

رياضة اليوغا لمحاربة الوحدة والعزلة

ترجمة / عدوية الهلالي

ويروى العلماء ان الحاجة لممارسة تمارين التأمل واليوغا كبيرة ، في ظل تزايد البدانة ، وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ، وزيادة معدلات الإصابة بالأزمات القلبية والسرطانية ، وميل الناس الى العمل لساعات طويلة ، وقلة الوقت المتاح للرياضة . وأوضح الخبراء ان اليوغا ليست دينا وانما فلسفة توّضح إمكانية الوصول الى الإنسان المثالي ، والعيش حياة أفضل ، والتمتع بها وبخيراتها بصحة جيدة وراحة بال ، مشيرين الى ان

خلال دروس اليوغا . وأشار العلماء الى ان لليوغا طابعا روحيا ، والطبيعة البشرية بحاجة دائما لبعض التواصل الروحي ، سواء عن طريق العبادات ، أو المشي ، أو حتى الرسم ، كما تعتبر هذه التقنية نوعا من المصل المضاد للحياة العصرية السريعة والمعقدة ، إذ يتعلم الأفراد البطء والتناسق والإحساس والانتيان لشيء واحد ، في وقت واحد ، والتركيز على أحاسيس اللحظة ، التي يعيشها فقط .

أوضح الباحثون ان اليوغا في الثقافات الشعبية عبارة عن سلسلة مهدئة من حركات الشد التي تساعد على المرونة ، كما تعتبر الممارسة الجيدة لها نظاما خاصا من حركات التأمل ، التي تعلم التركيز على التنفس ، وخلق شعور بالاسترخاء ، حتى اثناء القيام بتمارين رياضية قاسية . وقال أخصائون ان ممارسة اليوغا بانتظام تنتج

أوضح الباحثون ان اليوغا في الثقافات الشعبية عبارة عن سلسلة مهدئة من حركات الشد التي تساعد على المرونة ، كما تعتبر الممارسة الجيدة لها نظاما خاصا من حركات التأمل ، التي تعلم التركيز على التنفس ، وخلق شعور بالاسترخاء ، حتى اثناء القيام بتمارين رياضية قاسية . وقال أخصائون ان ممارسة اليوغا بانتظام تنتج

أثبتت الدراسات الحديثة ان تقنيات اليوغا لاتساعد في الحصول على جسم رشيق وقوام مثالي فحسب ، بل تخفف التوتر الذهني والنفسي ، الناتج عن أنماط الحياة العصرية السريعة أيضا .



لديك شك أعط العم سام ركلة جيدة إن..

ترجمة: عمراء السعيد

من العائلة واصفاً الولايات المتحدة وهو يشعر بالآلم على بيع شركتهم الى مؤسسة امريكية كبيرة.. ان الولايات المتحدة بلاد عظيمة مع شعوب عظيمة أيضاً ولكن هذه الشعوب تميل الى نزعة انتخاب الأغبيا من هذه الشعوب والذين يتبعون سياسة خارجية تميل الى ابعاد درجات الفساد وتلك سياسة اعراضها تماما . والعواطف لا تخطف ايداً ولكن القراء قد يأملون اختراقاً او فهماً من الكاتب الذي يطرح نفسه كمعلق اخبار جاد في عصرنا الحالي . تعتبر هذه الرواية من النوع الهادئ والذي يعكس الحالة اليومية وتشمل حوارات يومية مع العديد من النكات المفتوحة والتي انفق الكاتب عليها من الحبر خاصة على الشخصيات الثانوية . وقد قام العديد من تلك الشخصيات بطرح انفسهم بصورة مقنعة وذلك مؤثر واضح على قلب الكاتب لم يكن داخل العمل بصورة تامة .

