

# دراسات نسائية

د / عبدالرحمن بن علي الدوسري

الطبعة الأولى

٥١٤٣٢ - ٢٠١١ م

دار احضارة للنشر والتوزيع

ح

## دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٣١هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الدوسري، عبدالرحمن علي

دراسات نسائية/ عبدالرحمن علي اللوسري - الرياض ١٤٣١هـ

٠٠ ص؛ ٠٠ سم

ردمك: ٧- ٩٠٦ - ٥١ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١- المرأة- العناية الصحية ٢- الجمال أ- العنوان

ديوي ٦١٣.٠٤٢٤ ١٤٣١/٩٨٦٠

رقم الإيداع: ١٤٣١/٩٨٦٠هـ

ردمك: ٧- ٩٠٦ - ٥١ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

## حقوق الطبعة محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

## دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٢٣٣ فاكس: ٢٤٨٢٠٠٤

المستودع تلفون: ٢٤١٦١٣٩ فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨

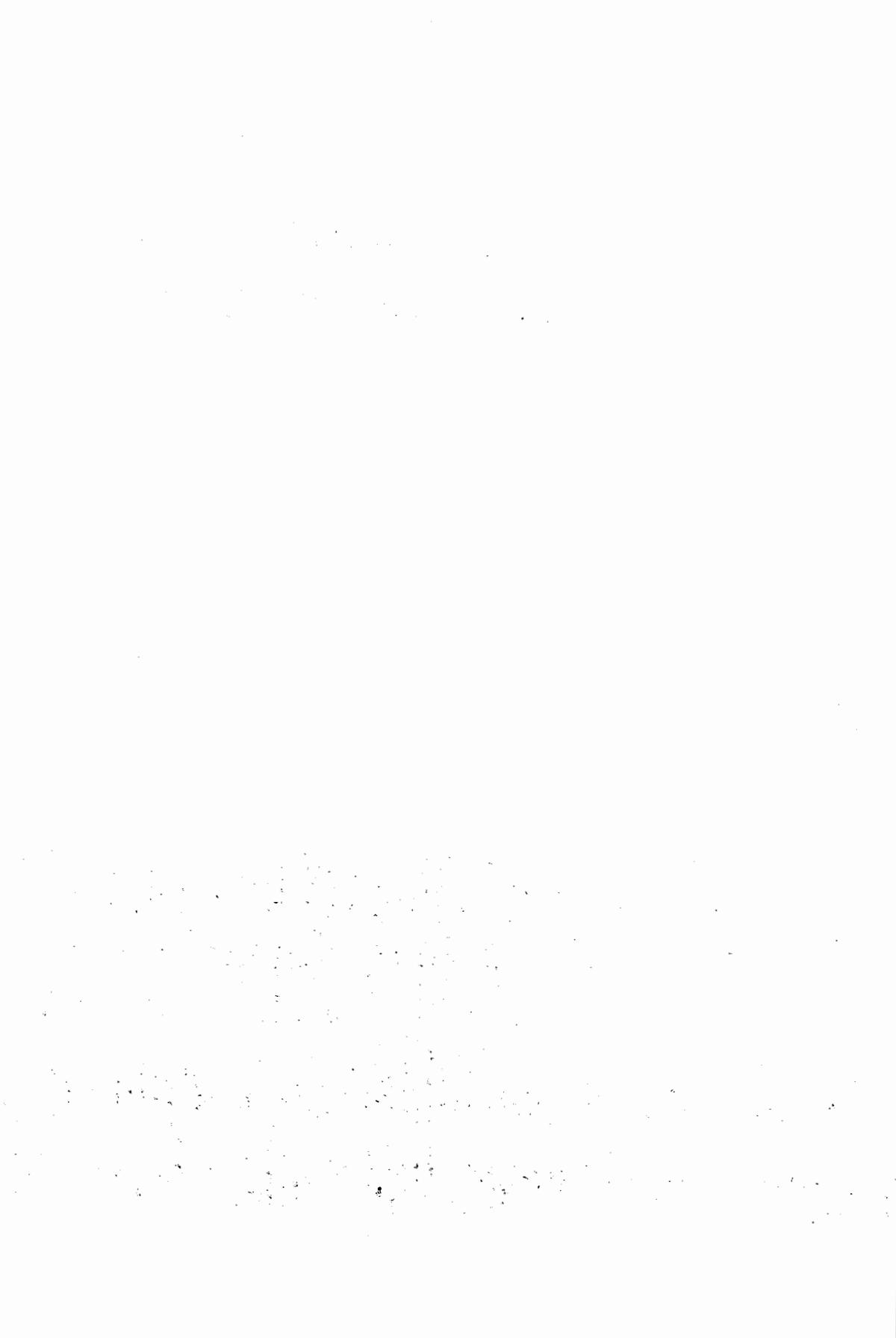
الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## إهداء

أهدي هذا الإصدار الجديد إلى قرائتي الأعزاء  
وقارئاتي العزيزات في كل بقعة من بقاع المعمورة.  
أملأ أن يكون هدية جميلة ونافعة ومقبولة.  
المؤلف



## تقديم

في كتابه الجديد الذي بين أيديكم يقدم لنا الكاتب بعض الدراسات والأبحاث التي تهم المرأة بالدرجة الأولى في مختلف نواحي حياتها. وقد بذل في ذلك جهداً يستحق الثناء والتقدير لاختيار الموضوعات التي يرى مدى أهميتها للمرأة بشكل عام. نتمنى للكاتب والكتاب مزيداً من النجاحات المتلاحقة؛ وللقارئات الكريمات بأن يجدن ما ينفعهن بإذن الله تعالى.

**الناشر**



## جمال المرأة يتأثر بمستويات هرمون الأستروجين

توصلت دراسة بريطانية جديدة إلى أن جمال المرأة قد يكون مرتبطاً بالهرمونات لديها، خاصة مستوى هرمون الأستروجين؛ ففي دراسة نشرت في مجلة فعاليات الجمعية الملكية البريطانية وجد فريق بحثي من جامعة سانت أندروز أن جاذبية وجه المرأة مرتبطة مباشرة بمستوى هذا الهرمون؛ مما يظهر كذلك الارتباط بين الخصوبة ودرجة الجمال.

وصور الباحثون - بقيادة الدكتورة مريم سميث - وجوه ٥٩ امرأة شاركن في الدراسة تتراوح أعمارهن بين ١٨ و ٢٥ عاماً، مرة كل أسبوع لمدة ستة أسابيع، وفي كل مرة كانت كل مشاركة تقدم عينة من البول ومعلومات عن موعد حدوث الطمث، ولم تستخدم أي منهن مساحيق التجميل أو أقراص منع الحمل، ثم اختار الباحثون الصور التي التقطت لكل منهن عندما كان أستروجين البول في أعلى مستوياته، وكما كان متوقفاً توافق ذلك مع وقت إنتاج البويضات في الدورة الشهرية للمرأة.

قيمت بعد ذلك الصور من ناحيتي الجاذبية والأنوثة بواسطة مجموعة من ١٤ رجلاً و ١٥ امرأة تتراوح أعمارهم أيضاً بين ١٨ و ٢٥ عاماً، ثم قيمت هذه المجموعة صورتين مركبتين، إحداهما مركبة من عشر صور لنساء عند أقل مستويات الأستروجين، بينما كانت الأخرى مركبة من عشر صور لنساء عند أعلى مستويات الأستروجين، فالوجوه التي اعتبرت الأكثر عافية وأنوثة كانت تعتبر أيضاً الأكثر جاذبية وجمالاً بصرف النظر عن استخدام مستحضرات التجميل.

ويرجح الباحثون أن المستويات العليا من الهرمون تلعب دوراً رئيساً في تشكيل مظهر الوجه، بيد أن كمية الأستروجين التي ينتجها جسم أي شخص خلال سنوات المراهقة السبع تعتمد بدرجة كبيرة على العوامل الوراثية.

والمعروف أن للهرمون تأثيرات دائمة في نمو العظام، وتكوين الأنسجة، وشكل الجلد كذلك.

ويحذر الباحثون من فكرة إعطاء الفتيات المراهقات جرعات من هرمون الأستروجين أملاً في زيادة جمالهن؛ لأنه قد يؤدي إلى آثار جانبية ضارة<sup>(١)</sup>.



(١) آخر كلام في العنحة والرشاقة والجمال، د. عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.

## الإكثار من فيتامين (أ) يضر بعظام النساء<sup>(١)</sup>

تعتبر الفيتامينات عناصر أساسية مغذية لجسم الإنسان ويفيد كل نوع من الفيتامين بعض الأعضاء أو مركبات الجسم، غير أن الدراسات الحديثة أظهرت أنه في مقابل الجانب الإيجابي للفيتامينات ثمة جانباً سلبياً إذا تجاوزت معدلات بعض الفيتامينات عن المستويات اللازمة أو المفيدة للجسم.

وتشير دراسات صحية في هذا الشأن إلى أن المادة الفعالة في فيتامين (أ) ريتينول، وهذه المادة موجودة في الكبد والبيض والألبان وزيت كبد الحوثر والمستحضرات الصيدلانية والأطعمة المدعومة بالفيتامينات، وكذلك في الخضار والفواكه (العائلة النباتية) على شكل بيتاكاروتين الذي يتحول إلى فيتامين (أ) في الجسم.

وتعتمد الحاجة اليومية من فيتامين (أ) على ظروف مختلفة ولكن في الأحوال العادية قد لا يلزم الإنسان العادي أكثر من (٥,٠٠٠ وحدة) من ذلك الفيتامين.

نحتاج إليه في عملية الرؤية للعين، ونقصه يسبب عمى ليلياً كما يلزم الجلد وما يتفرع منه ويلزم جهاز المناعة، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بالتجرثم، كما يلزم في النمو الطبيعي للخلايا الطلائية في الجلد والنسيج المخاطي ومنها الخلايا الطلائية المولودة للحيوانات المنوية وكذلك في الدورة الشهرية وانتظام نمو العظام من تكون وانحلال.

وقد وجد حديثاً أن الشواهد تتزايد على أن زيادة فيتامين (أ) قد تؤدي

(١) جريدة الهدف، العدد: (١٩٥٠)، السبت ٤/٣/٢٠٠٦م.

إلى ضعف العظام لدى الرجال والنساء، ولكن ضعف العظام لدى النساء هو أكثر خطورة؛ وذلك لنقص كتلة العظام بعد سن اليأس الذي يزيد من خطورة كسر رأس عظمة الفخذ.

### نصائح للحوامل:

وينصح الأطباء المرأة الحامل بعدم تناول أكثر من ٥٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين (أ) يومياً، وإن تناولت ذلك عليها ألا تكثر من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) مثل الكبد وغيرها وسبب ذلك أن زيادة تناول فيتامين (أ) قد تؤدي إلى تشوه الجنين.

ويجب تجنب الإكثار من تناول فيتامين (أ) من العائلة الحيوانية، والإكثار من تناوله من مصادره النباتية، وهو موجود في الألوان الزاهية والجميلة الموجودة في الخضار والفواكه، مثل: الجزر والسبانخ والفلفل الأحمر والبندورة والبرتقال والبرقوق والخوخ؛ لأن هذه الألوان هي من مشتقات (بيتا كاروتين) التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (أ)، ومن المفيد الانتباه إلى أن مشتقات (بيتاكاروتين) لا تتحول إلى فيتامين (أ) إن لم يكن هناك نقص في فيتامين (أ). أي أنها لا تسبب زيادة في مستوى فيتامين (أ).

كما يجب الانتباه إلى كمية فيتامين (أ) الموجودة في المستحضرات الصيدلانية أو الأطعمة التي أضيف إليها فيتامين (أ)، ويفضل اختيار المستحضرات التي تحتوي على أقل من (٥٠٠٠ وحدة دولية) يومياً، أما إذا تناولت ما يمكن من أن يزودنا بـ (٥٠٠٠ وحدة دولية) من فيتامين (أ) فعلياً أن نقلل من مصادر فيتامين (أ) الحيوانية.

وحتى لا نقع في الخطأ علينا الإكثار من تناول الخضار والفواكه الملونة الجميلة مما يؤمن لنا مستوى طبيعياً من فيتامين (أ) الذي يحسن

الجلد والشعر وبريق العين والإخصاب والمناعة ونمو العظام.

### حماية العظام:

في مقابل إساءة فائض الفيتامين (أ) للعظام تكشف الدراسات الصحية أن التوابل تساهم بشكل لافت في الحماية من هشاشة العظام، فالتوابل تحتوي على أكبر نسبة في الكالسيوم، والكثير من شركات الأدوية العالمية تقوم الآن بتوعية المرأة بأهمية التوابل والخضراوات والفاكهة التي تحتوي على نسبة من الكالسيوم؛ للوقاية من مرض هشاشة العظام.

