

## دراسة: الحب وحده ليس كافيا لاستمرار الزواج

خديجة مرشيد-رياض

انفصاله عن زوجته الى المثليين وكذلك الأزواج الذين اقترنوا بزواجهم قبل بلوغ سن الخامسة والعشرين. والأطفال أيضا يؤثرون على طول عمر الزواج او العلاقة بين الرجل والمرأة إذ وجدت الدراسة ان خمس الأزواج الذين لديهم أطفال قبل الزواج -- سواء من علاقة سابقة أو من العلاقة نفسها -- انفصلوا مقارنة مع تسعة بالمئة فقط للأزواج الذين لم يرزقوا بأطفال قبل الزواج. وتوصلت الدراسة الى ان النساء اللاتي لديهن شغل اكبر من شريك حياتهن لانجاب الأطفال يزيد احتمال طلاقهن. ويلعب ابناء وامهات الزوجين أيضا دورا في حياة الرجل والمرأة إذ اظهرت الدراسة ان ١٦ بالمئة من الرجال والنساء الذين انفصلوا باؤهم وامهاتهم أو طلقوا عانوا أنفسهم من انفصال في حياتهم الزوجية مقارنة مع ١٠ بالمئة للذين لم ينفصلوا باؤهم وامهاتهم.

توصل العلماء الاستراليون الى ما يحتاج اليه الزوجان لكي يبقيا معا الى الابد ولكن اتضح ان الامر يتعلق بأشياء كثيرة غير الحب. وخلصت دراسة اجراها باحثون من الجامعة الوطنية الاسترالية الى ان عمر الزوجين وعلاقتهم السابقة وحتى اذا كانا يدخلان أم لا جميعها عوامل تؤثر على استمرار زيجتهما. وتتبع الدراسة التي حملت عنوان «ما الذي يفعله الحب» What's Love Got to Do With It أحوال نحو ٢٥٠٠ من الأزواج الذين يربط بينهم رباط الزواج او يعيشون معا بغير زواج في الفترة من العام ٢٠٠١ الى ٢٠٠٧ لتتعرف على العوامل المرتبطة بهؤلاء الذين استمروا معا مقارنة مع هؤلاء الذين طلقوا أو انفصلوا. ووجدت الدراسة ان الزوج الذي يكبر زوجته بتسع سنوات أو أكثر يزيد احتمال

وايضا الزوج أو الزوجة الذي يخوض تجربة الزواج للمرة الثانية أو الثالثة يزيد لديه احتمال الانفصال بنسبة ٩٠ بالمئة مقارنة مع هؤلاء الذين يخوضون التجربة للمرة الاولى. وليس من المفاجئ ان يلعب المال دورا في الحياة الزوجية إذ قال نحو ١٦ بالمئة من المشاركين بالدراسة الذين وصفوا أنفسهم بانهم فقراء أو في الحالات التي كان الزوج -- وليس الزوجة -- لا يعمل انهم انفصلوا مقارنة مع تسعة بالمئة فقط للأزواج ميسوري الحال. وكذلك اذا كان أحد الزوجين مدخنا والآخر لا يدخلن فهذا يزيد احتمال انتهاء العلاقة بينهما بالفشل. ومن بين العوامل التي وجد انها لا تؤثر بشكل كبير على احتمال انفصال الأزواج كانت عدد وعمر الأطفال الذين ولدوا بعد الزواج والوضع الوظيفي للزوجة وعدد سنوات عمل الزوجين.



## الرضاعة: وقاية طبيعية من انفلونزا الخنازير

ازداد فهمنا لمنافع حليب الثدي خلال السنوات الأخيرة ليتخطى الغذاء المجرد إلى ما يشبه الدواء أو حتى لقاح. وفي الواقع تضع إدارة أمن النقل الأمريكية حليب الثدي في الفئة ذاتها ضمن « الأدوية السائلة». وتمتد المنافع بالطبع لتطال النساء. وتواجه النساء اللواتي يرضعن خطراً أدنى بالإصابة بترقق العظام وسرطان الثدي والمبيض ونوعين من السكري إلى

جانب منافع صحية أخرى. ويقدم الأسبوع العالمي للرضاعة هذا العام وقد انتهى البارحة الرضاعة كعملية تدخل لإنقاذ الحياة قبل الحالات الطارئة وخلالها. وبالتزامن مع ذلك تقدم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها حالياً نصيحة للأمهات بحماية الأطفال من انتشار انفلونزا الخنازير من خلال الرضاعة وتشير إلى أن أحد « أفضل الأمور» التي يمكن أن تقوم بها الأمهات

من أجل الأطفال المرضى هو الاستمرار في الرضاعة. ويوصى عموماً بالاستمرار بالإرضاع حتى إذا أصيبت المرأة بانفلونزا الخنازير إلا إذا كانت تتناول دواءً يمكن أن ينتقل إلى الطفل. وتُضاف منافع الرضاعة إلى المدخرات الكبيرة في مجموع تكاليف الرعاية الصحية. وتقدر وزارة الزراعة الأمريكية أنه يمكننا أآخار على الأقل ٢,٦ مليار دولار أمريكي في التكاليف الطبية سنوياً