السرد القصصي لهذه الرواية وليس هناك من مشهد آخر يوازي هذا المشهد من الناحية الفنية مع قصر فترته . يبلغ البان اليوم خمسة وثلاثين عاماً وقد عاش معاناة قاسية مع عائلته الثرية جداً وهي عائلة تملك امبراطورية كبيرة من مصانع لعب البورد في بريطانيا . يافجا هذا الرجل بالخبر الذي يأتيه عن طريق عم له يدعى فليدينغ بان العائلة تنوي بيع مشاريعها الى شركة امريكية تدفع هذه الاخبار البان الى العودة الى زمرة السابفة والتي تثير فيه بعض الذكريات المؤلمة من ماضيه الكئيب حيث قصة حب مراهق محبطة مع ابنة عمه صوفي والظروف الغامضة التي احاطت بموت والدته .

تلك هي منطقة بانكس المألوفة وهي عبارة عن اسرار غامضة مع انتشار واسع في عفن الاحداث الاتي من قلب زمرة قوية تحمل عواطف محرمة على المراهقين مع قلق متزايد وهو دليل اثبات لما تضمنته روايته الاخيرة الهواء الميت والتي تمثل الحالة المأساوية التي يعيشها العالم اليوم والتي تشارك فيها امريكا أيضاً . لدى البان الكثير ليقوله حول هذا الموضوع . يعارض عملية البيع ويعبر عن مشاعره في لقاء مع مؤسسة سيرانت حول سياسة الولايات المتحدة الخارجية .

بعيدا عن السخرية البارعة في حقيقة (الامبراطورية) ان لعبة بريطانية كبيرة يتم ابتلاعها من قبل رأس المال الامريكي . ولاتزال هناك نقاط سياسية يسوقها البان امام اعضاء

الولاية هذا النهر بالمتحرق ؟.. ثم تسير هادئة على الشاطئ وتبدأ بالتقاط بعض الاحجار وتضعها داخل جيوب المعطف . نحن ندرك وبصورة بطيئة ان هذه المرأة تنوي اغراق نفسها وسط امواج النهر الهائجة في تلك اللحظة . في الوقت الذي تخطو فيه الى الماء المتجمد تتسرب مخاوفها وافكارها داخل السرد القصصي حتى تندفع نحو الجرف العالي ويصرخ عالية مصحوبة بدهشة مكجل وهو الشخصية المركزية في الرواية . تجري عملية الانتحار هذه حين كان البان في الثانية من العمر وبالإمكان الشعور بموجة الصدمة خلال

كتابة / كليات فوكس يرجع الكاتب ايان بانكس في روايته الجديدة الى اراضيه المألوفة وتحت عنوانه الغريب (الاقتراب الحاد الى غاربيالدي) هنالك مشهد في منتصف الطريق لهذه الرواية كتب بطريقة ناصعة ولكنه يحمل تأثيراً سلبياً على الرواية عموماً . امرأة تختار معطفاً ثقيلاً من خزانة المعاطف الموجودة في عربة سكوتلاندية قديمة ومهملة تتحرك هذه المرأة خارج الغرفة ثم تتجه صوب شاطئ النهر القريب من غرفتها (تصفي الى خريز الماء ثم تسكت فجأة محدثة نفسها باستفسار غريب وهو لماذا يسمى الناس في



عنا / الفارديان

المطلقات أكثر تعرضاً لاعتلال الصحة

التأثيرات الطويلة المدى قد يكون سببها الاجهاد العاطفي والمالي

يمكن أن تتخلى النساء عن أكثر من زوج واحد من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

ترجمة : عادل العالم

ولكن كانت له آثاره على الصحة العقلية ، على حد قول لورينز ، " وبعد عشر سنوات ، أدت تلك التأثيرات على الصحة العقلية إلى تأثيرات في الصحة البدنية" .