ويطلق على المرض المذكور اسم المرض الصامت؛ لأنه في المرحلة الأولى يكون بلا أعراض ثم تحدث الآلام المتكررة والمتفرقة في عظام الجسم المختلفة، وللوقاية من هذا المرض يجب تناول طعام غني بالكالسيوم وفيتامين (د) وتحتاج المرأة يومياً بعد سن الأربعين إلى ١٥٠٠ مجم كالسيوم و٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين (د) والتعرض لأشعة الشمس؛ لأنها تساعد على تكوين فيتامين (د) وبما أن الطعام هو أسهل أساليب الوقاية فتعتبر الأطعمة الآتية هي الأكثر غنى بالكالسيوم: (الفاكهة، البلح، الزبيب، الجوافة، والليمون) وكذلك الخضروات ومنها: الحلبة وورق الفجل والنعناع والجزر وكذلك السمك، بالإضافة إلى التوابل التي توجد بكثرة في المنزل وتعتبر رخيصة الثمن وغير مكلفة ف(١٠٠جم) من الكمون تحتوي على (١٠٨٠مجم) كالسيوم و(١٠٠جم) من الفلفل الأسود تحتوي على (٤٦٠مجم) كالسيوم و(١٠٠جم) قرنفل تحتوي على (٧٤٠مجم) كالسيوم و(١٠٠جم) من الكزبرة الجافة تحتوي على (٦٣٠مجم) كالسيوم.



## تهديد الوظائف يزيد فرص إصابتهم بالاكتئاب

أشارت دراسة دنماركية نشرت في ١٠/٨/٢٠٠٦م في مجلة طبية بريطانية إلى أن التعرض للعنف أو التهديد من جهة زبائن أو مرضى أو طلاب أو زملاء عمل، يزيد بشكل ملحوظ مخاطر الإصابة بالاكتئاب وعوارض الضغط النفسي.

ويزيد التعرض في إطار العمل إلى العنف بمقدار ٤٥٪ خطر الإصابة بالاكتئاب لدى النساء وبمقدار ٤٨٪ لدى الرجال، كما يزيد من تكرار الإصابة بعوارض الضغط النفسي بنسبة ٣٢٪ لدى النساء، و ٥٥٪ لدى الرجال، وذلك مقارنة بالنساء والرجال الذين لا يتعرضون لأشكال العنف المختلفة في عملهم.

وجاء في الدراسة المنشورة في صحيفة (علم الأوبئة وصحة المجتمع) أن تلقي التهديدات في الإطار المهني يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بالاكتئاب لدى النساء بنسبة ٤٨٪، وارتفاع خطر ظهور عوارض الضغط النفسي لدى الرجال بنسبة ٥٩٪.

ويشير أطباء مستشفى آرهوس الجامعي في الدنمارك أنه كلما زاد تواتر العنف والتهديد زاد الخطر، إذ إن الرجال الذي يتعرضون إلى بيئة مهنية يكثر فيها التهديد والعنف يرون ارتفاع خطر إصابتهم باضطرابات متعلقة بالضغط النفسي بنسبة ٥٠٪.

وقد قارن الباحثون شروط عمل أكثر من ١٤ ألف مريض تتراوح

أعمارهم بين ١٨ و٦٥ سنة، وتمت معالجتهم بين ١٩٩٥ و١٩٩٨ من عوارض الاكتئاب والضغط النفسي مع حالة ٥٨ ألف موظف لا يعانون مشاكل الصحة العقلية، آخذين بعين الاعتبار معايير العمر والجنس.

ودعا جميع المشاركين إلى الإفصاح إن كانوا تعرضوا إلى عنف في عملهم خلال الأشهر الـ١٢ الماضية.

وأشار نحو ٧٪ من النساء و٥٪ من الرجال إلى تعرضهم للتهديد، فيما شكّا ٣,٣٪ من النساء و١٪ من الرجال تعرضهم للعنف.

وسجلت قطاعات الصحة والتربية والعمل الاجتماعي وخدمة الأفراد (خصوصاً مساعدي التمريض) أكبر نسبة من شكاوى التهديد والعنف اللذين يتسبب بهما غالباً زبائن ومرضى وتلاميذ.

وأشار نحو ٥٪ من المشاركين في الدراسة المصابين باضطرابات نفسية إلى تصرفات عنيفة من قبل زملائهم في العمل.

وتكررت العوارض لدى أكثر من نصف الأشخاص الذين تعرضوا للعنف والتهديد عدة مرات خلال العام.

وينصح المؤلفون بإعطاء أولوية عليا للوقاية من العنف والتهديد في مقر العمل وتوفير رعاية مناسبة لضحاياهم.



## للبدينات .. الرياضة أهم من الحماية

أفادت دراسة علمية بأن النساء البدينات لسن بحاجة إلى اتباع حمية غذائية بقدر اتباع برنامج رياضي لتحسين صحتهن والشعور بالسعادة. وشملت الدراسة ٦٢ امرأة بدينة تراوحت أعمارهن بين ٢٤ و ٥٥ عاماً، وتطلب البحث أن تبدأ المشاركات بممارسة الرياضة أربع ساعات في الأسبوع، إلى جانب تقديم دروس إلى المشاركات عن سبل التغذية الصحيحة، وكيفية طهو الطعام بصورة صحيّة.

وتبين أن النساء المشاركات في البحث لم يفقدن سوى القليل من وزنهن، ومع ذلك فقد شعرن باللياقة البدنية والسعادة. كما تحسنت دلائل أخرى تتعلق بضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، وانخفاض مستوى الكوليسترول.



## الأكل في الخارج يشجع على الإفراط في الطعام

تفيد بحوث جديدة بأن النساء يملن إلى أكل مزيد من السعرات الحرارية والدهون عندما يتناولن الطعام في الخارج بغض النظر عن عاداتهن الغذائية.

وتوصلت الدراسة التي شملت الشهرين ومن يأكلون بنظام معين أن مجموعتي النساء اللاتي يأكلن في الخارج بصورة كثيفة يتناولن ما بين ٢٠٠ و ٣٠٠ سعر حراري إضافي يومياً. وبالإضافة إلى ذلك فإن النساء اللاتي يعانين مشاكل جراء الشره في الأكل كثيراً ما يأكلن في الخارج. وتفيد النتائج التي نشرت في مجلة ويسترن جورنال أوف نيرسنيج ريسيرتش أن ثلث هؤلاء النساء يتعرض لنوبات الشره وهن في المطاعم.

وتقول جيل تيمرمان المشرفة على الدراسة وهي أستاذة مساعدة في جامعة تكساس: ربما توفر المطاعم بيئة خطيرة بالنسبة للشهرين والذين يأكلون وفقاً لنظام. فهي تسهم في فقد السيطرة وفرط الاستهلاك.

وأشار كثير من الخبراء لحب الأمريكيين الشديد للأكل في الخارج لكون ذلك مصدراً للسمنة المتزايدة في البلاد.

وتلقى باللائمة في كثير من الأحيان على الوجبات السريعة وعلى كبر حجم الوجبات في المطاعم بشكل عام.

وفي دراسة جديدة توصلت تيمرمان إلى أن النساء يأكلن ربع الوجبات في مطاعم الوجبات السريعة وكثيراً ما يتجاهلن الحلويات حينما يأكلن في الخارج. ولكن يتناول متبعو النظام الغذائي والشهون على حد سواء ما بين ٢٠٠ و ٣٠٠ من السعرات الحرارية الإضافية بالإضافة إلى ما بين عشرة و١٦ جراماً من الدهون يومياً حينما يتناولون الطعام في الخارج<sup>(١)</sup>.



(١) جريدة اليوم، العدد: (١٢٢٣٧)، السبت: ١٦/١٢/٢٠٠٦م.

## الكعب العالي يكسر عظام النساء

أطلق الأطباء تحذيراً جديداً للنساء من مخاطر ارتداء الكعب العالي، وقالوا إن ذلك يزيد من مخاطر تكسر العظام ويفاقم آلام الكاحل. وقد تؤدي أسباب مثل ارتفاع درجات حرارة الجو إلى سقوط سيدات يرتدين مثل هذه الأحذية أثناء سيرهن، وبالتالي حدوث عدد من الإصابات. ويقول روبرت إيفانز، وهو طبيب يتولى الحوادث والحالات الطارئة، في مستشفى جامعة ويلز البريطانية: إن مثل تلك الإصابات قد تؤدي لمشاكل صحية طويلة الأمد. وينصح إيفانز النساء بألا يزيد ارتفاع كعوب أحذيتهم عن ٤ سنتيمترات (إنش ونصف) وإن أردن تجنب هذه المشاكل، ويؤكد أنه شهد ارتفاعاً في عدد النساء اللاتي يتم إيداعهن المستشفى بسبب إصابات نجمت عن اتباعهن لصرعة الأحذية العالية.

ويقول: إن ما لا يقل عن نصف دستة من السيدات يتم تحويلهن إلى القسم الذي يعمل فيه أسبوعياً بسبب إصابات كهذه، خسائر متفاوتة، وتفاوتت إصابة هؤلاء بين تكسر العظام إلى التواء الكاحل، ووصلت إلى حد الخلع في بعض الحالات، بل وسببت إعاقة دائمة في بعضهن الآخر. ولكن يخالفه الرأي، ولو جزئياً، رئيس الجمعية البريطانية لطب الحالات الطارئة، الدكتور مارتن شالي، الذي يقول: إنه لم يلحظ ازدياداً في نسبة الإصابات بين النساء مؤخراً، لكنه لا ينكر أن ارتداء الكعوب العالية قد يؤدي إلى نتائج ليست بالهينة.

ويقول: (هذا شيء يمكننا أن نراه جلياً، وقد لمستة على مر السنين أن السقوط من على كعب عالٍ يسبب مشكلات غاية في الخطورة). كما يرى أن ما يقوله إيفانز هو كلام منطقي جداً.



## الربو.. له علاقة بتوقف التنفس أثناء نوم النساء

أظهر تقرير نشره باحثون من أوهايو أن الربو يضاعف تقريباً خطر إصابة الأمهات الشابات بتوقف التنفس المعيق للنوم.

وقال مانيندر (كالرا) كبير الباحثين الذين أجروا الدراسة: اكتشفنا بعد دراسة مجموعة كبيرة من الأمهات الشابات أن النساء المصابات بالربو ربما يتضاعف لديهن خطر الإصابة بأعراض توقف التنفس المعيق للنوم مقارنة بقريناتهن غير المصابات به.

وتوقف التنفس المعيق للنوم هو اضطراب تسقط فيه الأنسجة في مؤخرة الحلق مؤقتاً؛ مما يتسبب في وقف فجائي للتنفس حتى يتمكن المخ من إيقاف النائم.

وتتكرر هذه النوبات عشرات المرات ليلاً، وتؤدي غالباً إلى نوم متقطع ليلاً وخمول أثناء النهار. والشخير أحد مؤشرات توقف التنفس أثناء النوم.

ودرس دكتور (كالرا) من المركز الطبي بمستشفى الأطفال في سينسناتي وزملاؤه ٦٧٧ امرأة متوسط أعمارهن ٣٠ عاماً وإجمالاً قال أكثر من نصف العينة: إنهن لا يشخرن، إلا أن ٢٣١ امرأة، بنسبة ٣٤٪ قلن: إنهن يشخرن ليلة واحدة كل أسبوع، وقالت: ٨٥ منهن نحو ١٣٪ إنهن يشخرن دوماً.

وكانت ١٢٢ امرأة سوداء في العينة الأكثر ميلاً للشخير من النساء البيض والملونين. ولم يكن التدخين سبباً في زيادة نسبة الشخير عند غير المصابات بالربو، أما النساء المصابات بالربو وتدهمن نوبات توقف التنفس أثناء النوم فزاد احتمال شخيرهن بنسبة الضعف.

وتوقف التنفس أثناء النوم له علاقة بمرض القلب ومشكلات صحية خطيرة أخرى. وخلص كالرا إلى أن معرفة أن الربو له علاقة بارتفاع نسبة الإصابة بعرض توقف التنفس المعيق للنوم قد يساعد في تقليل نسبة الإصابة بذلك العرض عن طريق التشخيص والعلاج المبكرين.



## الكالسيوم وفيتامين (D) ضروريان لتقوية عظام النساء<sup>(١)</sup>

صرح أطباء في عيادة مايو بالولايات المتحدة أن المواد الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين (د) تكسب النساء عظاماً قوية.

ولكن دراسة أجرتها مؤسسة (وومن هلت أنيشياتيف)، التي تُعنى بصحة النساء ذكرت أنه حتى اللواتي يتناولن الكالسيوم معرضات لتفريق العظام إذا كان هناك خلل أساسي في تركيبته.

وينصح أطباء العظام النساء بتناول ١٥٠٠ مليجراماً من الكالسيوم، وما لا يقل عن ٤٠٠ وحدة عالمية يومياً من فيتامين (د) حتى سن الخامسة والسبعين.

