

هذه الأطعمة ضرورية للحصول على المعادن



الكهربائي للقلب، ويشارك في بناء العضلات، وتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة. يوجد البوتاسيوم في الشمندر (البنجر)، وصلصة الطماطم، والبطاطس، والدجاج، واللحم البقري، والسلك.

أحماض أوميغا3 الدهنية. هذه الدهون ضرورية لصحة الدماغ والقلب. تتوفر بكثرة في الأسماك الدهنية، والمكسرات، والأفوكادو، والبذور والزيوت النباتية. الليكوبين. تساعد هذه الصيغة الكيميائية النباتية على الوقاية من مجموعة من الأمراض منها أمراض القلب والسرطان. يوجد الليكوبين في صلصة الطماطم، بينما تقل نسبته في الطماطم النيئة، ويوجد في البطيخ والفلفل الأحمر.

السيلينيوم. يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من هذا المعدن الذي يعتبر من المواد المضادة للاكسدة، ويقوم بدور هام في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتنظيم وظائف الغدة الدرقية والمناعة. يوجد السيلينيوم في البندق البرازيلي والتوتة المليئة بالبيض. الزنك. يحتاج الجسم إلى الزنك لتعزيز المناعة، ووظائف الشم والتذوق والخصوبة. يوجد الزنك في اللحوم والدواجن والأكلات البحرية والأناناس والكاجو.

«24»: المعادن كلمة السر في وظائف الجسم، فهي أساسية لبناء وتقوية العظام، وحماية الأوعية الدموية والأعصاب والعضلات، وحمل الأكسجين إلى الخلايا. والغذاء المتوازن هو وسيلة الإمداد الرئيسية، لذا من الضروري أن تتضمن وجباتك اليومية الأطعمة التالية: الحديد. يوجد معظم الحديد بالجسم في الهيموغلوبين، وهو جزء من خلايا الدم الحمراء يقوم بنقل الأكسجين إلى كل خلايا الجسم. للحصول على الحديد تناول العدس والفاصوليا، واللحوم الحمراء، والأسماك، والدواجن. الكالسيوم. يعتمد التركيب الأساسي للعظام والأنسان على الكالسيوم، كما يقوم المعدن بدور رئيسي في وظائف العضلات، وإفراز الهرمونات. يتوفر الكالسيوم بكثرة في: الحليب والألبان والبيض، والخضروات الورقية كالسبانخ والملوخية والملفوف (الكرنب) والبروكلي والخس.

المغنيسيوم. يدخل المغنيسيوم في 300 تفاعل كيميائي داخل الجسم، فهو يحافظ على سلامة وظائف الأعصاب، وانتظام ضربات القلب، وقوة العظام. يتوفر المغنيسيوم بكثرة في: نخالة القمح، والوزن، والكاجو، والخضروات الورقية الخضراء، والحبوب الكاملة. البوتاسيوم. يسيطر البوتاسيوم على النشاط

الاكتئاب، فإن مثل هذه العبارات العامة تقلل من شأن ما يعانيه. ومن الأفضل محاولة شيء مثل: «لا بد وأن ما تمر به صعبا جدا. نأكد أنني معك أسانداك ورهن إشارتك عندما تحب أن تتحدث عما تعاني منه، حتى لو كنت لا تريد التحدث سأناظر هنا».

12. يجب علينا أن نلتقي في وقت ما

بعد الاتصال والمثابرة أمرا مهما لشخص يعاني من الاكتئاب. أما «أن نلتقي في وقت ما» يعطي الانطباع بأنه لا يوجد لديك حقا وقت له وأن ما نقوله هو عبارة تسويق ليس لها مضمون. إن تدبير الوقت والإعداد لتحديد موعد بشكل نهائي يكون أفضل، مثل: «دعنا نلتقي ظهر الغد. أود حقا أن أراك وأطمئن عليك». تظهر مثل هذه العبارة اهتماما ونية حقيقية.