وقد جاءت النتائج من معطيات تم جمعها من نساء ولاية ايوا الريفيات اللواتي أجريت معهن مقابلات لثلاث سنوات في أوائل التسعينيات من القرن الماضي ، ومرة أخرى في عام ٢٠٠١ . وكانت جميع النساء الـ ٤١٦ اللواتي تمت مقابلتهن

أهيات لأطفال مراهقين عندما بدأ البحث . و كان من بينهن ١٠٢ امرأة مطلقة حديثاً . وخلال سنوات ما بعد الطلاق مباشرة -من ١٩٩١ إلى ١٩٩٤- سجلت النساء المطلقات نسبة ٧ بالمائة من مستويات الاضطراب النفسي أعلى من النساء المتزوجات . و لم يسجلن أية اختلافات في المرض البدني في ذلك الوقت ، وعلى كل حال ، فبعد عقد من الزمن ، سجلت النساء المطلقات حالات مرض بدني أكثر بنسبة ٣٧ بالمائة ، ولكن لا اختلافات في الضغط النفسي أمكن ربطها مباشرة بالطلاق ، كما قال لورينزو ، الذي شارك في تأليف الدراسة مع ل. أ. ويكراما ، وغلين أيلندر ، وقيد أجري البحث خارج معهد البحوث الاجتماعية والسلوكية في ولاية ايوا . وكانت تأثيرات النساء اللواتي

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

واحدة من خلال الطلاق -ويمكن أن يفقدن ذلك شيئاً من صحتهن الطيبة ، وفقاً لدراسة أجريت في جامعة ايوا الرسمية في الولايات المتحدة . وقد ركزت الدراسة ، التي امتدت عشر سنوات ، على ما يحدث لصحة النساء الريفيات بعد أن ينتهي زواجهن ، مقارنةً بالنساء اللواتي يبقين متزوجات ، كما قال فريد لورينز ، الذي ساعد في كتابة التقرير ، والذي أضاف : " أن ما وجدناه هو أن الحصول على الطلاق لم يؤد لتأثيرات على الصحة (البدنية) ،

معالجة الادمان دماغياً الفئران تظهر ان علاج الادمان قد يكمن في كيميائية الدماغ

كتابة / جيمس راندرست ترجمة / عبد علي سلمان

انه يتزايد....وهذه اول دراسة تربط بين التغيرات والتهور " . وستكون الخطوة التالية معرفة اي المورفات "الجينات " هي المسؤولة عن العجز ،ويأمل الدكتور دالي بتطوير العلاجات التي تزيد من نشاط وحيوية الدوبامين .

ويعتقد العلماء ان هذه المنطقة التي يتبلور فيها الحافز ليكون تصرفا تورط في المخدرات فيما بعد .ويقول الباحث دالي "ان تكون متهورا فتلك هي البداية لتكون على ما يبدو غير حصين ،وهي سمة تدل على ميل للافراط في تناول الكوكايين .تبدل الدراسات الان ان مستقبلات الدوبامين تمثل "الكابح" الطبيعي في الدماغ الذي ينظم مقدار كمية الكوكايين ،فالتقليل الذي يتم تعاطيه يبدو

يقول الباحثون الذين درسوا فئران تتكل على الكوكايين ان لدى بعض الناس ميلا للادمان على المخدرات بسبب الطريقة التي يعمل الدماغ بها .وهذه الاكتشافات سلط الضوء على "الخفايا غير الحصينة" التي تجعل من الفئران اكثر اندفاعا واكثر احتمالا لكي تصبح متكلة على المخدرات .

وقال جيروم برين باحث الادمان في معهد العلاج النفسي في كلية الملك في لندن "تدعرفنا منذ امد طويل ان بعض مظاهر السلوك مرتبطة بالادمان مثل الاندفاع والمجازفة عموما ،وان ما انجزته هذه الدراسة هو تحديد الأسس البيولوجية للسلوك والأليات التي تقود الى الادمان" .

واضاف الطبيب برين الذي لم يشترك في هذه الدراسة على الرغم من ان الخلل الدماغي يجعل الفئران اكثر اندفاعا للادمان على المخدرات الا ان هذه الاكتشافات لا يحتمل تطبيقها لتحديد من يولدون من الناس ولدويميل طبيعي للادمان ، ويضيف ان العامل الاساسي الحاسم في الذين سيصبحون مدمنين مستقبلا هو هل تعاطوا المخدرات في المقام الاول وهل هي متاحة لهم .وقد اختبر فريق البحث الفئران في الانتباه البصري . وكان على الفئران ان تنتظر لحين ان يضاء مكان من خمسة امكنة وبعدها تحصل على مكافأة طعام ،وإذا تحرك فأر قبل اضاءة الصباح المحدد فانه سيحرم من الوجبة الخفيفة .