وقال هؤلاء: على النساء ممن هم فوق الخامسة والسبعين زيادة تناول فيتامين (د) إلى ٦٠٠ وحدة عالمية، والخضوع لتمارين خاصة لمعرفة مقدرتهن على حمل الأوزان، وأضافت الدراسة إن الاستخدام الطويل المدى لأدوية الستيرويد القشرية، وبعض أنواع العلاجات التي توصف لمرضى الصرع، أو تلك الخاصة بتسييل الدم، يمكن أن يترك أثراً سلبياً على متانة العظام وسلامتها.



(١) مجلة اليقظة، العدد: (١٩٦١)، ٢٧/٩/٢٠٠٦م.

## النوم لفترات طويلة يحافظ على رشاقة النساء

هذا ما خلصت إليه دراسة شملت ٧٠ ألف امرأة على مدى ١٦ عاماً. وتبين من نتيجة الدراسة التي أجراها قسم البحوث في جامعة وسترن ريزيرف يونيفرسيتي بأوهايو أن النساء اللواتي حصلن على خمس ساعات من النوم، أو أقل، يومياً ازدادت أوزانهن بمعدل ٥١ كيلو غراماً للواحدة، مقارنة باللواتي حظين بفترات نوم أطول.

وبينت الدراسة أيضاً أن قليلات النوم يصبن بالسمنة بنسبة ١٥٪ أكثر من اللواتي ينمن ملء جفونهن، وفق ما ذكرته هيئة الإذاعة البريطانية. وتبين لدى بدء الدراسة أن أوزان اللواتي كن يحظين بخمس ساعات أو أقل من النوم كانت أكثر من المعدل بنحو ثلاثة كيلوغرامات للعينة. واكتسبت الواحدة منهن زيادة في الوزن بمعدل كيلو غراماً واحداً في السنوات العشرة الأولى، ولفقت الدراسة إلى أن قلة النوم لا علاقة لها بزيادة الشهية وتناول المزيد من المأكولات.



## القهوة تمنح النساء القدرة على تحمل الألم

أثبت علماء في بريطانيا أن تناول فنجان واحد من القهوة يعطي الجسم قدرة مؤقتة على تحمل الألم، وخصوصاً لدى السيدات اللاتي يخضعن لجراحات تجميل مؤلمة كنزع الشعر الزائد.

ووجد الباحثون في كلية جولد سميث بلندن في دراستهم أن الرجال أكثر تحملاً بشكل عام من النساء مما يعني أنهم أفضل في معالجة الألم طبيعياً، ولكن هذه الظاهرة تغيرت عند إعطاء النساء ٢٥٠ جراماً من الكافيين أي ما يعادل فنجان قهوة. وأجرى العلماء دراستهم على ٥٠ رجلاً وامرأة للكشف عما إذا كان للكافيين دور في تخفيف الألم والقلق، حيث قام هؤلاء بوضع أيديهم في مياه مثلجة تسبب الألم عندما تشعر الأعصاب البرودة الشديدة. ولاحظ العلماء أن تحمل السيدات زاد بعد إعطائهن الكافيين، في حين لم تتغير درجات تحمل الرجال، ولم يتضح السبب في عدم تأثر الرجال بهذه المادة، ولكنهم يعتقدون أن الكافيين يزيد ضغط الدم عند النساء، ما يعني زيادة قدرتهن على التركيز والانتباه وتقليل إحساسهن بالألم.

وأثبتت الأبحاث أن القهوة تخفف القلق وتحسن الذاكرة وتساعد الأشخاص على العمل بفاعلية أكثر وتنشط القوة العضلية، ولكنها قد تسبب أيضاً الأرق وتشوق أنماط النوم.



## الحوامل بالذكور يأكلن أكثر

كشفت دراسة طبية أن النساء الحوامل بالذكور يأكلن أكثر من الحوامل بالإناث. ويدعم هذا الاكتشاف النظرية القائلة بأن الجنين الذكر يحتاج إلى مزيد من الطاقة من أمه، وربما يعاني من مشاكل في حالة عدم الحصول على الإمداد الكافي من الغذاء، وهذه ظاهرة تستمر حتى بعد الولادة.

فالرجل أكثر عرضة من النساء للعديد من الأمراض والمخاطر البيئية خلال حياتهم.

فقد قام الباحثون بتحليل الوجبات الغذائية لعدد ٢٤٤ امرأة حامل في مستشفى كبير في بوسطن بولاية ماسشوستس الأمريكية واكتشفوا أن جميع الحوامل في الذكور يتناولن نسبة ١٠٪ أغذية زائدة من الطاقة، ونسبة ٨٪ أعلى من البروتينات ونسبة ٩٪ من الكربوهيدرات، ونسبة ١١٪ من الدهون، ونسبة ١٥٪ من الدهون النباتية.

واقترح الباحثون بكلية الصحة العامة بجامعة هارفارد أن الجنين الذكر ربما يفرز مادة كيميائية من الخصية تعمل على إثارة أمه بزيادة معدل الطاقة التي تحتاجها، وقال البروفيسور ديميتريوس تريكوبولوس،

رئيس فريق البحث: إن سبب الاختلاف يتمثل ببساطة في أن الأطفال الذكور ينمون بشكل أكبر في الرحم. ويزيد متوسط وزن الأولاد عن البنات بحوالي ١٠٠ جم عند الولادة<sup>(١)</sup>.



(١) جريدة عكاظ العدد: (١٣٤٥٢) الخميس: ٢٦/٦/٢٠٠٣ م.

## الاسترخاء يخلصك من الآلام المزمنة

تمكن مجموعة من العلماء الألمان من التوصل إلى اكتشاف جديد مهم. وهو أن الاستخدام الجيد للعقل والتفكير يمثلان السري في تخفيف الألم بشكل طبيعي.

وبسبب الآثار الجانبية الشائعة للأدوية والعقاقير الكيميائية المسكنة للألم، انخفض تدريجياً استخدام هذه الأدوية، ولذلك كانت هناك حاجة لاكتشاف طرق ووسائل طبيعية لتخفيف الألم.

وأكد العلماء ضمن دراستهم أن الاسترخاء والتأمل وتصفية الذهن من أهم الوسائل الطبيعية التي تساعد على التخلص من الآلام المزمنة دون الحاجة إلى الجراحة أو تناول العقاقير المسكنة. والمقصود بالاسترخاء: الحالة الذهنية البسيطة الناتجة عن تصفية الذهن والتخلص من الأفكار السلبية التي تحفز وتزيد الألم، وذلك بالتركيز على تكرار كلمة أو صوت أو فكرة معينة، أو التفكير بعدد مرات التنفس، وهذا بالنتيجة لا يسبب أي آثار جانبية مزعجة بعكس العمليات الجراحية والأدوية القاتلة للألم، التي تسبب إرهاقاً جسدياً ومادياً كبيراً.

وأشار العلماء ضمن دراستهم إلى أن الاسترخاء فعال في تخفيف أوجاع أسفل الظهر، وآلام الصداع، والتهابات المفاصل، وغيرها من الأمراض ذات الآلام المزمنة، فالاسترخاء كالتوتر تماماً ينشأ داخل الجسم ويؤثر عليه، فعندما يسترخي الإنسان تسترخي عضلاته المشدودة، ويصبح تنفسه بطيئاً،

ويقل ضغوط دمه وعمليات الأيض في جسمه، كما يقل الاسترخاء من حدة العواطف والانفعالات، أما في حالة التوتر فيتهيج الجسم، وتتشد العضلات، ويرتفع ضغط الدم، ويتسارع التنفس، لتبدأ الآلام بالظهور في مراحل مبكرة<sup>(١)</sup>.



(١) مجلة كل الأسرة العدد: (٦٧٧)، ٤/١٠/٢٠٠٦ م.

## القهوة تنشط ذاكرة النساء<sup>(١)</sup>

قال باحثون فرنسيون: إن تناول أكثر من ثلاثة أقداح من القهوة يومياً يساعد في حماية النساء المتقدمات في العمر من ضعف الذاكرة المرتبط بالسن وهو ما يعطي المرأة سبباً آخر للولع بأشهر المنبهات في العالم.

وقال الباحثون: إنه يبدو أن هذا الأثر المفيد للقهوة لا يشمل الرجال. وقالت كارين ريتشي بالمعهد الوطني الفرنسي للأبحاث الطبية: (كلما زادت كمية القهوة التي تشربها ظهرت نتائج أفضل على وظائف الذاكرة خصوصاً لدى المرأة).

ونشرت البحث الجديد في أحدث عدد من دورية دراسة الجهاز العصبي وتابع الباحثون أكثر من سبعة آلاف رجل وامرأة في ثلاث مدن فرنسية وفحصوا صحتهم ووظائفهم الذهنية وسألوهم عن عاداتهم السابقة والحالية في الأكل والشرب وعن أصدقائهم وأنشطتهم اليومية.

واستخدم الباحثون هذه المعلومات لتحديد الدور الذي يلعبه الكافيين في حياة هؤلاء النساء، ووجد الباحثون أن النساء اللاتي يتناولن أكثر من ثلاثة أقداح من القهوة في اليوم أو ما يوازيها من الكافيين في الشاي احتفظن بالمزيد من ذاكرتهن اللفظية والمرئية أيضاً ولكن بدرجة أقل على مدار أربعة أعوام.

(١) مجلة الجزيرة، العدد: (٢٣١)، الثلاثاء ١٤/٨/٢٠٠٧م.

وكانت احتمالات إصابة هؤلاء النساء بضعف في الذاكرة الكلامية أقل بنسبة ٣٣٪ وأقل أيضاً بنسبة ١٨٪ من الإصابة بضعف في الذاكرة المرئية مقارنة بالنساء اللاتي يتناولن قدهاً واحداً أو أقل في اليوم. واعتمد التأثير أيضاً على العمر حيث جنت النساء فوق سن الثمانين فوائد أكثر من هذه المشروبات مقارنة بمن تصغرهن بعشرة أعوام إلى ١٥ عاماً.

ولم يتضح ما إذا كان استهلاك القهوة الحالي أو في السابق هو سبب هذا الاختلاف، وخلصت بعض الدراسات على الفئران إلى أن الكافيين قد يوقف تكاثر البروتينات التي تؤدي إلى ضعف الذاكرة. ولم تتوصل ريتشي إلى سبب مؤكد لاقتصار النساء على الاستفادة من الكافيين دون الرجال. وتعتزم متابعة النساء لفترة أطول لمعرفة ما إذا كان الكافيين سيؤخر بدء الاختلال العقلي وهو اضطراب ذهني يؤذن بمرض الزهايمر وغيره من الاضطرابات الذهنية.

وقالت: إنه يتعين على الناس الموازنة بين أي فوائد ذهنية يجنونها من الكافيين وبين الآثار الأخرى ومنها ارتفاع ضغط الدم، ووفقاً للجمعية الوطنية للقهوة فإن الأمريكيين يتناولون في المتوسط ما بين قده إلى قدهين من القهوة في اليوم.



## مضادات الحموضة تزيد كثافة عظامك

قال باحثون في سويسرا وسان فرانسيسكو: إن تناول سترات البوتاسيوم كأساس لتحديد ارتفاع حمضية الوجبات الغربية النمطية يمكن أن يساعد في زيادة كتلة العظام عند النساء المصابات بترقق العظام في فترة ما بعد انقطاع الطمث.

وقال الدكتور ريتو كراب من جامعة بال بسويسرا في بيان: إن (نتائجنا تظهر لأول مرة أنه بمجرد وقف حمضية الوجبة جزئياً زادت كتلة العظام بشكل سريع وبكميات في نطاق الزيادة التي تؤدي إليها الأدوية العادية التي وافقت عليها إدارة الأغذية والعقاقير).

وبعد تأثير ارتفاع مستويات الحمض بشكل مستمر على تكوين العظام محل جدال ولكن هناك بعض الأدلة تشير إلى ارتباطه بهبوط في الكثافة المعدنية للعظام، ومن ثم فإن تحديد ارتفاع الحمضية قد يزيد من كتلة العظام.

وشملت الدراسة الحالية التي وصفت في دورية الجمعية الأمريكية للكلى ١٦١ امرأة كانت كثافة المعادن بعظامهن تقارب المتوسط وتم اختيارهن بشكل عشوائي لأخذ سترات البوتاسيوم وهو عنصر أساسي يتفاعل مع الحمض لتحبيده أو كلوريد البوتاسيوم يومياً لمدة ما بين ستة أشهر و١٢ شهراً.

وحدث لدى النساء اللائي تناولن ستترات البوتاسيوم زيادة ملحوظة في الكثافة المعدنية بالعظام في العمود الفقري والفخذ بالمقارنة مع النساء اللائي تناولن كلوريد البوتاسيوم.

وأشار كراب إلى أن من الضروري إجراء مزيد من الدراسات لبحث الآثار على معدلات تعرض العظام للكسر قبل إمكان التوصية على نطاق واسع بتناول ستترات البوتاسيوم كعلاج لهشاشة العظام.

