء عليه في هذا العمل هو إذا مجال مهم يحتاج مزيد من التحقيق، إذ أن كثيرا من التوقعات البسيطة تنتج من تحليلي. وربطت الدراسة بين الخرف وأمراض مؤهنة أخرى ووجود الشكل الخاطي للحديد في الجسم. وقال كيل "إن كان هذا صحيحاً فسيفيّر كثيرا في سبل منع وحتى الشفاء من مثل هذه الأمراض".

الطفل الأحمر

ينشط المعدة

□ **بي بي سي**

أفاد باحثون بأن تناول القليل من الفلفل الأحمر مع بعض وجبات الطعام ينشط المعدة ويحسي من نزلات البرد وخاصة الرشح، كما أنه يحسن الدورة الدموية ويعزز وصول الدم إلى الأطراف ويبعث فيها الدفء.

ويرافق تناول الفلفل إحساس بالحرارة والتعرق الامر الذي يزيد من مقاومة الجسم للالتهابات وردة فعل تعمل على زيادة حرارة الجسم، وقد أشارت عدة دراسات ومنها دراسة لباحثين في مايو كلينيك الأمريكية إلى انه مفيد أيضا في حالات الروماتيزم، ويساعد على التخلص من الفضلات والسوم ويعزز وصول العناصر المغذية إلى الأنسجة المصابة. وأوضحت الدراسة أن المادة الفعالة بالفلفل الحار ربما تصبح قريبا مسكناً قويا لتخفيف الآلام التي تعقب العمليات الجراحية.

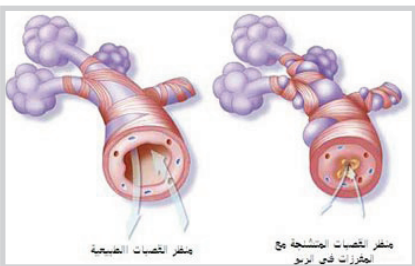


يعرف باسم "جي.اس.تي.تي ١" الذي يساعد على تنظيم مجموعة من الإنزيمات تحمي خلايا الجسم من أضرار الأكسدة بما في ذلك الأضرار الناجمة عن التدخين وغيره من الكيماويات السامة. وتبين أن الناس الذين لا يحملون هذا الجين يواجهون خطر الإصابة بالحساسية والربو بنسبة أكبر من غيرهم. وكتب لي وزملاؤه في الدراسة "حرق البخور عامل ينطوي على مخاطرة فيما يتعلق بالربو وصعوبة التنفس المصحوب بالصغير خاصة في الأطفال الذين لا يحملون الجين" جي.اس.تي.تي ١".

كما أن الأطفال الذين شملتهم الدراسة من الذين لا يحملون هذا الجين معرضون للإصابة بالربو حاليا بنسبة ٤٣ في المئة أكثر من أقرانهم الذين يحملون نسخة واحدة على الأقل من الجين.

ومن بين هؤلاء الأطفال فإن الذين يتعرضون لاستنشاق البخور يوميا في منازلهم عرضة للإصابة بالربو بنسبة ٧٨ في المائة أكثر من زملائهم، وهو ما لا ينطبق على الأطفال الذين يحملون الجين "جي.اس.تي.تي ١".

وتصنع البخور في العادة من قطع من نباتات عطرية ولحاء الأشجار وصمغها وجنورها وأزهارها وزيتوها العطرية.



حين يعاني ما يزيد على خمسة في المئة من صعوبة التنفس أثناء التمارين الرياضية. وقالت النتائج التي نشرتها مجلة يورو بيان ريسير ايتوري جورنال الأوروبية المختصة بأمراض الجهاز التنفسي أن الأطفال الذين يحرقون أيأوهم البخور في المنزل معرضون للإصابة بالربو المزمن بنسبة ٣٦ في المئة أكثر من غيرهم في حين تبلغ نسبة من يتعرضون لصعوبة التنفس أثناء التمرينات الرياضية ٦٤ في المائة أكثر من غيرهم. كما أن ٤٨ في المئة من الأطفال لم تكن لديهم نسخة من جين

كما تشير الدراسة إلى احتمال وجود علاقة لتحول جيني محدد بهذه الحالة.

