

يجب على كل امرأة قراءتها

فهارطية الجسم

ترجمة عن مجموعة تليفراف

اعلن العلماء في الاسبوع الماضي، ان الحزن والغم يؤديان الى مرض القلب. الباحثة آن-ماري اوليري توضح برسم بياني تأثير مجريات الحياة واسلوب المعيشة الذي نختاره على اجسادنا. وكل واحد منا مر باحداث محزنة تركت تأثيرها عليه، والهجوم القلبية، كما تقول الابحاث الاخيرة تؤدي الى امراض القلب.

للشمس يؤدي الى الاصابة بسرطان الجلد. وخبراء من جامعة كارديف، يقولون ان ١٦٠٠ شخص توفوا نتيجة هذا المرض في بريطانيا = خلال عشرين عاماً يتوجب على الجميع تجنب التعرض للشمس القوية ساعات طوال.

٥- الصدر: ولادة طفل تحتل اهمية خاصة في الحياة وتؤثر بشكل كبير على صحة جسم المرأة. ولسلم العمر في هذا المجال، تأثيره الخاص. وكلما ازاد عدد ولادات المرأة، فان تعرضها لمخاطر سرطان الثدي يقل بنسبة ٧٪ وتقل هذه المخاطر ايضا بنسبة اقل في حالة رضاعة الطفل من الثدي، كما ان زيادة اوستروجين لدى المرأة تؤدي الى تقليل الدورة الشهرية وخاصة قبل الحمل مباشرة ومن العوامل المسببة لسرطات الثدي العملياتية التي تهدف الى زراعة مادة السليكون في الثدي، واحتمالات الاصابة بها تبلغ نسبتها ٤٦٪ (علما ان هذا الامر لم يثبت علمياً حتى اليوم).

٦- القلب: للريجيم تأثيره الشديد على المرأة وخاصة بعد انقطاع الطمث لديها، وخاصة بالنسبة الى اللاتي يكسبن او يخسرن ١٠ باوندا في العام. وهؤلاء النسوة يهددن بمخاطر قلة الدم المتدفق الى عضلات القلب، والذي قد يهدد للاصابة بنوبة قلبية وهنا يؤكد

الاطباء على ان الحياة الزوجية السعيدة لها تأثيرها المباشر على الرجل والمرأة، حيث انها تضيف الى سن الرجل خمسة اعوام. والى المرأة عامين.

وفي هذا المجال ايضا يقول علماء من جاماعة كاليفورنيا ان احتضان يد لاخرى (بين الرجل والمرأة) والضحك قد يؤدي الى خفض الضغط ، نسبياً الى حوالي النصف.

٧- الرئتان، القلب، المثانة، الكليتان: من بين ١٩ مليون مرض في بريطانيا يموت ١١٤٠٠٠ نتيجة ذلك، كل عام وهذه النسبة هي اكبر ست مرات من حوادث الموت نتيجة حوادث الطرق، الانتحار، حوادث التسمم، واقتل، والتدخين سبب لنسبة ٣٠٪ من جميع انواع مرض السرطان، ونسبة ١٩٪ جميع امراض القلب وشعبيات الرئة وسبب في سرطان المثانة والكبد.

٨- الوركين، الرسغان، العمود الفقري: اكثر من ٢٠٠٠٠٠ حالة تكسر للعظام في الوركين او الرسغين او العمود الفقري بسبب هشاشة العظام، علما اننا نعرف جميعا ان تناول فيتامين C بصورة منتظمة او الخضراوات والفواكه الغنية به يفيدنا تماماً. وتوصل العلماء الأمريكيون الى ان المرأة التي تلد مرضى بنسبة اقل ب ٢٤٠٪ لكسر عظام المناطق المذكورة اعلاه، من اللاتي لم يلسدن في حياتهن ويعتقد العلماء

ان التغييرات التي تحدث لدى المرأة في عظام الوركين عند الحمل والولادة ستفيد بنية عظامها فيما بعد.

٩- نظام اعادة الانتاج: يعتبر فيروس الحليلة البشري (HPV) واحداً من اقدم الفيروسات التي تؤثر في النوع البشري، وهناك اكثر من ١٠٠ نوع ثانوي له، بعضها يؤثر في الجينات وينتقل عبر الاتصال الجنسي، وعلى المرأة اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الاصابة به. والامراض الناتجة عن هذا الفيروس تؤدي سنويا الى وفاة ٢٥٠,٠٠٠ امرأة سنويا في العالم، بمرض سرطان عنق الرحم، وهناك امراض اخرى تنشأ عن الاتصالات الجسدية بين الرجل والمرأة، ومنها الكلاميديا التي تضاعفت الاصابة بها في الاعوام الاخيرة، والسقلس الذي بدأ يغدو امرا اعتيادياً في بريطانيا.

١٠- الامعاء: اثبتت الابحاث ان الولادة تقي المرأة من الامراض التي تصيب الامعاء وتتطور الى سرطان.

