

شاقّة وجيوّة حتّى سن١٠٠



التوابع في كميات المواد الغذائية
والفيتامينات، يمكن للحمية أن
تشجع دورة الاستقلاب بفاعلية،
وتفوق ما جاء في الدراسة.

وأعد الباحثون في منظمة كايزر بيرماننت
في كاليفورنيا دراستهم وفق تجربة أجريت
على ٣٦٢٤ امرأة بين عمر ٥٠ إلى ٧٩.
وتناولت كل واحدة من السيدات ما معدله
١٠٠ ملغم من الكالسيوم يومياً، إضافة إلى
٤٠٠ وحدة من فيتامين د، وتم قياس وزنهن
مرة كل سنة على مدى ٧ سنوات.

وفي نهاية الدراسة تبين أن النساء اللواتي
واطبن على الوصفة خسرن وزناً بمعدل ربع
كيلو. أما اللواتي كن لا يتناولن الحاجة
الكافية من الكالسيوم، قبل التجربة، نقصن
وزنهن نصف كيلو تقريباً. وقال الباحثون:
”بما أن خسارة الوزن الزائد لها آثار إيجابية
كثيرة على السيدات في منتصف العمر، فإن
الفترة التي تسبق انقطاع الطمث هي الأنسب
للتحكم بالخط البيني لارتفاع الوزن“.

وتقول اختصاصية التقنية مارلين غالانديل إن:
”الكالسيوم يساعد على تخفيض امتصاص
الدهون ويزيد من إنتاج مادة اللترين، لذلك
تشجع السيدات الكبيرات في العمر على تناول
الكالسيوم الذي لا يقوى العظام فقط، بل
يساعد على التحكم في زيادة الوزن ويحمي
ضد سرطان الثدي“.

إلى ذلك أكد بحث بريطاني جديد أن الحفاظ
على العلاقات الاجتماعية والحركة في سن
الشيخوخة عنصران مهمان للغاية من أجل
التنوع بحياة جيدة بشكل عام، حيث يساعدان
بعض المسنين على الاحتفاظ بحيويتهم
ونشاطهم. وأظهرت الدراسات، التي أجريت
أثناء تطوير مقياس جديد ل نوعية الحياة لدى
المSeniors، أن بعض الأشخاص في التسعينات
من أعمارهم يواصلون لعب البولينغ بمساعدة
رفيقين أو ذرائعين جديدين أو بالاستعانة
بمنظار لمواجهة ضعف الرؤية.

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 قبلًا الرياضة أم لا.

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

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

والي جانب التأثير الإيجابي في الجسم، تلعب الاتصالات الاجتماعية المترتبة ومتعدة 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 أقراص الكالسيوم والفيتامين "د" لحماية عظامهم ضد الترقيق، 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 منتتظمة هي أقل عرضة لزيادة الوزن مقارنة باللواتي لا يتناولن الفيتامينات المذكورة سلماً .

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

ويقول خبراء إن أثار الكالسيوم أسهمت إلى حد بعيد في كسر خلايا الدهن الموجودة في الجسم وإنتاج مادة "الببتين" المسؤولة عن خفض شهية الأكل . وبالمحافظة على

نيويورك / وكالات في إحدى القاعات التابعة لأحد مراكز رعاية المسنين في مدينة كولونيا الألمانية تقوم تسع نساء مسنات بتمارين رياضية، حيث يسرن عبر القاعة ويدحرجن كرة أسفنجية حول الجسم وبمرورها فوق البطن وخلف الظهر وفوق الرأس، ثم عبر الساقين ويلي ذلك حركات للتوازن في وضع الجلوس والوقوف . كما تحمل هؤلاء النساء الإلواطي تراوح أعمارهن بين ٦٠ و ٨٠ عاماً خلال تمارين التوازن انتقالاً فوق حاصل القمين، وبمسك بأيديهن مقابض حديدية، ويسعدن إلى مسند الكرسى الخلفى، ويركزن أرجلهن بالتناوب .

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

وتضيف: "إن ممارسة هذه التمارين تعود بالفائدة، وأنصح بها كل شخص . تشعر فعلاً بالصحة والسلامة ومردودة 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 الحالي في مدينة كولونيا . ويقضي البرنامج بأن يمارس المسنون الرياضة لمدة ساعتين في الأسبوع كي يحافظوا على النشاط ومردودة الحركة، ويتمنوا من النهوض من دون صعوبة وصعود الدرج والنزه والقيام بالعنابة بأنفسهم .

