

رشاقة وحيوية حتى سن ١٠٠



العديد من الدراسات التي أجريت على هذا البرنامج حدوث تحسن واضح في مستوى رشاقة المشاركين في ممارسة التمارين، بغض النظر عن العمر، وما إذا كان الشخص قد مارس قبلا الرياضة أم لا .

ويقول نيدر " ما أردنا معرفته هو ما إذا كانت التمارين صالحة لتحسين مرونة الحركة لدى الناس المتقدمين في السن " . ويؤكد نيدر أن تمارين اللياقة البدنية لا ترتبط بعمر معين .

ويضيف: " يمكننا القول إنه يمكن تحسين توازن الجسم واللياقة البدنية وقوة الأيدي والأرجل حتى لدى الأشخاص الذين بلغوا التسعين " .

وإلى جانب التأثير الإيجابي في الجسم، تلعب الاتصالات الاجتماعية المنتظمة ومثمة ممارسة الرياضة الجماعية دوراً كبيراً في شعور المتقدمين في السن بالسعادة والارتياح، وهذا ما تؤكد سيدات مجموعة كولونيا الرياضية، لهذا فإنهن عازمات على مواصلة التمارين المشتركة على جميع الأحوال .

من جهة ثانية، نصح الأطباء السيدات بتناول أقرص الكالسيوم والفيتامين " د " لحماية عظامهم ضد الترقق، لكن الباحثين توصلوا حديثاً إلى أن الكالسيوم له منافع أخرى تساعد المرأة في الحفاظ على رشاقتها بعد الخمسين . فقد تبين أن المرأة التي تتناول الكالسيوم وفيتامين " د " بصورة منتظمة هي أقل عرضة لزيادة الوزن مقارنة باللاتي لا يتناولن الفيتامينات المذكورة سلفاً .

وأظهرت الدراسة التي أعدها خبراء أمريكيون في كاليفورنيا، أن النساء اللواتي كن يعانين نقصاً في الكالسيوم وأجريت الدراسة عليهن كن الأكثر جواباً من حيث الحفاظ على رشاقتهم في عقدهن الخامس .

ويقول خبراء أن أنار الكالسيوم أسهمت إلى حد بعيد في كسر خلايا الدهن الموجودة في الجسم وإنتاج مادة " الليبتين " المسؤولة عن ضبط شهية الأكل . وبالحفاظة على

□ ثيوبيورك / وكالات

في إحدى القاعات التابعة لأحد مراكز رعاية المسنين في مدينة كولونيا الألمانية تقوم تسع نساء مسنات بتمارين رياضية، حيث يسرن عبر القاعة ويحرجن كرة أسفنجية حول الجسم ويمرنها فوق البطن وخلف الظهر وفوق الرأس، ثم عبر الساقين ويلي ذلك حركات للتوازن في وضع الجلوس والوقوف . كما تحمل هؤلاء النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٦٠ و ٨٠ عاماً خلال تمارين التوازن أثقالاً فوق كاحل القدمين، ويمكن بأيديهن مقابض حديدية، ويستندن إلى مسند الكرسي الخلفي، ويحركن أرجلهن بالتناوب .

تقول إحدى المشاركات شارحة هذا البرنامج " هذا يفيد العظام والعضلات، أي يساعد على استمرار سلامة العظام ومثانة العضلات " .

وتضيف: " إن ممارسة هذه التمارين تعود بالفائدة، وأنصح بها كل شخص . نشعر فعلاً بالصحة والسلامة ومرونة الحركة وتستعيد العظام المسنة حيويتها " . وهذا هو الهدف من هذه التمارين .

و " رشاقة في سن المئة " هو عنوان برنامج التمارين الرياضية الذي تم تطويره بالتعاون مع المعهد الرياضي العالي في مدينة كولونيا . ويقضي البرنامج بأن يمارس المسنون الرياضة لمدة ساعتين في الأسبوع في يحافظوا على النشاط ومرونة الحركة، ويتمكنوا من النهوض من دون صعوبة وصعود الدرج والتغزه والقيام بالعناية بأنفسهم .