وأضاف (ولكن في ضوء أمان هذا العنصر وانخفاض تكلفته بشكل كبير فيجب أن تكون هذه النتائج مشجعة جداً للوكالات الحكومية فيما يتعلق بتمويل مزيد من التجارب)<sup>(١)</sup>.



(١) جريدة الرياض، العدد: (١٤٠٠٠) الاثنين: ٢٣/١٠/٢٠٠٦م.

## العوامل النحيفات يواجهن خطر الإجهاض<sup>(١)</sup>

قالت دراسة علمية: إن الأمهات النحيفات خفيفات الوزن أقل من المعدل الطبيعي، يواجهن خطر إجهاض حملهن في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وأكثر من غيرهن من العوامل الأخريات.

وأضافت الدراسة التي نشرتها صحف بريطانية أن السيدات الحوامل من خفيفات الوزن لديهن خطورة إجهاض حملهن بواقع ٧٢٪ في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، مشيرة إلى أن النحافة تقلل من نسبة الخصوبة لدى الإناث أيضاً.

وأفادت الدراسة التي قام بها علماء مركز الأمراض الاستوائية في كلية طب جامعة لندن أنه تم التوصل لهذه النتيجة خلال استعراض نحو ٦٠٣ حالات لنسوة نحيفات راوحت أعمارهن بين ١٨ و ٥٥ عاماً وكن قد أسقطن حملهن في أوقات سابقة.

وقالت الدكتورة بليندا فيلبس من مركز عناية الطفل في بريطانيا: إنه إذا كان وزن السيدة الحامل أقل من الوزن العادي المطلوب طبيياً وعدم قدرتها على الحمل واستيعاب جنينها، فإن النتيجة ستكون الإجهاض أو الإسقاط، ودعت الدكتورة فليبس السيدات الحوامل إلى ضرورة العناية بصحتهن الأمر الذي يوفر إنجاب أطفال أصحاء.



(١) جريدة الاقتصادية، العدد: (٤٨٠٧)، السبت: ٩/١٢/٢٠٠٦م.

## المراة الجميلة أكثر خصوبة من غيرها<sup>(١)</sup>

كشفت دراسة جديدة أن السيدات الأكثر جمالاً أكثر خصوبة؛ نظراً لأن شعور المرأة بالرقى والجمال يجعلها تزيد من إفراز هرمون الأستروجين وهو هرمون الجنس لدى الأنثى والمسؤول عن زيادة التبويض، وقد أجريت الدراسة على فحص عينة تتضمن ٥٦ طالبة بالمدارس والجامعات الأمريكية في سن البلوغ تتراوح أعمارهن بين ١٨ - ٢٤ وقد توصل الباحثون إلى أن جمال المرأة الخارجي يسجل ارتفاعاً في زيادة نسبة هرمونات الأستروجين مقارنة بالنساء الأقل جمالاً، وهؤلاء النساء يتمتعن بمواصفات معينة وهي: اتساع حدقة العين، وأن تكون صاحبة جبهة (مقدمة الوجه) كبيرة، وأن يكون فكها صغيراً وشفثاتها ممتلئتان وما شابه ذلك.

وأشار البروفيسور ماريم تيب الذي قام بعمل الدراسة إلى أن الرجال يفضلون النساء اللاتي يتمتعن بتلك المواصفات الأمر الذي يشعرهن - النساء الجميلات - بأنهن مرغوبات من الجنس الآخر وذلك يزيد من خصوبتهن، وأن شكل الجسم من شأنه أن يرمز إلى مدى خصوبته وأنهن أكثر تهيئاً لحدوث الإنجاب لذلك يفضلهن الرجال.



(١) جريدة النخبة، العدد: (٤٢٧) السبت: ١٦/١٢/٢٠٠٦م.

## إمكانية حمل المصابات بسرطان الثدي

قالت نتائج دراسة جديدة: إنه بعد العلاج من سرطان الثدي لا يتعين على النساء في سن الحمل سوى الانتظار ستة أشهر فقط كي يحملن وليس عامين كما ينصح الأطباء في أغلب الأحوال.

ولكن الانتظار لفترة أطول ربما يكون مبرراً للنساء اللاتي ما زلن يلتقين علاجاً أو اللاتي يعانين من المرض في مرحلة متقدمة بشكل أكبر. وأشار التقرير المنشور في العدد السابع من ديسمبر من أونلاين فيرست للدورية الطبية البريطانية أن فترة الانتظار لعامين التي غالباً ما ينصح بها الأطباء نابعة من أدلة سماعية.

ويعتقد مؤيدو الانتظار عامين أن ذلك سيمنع النساء من الحمل عندما تكون هناك فرصة لاحتمال معاودة ظهور المرض في وقت مبكر. وهم يعتقدون أيضاً أن الانتظار قد يسمح بالعلاج باستخدام العلاجات المساعدة. ورغم ذلك فلا توجد بيانات منشورة تشير إلى أن أي تأجيل من هذا القبيل يحسن نتائج السرطان أو الحمل.

وقامت الدكتورة انجيلاي فيس من جامعة أستراليا الغربية في كراولي وزملاء لها بإعادة تقييم آثار تأخير الحمل من خلال تحليل بيانات من ١٢٣ امرأة أصبحت حوامل بعد علاجهن من سرطان الثدي.

ويشير التقرير إلى أن ٥٤% من النساء أصبحت حوامل خلال أقل من

عامين بعد تشخيص المرض. وكان من بين هؤلاء النساء ٢٩ امرأة أجريت  
لهن عمليات إجهاض و٢٧ أنجبن أطفالاً أحياء وستة لم يكتمل حملهن.

ووجد الباحثون أن النساء اللائي حملن زاد معدل بقائهن على قيد  
الحياة بالمقارنة مع نظرائهن اللائي لم يحملن.

وكانت هذه الميزة أكبر بالنسبة للنساء اللائي انتظرن أقل من عامين  
كي يحملن ولكن كان هناك دليل على أن الانتظار ستة أشهر فقط كان  
مرتبطاً بزيادة معدل بقائهن على قيد الحياة أيضاً على الرغم من أن هذا  
التأثير لم يكن كبيراً من الناحية الإحصائية.

وخلص فريق ايفيس إلى أن دراستنا لا تدعم النصيحة الطبية الحالية  
التي تقدم للنساء قبل سن انقطاع الطمث واللائي أثبت التشخيص إصابتهن  
بسرطان الثدي بالانتظار عامين قبل أن يحاولن الحمل.



## البدينات معرضات للإصابة بسرطان الرحم

قالت دراسة علمية حديثة إن النساء اللواتي يعانين من الإفراط في نسبة البدانة معرضات أكثر من غيرهن للإصابة بمرض سرطان الرحم.

وأضافت الدراسة التي أشرف عليها مجلس الأبحاث الطبية البريطاني أن النساء اللواتي يزيد خصرهن عن ٣٤ بوصة معرضات بشكل أكبر للإصابة بمرض سرطان الرحم أكثر من اللواتي لا يزيد محيط خصرهن عن ٣١ بوصة، فيما نصحت الدراسة الفتيات في مقتبل العمر بالابتعاد عن تناول الأطعمة الدهنية الدسمة لتجنب الإصابة بآفة البدانة.

وأعربت الدراسة عن الاعتقاد بوجود علاقة بين البدانة والإصابة بسرطان الرحم وسرطان الأوعية الباطنية مشيرة إلى أن نحو ٥٥٠٠ سيدة تصاب بسرطان الرحم وسرطان الأوعية الباطنية سنوياً في بريطانيا وقالت: إنه يمكن تقليص هذا الرقم إذا ما حافظت النساء على تناول الأطعمة الخالية من الدهون.

وكانت دراسة سابقة أجرتها جامعة ليدز البريطانية الشهر الماضي، قالت: إن النساء اللواتي يتناولن مقادير جيدة من ألياف الحبوب يومياً يتجنبن الإصابة بمرض سرطان الثدي بواقع ٥٠% عن اللواتي لا يتناولن الألياف إلا بكميات قليلة.

وقالت الدراسة: إن باحثين في علم الأوبئة والإحصاءات الحيوية وعلم الوظائف الحيوية في جامعة ليدز قد درسوا على مدى سبع سنوات طرق ووسائل وعادات الأكل لنحو ٣٥ ألف سيدة تتراوح أعمارهن بين سن ٣٥ سنة إلى ٦٩ سنة، وتبين أن اللواتي يتناولن الألياف الغذائية هن أكثر قابلية لتجنب مرض سرطان الثدي.



## أحذية الكعب العالي ماذا تفعل بحواء؟

تعتبر أحذية الكعب العالي التي ترتديها الفتيات والسيدات في العديد من المناسبات إحدى صرعات الموضة الحديثة التي تم تصميمها؛ لإضفاء جمال ورشاقة على شكل وقوام المرأة، ولكنها في نفس الوقت قد تهدد صحتها وسلامتها، هذا ما أكدته دراسة طبية نشرت حديثاً.

فقد أظهرت هذه الدراسة، التي نشرتها المجلة البريطانية الصحية، أن الأحذية التي يزيد ارتفاعها عن ٢,٥ إنش (٧,٥ سنتيمترات) تعرض السيدات لخطر الإصابة بالتهاب مفصل الركبة.

وقال الباحثون في جامعة (مساشوسستس) الأمريكية: إن التهاب مفصل الركبة أكثر شيوعاً في النساء بمقدار الضعف مقارنة مع الرجال، مشيرين إلى أن ذلك قد يرجع إلى ارتدائهن الأحذية ذات الكعب العالي، التي تسبب تغيرات تعويضية في الركب والأوراك بهدف المحافظة على التوازن.

وقد قال الباحثون: إن القوى المتغيرة على الركب التي تنجم عن المشي بأحذية عالية قد تعرض مرتديها لتغيرات سلبية ومتلفة تحدث في المفاصل، حيث تظهر معظم التأثيرات المفصلية العظمية المتلفة داخل مفصل الركبة، منوهين إلى أن استخدام أحذية الكعب العالي قد ترتبط بإصابة هذه المنطقة بالالتهابات. وأوضح الخبراء أن هذه الأحذية تزيد من إصابة السيدات بمشكلات صحية، وتعرضهن لآلام الظهر والعمود الفقري؛ لأنها تتداخل مع الوضع الطبيعي للقدم بحيث يرتفع كعب القدم عن الأرض لتسيير المرأة على منطقة الأصابع.

وقال الباحثون: إن تصاميم مثل هذه الأحذية غير مريحة، فهي عادة ما تكون ضيقة من الأمام، وذات مقدمة رفيعة تضغط على الأصابع؛ لتبدو أقل اتساعاً، فتصبح القاعدة العريضة للقدم من الخلف بدلاً من أن تكون من الأمام، فيتركز توزيع وزن الجسم أثناء المشي، والوقوف في الجزء الأمامي فقط عوضاً عن ارتكازه على القدم بأكملها، مما يزيد من الانحناءات العادية، ويؤثر بالتدريج على المظهر العام للجسم.



## الأحذية المريحة أفضل طريقة لإيصال الدورة الدموية إلى القدمين

ذكر تقرير نشر في هيلث دي نيوز، أن أفضل طريقة لإيصال الدورة الدموية إلى القدمين هي ارتداء الأحذية المريحة التي تتناسب معاس القدم، وذلك بحسب ما ذكره مركز الشيخوخة في جامعة جونز هوبكينز الأمريكية.

ومن أهم النصائح التي ذكرها المركز عن اختيار الحذاء المناسب:

- من الأفضل أن يعرف الفرد مقاس قدمه في كل مرة ينوي أن يشتري فيه حذاء جديداً، حيث إن عرض القدم قد يزداد مع تقدم العمر.
- يجب أن يكون الجزء الأمامي من الحذاء رخواً ليتمكن من التناسب مع شكل القدم.
- ينصح بشراء الأحذية المصنوعة من الجلد، حيث إنها تقلل من احتمال الإصابة بتحصس جلدي.
- يفضل شراء الأحذية التي لها كعب سميك حيث إنها تحمي القدم عند ملامستها للأسطح القاسية.
- تعتبر الأحذية التي لا يكون كعبها عالياً أكثر راحة وأماناً وأقل ضرراً من التي يكون لها كعب عال، لذلك ينصح بشرائها<sup>(١)</sup>.



## الأطعمة السريعة قد تسبب العقم لدى النساء<sup>(١)</sup>

أظهرت دراسة جديدة أن النساء الراغبات في الإنجاب قد يصبحن مطلوباً منهن الابتعاد عن الأطعمة السريعة المقلية على الطريقة الفرنسية ليس فقط لتفادي زيادة أوزانهن.

ووجد الدكتور يورج شافارو من كلية هارفارد للصحة العامة في بوسطن وزملاؤه أنه كلما زادت الدهون المحولة في طعام المرأة زادت احتمالات أن تصبح عاقراً. وتوجد الدهون المحولة في الأطعمة المقلية والوجبات الخفيفة المعبأة والمحمصات التي تنتج لأغراض تجارية وغيرها ومعروف أنها تزيد احتمال الإصابة بأمراض القلب وداء السكري.