ومن المنظور العلمي يجب أن تتم ممارسة الرياضة بشكل هادف، وأن تكون الحركات مدرسة، 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 والجذع وعضلات الظهر" . وتؤكد نتائج

أطعمة تساعد على تحسن المزاج وتقاوم الاكتئاب



قد يكون للأطعمة التي تتناولها تأثير على حالتنا المزاجية سلباً أو إيجاباً. إذ يشير عدد من الدراسات الحديثة إلى أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية أو ميكا-3 التي تتوفّر في أسماك السلمون والثونة التي تعتبر مصدراً غنياً بفيتامين B12 قد تساعد في التغلب على حالات الاكتئاب وتعزيز صحة الدماغ حتى تسلّم الحالة المزاجية للمرء من التأرجح بين الفرح والحزن. ولن يعانون من الخوف بشتى 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 الكحولات المتناولة من الورقيات.

عند شعورك بالغضب، حاول أن تتم يدك لطريق المكسرات
لإطفاء ثورة الغضب، فقد أشارت الدراسة إلى أن نقص
أوميغا-3 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
ولوهذا ينصح الخبراء الأزواج بالاحتفاظ بأفراش الزنك في
منتناول اليد حتى يسلمو من أذى النساء، وللذين بحاجة
إلى تعزيز ثقفهم في أنفسهم من حين لآخر، وجد الباحثون
في جامعة ماكغيل بمونتريال-كندا أن الأطعمة التي تحتوي
على حامض التريبوتوفان (أحد الأحماض الأمينية) تعزز نقاء
الذكاء الذاتي وتحلله بتعملق على خلله. وتشمل مصادر

التربيتوهان اللحوم بأنواعها خاصة الدجاج والأسماك خاصة السلمون والتونة والبوقليات مثل الحمص والفول. وللذين يعانون من حالات الأسماي بعد تجربة عاطفية فاشلة تنتصح دراسة بتناول الشوكولاتة (خاصة السوداء) التي تحتوي على عدد من العناصر الكيميائية المهدئة مثل عنصر المغنيسيوم. وإذا كانت لديك مقابلة مهمة أو عرض حاول أن تستبدل فنجان قهوتك المعتاد في الصباح بكوب من شاي الأعشاب حيث وجد أن تأثيرات البابونج المهدئة مفيدة في التخفيف من أعراض القلق الخفيف إلى المعتدل ولها ينصح بتجربة كأس من شاي البابونج المهدئة للأعصاب. أما إذا شعرت بالإجهاد أو وجدت صعوبة في الاسترخاء بعد يوم عمل شاق، عليك تناول العنبيات الغنية بفيتامين "ج" الذي يمكن أن يساعد الجسم في التغلب على المستويات العالية من الإجهاد ومضادات الأكسدة.

المضادات الحيوية تقي من فقدان البصر

كشفت دراسة طبية أن المضاد الحيوي "أزيثرومایسین" المستخدم في علاج أخطار العدوى الميكروبية والبكتيرية المسيبة لفقدان البصر له نفس الفاعلية والنتائج عند استخدامه لنحو ستة أشهر وليس عاماً كاملاً، وأوضحت الباحثون بجامعة "سان فرانسيسكو" الأمريكية بأن الأبحاث تنسى في الوقت الحالي للاستخلاص 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 ٤٠ 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 "أزيثرومایسین" حيث يعد المرض الأكثر انتشاراً بها ليتم تبعهم لنحو ١٢ شهراً.

الكريب فروت يخفض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا

بيُثبتت دراسات حديثة أن الكربيب فروت غني بالبكتين 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 حчин من الأطعمة الغنية بالليكوبين في الأسبوع وبين انخفاض



باحثون أن الحمية الغذائية التي تعتمد على الابتعاد عن استهلاك المواد الغذائية الغنية بالكريبوهيدرات قد ينجم عنها حرمان المخ الطاقة الالزامية لأداء مهامه على النحو الصحيح. وكشفت الدراسة، التي أجريت على تراوح أعمارهن بين ٢٢ و٥٥ عاماً، اعتمادن حمية تعتمد على خال المواد الغنية بالكريبوهيدرات والبطاطس، والمعكرونة، على الذاكرة، بعد أسبوع واحد فقط انتشاراً في المخ.

حماض الدهنية غير المشبعة، مثل زيت الزيتون وأنواع محددة من الأسماك. بعده الثالثة: لم تخضع لحممية غذائية وأطلق عليها مجموعة "التحكم". ثلاثة أشهر، أظهرت المجموعة الأولى سينماً واضحاً في اختبارات الذاكرة، الشفهية والقدرة على تذكر الكلمات، وعلى نقيض المجموعة الثانية والثالثة اللتين لم يطرأ أي تحسن في ذاكرة المشاركين فيها.