ومن المنظور العلمي يجب أن تتم ممارسة الرياضة بشكل هادف، وأن تكون الحركات مدروسة، كما يقول فرانك نيدر من معهد رياضة المسنين التابع للمعهد الرياضي العالي، ويضيف: " لهذا يجب أن يتضمن برنامج الحركات الرياضية إجراء التمارين مرتين في الأسبوع لمدة ساعة . ويجب أن تستهدف التمارين تقوية عضلات الرجلين والذراعين واليد والجذع وعضلات الظهر " . وتؤكد نتائج

أطعمة تساعد على تحسن المزاج وتقاوم الاكتئاب



قد يكون للأطعمة التي نتناولها تأثير على حالتنا المزاجية سلباً أو إيجاباً . إذ يشير عدد من الدراسات الحديثة إلى أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية أوميكا-٣ التي تتوفر في أسماك السلمون والتونة التي تعتبر مصدراً غنياً لفيتامين B١٢ قد تساعد في التغلب على حالات الاكتئاب وتعزيز صحة الدماغ حتى تسلم الحالة المزاجية للمرء من التارجح بين الفرح والحزن . ولمن يعانون من الخوف يشي أنواعه مثل الخوف الشائع من الأماكن العالية وحتى الخوف من الظلام تشير الدراسة إلى أن النقص في تناول النباتات الورقية ربما يكون مسؤولاً عن الخوف والقلق غير المنطقي وللخروج من حالة الخوف ينصح بمضاعفة الكميات المتناولة من الورقيات .

عند شعورك بالغضب، حاول أن تمد يدك لطبق المكسرات لإطفاء ثورة الغضب، فقد أشارت الدراسة إلى أن نقص أوميكا-٣ يساهم إلى قدر كبير في السلوك العدواني للكبار والصغار على حد سواء . وكانت دراسة يابانية قد نوهت بأن مادة الزنك ربما تساعد في كبح جماح غضب النساء ولهذا ينصح الخبراء الأزواج بالاحتفاظ بأقراص الزنك في متناول اليد حتى يسلموا من أذى النساء . وللمن بحاجة إلى تعزيز ثقتهن في أنفسهن من حين لآخر، وجد الباحثون في جامعة ماكغيل بمونتريال - كندا أن الأطعمة التي تحتوي على حامض التريبتوفان (أحد الأحماض الأمينية) تعزز ثقة المرء بنفسه وتجعله يتغلب على خجله . وتشمل مصادر التريبتوفان للحوم بأنواعها خاصة الدجاج والأسماك خاصة السلمون والتونا والبقوليات مثل الحمص والفول . وللمن يعانون من حالات الأسى بعد تجربة عاطفية فاشلة تنصح دراسة بتناول الشوكولاتة (خاصة السوداء) التي تحتوي على عدد من العناصر الكيميائية المهدئة مثل عنصر المغنيزيوم . وإذا كانت لديك مقابلة مهمة أو عرض حاول أن تستبدل فنجان قهوه المعتاد في الصباح بكوب من شاي الأعشاب حيث وجد أن تأثيرات البابونج المهدئة مفيدة في التخفيف من أعراض القلق الخفيف إلى المعتدل ولهذا ينصح بتجربة كأس من شاي البابونج لتهدئة الأعصاب . أما إذا شعرت بالإحباط أو وجدت صعوبة في الاسترخاء بعد يوم عمل شاق، عليك تناول التوت العنبري الغنية بفيتامين " ج " الذي يمكن أن يساعد الجسم في التغلب على المستويات العالية من الإجهاد ومضادات الأكسدة .

الكريب فروت يخفض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا



بيّنت دراسات حديثة أن الكريب فروت غني بالكتين وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليل الكوليسترول في الدم، ويحتوي أيضاً على مركب " الليكوبين " المضاد للأكسدة الذي يقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا . وربطت إحدى الدراسات التي أجريت في هارفرد الأمريكية، واستمرت ٦ سنوات واشترك فيها ٤٨ ألف طبيب وأخصائي تغذية بين تناول ١٠ حصص من الأطعمة الغنية بالليكوبين في الأسبوع وبين انخفاض

نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بمعدل ٥٠٪ من المواد الكيميائية الواقية الموجودة في الكريب فروت . واستنتجت الدراسات أن حمض الراتنج الفينولي يمنع تكون الأمينات النتروية المسببة للسرطان ومنها أيضاً الليوميدات والترينيدات والترينيدات الأحادية التي تحفز إنتاج الأنزيما الواقية من الإصابة بالسرطان، كما أن البايوفلافونيدات تلعب دوراً في إعاقة عمل الهرمونات المحفزة لنمو الأورام . يذكر أن من فوائد الكريب فروت أنه ينقي الجهاز الهضمي والجهاز البولي، كما أن الفاكهة غنية بالبوتاسيوم وفيتامين (C) .