وقال شافارو لخدمة رويترز الصحية: حتى لمن لا يسعين إلى الحمل فإن فكرة الابتعاد عنها (الدهول المحولة) جيدة للغاية، وأشار شافارو وفريقه في الدورية الأمريكية للتغذية الطبية إلى أن الدهون المحولة يمكن أن تتدخل مع نشاط مستقبل الخلية ذات الصلة بالالتهاب وأيض (حرق) سكر الدم والحساسية للأنسولين. واتضح أن العقاقير التي تستخدم لتنشيط المستقبل تحسن الخصوبة بالنسبة للنساء المصابات بحالة تعرف باسم عرض تكيس المبيض المتعدد.

(١) جريدة الوطن، (سورية)، العدد: (٥١)، الأحد: ٢١/١/٢٠٠٧م.

ولدراسة كيف يؤثر تناول الدهون المحولة على الأرجح على الخصوبة حلل الباحثون بيانات من ١٨٥٥٥ امرأة بصحة جيدة يشاركن في دراسة لصحة المرضات وجمعيهن كن متزوجات وحاولن الإنجاب خلال الفترة بين ١٩٩١ و١٩٩٩. ووجد الباحثون أن كل زيادة بنسبة ٢٪ في كمية السعرات الحرارية التي تحصل عليها المرأة من الدهون المحولة بدلاً من الكربوهيدرات تزيد بنسبة ٧٣٪ احتمال إصابتها بالعقم.

ويرتفع الاحتمال إلى ٧٩٪ لكل ٢٪ من الطاقة في الدهون المحولة إذا حلت محل دهون أوميغا ٦ غير المشبعة المتعددة. ولكل ٢٪ من السعرات الحرارية المستتجة من دهون محولة بدلاً من دهون غير مشبعة أحادية يزيد الاحتمال أكثر من المثليين.

وأشار شافارو إلى أنه بالنسبة للمرأة التي تتناول ١٨٠٠ سعر حراري في اليوم فإن ٢٪ من الطاقة المأخوذة من دهون محولة تعادل أربعة جرامات. وقال: ليس من العسير جداً تناول أربعة جرامات من الأحماض الدهنية المحولة كل يوم. إنها بالفعل كمية قليلة نلاحظ أن لها تأثيراً كبيراً بشأن العقم.



## الرضاعة الطبيعية والإنجاب المبكر

### يحمي النساء من سرطان الثدي بإذن الله<sup>(١)</sup>

دعت دراسة علمية حديثة إلى تشجيع الرضاعة الطبيعية التي تعد واحداً من أهم الأسباب في حماية المرأة من الإصابة بسرطان الثدي.

وشددت الدراسة التي أجرتها استشارية طب الأورام للكبار في مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بالحرس الوطني بالرياض على أن الرضاعة الطبيعية والإنجاب يعدان من عوامل الحماية والوقاية من هذا المرض، ولفتت الدراسة إلى أن سرطان الثدي يعد من الأمراض الأكثر شيوعاً بين جميع أنواع السرطانات الأخرى في المملكة.

وطالبت الدكتورة النساء بضرورة الكشف المبكر عن طريق إجراء الفحص الإكلينيكي والذاتي بشكل مستمر من أجل الكشف عن الإصابة بواسطة جهاز الماموجرام سنوياً مشيرة إلى أن اكتشاف المرض مبكراً وفي مراحل الأولى يزيد من زيادة نسبة فرص الشفاء منه.

وأوضحت أن الأبحاث العلمية الجديدة أكدت على فعاليات العلاجات الجيدة ومنها الأفاستين الذي أضاف أملاً جديداً للمرضى المصابين بسرطان الثدي في مراحل المتأخرة والذي يعمل بطريقة مختلفة حيث تتمثل آلية عمله

(١) جريدة دنيا الشرق، العدد: (٤٨-١٣٨٠)، السبت ٢٨/٤/٢٠٠٤م.

من خلال قطع الاتصال بين الورم والأوعية الدموية المغذية للورم نفسه وبالتالي يحد من نشاطه داخل الجسم وعدم انتشاره.

وأفادت الدراسة أن علاج أفاستين ساعد على تحسين وضع المريضات المصابات بالورم السرطاني بنسب متقدمة، ويكون العلاج الكيميائي أكثر فعالية واستجابة علاوة على إمكانية السيطرة على المضاعفات.

وتناولت الدراسة أهم أسباب سرطان الثدي في مقدمتها: عدم الإنجاب في سن مبكر، وعدم استخدام الرضاعة الطبيعية، وبلوغ المرأة سن اليأس، إضافة إلى عامل جينية مرتبطة بالتاريخ العائلي والوراثي، ووزن الجسم وإهمال الرياضة والعلاج بالهرمونات.

وأكدت الدراسة على أهمية التوعية الصحية وتغيير أنماط الحياة المختلفة والمتعلقة بالتغذية والحركة على حد سواء، وضرورة اتباع الأنظمة الغذائية الصحية ومنها: الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه وممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين.

ولفتت الدراسة إلى ضرورة أن تتبع السيدة التي أصيبت بالمرض إرشادات الطبيب في جميع مراحل العلاج التي تسبق العملية الجراحية أو بعدها سواء فيما يتعلق بالعلاج الإشعاعي أو الأدوية الكيميائية أو الهرمونية أو حتى العلاجات المضادة، مع العمل على التعايش والتأقلم مع الوضع الصحي والنفسي والاجتماعي للمريضة من أجل العودة إلى الحياة الطبيعية.



## الحليب كامل الدسم يرفع خصوبة النساء

أظهرت بحوث حديثة أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة أن تناول الحليب ومنتجاته كاملة الدسم بدلاً من خالٍ أو قليل الدسم يقلل من خطر الإصابة بالعقم.

وبينت البحوث التي نشرت نتائجها أن النسوة اللاتي يتناولن منتجات الألبان كاملة الدسم تكون إحصائية إصابتهن بالعقم وضعف الإباضة أقل بنسبة ٢٧٪ مقارنة مع اللواتي يفضلن منتجات الحليب منزوعة الدسم. وأشارت الدراسة إلى أن تناول الحليب ومنتجاته كاملة الدسم يقلل من فشل احتمالات الإباضة إلى ٥٠٪.



## اضطرابات النوم تسبب ألماً لدى النساء

كشفت دراسة أمريكية حديثة، عن أن اضطرابات النوم لدى النساء تسبب لهن الألم خاصة اللواتي تضطرن أعمالهن للسهر ساعات طويلة. وشملت الدراسة التي أجراها الباحث مايكل سميث وزملاؤه من جامعة جون هوبكنز في بالتيمور ٣٢ امرأة يتمتعن بصحة جيدة، سمح لهن بالنوم ٨ ساعات بشكل متواصل خلال اليومين الأولين من بدء الدراسة، ثم وزعن في ثلاث مجموعات، حيث تركت الأولى تنام بملء حريرتها، وتم إيقاظ الثانية خلال الليل عدة مرات، وتقييد ساعات النوم للثالثة من أجل معرفة تأثير قلة النوم عليهن.

ورفض الباحث إيقاظ المجموعة الأولى، حيث سمح لأفرادها بالنوم من غير انقطاع، فيما تم إيقاظ المجموعة الثانية ٨ مرات بمعدل مرة كل ساعة، وسمح للمجموعة الثالثة بالنوم المتقطع والسماح لها بالنوم في وقت متأخر. وأفاد سميث أن أفراد المجموعة التي أجبرت على الاستيقاظ عانت من آلام لم تشعر بها المجموعتان الأخريان، داعياً إلى إجراء المزيد من التجارب لمعرفة الأسباب التي تؤدي إلى الأرق بشكل عام.



## نقص الحديد يؤثر في عقول النساء<sup>(١)</sup>

نقص الحديد يؤثر في عقول النساء، هذا ما أكدته دراسة أميركية حديثة، حيث إن نقص الحديد، حتى لو بدرجة متوسطة، يمكن أن يعرقل ذاكرة النساء، ومكملات الحديد يمكن أن تخفف هذه المشكلات بشكل كبير.

ويُعد الحديد عنصراً أساسياً لنقل الأوكسجين إلى خلايا الجسم كله. ومن المعروف أن نقصه يؤدي إلى إعاقة نمو المخ، والتعلم بين الرضع والأطفال، لكن النساء في سن تربية الأطفال يواجهن خطراً كبيراً نتيجة انخفاض مخزونات الحديد، ولا يُعرف الكثير عن احتمال أن يكون لذلك تأثير إدراكي فيهن.

وفي الدراسة الجديدة التي نُشرت في دورية التغذية الأميركية، وجد باحثون في جامعة «بين» أن النساء اللواتي يعانين نقصاً متوسطاً في الحديد وليس نقصاً حاداً جداً، بما يكفي لتشخيص الحالة على أنها أنيميا كاملة، سجلن مستوى ضعيفاً في اختبارات الذاكرة والانتباه والتعلم، مقارنة بالنساء اللواتي يتمتعن بمستويات كافية من الحديد.

أما المصابات بأنيميا فسجلن أسوأ درجات، ولكن بعد أربعة أشهر من

(١) مجلة زهرة الخليج، العدد: (١٤٦٦)، السبت: ٢٨/٤/٢٠٠٧م.

استخدام مكملات الحديد، أظهرت النساء اللواتي يعانين نقصاً في الحديد، تحسناً في قدرتهن الذهنية، وحسنت أيضاً النساء اللواتي كانت لديهن ملحوظة في بروتين لتخزين الحديد، يُسمى «فيريتين»، حسن أداءهن في الاختبار، بما يتراوح بين خمس وسبع مرات.

وأشار الباحثون إلى أن الحوامل والنساء اللواتي يصبن بنزيف شديد خلال الدورة الشهرية، هن أكثر المعرضات للإصابة بنقص الحديد، إذا لم يحصلن على كمية كافية من هذا المعدن، من خلال الطعام أو المكملات الغذائية. والكمية الموصى بها من الحديد للنساء بين سن ١٩ و ٥٠ عاماً، هي ١٨ ملليغرام يومياً، و ٢٧ ملليغرام خلال فترة الحمل. ومن بين المواد الغذائية التي تحتوي على الحديد، اللحوم والدواجن واللوبياء والسبانخ والحبوب، والحبوب الكاملة.



## السعادة الزوجية تحمي المرأة من الأمراض<sup>(١)</sup>

الزواج السعيد لا يحقق آمال النساء وأحلامهن فقط، بل يحمي قلوبهن أيضاً من الأمراض ويجعلهن أقل عرضة للإصابة بها من العازبات.

وقد تطلب الأمر من الباحثين ثلاث عشرة سنة من الدراسات والأبحاث والتجارب، للتوصل إلى هذه النتيجة والتأكيد أن الاكتئاب والقلق والإجهاد، أقل حدوثاً لدى المتزوجات السعيدات بزواجهن مما هو لدى العازبات والمطلقات والأرامل أو اللواتي يعشن حياة زوجية صعبة.

ويقول الباحثون: إن الجميع يعرفون أن الزواج السعيد أمر جيد وأفضل، لكن ما لم يكن معروفاً، هو التأثيرات الصحية الفعلية الإيجابية للزواج السعيد.

طبيبياً، يقول الباحثون إن الزواج السعيد يؤدي إلى خفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول ومؤشر البدانة (الذي يحتسب بقسمة الوزن على الطول بالأمتر)، تجنّب المرأة العزلة الاجتماعية (الذي يعتبره الأطباء عاملاً خطراً على الصحة)، إضافة إلى أن تشجيع الأزواج يدفع زوجاتهم إلى اتباع نمط حياة صحي.

(١) مجلة الطب العربي، العدد: (١٠٤)، ٢٠٠٣م.

ومع ذلك فلم يستطع الباحثون التوصل إلى جواب عن السؤال حول ما إذا كان الزواج بحد ذاته هو الذي يسعد المرأة أم أن السعادة هي التي تنتج عن نجاح العلاقة الزوجية. والجدير بالذكر أن الرجال أيضاً كان لهم حظ في دراسة سابقة أكدت كذلك التأثيرات الإيجابية لسعادتهم في الزواج، على صحتهم العامة. وهكذا، لم يعد أحد أحسن من أحد.



## الزوجة العاملة أكثر صحة

كثيراً ما نشفق على المرأة عندما تجمع بين العمل ورعاية الزوج والأبناء، لكن دراسة علمية بريطانية تقول عكس ذلك وتكشف أن جمع المرأة لأدوار متعددة في حياتها يزيد لها صحة.

وقالت الدكتورة: آني ماكمون التي أشرفت على الدراسة: من المعروف منذ فترة أن جمع المرأة بين العمل والأمومة ورفيق الحياة يؤدي إلى تمتعها بصحة جيدة، لكن لم يكن معروفاً ما إذا كان الجمع بين العمل وإنجاب الأطفال سببه تمتع النساء بصحة جيدة أم أن الجمع بين العمل والأطفال هو سبب التمتع بصحة جيدة.