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

وتأتي الدراسة في إثر أخرى بعد خالماها

A close-up photograph of an elderly man with white hair and glasses, wearing a blue and white checkered shirt. He is holding a large, multi-layered sandwich with both hands and is in the process of taking a bite. The sandwich appears to be filled with lettuce, cheese, and other toppings. The background is blurred, focusing attention on the man and his sandwich.

□ روما / أ. ف. ب

وتبين أن فنجاناً من القهوة أو الشاي بعد الطعام مفید أيضاً، إذ إن الكافيين يزيد كمية البروتين (CREB1) الذي يصنعه الجسم. وقال باني إن "الأمر يتطلب التقليل من السعرات الحرارية بنسبة ٢٥% إلى ٣٠% بشرابه تفادياً أي شخص تناول قطعة حلوي بعد إنتهاء وجبته". وتنقق نتائج الدراسات 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 "مونستر" التي قادت تلك الدراسة: إن نتائجها أظهرت أن تغيرات بسيطة في أسلوب الحياة تساعده على علاج "عنة الشيخوخة"، كما أنها أكدت مزايَا كانت معروفة ظهرت من قبل على الحيوانات. وكانت تلك أول دراسة تظهر أن الحد من السعرات الحرارية قد يكون مفیداً

ووجدت دراسة إيطالية جديدة أن تقليل الطعام، مثل التخلی عن الحلويات والتعويض عنها فنجاناً قهوة بعد الأكل، هو جيد للمخ كما يلوذن حيث يساعد على التذكر ويعزز عمل الدماغ. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة فيوفامباتيستا باني، التركيز على بروتين (CREB1) معروف بأهميته بالنسبة لـ الذكرة والتعلم.

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

لما تبين أيضاً أن خفض السعرات الحرارية يعزز كمية البروتين المذكور المصنعة في الدماغ. وقد خفضت السعرات الحرارية التي تناولتها الحيوانات بين ٢٥% إلى ٣٠%، أي ما يوازي عند البشر

زيت الزيتون والسمك يخففان التهاب النكبة

ووجدت دراسة جديدة أن زيت الزيتون والسمك يخففان من أعراض التهاب البنكرياس، وقالت الباحثة المسئولة عن الدراسة في جامعة غرانادا الإسبانية، ماريا بيلين لوبيزن ميلان، إن ماندي حمض الأوليك والهيدروكسيستيروزول، الموجودتين بكميات عالية في زيت الزيتون، والأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في السمك، تخفف من أعراض التهاب البنكرياس. وقيم الباحثون دور مكونات النظام الغذائي

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 للفيروسات 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 رقيقة تفتح في تجويف الأنف ، ولذا



انت نسأ، والطس نحس

الحساسية، والناتج عن ضيق الشعب الهوائية إلى الإخسراز بالجنبين. ويوصى الدكتور إلى ضرورة قيام المرأة الحامل بعمل تنسيقٍ بين طبيب الصدر وطبيب الولادة، وأن تتبع نظاماً عالجياً أمانياً خلال فترات الحمل وطوال فترة الرضاعة، ولا داعي للقلق والخوف لأن الكثير من حالات الربو الشعبي والحساسية يتم علاجها بنجاح، مع مرور فترة

ما علاج الإصابة بانسداد الأنف؟
يسأل قارئ: أبلغ من العمر ٢٣ عاماً وأعاني
الإصابة بانسداد في فتحة الأنف اليمنى وصداعاً
شديداً في المنطقة اليمنى من الوجه وأريد أن
أعرف ما العلاج؟

ما أثر الربو الشعبي على الحمل؟
تسال قارئة ما أثر الربو الشعبي على الحمل؟
الدكتور "محمد تاج الدين، اختصاصي أمراض النساء والتوليد" يقول: "قد تزداد حالات الحساسية الـ
أثناء فترة الحمل، وقد يزداد ارتفاع مستوى البطن و
بصيق التنفس نظراً لارتفاع مستوى البطن و
الحجاب الحاجز إلى أعلى نتيجة الحمل".
ويشير الدكتور محمد إلى ضرورة وضع
عالجي، لمتابعة هذه الحالات خلال أشهر
بالإضافة إلى مراعاة أن العاقير التي تتناولها
الأم، قد تمر عبر الحبل السري إلى الجنين
لا يمنع الحامل من العلاج، لأنه قد يكون له
سلبية على صحة الجنين، وقد يؤدي إلى