## أمانة السلام والدعاء

حسين زكنكة

في كل موسم حج وعمرة  
عيونني تدعق وفي قلبي حسرة  
ما أخفي عليكم عندي كبوة  
بمرور الزمن والظروف أصبحت كدمة  
بدل أن يبحث عني أهل الديرة  
أبادر بالسؤال من قائد الحملة  
أطلب أسماء أهل الحج والعمرة  
أتحرس بكل المساجد والجوامع والازقة  
كي أرسل أمانة كبيرة وضمة  
مع شخص يسمى بالعراقي (كدهه)  
يعرف معناها وقيمتها وطعمها بالمدينة  
أماكن مباركة بدعوتها بماضيها وحاضرها  
وطيبها وريحها ونورها وغلاها بساكنها  
السلام أسم من أسمائه سبحانه  
لقائد ديننا وخاتم أنبيائه وحببيه  
وأحب الججيج والمعتمدين الذين يزورونه  
وأحب كل من يذكر سيرته  
أشتاق له كلما قرأت عنه  
السعيد الذي يعيش ويحيي سنته  
أنشدك صديقي أعتبرك أهل همة  
أحملك سلام الرسول قائد الأمة  
زرت بالرويا أربعة عشرة مرة  
وأسال الله في العمر مرة  
حلل لك العالم وعندي حسرة  
بلا حسد لكنها نعمة كبرى  
يكتبك الله ضيف في بيته  
وتطل على الججيب وأهله وصحبه  
هنيئا أخي الحج والسفرة والعمرة  
أيام وليالي أبد ما تنسى  
لا حسد وكل البشر يتمنى  
أن يدل ضيف بمكة والمدينة  
كل سنة يذهب الججيج من مدينتي  
وعند كل وجبة عمرة يتجدد جروحي  
يتدقق دموع العين ويجري على خدودي  
أودع كل الأصدقاء وأحملهم أمانة سلامي  
ما أتمنى طول العمر بشهادة الباربي  
لكن أتمنى رؤية الكعبة بيت ربي  
ومشتاق لزيارة الروضة وأسلم على النبي  
وشوقي ولهفتني يزداد كلما ودعت صحتي  
ما أتذكر سوى ذنوب أثر على نفسي  
وما أملك غير حب الله ثم النبي  
بمقاييس البشر معجزة يحج ويعتمر مثلي  
لكن الله كريم وقادر يدرج اسمي  
متفائل وان كان آخر يوم عمري  
أربعة عشرة مرة بالرويا أشرفني وأكرمني  
وهذا من فضل وأشياء ما ينسي  
وما أحصي المرات بعد أخراج جوازني

## سنة أطعمة تحافظ على شبابك

يكتشف العلماء يوما بعد يوم أهمية أنواع معينة من الأغذية في الحفاظ على الصحة وابعاد شبح الأمراض. لكننا نتوقف اليوم عند أهم ستة أطعمة تساعد على المحافظة على شبابك. **-الشوكولاتة:** تقل لدى شعوب كونا، في جزر سان بلاس قبالة شاطئ بنما، معدلات الإصابة بأمراض القلب تسعة أضعاف عما هي لدى سكان بنما نفسها. والسبب، هو أن شعوب كونا يشربون العصائر الممزوجة بالكاكاو التي تساعد في الحفاظ على وظائف الأوردة الدموية، ما يقلل الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو النوع الثاني من السكر وأمراض الكلى

والخرف. **-التوت البري:** أظهرت دراسة أجريت عام ١٩٩٩ في جامعة تافت (معهد بحوث التغذية) أن الفئران التي تمت تغذيتها بالتوت البري فاق عمرها ما يوازي عشر سنوات من عمر الانسان، الفئران التي غذيت بمواد غذائية أخرى، كما أنه يساعد في الحفاظ على الذاكرة. **-الجوز (البلندق):** أظهرت الدراسات أن الذين يأكلون الجوز يعيشون في المعدل لعامين أو عامين ونصف العام أكثر من غيرهم ممن لا يتناولونه. فالجوز مصدر غني بالدهون غير المشبعة ويقدم للجسم فوائد صحية

تشبه تلك التي يقدمها زيت الزيتون. كما انه مصدر للفيتامينات والمواد المعدنية والمواد المضادة للأكسدة. **-الروبو:** أظهرت إحدى الدراسات في السبعينات من القرن الماضي أن جورجيا كان فيها أكبر نسبة من المعمرين الذين تتجاوز أعمارهم مائة عام، وقيل آنذاك ان السر في ذلك هو كثرة تناولهم للروب. فالروب غني بالكالسيوم والبكتيريا المفيدة لصحة البطن والمعدة وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي ذات الصلة بتقدم العمر. **-زيت الزيتون:** تشير الدراسات إلى أن زيت الزيتون

يخفف من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويخفض الكوليسترول ومخاطر الإصابة بالسرطان. ويحتوي زيت الزيتون على بعض المواد المضادة للأكسدة وقد تساعد في ابعاد بعض أمراض الشيخوخة. **-السماك:** بدأ الباحثون قبل ثلاثين عاما، بدراسة لماذا لا تصيب أمراض القلب سكان الاسكا الاصليين، وخلصوا إلى أن السبب يعود إلى الكميات الكبيرة التي يستهلكونها من السمك. فالسمك يمثل مصدرا وافرا من دهون «أوميغا ٣» التي تساعد في منع الإصابة بالكوليسترول وأمراض القلب.