وقد أجريت الدراسة على ١٢٠٠ امرأة وتابعت أحوالهن من سن ١٥ عاماً حتى بلغن ٥٤ عاماً، وأكدت أن مظاهر الإجهاد التي تظهر على المدى القصير على النساء اللاتي يتقلدن أدواراً عديدة (عمل - رعاية أطفال وزوج) تقابلها امتيازات صحية على المدى الطويل، فعند بلوغ سن الرابعة والخمسين فإن النساء اللاتي كن موظفات وزوجات وأمهات قلما يشتكين من متاعب صحية مقارنة بالنساء اللاتي لم يقمن بهذه الأدوار مجتمعة بما يؤكد أن الصحة الجيدة هي نتيجة لتقلد المرأة أدواراً متعددة.



## سر الثثرة لدى المرأة<sup>(١)</sup>

أثبتت دراسة علمية نشرت نتائجها صحيفة (بيلد) الألمانية في موقعها الإلكتروني يوم ٢٠٠٦/٨/٣٠م أن متوسط عدد الكلمات التي تتطوق بها النساء في اليوم الواحد يبلغ عشرين ألف كلمة بينما لا يتجاوز العدد لدى الرجال سبعة آلاف كلمة.

وأرجعت بريزيدين لوان طبيبة الأمراض العصبية الأمريكية السبب في ذلك إلى أن مخ الأنثى يحتوي على ١١٪ من الخلايا العصبية أكثر من الرجل وبخاصة في المنطقة المسؤولة عن مراكز الإحساس والذاكرة.

وفي كتابها (مخ الأنثى) والذي لم ينشر حتى الآن سوى في الولايات المتحدة الأمريكية، أكدت الباحثة أن النساء يفكرن في الجنس مرة واحدة في الأسبوع بينما يفكر الرجل فيه كل ٥٨ ثانية.

وفي نفس الصدد أظهر استطلاع للرأي أجراه معهد (جيفيس) لقياس الرأي أن نحو ٤٣٪ من السيدات يشعرن غالباً بالتعب مما يشعرهن بعدم الرغبة في ممارسة الجنس فيما تشعر نصف السيدات بالتوتر قبل ممارسة الجنس.



(١) جريدة الرياض، العدد: (١٣٩٤٧)، الخميس: ٢٠٠٦/٨/٣١م.

## إصبعها الطويل دليل نبوغها في الرياضة<sup>(١)</sup>

قال باحثون في كلية كينغز كوليدج في لندن: إن طول إصبع البنصر لدى الفتاة قد يكون مؤشراً على نبوغ محتمل في الرياضة مستقبلاً.

وفي أكبر دراسة من نوعها قورنت قياسات أيدي ٦٠٧ من الإناث من التوائم تتراوح أعمارهن بين ٢٥ و ٧٩ سنة من المملكة المتحدة بإنجازتهن في عالم الرياضة خلال حياتهن.

ووجدت النتائج التي نشرت في الدورية البريطانية للطب الرياضي أن النساء اللواتي لديهن إصبع البنصر أطول من السبابة أظهرن أداء أفضل في العدو والرياضات المتصلة بها مثل كرة القدم والتنس.

والشائع بين النساء أن إصبع البنصر أقصر أو بالطول نفسه من إصبع السبابة بينما البنصر عند الرجال أطول عموماً من السبابة.

وقال التقرير: إن اكتشاف إمكانات النبوغ الرياضي بفحص النسبة بين إصبعي السبابة والبنصر «قد يسهم في تحديد الموهوبين في مرحلة ما قبل المشاركة في السباقات».

وقال البروفيسور تيم سبكتور من وحدة أبحاث التوائم في كينغز كوليدج وأحد معدي الدراسة: إن أسباب نتائجها غير واضحة.

(١) جريدة الحياة، العدد: (١٥٨٨٣)، الجمعة ٢٩/٩/٢٠٠٦م.

وكان سبكتور قد أبدى تشككه أصلاً في الصلة بالقدرات الرياضية. وأضاف: استنتجت دراسات سابقة أن التغير في طول الإصبع ناجم عن تغيرات مستويات هرمون تستوستيرون في الرحم، لكنه أضاف أن الوحدة وجدت في دراسة مفصولة على توائم أن الطول الموروث على نطاق واسع قد يفسر لماذا يكون لدى الآباء الرياضيين أبناء رياضيين. وقال: «وجدنا أن طول الإصبع موروث بنسبة ٧٠٪ مع تأثير قليل لبيئة الرحم. وهذا يوحي بأن الجينات هي العنصر الرئيسي وأن طول الإصبع علامة على جيناتك».



## ضعف أداء النساء في الرياضيات يعود لتركيبه الجينات<sup>(١)</sup>

تظهر البحوث الحديثة أن النساء اللواتي يتم إخبارهن بأنهن ضعيفات في الرياضيات لأسباب جينية، يتبنين هذا القول، ويصبحن ضعيفات بالفعل في هذه المادة.

والحقيقة أن الفروقات بين مواهب النساء والرجال في الرياضيات تعود إلى المعلومات الخاطئة، وليس إلى الجينات كما تفيد البحوث الحديثة التي تم إجراؤها في إحدى المدن الكندية.

وأفاد تقرير تم نشره الثلاثاء الماضي في مجلة العلوم أن النساء اللواتي قيل لهن إنهن ضعيفات في الرياضيات، أصبحن بالفعل كذلك مقارنة بالنساء اللواتي لم يقل لهن ذلك. ويعتبر جنس الدماغ الذي يركز على الفروقات الجينية بين أدمغة الرجال والنساء موضوعاً ساخناً في الوقت الراهن.

وكان الموضوع من السخونة بحيث اضطر لورنس سمرز رئيس جامعة هارفارد، إلى الاستقالة، وسط ضجة شديدة بعد تصريحاته التي قال فيها: إن لدى النساء قدرات أقل في الرياضيات والعلوم مقارنة بالرجال.

ودرس ستيفن هاين، وإلان دار نيمورد عالما النفس، اللذان كتبا تقرير مجلة العلوم، حالة ٢٢٠ سيدة تم إخبارهن بالكلام المزيف حول تخلف

(١) جريدة الاقتصادية، العدد: (٤٧٥٩)، الأحد: ٢٢/١٠/٢٠٠٦م.

النساء مقارنة بالرجال حين يتعلق الأمر بالرياضيات. وادعى البيان المزيف أن كروموسوم (Y) الذي يملكه الرجال فقط، يتسبب في زيادة قدراتهم في الرياضيات بنسبة ٥٪ وادعى جانب آخر في البيان المزيف أن الرجال يتفوقون بنسبة ٥٪ على النساء في الرياضيات؛ لأن المعلمين يميزون هذا الفرق بين الجنسين في مراحل مبكرة من التعليم.

وأفاد التقرير العلمي أن معدل أداء النساء اللواتي تعرضن للمعلومات الزائفة كان أقل من المعدل العام للأداء، وأضاف أن الناس يمكن أن يتخطوا العقبات العادية المتعلقة بالتعليم، أما ما يتعلق بالاعتقاد بالتخلف فإنهم يقفون إزاءه عاجزين، ويعتقد الناس أن الجينات تمثل محور كياناتنا، إلا أن معظم البحوث الجينية لم يتم إقرارها بعد، كما يقول هذان الأستاذان في جامعة بريتش كوليبيا.

وقال الأستاذ هاين في مقابلة: إن مجرد إثارة التساؤل حول الجينات يولد العديد من المشاكل، وإن العلم الخاص بأثر الجينات على الجنس، والسمنة والشذوذ، يتعرض إلى تبسيط شديد في الأخبار التي تتناقلها وسائل الإعلام، وإن من شأن التقارير أن تؤدي إلى إحباط حوافز الأفراد.

فإذا اعتقدت أن الجينات لها أثر حاسم على وزني، فهل أستمر في مراعاة العادات الغذائية الجيدة، والمحافظة على التمارين؟

والواقع أن الأبحاث الجينية تمثل في أيامنا هذه صناعة مزدهرة، حيث يحدد العلماء جيناً جديداً كل أسبوع. غير أن الجينات تعمل بطرق معقدة لم يفهمها العلماء بعد.



## النساء فاشلات في قراءة الخرائط

تقول دراسة أجريت في جامعة أدنبرة أن النساء أقل قدرة على تذكر مواقع الأشياء حسب علاقتها بخطوط العرض والطول، ويعتقد الأكاديميون الذين أجروا هذه الدراسة أن هذا ربما يفسر المصاعب التي تواجه النساء في قراءة الخرائط وتحديد الاتجاهات.

واكتشفت الدكتورة كاثرين جونز والدكتورة سوزان هيلي بعد تجارب على مجموعات من الطلبة أن الرجال أفضل من النساء في تذكر مواقع الإشارات على خطوط العرض والطول، ولكن كان أداء الجنسين متساوياً عندما استبدلت العلامات بصور لأشياء مثل الزهور والبالونات المعبأة بالهواء الساخن والدراجات النارية.

وأوضحت هذه التجربة أن النساء يملن إلى التركيز على الصور في توضيح المعالم أكثر من التركيز على المعالم التي يعتمد تحديدها على المسافات، عند محاولة استرجاع المعلومات. ويرى الأكاديميون أن ذلك قد يساعد في توضيح الفوارق بين الجنسين في القدرة على قراءة الخرائط.

وفي تقرير نشرته الجمعية الملكية ذكر الأكاديميون أنهم أثبتوا (أن النساء يفضلن استخدام الإشارات الصورية على الإشارات المعتمدة على المسافات).



## المدخنات يدخلن مرحلة سن اليأس مبكراً<sup>(١)</sup>

كشفت دراسة علمية حديثة أن السيجارة الواحدة تحتوي على مواد كيميائية سامة تقدر ما بين ٤ إلى ٦ آلاف مادة سامة، منها على الأقل ٤٠ مادة مسببة للسرطان.

وأوضحت الدراسة التي أعدها الدكتور خالد عرفات استشاري الغدد الصماء والسكر بوزارة الصحة السعودية، أن التبغ يعتبر القاتل الأول في العالم لقدرته الهائلة على تدمير كل جزء من أجزاء الجسم البشري.

ولفتت الدراسة إلى أن النساء المدخنات يخسرن حوالي سنتين من عمرهن، ويدخلن في مرحلة سن اليأس مبكراً، ويكن عرضة للإصابة باضطرابات الدورة الشهرية ونقص الإخصاب، وذلك من خلال التأثيرات المباشرة التي تطرأ على الهرمونات الأنثوية (الاستروجين) أو من خلال تأثيرات غير مباشرة تحدث بواسطة إفراز إنزيمات كبدية.

إضافة إلى ظهور عوامل خطرة تسبب نقص الكتلة العظمية؛ لأنها تحول دون وصول القوة العظمية إلى ذروتها عند البلوغ ويؤدي ذلك إلى خطر حقيقي وهو الإصابة المتقدمة والشديدة بهشاشة العظام عند سن اليأس لدى النساء.

(١) مجلة حورية، العدد (١٠) شعبان/ رمضان ١٤٢٧هـ.

وبين الدكتور عرفات في دراسته، أن المدخنين يصابون بالإدمان على النيكوتين، إذ يؤدي التدخين إلى اضطرابات نفسية وعصبية حادة وصداع، وبالتالي فقدان الشهية وسوء التغذية ونقص في الفيتامين والكالسيوم مما يساعد على زيادة حدة هشاشة العظام، مشيراً إلى ضرورة استعمال بدائل النيكوتين كالنيكوتينيل في مثل هذه الحالات لقدرتها الفعالة في المساعدة على الإقلاع عن التدخين.

وأثبتت الدراسة التي أجريت على مجموعة سيدات مدخنات، وأخريات غير مدخنات، حدوث انخفاض في الكتلة العظمية لأكثر من ٥ إلى ١٠٪ عند غير المدخنات، بالإضافة إلى أن الامتناع عن التدخين يقضي مع الوقت على الإدمان ويزيل الاضطرابات النفسية ويعيد للجسم توازنه الغذائي مما يؤثر إيجاباً على الوزن والعظم.



## كثرة العمل تضر بصحة النساء<sup>(١)</sup>

لئن قيل قديماً أن التشمير عن ساعد الجد والاجتهاد في العمل لم ولن يقتل أحداً قط، فإن هذا القول ليس صحيحاً على إطلاقه - ذلك أن الإفراط في العمل ينطوي على مخاطر من شأنها أن تهدد صحة المرأة العاملة، والتي تميل إلى تناول المزيد من الوجبات الجاهزة وممارسة المزيد من العادات السيئة الأخرى، وذلك على نحو تتفوق به على الرجال الذين يتعرضون لذات القدر من الضغوط في العمل.

جاء ذلك في ثانياً بحث أجري تحت إشراف الدكتور داريل أوكونور من جامعة ليدز حول ضغوط العمل وما لها من آثار على عادات الأكل وكيفية تجاوب الناس مع تلك الضغوط.