المضادات الحيوية تقي من فقدان البصر

كشفت دراسة طبية أن المضاد الحيوي " أزيثرومايسين " المستخدم في علاج أخطار العدوى الميكروبية والبكتيرية المسببة لفقدان البصر له نفس الفاعلية والنتائج عند استخدامه لنحو ستة أشهر وليس عاماً كاملاً . وأوضح الباحثون بجامعة "سان فرانسيسكو" الأمريكية بأن الأبحاث تسعى في الوقت الحالي لاستخلاص أقصى استفادة من المضاد الحيوي في علاج أكبر عدد من المرضى، وذلك بسبب ارتفاع تكلفته، يأتي ذلك في الوقت الذي تشير فيه الإحصاءات عن إصابة أكثر من ٤١ مليون أمريكي بالرمد الحبيبي والذي يتسبب في فقدان البصر بين ما يقرب من ثمانية ملايين شخص حول العالم بسبب نقص العلاج الفعال والمناسب للوقاية من هذه الأسباب المرضية . كانت الأبحاث قد أجريت على عينة عشوائية من المرضى في أثيوبيا يتم علاجهم من الرمد الحبيبي بواسطة المضاد الحيوي " أزيثرومايسين " حيث يعد المرض الأكثر انتشاراً بها ليتم تتبعهم لنحو ١٢ شهراً .

تقليل الطعمية قوّي الذاكرة

□ روما / أ.ف.ب

وجدت دراسة إيطالية جديدة أن تقليل الطعام، مثل التخلي عن الحلويات والتعويض عنها بفنجان قهوة بعد الأكل، هو جيد للمخ كما للوزن حيث إنه يساعد على التذكر ويعزز عمل الدماغ . وقال الباحث المسؤول عن الدراسة غيوفامباتيسنا باني، التركيز على بروتين (CREB١) معروف بأهميته بالنسبة إلى الذاكرة والتعلم .

بين الباحثون من خلال الاختبارات التي أجروها على الفئران أن خفض السرعات الحرارية يعزز التعلم إن كانت الحيوانات لا تزال تصنع هذا البروتين .

كما تدبّر أيضاً أن خفض السرعات الحرارية يعزز كمية البروتين المذكور المصنعة في الدماغ . وقد خفضت السرعات الحرارية التي تناولتها الحيوانات بين ٢٥ إلى ٣٠٪، أي ما يوازي عند البشر



ما أثر الربو الشعبي على الحمل؟

تسال قارئته ما أثر الربو الشعبي على الحمل؟ يجيب الدكتور " محمد تاج الدين، اختصاص أمراض صدرية قائلاً: " قد تزداد حالات الحساسية الربوية أثناء فترة الحمل، وقد يزداد إحساس المرأة الحامل بضيق التنفس نظراً لارتفاع مستوى البطن وارتفاع الحجاب الحاجز إلى أعلى نتيجة الحمل " .

ويشير الدكتور محمد إلى ضرورة وضع نظام علاجي، لتابعة هذه الحالات خلال أشهر الحمل، بالإضافة إلى مراعاة أن العقاقير التي تتناولها الأم، قد تمر عبر الحبل السري إلى الجنين، وهذا لا يمنع الحامل من العلاج، لأنه قد يكون له آثار سلبية على صحة الجنين، فقد يؤدي إلى نقص الأكسجين في دم الأم الذي قد يصاحب بعض حالات

قراءة ٦٠٠ سرعة حرارية في اليوم .

وتبين أن فنجاناً من القهوة أو الشاي بعد الطعام مفيد أيضاً، إذ إن الكافيين يزيد كمية البروتين (CREB١) الذي يصنعه الجسم . وقال باني إن " الأمر يتطلب التقليل من السرعات الحرارية بنسبة ٢٥ إلى ٣٠٪ . ما يشابه تفادي أي شخص تناول قطعة حلوى بعد إنهاء وجبته " . وتتفق نتائج الدراسة الإيطالية الجديدة مع نتائج دراسة ألمانية سابقة وجدت أن تناول طعام أقل يمكن أن يساعد كبار السن على تحسين ذاكرتهم، كما يمنع أو يؤخر إصابتهم بمرض " الزهايمر " وأشكال أخرى من عته الشيخوخة .