١١- الكبد، الجهاز الهضمي: تناول الكحول باعتدال قد يفيد الجسم ولكن الافراط فيه يؤدي الى العديد من الامراض وهناك انواع من السرطان يصيب الفم (اللثة) والحشاء الداخلية، وخاصة ان كان الشخص مدمناً للتدخين ايضا، ويؤثر كل من الكحول والتدخين على ضغط

فحسب بل ان موت احد افراد الاسرة (الام او الاب = في سن مبكرة)، وعملية الولادة والتمارين الرياضية وطريقة او اسلوب العمل والحياة الجنسية، كلها عوامل تؤدي الى امراض القلب، وتؤثر في جميع أنحاء الجسد، وكما يلي:

١- الشعر: صبغ الشعر اكثر من ١٢ مرة في العام يؤدي الى تليف الاوعية للمفاوية. والالوان الداكنة هي الاخطر للاستعمال.

٢- العينان: كلو كوما، وهو زيادة ضغط السائل في العين (الماء الأزرق) الذي يؤدي الى العمى ان لم يعالج، اصبح اليوم مرتبطاً بكثرة استعمال الكوميوتور، وفي بعض الاحيان هناك امراض اخرى ترتبط بها تصيب الجهاز السمي ومن العوامل المؤثرة السيئة على العينين، الادمان على التدخين.

٣- الانف: في حين ان التمارين الرياضية مفيدة للانسان (يوصي الخبراء بساعة، ثلاث مرات في الاسبوع) لكن الزيادة في تادية هذه التمارين قد تؤدي الى خلل في جهاز الشم، ودالاس ان الاقبال على التمارين الرياضية بشدة يؤدي الى تناقص الخلايا البيض في الجسم، وهي الخط الدفاعي الاول في الجسم ضد الامراض.

٤- الجلد: في حالة السفر في اجواء تكون الشمس فيها قوية، فان التعرض كثيراً



امرأة حزينة لمشاكل الطلاق يؤدي الى تغييرات فيسيولوجية في الجسم، وليس ذلك مستقرة. والسبب في ذلك ان الضغط النفسي

نجمة نابضة فريية تحير الفلكيين

اكتشافه على الاطلاق مما يجعل XTE J1810-197 اكثر نجم نيوتروني معروف لعانا. فكل التلاشي لا يتوقع كاميلو ان الاستعراض الضوئي سيستمر للابد. فعلى غرار فورة الاشعة السينية في انفجارات عام ٢٠٠٣، فان النبضات الراديوية سوف تخبو على الأرجح مع تباطؤ دوران النجم، وهو يقول: "قد يكون ذلك في الشهر التالي. وهذا هو السبب في اننا نقوم بتجميع المعطيات، كالمجانين، باستعمال جميع المناظير حتى نستطيع ان نضع ايدينا عليها في حال

الراديوية العالية. يقول كاميلو: "بالنسبة لي فان اكثر خصائص الانبعاث اشارة للدهشة هو ان طيفها مسطح ظاهرياً". ان هذا يعني ان لعانها هو نفسه في جميع الترددات التي تمت ملاحظتها، وتشمل كل المدى من ٣٥٠ ميغاهيرتز الى ١٤٠ ميغاهيرتز. ويضيف كاميلو: "الناض النموذجي يكون اضعف بمقدار ١٥,٠٠٠ مرة في الترددات العالية مقارنة بالترددات الواطنة، ولذلك لا يمكن اكتشافها. ستكون باهتة للغاية". في الواقع، ان تردد ١٤٠ غيغاهيرتز هو اعلى تردد تم

المغناطيسي للماغنيتر يمكن لها ان تجعل حاملة طائرات تدور متجهة الى الشمال اسرع حتى من ابرة البوصلة على الارض".

المزيد من الاكتشافات الباهرة

يجد الباحثون كلما امعنوا في سير الاغوار لمزيد من السمات الغريبة في (بيت الضوء) السماوي هذا. يقول كاميلو: "ربما تكون خصائص هذا الانبعاث مفاجئة اكثر بسبب اختلافها بشكل نوعي عن بواعث النبضات (الطبيعية)". وهناك مفاجأة اخرى: معظم النابضات تبدأ بالضعف في الترددات

مقدرتنا على استقبال انبعاثات من المغنيترات، ومن الواضح ان هذه النظريات هي غير صحيحة". وقد تم اكتشاف المغنيتر، الذي اطلق عليه اسم XTE J1810-197، لأول مرة بواسطة مستكشف وكالة الفلك والفضاء الامريكية (ناسا) التزائمي والمسمى (روسي Rossi) والذي يعمل بالاشعة السينية عام ٢٠٠٣ حينما (عاد الجسم الى الحياة) بشكل فجائي مع اطلاق قوي للاشعة السينية. ثم وجد الفلكيون، باستخدام المرقاب الراديوي ذي المدى الواسع التابع لمؤسسة العلوم الوطنية، ان الجسم يبعث بالفعل موجات راديوية. لتوضيح هذه الظاهرة الفريدة، افترض العلماء ان الموجات الراديوية كانت تنبعث من سحب من الجزيئات التي تنطلق من النجم النيوتروني في نفس وقت انطلاق الاشعة السينية. وقد تم اثبات خطأ هذه النظرية فوراً حينما اكتشف كاميلو وزملاؤه ان XTE J1810-197 كان يبعث نبضات راديوية قوية كل ٥,٥ ثانية، وهي ترتبط مع معدل دوران هذا المغنيتر حول نفسه.