فقد تحدث الدكتور داريل في هذا السياق قائلاً: إن النساء اللاتي يستغرقن وقتاً طويلاً في العمل، يتناولن المزيد من الوجبات كاملة الدسم والتي تحتوي على كميات عالية من السكر؛ كما أنهن يزاولن التمارين الرياضية بصورة أقل مقارنة بزملائهن الذكور. ومضى يقول: (وبالنسبة للرجال، فإن زيادة ساعات العمل لا تؤثر سلباً على مزاوله التمارين الرياضية أو تناول الطعام).

وقد خلص العلماء من البحث إلى أن النساء اللاتي يكن أكثر قابلية لتناول المزيد من الأطعمة الجاهزة إنما يقمن بذلك على سبيل التجاوب مع

(١) جريدة الرياض، العدد: (١٣٩٣٦)، الأحد: ٢٠/٨/٢٠٠٦م.

صوت العاطفة أكثر من كونه استجابة لنداء البطن. ويشرح الدكتور البريطاني ذلك بقوله: إنهن أكثر قابلية للضغوط وبالتالي ينزعن إلى تناول الطعام هرباً من الوعي بالذات؛ إذ إنهن بذلك يحاولن تفادي الإحساس بالقلق أو بالشعور السلبي حيال أنفسهن).



## الأم المدخنة تنجب أطفالاً مشوهين

حذرت دراسة طبية جديدة من أن النساء المدخنات أثناء فترة الحمل أكثر عرضة لإنجاب أطفال مشوهين ومصابين بشقوق وعيوب خلقية في الحلق والوجه.

وأوضح الباحثون أن الشفة المشقوقة وشقوق سقف الحلق، هي أكثر العيوب الخلقية والتشوهات الولادية شيوعاً بين المواليد، ويزداد خطرهما بصورة أكبر عند أطفال المدخنات.

ووجد هؤلاء أن للتدخين السلبي، وهو شم رائحة دخان السجائر أو التواجد على مقربة من أناس مدخنين، أثراً مشوهاً على الأطفال بنسبة تقارب ما يسببه تدخين الأم المباشر أثناء الحمل على الجنين.

ووجد الباحثون أن أطفال الأمهات اللاتي دخن بصورة يومية في مراحل الحمل المبكرة، تعرضوا لخطر أعلى للإصابة بمرض التوحد النفسي بحوالي ٤٠٪.

وفسر الاختصاصيون أن التأثيرات طويلة المدى للتعرض الجنيني لدخان السجائر على النمو والتطور الإدراكي والبدني للطفل، لا يزال غير واضح، ولكن التدخين يسبب الكثير من الاضطرابات السلوكية عند الأطفال التي تشمل الاضطراب الاتصالي واضطراب فرط النشاط وعجز الانتباه، والسلوك الاندفاعي.

وقد أظهرت الدراسات التي أجريت في المركز الطبي التابع لمستشفى سينسيناتي للأطفال في أوهايو أن الأطفال المعرضين لدخان السجائر، حتى لكميات قليلة، يعانون من انخفاض القدرات الذهنية والإدراكية، كما يسبب التدخين السلبي ضعف اللغة والتفسير عند الصغار وإضعاف ذكائهم بشكل كبير.



## الملابس الضيقة وأثرها على الصحة<sup>(١)</sup>

أثبتت دراسات طبية حديثة أن ارتداء الملابس الضيقة في فترات المراهقة قد يسبب ما يُعرف بالتهابات بطانة الرحم، وهي حالة مؤلمة قد تسبب العقم، ونقصان الخصوبة عند النساء.

وأوضح البروفيسور جون ديكونسن - الخبير في ضغط الدم في معهد وولفسون للطب الوقائي ببريطانيا - أن الضغط المتسبب عن ارتداء الملابس الضيقة قد يؤدي إلى تجمع وتراكم الخلايا من بطانة الرحم في منطقة أخرى في الجسم مسبباً الالتهاب.

وقال الدكتور ديكونسن: إنه على الرغم من أن التعريف بهذا المرض تم قبل أكثر من ٧٠ عاماً إلا أن العلماء لم يتعرفوا بعد أسبابه، مشيراً إلى أن السر يكمن في كيفية عثور النسيج على طريقه من الرحم إلى أجزاء أخرى من الجسم مثل المبايض، حيث يتجمع ويتراكم مسبباً آلاماً حادة ما قبل الطمث، وأحياناً العقم.

وأوضح أن تغييرات الضغط المتسببة عن الملابس الضيقة تُكسب هذه الخلايا قوة دفع تسمح لها بالخروج من الرحم، وتجمعها في مكان آخر، منبهاً إلى أن مثل هذه الملابس تسبب ضغطاً كبيراً حول الرحم، وقتوات

(١) مجلة الفرحة، العدد: (١٣٠)، يوليو ٢٠٠٧م.

فالبوب القريبية من المبيض، وحتى عند خلع هذه الملابس فإن الضغط يبقى لبعض الوقت في جدران الرحم السميكة على الرغم من انخفاضه حول قنوات فالوب، وهذا يتسبب بدوره في توجه الخلايا إلى الخارج لتصل إلى المبايض مضيئاً أن أثر هذا الضغط الرجعي الناتج عن تكرار هذه العملية لسنوات عدة بعد البلوغ يؤدي إلى تجمع الخلايا، وإحداث التهابات.

وقال: إن ارتداء الملابس الضيقة والمشدات كان شائعاً في القرن الماضي بين النساء من الطبقات الراقية مما أدى إلى إصابتهم بالآم بطنية حادة، مما يدل على أن ما ترتديه المرأة من ملابس أثناء فترات الطمث الشهرية يؤدي دوراً مهماً في زيادة خطر الإصابات.

وأشار الخبراء إلى أنه إذا كان تفسير ضغط الملابس صحيحاً فإن التهاب بطانة الرحم يجب أن يكون - بناء على ذلك - نادراً نسبياً في الدول التي ترتدي فيها النساء ملابس واسعة وفضفاضة.

وأجاب ديكنسون عن ذلك بمقالة نشرتها «المجلة البريطانية للنسائية والتوليد»، حيث قال فيها: إن الدراسات الطبية التي أجريت حول هذا الموضوع تدعم هذا التوجه، فجميع النساء في الهند - على سبيل المثال - يرتدين الساري، لذلك لم يظهر في الثلاثين سنة الماضية سوى أربع حالات إصابة بالتهاب بطانة الرحم التلقائي سجلت بعد مراجعة أكثر من ١٢ ألف مقالة نشرت في المجلات الطبية الهندية، مؤكداً أن العكس صحيح في الغرب، إذ تعتبر هذه الحالة من أكثر الحالات النسائية شيوعاً في الدول الغربية، حيث ترتدي النساء موديلات مختلفة من الملابس الضيقة.

من جانبها قالت آنجيلا برنارد - رئيسة جمعية التهاب بطانة الرحم الوطنية الأمريكية: إن ارتداء الملابس الضيقة لفترات زمنية طويلة هي السبب في ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الحالة، مؤكدة على السيدات والفتيات ضرورة تجنب ارتداء هذه الملابس، وخصوصاً في أثناء الدورة الشهرية.

ومن جانبنا: نبدأ من الآن توعية أنفسنا وبناتنا بالابتعاد عن الملابس الضيقة واستبدالها بالفضفاضة حتى لا نتسبب في الضرر لنا ولهن<sup>(١)</sup>.



(١) مجلة الفرحة، العدد: (١٣٠) يوليو ٢٠٠٧م.

## العمليات القيصرية تضاعف خطر وفاة النساء<sup>(١)</sup>

قال باحثون: إن العمليات القيصرية لغير دواعي الضرورة تضاعف من مخاطر وفاة النساء أو الإصابة بمضاعفات حادة عقب العملية.

وأوضحت الدراسة التي نشرت بالدورية الطبية البريطانية أن العمليات القيصرية تزيد في بعض الحالات من احتمالات وفاة المواليد الجدد بنسبة ٧٠٪ وتعزز من الأدلة على مخاطر هذه العملية مقارنة بالولادات الطبيعية.

وقال خوسيه فيلار أخصائي الولادة بجامعة أوكسفورد الذي أشرف على هذه الدراسة (الرسالة هي أن هذه العمليات تعد تدخلاً ليست له ضرورة طبية ويزيد من المشاكل للأم والطفل). (هذا شيء يتعين مواجهته).

وتكون العمليات القيصرية مفضلة عندما يعتقد الأطباء أن الولادة عبر المهبل قد تؤدي إلى مضاعفات طبية لكنها أصبحت أكثر شيوعاً بشكل متزايد لولادات يمكن أن تتم بصورة طبيعية.

وقال فيلار: إن البيانات التي تتعلق بمئة ألف مولود تقريباً من ١٢٠ مستشفى في أمريكا اللاتينية تأتي من دراسة عالمية لمنظمة الصحة العالمية وتعد أحد أكبر الدراسات التي تبحث في مخاطر الولادات القيصرية.

وقال فيلار إن ثلث الولادات تقريباً في هذه الدراسة قيصرية ونفس

(١) جريدة الجزيرة، العدد: (١٢٨١٧)، الخميس ١/١١/٢٠٠٧م.

العدد تقريباً في الدول الأوروبية وفي الولايات المتحدة، وبلغت نسبة الولادات القيصرية غير الضرورية ١٥٪ في الدول المتقدمة.

وأوضح البحث أن مضاعفات العمليات القيصرية لغير الضرورة زادت من مخاطر الوفاة أو المضاعفات الحادة مثل استئصال الرحم أو نقل الدم أو النقل للرعاية المركزة بصرف النظر عن العمر أو التاريخ الطبي أو مكان ولادة الطفل.

وتؤدي هذه العملية إلى زيادة احتمالات نقل المولود حديثاً إلى الرعاية المركزة بينما ارتفعت مخاطر الوفاة بنسبة ٧٠٪ للأطفال الذين يولدون بالرأس أولاً في كل من العمليات القيصرية الاختيارية وغير الاختيارية. لكن فيلار قال: إن هذا لا يعني القول أن هذا الإجراء ليس له مزايا.

فقد أوضحت هذه الدراسة أن العمليات القيصرية ساعدت في إنقاذ أرواح الأطفال الذين يولدون بظهور الأرجل والمؤخرة أولاً وحدثت من المخاطر الكلية في الحالات التي تكون فيها الأم أو الطفل عرضة للخطر.



## ساعات النوم القليلة ترفع ضغط النساء

أشارت نتائج دراسة جديدة إلى أن النساء اللائي ينامن أقل من ٧ ساعات يومياً ربما يزيد لديهن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ووجد الباحثون أنه من بين أكثر من عشرة آلاف بالغة جرى تتبعهن على مدار خمس سنوات، كانت النساء اللائي ينامن في المعتاد ٦ ساعات، أو أقل، أكثر احتمالاً من نظرائهن اللائي ينامن جيداً للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ومقارنة مع النساء اللائي قلن إنهن ينامن في المعتاد ٧ ساعات يومياً، زادت احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين النساء اللائي ينامن ٦ ساعات بواقع ٤٢٪، بينما أولئك اللائي ينامن أكثر قليلاً من ست ساعات في المعتاد زاد لديهن احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بواقع ٣١٪.

لكن لا توجد علاقة واضحة بين ساعات النوم وضغط الدم بين الرجال كما كتب الباحثون في دورية أمراض ضغط الدم.

وتشير هذه النتائج إلى أنه ربما يكون هناك صلة تتعلق بنوع الجنس بين قلة ساعات النوم وبين ارتفاع ضغط الدم، كما قال الباحثون الذين أشرف عليهم الدكتور (فرانسيسكو كابوشيو) من كلية طب وارويك في كوفنتري. لكن السبب المحدد لهذه النتائج ما زال غير معروف.

وهناك عدد من الدراسات تربط بين قلة عدد ساعات النوم وزيادة مخاطر ارتفاع ضغط الدم والإصابة بالبول السكري ومرض القلب.

وركز معظم هذا البحث على الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التوقف المؤقت عن التنفس أثناء النوم، لكن بعض الأدلة تشير إلى أن قلة عدد ساعات النوم مع عدم وجود أي اضطراب ظاهر أثناء النوم يأخذ أيضاً ضريبة صحية.

فقد استعان كابوشيو وزملاؤه في دراستهم بمعلومات من دراسة صحية على المدى الطويل شملت (١٠٣٠٠ موظف بريطاني أبيض) تتراوح أعمارهم ما بين ٣٥ و٥٥ عاماً.

وركز الباحثون على المشاركين الذين لا يعانون من ارتفاع في ضغط الدم في المرحلة من ١٩٩٧ إلى ١٩٩٩ من الدراسة، وأعيد تقييمهم في المرحلة من ٢٠٠٣ إلى ٢٠٠٥ م.