ويستخدم البخور منذ آلاف السنين في الاحتفالات والطقوس الدينية في العديد من الثقافات. وفي بعض أنحاء آسيا يحرق الناس البخور في منازلهم بانتظام وهي ممارسات انتقلت حاليا إلى دول غربية.

واكتشف الباحثون بقيادة يونج لينج ليو لي من الجامعة الوطنية التايوانية في تايبيه انه من بين نحو ٣٨٠٠ من أطفال المدارس المتوسطة يعاني ثلاثة في المئة منهم من الربو في

شبكة الإعلام العربية

أكدت دراسة أمريكية حديثة أن تناول التفاح في مراحل العمر المتقدمة وتفضيله على الحلوى يمنع كسور العظام ويحافظ على الوزن. وأكدت عدة دراسات أن الأشخاص الذين يتناولون مواد غذائية يعينها مثل الكالسيوم وفيتامين "د" لديهم كثافة كبيرة في العظام ونادرا ما يصابون بالكسور في الكبر. إلا أنه ليس هناك معلومات كافية عن التأثير العام لنماذج التغذية الشاملة كافية عن التأثير العام لنماذج التغذية الشاملة. وأوضحت الباحثة ليزا لانجستوم بجامعة ماكجيل بمونتريال، أن الدراسات السابقة أوضحت العلاقة بين نماذج النظم الغذائية ومخاطر صحية عديدة، إلا أن العلاقة بين هذه النظم الغذائية وهشاشة الهيكل العظمي لم تكن مفهومة تماما. وقامت الباحثة و زملاؤها بدراسة حالة ٣٥٣٩ سيدة في سن اليأس بالإضافة ل١٦٤٩ رجلا ممن تجاوزت أعمارهم ٥٠ عاما مع التركيز على العلاقة بين إتباع نظام غذائي تتركز فيه العناصر الغذائية المهمة ومخاطر كسور العظام، وقام أفراد العينة في بداية البحث بملء قائمة استقصاء تفصيلية عن النظام الغذائي المتبع ثم قام الباحثون بحساب التركيزات الغذائية بالنسبة

تناول التفاح يحافظ على الوزن

للسعرات الحرارية لكل شخص، مشيرين إلى أن النظام الغذائي الذي فيه فوائد غذائية مركزة يشتغل على الكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والفول والسمك بينما الطعام الغني بالسعرات الحرارية قد يتضمن أشياء مثل الحلوى وحبوب الشيبس واللحوم المصنعة. ووجدت الدراسة أنه مع كل ٤٠٪ زيادة في السعرات الحرارية المشتملة على الفاكهة والخضراوات والأطعمة المفيدة الأخرى تقل مخاطر الإصابة بكسور العظام بنسبة ١٤٪ بين السيدات وهو الأمر المهم أيضا لصحة العظام، كما أنها تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكر مع الأخذ بالاعتبار العوامل المؤثرة الأخرى مثل وزن الجسم وكثافة العظام والتدخين وكمية الطعام الذي يحتوي على كالسيوم وفيتامين "د".

وأشارت لانجستوم إلى أن الدراسة لم تثبت وجود علاقة بين مخاطر الإصابة بكسور العظام وتناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية كما أنها لم تجزم بفائدة الطعام الصحي الغني بالفيتامينات لتجنب حدوث كسور العظام مؤكدة أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا غنياً بالفيتامينات يتمتعون بنشاط ذهني مضاعف في الكبر وخاصة إذا مارسوا الرياضة وامتنعوا عن التدخين.