وقال عضو فريق الاختبار جيفري دالي من جامعة كامبرج ان الفئران كلها تقريبا وجدت المهمة سهلة ،لكن اقلية بسيطة وجدت ان المستحيل عدم خرق المحظور .واكتشف الفريق ان هذه المجموعة الاخيرة على الأرجح ستكون مدمنة على الكوكايين .ومع الاختبارات قامت هذه الفئران بالمزيد من الخروقات خلال ساعة وعندما اجري الفريق مسحاً لادمغة الفئران وجد ان المجموعة المتهوره ذات مستقبلات اقل لجزيئات الاشارة المسماة دوبامين في منطقتة دماغية هامة تسمى المنحنى المتكئ .

في المناطق الريفية يمكن أن يفترضن إلى أعمال توفر لهن رعاية صحية رفيعة المستوى ، وقد يتجنبن الذهاب إلى الطبيب لغرض العناية الوقائية بسبب التقييدات المالية . وقد كيف الباحثون المعطيات وفقا للعمر، الزواج مرة أخرى ، التعليم ، الدخل ، والصحة سابقا .

ففي عام ٢٠٠١ ، كانت ٤٠ من النساء المطلقات قد تزوجن أو كن يعشن مع شريك ، ووجدت الدراسة تأثيرات إيجابية على صحة النساء ، كما قال ويكراما . " فقد وجدنا أن المطلقات اللواتي تزوجن مرة أخرى

قد انخفض ليهن مباشرة خطر المشاكل الصحية لأنهن شهدن تأثيرات مفيدة على صعوباتهن المالية . " وقد صرحت ليندا ويت ، التي شاركت في تأليف كتاب (القضية بالنسبة للزواج : لماذا المتزوجون أسعد ، وأصح ، وأفضل مالياً) ، قائلة إن دراسات كثيرة أظهرت أن المتزوجات حين يتعرضن للطلاق أو الترمل يشهدن هبوطاً في

رخائهن الاقتصادي ، غير أن الطويلة الأمد للاجهاد الناجم عن الطلاق على الصحة يمثل بحثاً جديداً مهما . وهو يساعد الاصدقاء ، والأسرة ، والاسواط القانونية والطبية لأن يصبحوا مدركين " أن الطلاق غالبا ما يخلق منظومة من الاحداث والتجارب السلبية بالنسبة للأسر المعنية ، ذات الحاجة المتزايدة إلى المساعدة ، والتدخل والدعم .

وأنظمة دعم أقل . وقال ويكراما إن النساء يعانين كذلك من الاجهاد الناجم عن وجوب قيامهن بتغييرات في السكنى ، التأمين الصحي ، التنقل ، الوقت مع الأطفال ، ويبدو ذلك شبيها بالوقوع في حلقة مفرغة من المشاكل المالية وغيرها من أحداث الحياة المجهدة ... " وقال لورينزو إن النساء المطلقات

الأمراض الببدنية والاجهادات المختلفة المتصلة بالطلاق ، بما في ذلك المشاكل المالية ، وتخفيض الدرجة الوظيفية ، والتسريح من العمل ، ومشكلات الأبوة والأمومة . وأضاف أن النساء المطلقات ، وخاصة في المناطق الريفية ، لديهن فرص عمل بانسبة

في الدراسة لأمراض من قائمة تتضمن ٤٨ خياراً -تتسلسل من نزلة البرد الشائعة و تقرح الحنجرة إلى حسالات القلب و السرطان .

وقال لورينزو إن هناك كما يظهر صلة بين العدد الأعلى من