وخلال هاتين المرحلتين شملت التقييمات ٧٦٪ و٦٨٪ على التوالي من المجموعة الأصلية.

وفي إعادة التقييم شُخص ٢٠٪ من المشاركين في الدراسة بالإصابة حديثاً بارتفاع في ضغط الدم، وكانت المخاطر أكبر بين النساء اللاتي ينمن لفترات قليلة.

وساهم في هذه العلاقة عوامل مخاطر الإصابة بأمراض القلب مثل التدخين وزيادة الوزن أو نمط الحياة الذي يتضمن الجلوس لفترات طويلة. لكن ما زالت هناك علاقة مستقلة بين النوم وضغط الدم.

ويتكهن الخبراء بأن قلة النوم ربما تساهم في ارتفاع ضغط الدم من خلال إبقاء الجهاز العصبي في حالة نشاط زائد، الذي في المقابل يؤثر على كل نظم الجسم ومن بينها القلب والأوعية الدموية.

وأشار فريق كابوشيو إلى أنه ما زال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات التي تؤكد أن ساعات النوم في حد ذاتها تؤثر على مستويات ضغط الدم وكذلك السبب الذي ربما يجعل مثل هذه التأثيرات مختلفة بين النساء والرجال.



## سلوك الأم خلال الحمل يؤثر على ميل الطفل للعنف<sup>(١)</sup>

كشفت دراسة حديثة أن أسلوب حياة الأم خلال فترة الحمل يلعب دوراً مهماً في تحديد سلوك طفلها بعد ذلك. وأكد خبراء كنديون أن استعداد الأطفال للعنف يبدأ معهم في المهد، وهو الأمر الذي قلماً يهتم به الخبراء أثناء دراستهم لأسباب العنف عند الأطفال والشباب والذي يرجعونه غالباً إلى غياب الهدف وأفلام الفيديو التي تتميز بالعنف.

ونقلت صحيفة (دي فيلت) الألمانية في موقعها الإلكتروني عن ريتشارد تريمبلاي البروفيسور المتخصص في علم النفس والتربية بجامعة مونتريال قوله: إن العنف عند الأطفال موجود قبل وجود أجهزة التلفاز بفترة طويلة.

وأوضح الخبير أن دراسته في هذا المجال أوضحت أن الطفل في عمر ١٨ شهراً يكون في أقصى درجات العنف حيث يعض ويخربش ويلقي بالأشياء في كل مكان ويضرب بكثرة وبشكل عنيف. ويستمر هذا السلوك مع الطفل حتى سن الخامسة.

وأضاف الخبير أن الطفل يبدأ بعد هذا العمر في تطوير قدرته على تنفيذ رغباته دون اللجوء للعنف. وأرجع الخبير مسألة العنف عند الأطفال إلى عدة أسباب سواء كانت في الجينات أو في البيئة المحيطة بالطفل، مشدداً

(١) مجلة الجزيرة، العدد: (٢٤٠)، الثلاثاء، ٣٠/١٠/٢٠٠٧م.

على أن المشكلات الاجتماعية والتربوية بشكل يغلب عليه العنف تساهم في زيادة توجه الطفل نحو العنف.

وشدد تريمبلاي في الوقت نفسه على أن السلوكيات غير الصحية للأم مثل التدخين أو التعرض للضغوط والتغذية غير السليمة خلال فترة الحمل تساعد أيضاً في رفع درجة استعداد الطفل للعنف.

وحذر تريمبلاي: يؤثر النيكوتين على تطور مناطق في المخ تعتبر مسؤولة عن التحكم في مشاعر الطفل.



## النساء يفضلن الألوان المرتبطة بالفواكه (١)

في واحدة من الدراسات الأولى التي تظهر علمياً أن هناك تفضيلات للون بناء على نوع الجنس قال باحثون: إن الأولاد يفضلون اللون الأزرق بينما تفضل الفتيات اللون القرنفلي.

وقال الباحثون: إن هذه الاختلافات ربما يكون لها أساس في النشوء والتطور الذي بموجبه اتجهت الإناث إلى تفضيل الألوان الضاربة إلى الحمرة المرتبطة بالفواكه الأكثر نضجاً والمظاهر الأكثر صحة، وهناك دراسات في الآونة الأخيرة أشارت إلى أن هناك تفضيلاً عاماً للون الأزرق لكن لم يكن هناك دليل سابق يدعم فكرة الاختلاف في تفضيل الألوان على أساس نوع الجنس كما تقول أنيا هولبرت عالمة طب الأعصاب بجامعة نيو كاسل التي أشرفت على الدراسة، وكتبت في دورية علوم الإحياء الحالية كرننت بيولوجي تقول: نتكهن بأن هذا الاختلاف في التفضيل بين نوع الجنس ينبع من التخصص الوظيفي الخاص بكل من الرجل والمرأة في العمل. فهناك سبب بيولوجي لتفضيل الأشياء الضاربة إلى الحمرة. ففي هذه الدراسة طلب الباحثون من مجموعة من الرجال والنساء النظر إلى حوالي ألف زوج من المستطيلات الملونة على شاشة كمبيوتر بحجرة مظلمة والتقاط المستطيلات التي يفضلونها في أسرع وقت ممكن.

(١) جريدة اليوم، العدد: (١٢٥٥٣)، الأحد: ٢٨/١٠/٢٠٠٧م.

وبعد ذلك صنفت هولبرت وزملاء لها النتائج عبر طيف الألوان ووجدوا أنه بينما يفضل الرجل اللون الأزرق إلا أن النساء انجذبن باتجاه النهاية الضاربة إلى الحمرة بشكل أكبر من الطيف الأزرق.

وقالت: النساء لديهن نمط واضح جداً، فهو قليل في اللونين الأصفر والأخضر ويزيد ليبلغ ذروته في اللون الضارب للأرجواني إلى الضارب إلى الحمرة. وتعتقد هولبرت أن تفضيل النساء للون القرنفلي. ربما نبع من تطور لتفضيل طبيعي بشكل عام للون الأزرق.

وقالت: عندما تضيف هذه الألوان معاً تحصل على الألوان التي يفضلونها حقيقية تحصل على الأحمر الضارب إلى الزرقة هو نوع من الأرجواني الفاتح أو القرنفلي. وقالت هولبرت: إنه بالنسبة للرجل فإن التفكير في الألوان أقل أهمية نظراً؛ لأن الصيادين كانوا بحاجة لرصد أشياء عادة ما يكون لونها داكناً ويستهدفونها بأدوات الصيد. وبالنسبة لحواء ربما يكون هناك سبب مختلف لالتقاط تفاحة ما. وقالت هولبرت: الأحمر هولون ثمرة جيدة ناضجة.



## النساء يفضلن امتلاك الأجهزة التكنولوجية على المجوهرات<sup>(١)</sup>

أظهر إحصاء أن النساء يفضلن الأجهزة الإلكترونية مثل التلفزيونات بشاشات البلازما وأجهزة (آي بودز) للملفات الموسيقية أكثر من الأحذية أو المجوهرات. وأظهرت دراسة أجرتها شبكة (أوكسجين نتورك) التلفزيونية أن ٧٧٪ من النساء المستطلعة آراؤهن يفضلن الحصول على تلفزيون بشاشة بلازما بدلاً من عقد من الألماس، في حين قال ٥٦٪ منهن إنهن يفضلن مشاهدة تلفزيون بشاشة بلازما خلال عطلة نهاية الأسبوع بفلوريدا.

وأظهرت الدراسة التي شملت ١٤٠٠ امرأة و٧٠٠ رجل تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٤٩ عاماً أن ٨٦٪ يفضلون الحصول على كاميرا فيديو رقمية جديدة بدلاً من زوج جديد من الأحذية.

وقالت معظم النساء: إنهن إذا حصلن على ٥٠٠ دولار لإنفاقها كيفما يردن سيتوجهن لشراء (آي بود) بدلاً من إضاعتها في جولات التسوق.

وقالت جيرالين ليبورن الرئيس التنفيذي لشبكة أوكسجين التلفزيونية: إن نتائج الدراسة أظهرت أن النساء تجاوزن بشكل كبير الفجوة التكنولوجية بينهن وبين الرجال؛ حيث تصل نسبة ما يملكن من أجهزة تكنولوجية إلى ٦,٦٪ في مقابل ٦,٩٪ للرجال. وقالت ليبورن: إن ٨٠٪ من النساء اللاتي شملتهن الدراسة قلن إنهن يشعرن بالراحة في استخدام التكنولوجيا، ووصفت ثلث النساء أنفسهن بأنهن خبيرات تكنولوجيا.



## أهم المراجع

- ١- آخر كلام في الصحة والرشاقة والجمال، د. عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.
- ٢- موسوعة المرأة المسلمة - ج٢، هيا بنت مبارك البريك، ط١، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.
- ٣- عدد من المواقع الإلكترونية.
- ٤- أعداد مختلفة من الصحف والمجلات السعودية والعربية.



## الفهرس

٥	إهداء
٧	تقديم
٩	جمال المرأة يتأثر بمستويات هرمون الأستروجين
١١	الإكثار من فيتامين (أ) يضر بعظام النساء
١٢	نصائح للحوامل:
١٣	حماية العظام:
١٤	تهديد الوظائف يزيد فرص إصابتها بالاكتهاب
١٦	للبيدنيات .. الرياضة أهم من الحماية
١٧	الأكل في الخارج يشجع على الإفراط في الطعام
١٩	الكعب العالي يكسر عظام النساء
٢٠	الربو .. له علاقة بتوقف التنفس أثناء نوم النساء
٢٢	الكالسيوم وفيتامين (D) ضروريان لتقوية عظام النساء
٢٣	النوم لفترات طويلة يحافظ على رشاقة النساء
٢٤	القهوة تمنح النساء القدرة على تحمل الألم
٢٥	الحوامل بالذكر يأكلن أكثر
٢٧	الاسترخاء يخلصك من الآلام المزمنة
٢٩	القهوة تنشط ذاكرة النساء
٣١	مضادات الحموضة تزيد كثافة عظامك
٣٣	الحوامل النحيفات يواجهن خطر الإجهاض
٣٤	المرأة الجميلة أكثر خصوبة من غيرها
٣٥	إمكانية حمل المصابات بسرطان الثدي
٣٧	البيدنيات معرضات للإصابة بسرطان الرحم
٣٩	أحذية الكعب العالي ماذا تفعل بحواء؟

- ٤١ . . . . . الأحذية المريحة أفضل طريقة لإيصال الدورة الدموية إلى القدمين .
- ٤٢ . . . . . الأطعمة السريعة قد تسبب العقم لدى النساء .
- ٤٤ . . . . . الرضاعة الطبيعية والإنجاب المبكر يحمي النساء من سرطان الثدي بإذن الله .
- ٤٦ . . . . . الحليب كامل الدسم يرفع خصوبة النساء .
- ٤٧ . . . . . اضطرابات النوم تسبب أماً لدى النساء .
- ٤٨ . . . . . نقص الحديد يؤثر في عقول النساء .
- ٥٠ . . . . . السعادة الزوجية تحمي المرأة من الأمراض .
- ٥٢ . . . . . الزوجة العاملة أكثر صحة .
- ٥٣ . . . . . سر الثثرة لدى المرأة .
- ٥٤ . . . . . إصبعها الطويل دليل نبوغها في الرياضة .
- ٥٦ . . . . . ضعف أداء النساء في الرياضيات يعود لتركيبية الجينات .
- ٥٨ . . . . . النساء فاشلات في قراءة الخرائط .
- ٥٩ . . . . . المدخنات يدخلن مرحلة سن اليأس مبكراً .
- ٦١ . . . . . كثرة العمل تضر بصحة النساء .
- ٦٣ . . . . . الأم المدخنة تنجب أطفالاً مشوهين .
- ٦٥ . . . . . الملابس الضيقة وأثرها على الصحة .
- ٦٨ . . . . . العمليات القيصرية تضاعف خطر وفاة النساء .
- ٧٠ . . . . . ساعات النوم القليلة ترفع ضغط النساء .
- ٧٣ . . . . . سلوك الأم خلال الحمل يؤثر على ميل الطفل للعنف .
- ٧٥ . . . . . النساء يفضلن الألوان المرتبطة بالفواكه .
- ٧٧ . . . . . النساء يفضلن امتلاك الأجهزة التكنولوجية على المجوهرات .
- ٧٨ . . . . . أهم المراجع .
- ٧٩ . . . . . الفهرس .



## رسالة إلى القارئ الكريم

عند وجود أي ملاحظات على الكتاب  
أو الرغبة في التواصل مع الكاتب يمكن  
ذلك عن طريق العناوين الآتية:

ص.ب: ٧٠٣٩٨ الرياض، ١١٥٦٧ جوال: ٠٠٩٦٦٥٠٨٢٧٣٢٠٩

بريد إلكتروني: [dr.aldossary@hotmail.com](mailto:dr.aldossary@hotmail.com).

أو عن طريق دار الحضارة للنشر والتوزيع