إشغال الذهن

أنجع "مضادات" الاكتئاب

□ **سي أن أن**

أظهرت دراسة جديدة نشرت في مجلة أرشيف الطب النفسي، أن مرضى الاكتئاب الذين خضعوا لعلاج يتضمن إبقاء الذهن منشغلا، تحسّنوا تماما مثل أولئك الذين تناولوا أدوية مضادة للاكتئاب، وأفضل من الذين تناولوا علاجا وهميا. وتعني هذه النتائج أن العلاج بإبقاء الذهن منشغلا بعد فعّالا في حالات الاكتئاب، كما أنه مفيد في الوقاية من الانتكاس والعودة من الاكتئاب، وهذا النوع من العلاج يشير عموما إلى مفهوم الانشغال في اللحظة الحاضرة، وهي ممارسة تعود إلى قرون خلت ضمن تقاليد التأمل البوذية. وفي سياق الدراسة الجديدة، فإن العلاج بالانشغال بالذهن يتضمن التأمل والتركيز على مساعدة المرضى لراقية مشاعرهم وأفكارهم بطريقة تتيح لهم

التفاعل معها بشكل مختلف، وفقاً لما يؤكده زيندل سيفال من مركز الإيمان والصحة العقلية، في تورونتو بكندا، وأضاف سيفال: إن هذا النوع من العلاج يشبه الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وتمارين العضلات، إلا أنه في علاج انشغال الذهن فإن الشخص يمرن دماغه ليساعد على الفهم والتحكم بالمشاعر.

وجود هذا البديل للأدوية العقلية أمر بالغ الأهمية لأن ما يصل إلى نحو ٤٠ في المائة من الأشخاص الذين يخرجون من الاكتئاب لا يأخذون مضادات الاكتئاب المقررة لتفادي انتكاسهم، رغم توصيات الأطباء.

وقال سيفال: إن المشكلة الوحيدة في العلاج بإشغال الذهن هو أن بعض الأشخاص قد لا يجدون الوقت للتأمل والتفكير، إذ أن على المرضى توفير نحو ٤٠ دقيقة يوميا للقيام بالتأملات، ووفقا لنوع خاص من هذا النظام.

□ **رويترز**

قالت دراسة ان الألة تتزايد على أن الأبوبين اللذين يبدخان يجب عليهما الإقلاع عن هذه العادة أو على الأقل عدم التدخين في المنزل.

وقالت الدراسة -التي نشرت في دورية طب الأطفال والمراهقين- إن الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل تتعلق بالصحة العقلية.

وقال فريق الباحثين الذي قاده مارك هامر من جامعة كوليدج لندن إنه في حين أن نتائج الدراسة تزيد من أهمية حت والدين على الإقلاع عن التدخين أو على الأقل التدخين خارج المنزل إلا انها تظل غير واضحة

بشان مدى التأثير الفعلي لدخان السجائر على عقول الأطفال. وقال هامر في رسالة بالبريد الإلكتروني "نعر ان التعرض للتدخين السلبي مرتبط بكثير من مشاكل الصحة البدنية في الأطفال إلا ان الجانب المتعلق بالصحة العقلية لم يستكشف بعد ، ويتعرض اثنان من بين كل ثلاثة أطفال في الولايات المتحدة تتراوح أعمارهم بين ثلاثة أعوام و١١ عاما للتدخين السلبي.

وفي الوقت نفسه تقول وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية انه من بين كل خمسة أطفال تتراوح أعمارهم بين تسعة أعوام و١٧ عاما تم تشخيص حالة واحدة للإصابة بنوع ما من الاضطراب العقلي او



التدخين السلبي يؤثر على مدارك الطفل العقلية

الاضطراب المسبب للإدمان.

وبدرس هامر وزملاؤه ٩٠١ طفل بريطاني غير مدخن تتراوح أعمارهم بين ٤ و٨ أعوام وقاموا بقياس مستويات مادة ثانوية لدخان السجائر في لعاب الأطفال لمعرفة مدى التعرض لدخان وطلبوا من أبائهم الإجابة على العاطفية والسلوكية والاجتماعية. وقالت الدراسة انه كلما زاد تعرض الطفل للتدخين السلبي زادت احتمالات الإصابة بضعف في صحته العقلية وخاصة فيما يتعلق بالنشاط المفرط واضطراب السلوك أو ما يطلق عليه السلوك "السيئ".