هل ان حزين ام بطل؟

سوف اربي نفسي داخل ذلك الدور وماذا سينجم عنه هذا ما ذكره ساندز واذاف قائلا: لقد شعرت بالضيق اولا ولكن الامر سار بشكل اعتيادي والامهات اللاتي التقيتهن اصحن ودودتا جدا. وبامكانك لقاء آباء آخرين ضمن مجاميع اخرى.

عن تليفراف جروب

الولادة القومية النساء يشعرون بالسعادة دائماً ساعة الجلوس والحديث ولكن الرجال يفضلون القيام باعمال جسدية. ويشعر الرجال بانهم غير معنيين بالحديث حول الولادات والنساء فيجعلن الامور صعبة بالنسبة للرجال وذلك من خلال ذكر اشياء شخصية مثل: اين زوجتك؟ من المهم ان لا تحكم على ذلك.."

تتعامل بعض اعضاء دار الولادات القومية مع هذا الشكل من الأزعاج من خلال تشكيل مجاميع خاصة بين الرجال والاطفال وهم يذهبون سوية الى المنتزهات ولعب كرة القدم تقول فيز: فهم يبدعون حين تكون هناك نشاطات يمكن التركيز عليها. وحين استلمت هذا الدور اتخذت قرارا باني

بتنظيف المرافق ويعلقون على ذلك بانهم لم يشاهدوا رجلا بهذه الحالة، يقول هذا الرجل الذي يراقب طفليه ريان ومولي حين عادت زوجته للعمل: اعتقد بان الناس يتوقعون عدم نفع الرجال في اشياء محددة ونحن لا تكون تحت تأثير الضغط نفسه في الوقت الذي تشعر فيه النساء بانهن الامهات الاعلى.

ميجائيل مارون مبرمج حاسوب يعمل في داخل بيته لمساعدة شريكه الرجل لا يستطيع مواجهة هذه التجارب ويعتبر العمل بمراقبة الاطفال صعبا جدا خاصة اولئك الرجال الذين لم تكن لديهم تجربة سابقة مع متابعة الاطفال ويفاجون بهذه المتابعة لأول مرة. ويعترف السيد كون ساندر وهو محاضر سابق بان لديه مشاكل كثيرة مع طفله داخل البيت مما يضطر في الحال الى اخذه خارج المنزل وبملابس نظيفة وقد اصبح الامر مضحكا حين يشاهدك الناس وانت بقمصان مطاطية وتقوم

توجسة / عمران السعيدا يترك كونل ساندز رجلاً لتحمل المسؤولية عن الاطفال واعمال البيت يقول الحكمة المستلمة من خلال هذا العمل هي حرق وجبة الغذاء والمطاطية وقد تناولت وسائل الاعلام نهارك محطما وانت تلوك غبار الريش المتطاير ومغطى بقفازات الاطفال. فالرجال لا يصلحون للتجارب المتعددة وهم يبدون سخفاء بالتقافازات المطاطية.

فبالرجال في المملكة المتحدة يقولون في البيوت كي يعتنوا باطفالهم لوقت كامل او مجتزأ وذلك ما اكدته منظمة جاري نورث ايسنت، للصحافة. حيث يذكر احد المسؤولين فيها وهو أب لثلاثة توائم وهو مشغول بما يسمى بالقفازات المطاطية وقد تناولت وسائل الاعلام هذه الحالة كثيراً ويقول في هذا الباب: مايزعجني كثيرا هو فكرة البقاء في البيت مع الاطفال متابعاً لكرة القدم وشرب اقداح من البيرة. موسيقي من شركة نورث ايسنت

عن موقع space.com
توجسة: علاء خالد غزالة

في آذار الماضي اكتشف الفلكيون ماغنيتر يبعد قرابة ١٠,٠٠٠ سنة ضوئية عن الأرض في اتجاه مجموعة الرامي (القوس) يبعث اشارة راديوية منتظمة زمنياً. وكانت نظرية قد تنبأت بأنه نتيجة للحقول المغناطيسية القوية الخاصة بالمغنيترات، والتي تبلغ شدتها من ١٠٠ الى ١٠٠٠ مرة أقوى من البواعث الراديوية النموذجية، فانها من غير المرجح ان تتمكن من ارسال اشارة راديوية.

الملاحظات الحديثة والمعتمدة على مرقب باركنز الراديوي في استراليا تدعو الى اعادة النظر في نظريات اساسية حول تلك النجوم المتطرفة. يقول فرناندو كاميلو من مختبر الفيزياء الفلكية في جامعة كولومبيا بنيويورك: "لقد كانت هناك نظريات قبل تلك الاكتشافات توضح السبب في عدم