وقالت أستاذة أمراض الأعصاب بجامعة "مؤنستر" التي قادت تلك الدراسة: إن نتائجها أظهرت أن تغييرات بسيطة في أسلوب الحياة تساعد على علاج " عته الشيخوخة "، كما أنها أكدت مزاي كانت معروفة ظهرت من قبل على الحيوانات . وكانت تلك أول دراسة تظهر أن الحد من السرعات الحرارية قد يكون مفيداً

لأداء الذاكرة لدى كبار السن .

وشارك في الدراسة، التي استغرقت ثلاثة أشهر، ٥٠ رجلاً وامرأة يعانون زيادة في الوزن، ويبلغ متوسط أعمار المجموعة ٦٠ عاماً . ووزع المشاركون على ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى:

قيد استهلاكهم للسرعات الحرارية بنسبة ٣٠ في المئة.

المجموعة الثانية:

اعتمد برنامجهم الغذائي على المزيد

من الأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل زيت الزيتون وأنواع محددة من الأسماك .

المجموعة الثالثة: لم تخضع لحمية غذائية محددة وأطلق عليها مجموعة " التحكم " .

وبعد ثلاثة أشهر، أظهرت المجموعة الأولى تحسناً واضحاً في اختبارات الذاكرة الشفهية والقدرة على تذكر الكلمات، وعلى نقيص المجموعة الثانية والثالثة اللتين لم يطرا أي تحسن في ذاكرة المشاركين فيها .

ويقول الباحثون إن النتائج الحالية قد تساعد على تطوير استراتيجيات وقائية جديدة وعلاجات للحفاظ على صحة الذاكرة والمخ مع التقدم في السن .

وتأتي الدراسة في إثر أخرى وجد خلالها



اختصاص الأنف والأذن والحنجرة ، مشيراً إلى أن سبب الإصابة بالصداع وانسداد فتحة الأنف يرجع إلى الإصابة بالتهاب في الجيوب الأنفية ويصاب بها الإنسان عن طريق الاستنشاق الهوائي للغيروسات والبكتيريا، مما قد يتسبب في حدوث التهاب تكون أعراضه زيادة في إفراز المخاط ذي اللون الأصفر أو الأخضر وقد يعاني صاحبه ارتفاعاً في درجة الحرارة أو الإصابة بصداع .

وبالنسبة للعلاج يوضح يوسف أهمية الكشف الطبي عند طبيب متخصص لتحديد نوع المضاد الحيوي المناسب وعمل مزرعة للبكتيريا، كما يفضل تناول بعض المسكنات للصداع لمدة لا تقل عن أسبوع . يذكر أن الجيوب الأنفية عبارة عن تجاويف في عظام الجمجمة مغطاة بغشاء مخاطي ولها أنابيب دقيقة تفتح في تجويف الأنف، ولذا تعرف باسم الجيوب الأنفية .



زيت الزيتون والسّمك يخففان التهاب البنكرياس

وجدت دراسة جديدة أن زيت الزيتون والسّمك يخففان من أعراض التهاب البنكرياس، وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة في جامعة (غرانادا) الإسبانية، ماريا بيلين لوبيز ميلان، إن مادي حمض الأوليك والهيروكسينيروزل، الموجودتين بكميات عالية في زيت الزيتون، والأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في السمك، تخفف من أعراض التهاب البنكرياس . وقيم الباحثون دور مكونات النظام الغذائي الشرق أوسطي في منع تلف الخلايا، وخصوصاً

تأثير الأحماض الدهنية ومضادات الأكسدة على آليات الخلية في مواجهة الالتهاب الموضعي في البنكرياس، واستخدم العلماء نمونجا تجريبياً على الفئران حيث تسبب بتلف خلوي بعد تلقيها علاجاً مسبقاً يحتوي على هذه المكونات الغذائية . ووجدوا أن حمض الأوليك والهيروكسينيروزل يمكن أن يعتبرا مكونات الأشخاص لتحسين صحتهم والمساهمة في التخفيف من إمكانية تعرضهم للتهاب البنكرياس .