13. لماذا أنت منطوي؟ يكافح الأشخاص، الذين يعانون من الاكتئاب، أيضا من أجل تجنب الاختلاط. بل ويمكن أن يلجأوا إلى خيار الكذب لإخفاء معاناتهم من الاكتئاب. ولا يعد ذلك انطوائية؛ إنها عدم قدرة على الخروج من المنزل معظم الأيام والخوف من كل ما يصاحب خروجهم من مواقف لا يحتملونها.

وهناك أسلوب لطيف يمكن أن تتبعه للخروج مثل: «الأنظ لك لا تخرج كثيرا. هل يمكن أن أمر عليك لقضاء بعض الوقت معك؟». إن الهدف الأهم هو بناء أواصر عاطفية تدعم الفرد وتفسح المجال أمام أي طريق لاتصالات صادقة يمكن من خلالها بناء جسور الثقة، التي يمكن من خلالها استكشاف حلول ذات مغزى تتجاوز حالة الاكتئاب.



9. سأتترك وحدك الآن وسأعود إليك عندما تكون في مزاج أفضل

إن هذا الموقف يعكس تخليك عن شخص ما في الوقت الذي يكون فيه أحوج ما يكون إلى الرفقة أو المحادثة، بالعكس فلتعرض البقاء معه والقيام بشيء لطيف يسعده لعمل الوجبة الخفيفة المفضلة له مثلا. إن أشياء صغيرة بسيطة تجعلك تقطع شوطا طويلا. على فعلتها والتي ساعدتك على أن تكون بوضع أفضل. وهذا قد يثير محادثة حول ما قد يرغب الشخص في القيام به من أجل معالجة ما يشعر به.

8. أفضل ما يمكنك القيام به للخروج من الاكتئاب هو ممارسة الرياضة يمكن أن يجد الأشخاص المكتئبون أنفسهم في أماكن مظلمة جدا وربما تكون فكرة الخروج من السرير في بعض الأيام أمرا لا يمكن القيام به. من الأفضل أن تدعوه إلى الخروج في تمشية سيراً على الأقدام أو طلب الصحة الذهاب إلى متجر قريب.

متاح له في هذه اللحظة وكذلك في أي وقت يشعر بالحاجة إلى التحدث في المستقبل. 7. كنت مكتئبا قليلا عندما توفي والدي ولكنني تغلبت على ذلك. وستتمكن من ذلك أنت أيضا. إن معادلة انقضاء حالة الحزن مع الاكتئاب مسألة غير حكيمة بل والمقارنة هنا محققة. حاول مشاطرة بعض الأشياء التي فعلتها والتي ساعدتك على أن تكون بوضع أفضل. وهذا قد يثير محادثة حول ما قد يرغب الشخص في القيام به من أجل معالجة ما يشعر به.

6. كيف يمكن أن يصيبك الاكتئاب؟ لديك زوجة وعائلة رائعة وعمل عظيم ومنزل جميل! إن الاكتئاب ليس اختياريا، بل هو حالة مرضية، والتي غالبا ما تكون غير مفهومة. ربما يبدو الشخص ناجحا جدا في الخارج، ولكن لا أحد يعرف ما يحدث في داخله. إن اقتراح أنك متاح لتقديم أي عون أو مجرد الاستماع له هي جملة تبعث بالطمأنة. تأكد من أنك

حول ما يجري بما يفتح الباب إلى التواصل الحقيقي. 5. توقف عن الشعور بالأسف على نفسك

إن وقوع مثل هذه العبارة على مسامح شخص مكتئب سوف تتركس مشاعر سلبية ولن يحاول إخبارك بما يمر به. وهناك نهج أكثر تعاطفا لتشجيع التواصل مثل: «قل لي المزيد.. أود أن أعرف عما تشعر به». أو «أنت حقا تبدو محبطا اليوم. أخبرني ماذا يضايقك؟» ومن المهم أن تستمع باهتمام وتعاطف بما يشجع على استمرار التواصل.

3. كيف يمكن أن يصيبك الاكتئاب؟ لديك زوجة وعائلة رائعة وعمل عظيم ومنزل جميل! إن الاكتئاب ليس اختياريا، بل هو حالة مرضية، والتي غالبا ما تكون غير مفهومة. ربما يبدو الشخص ناجحا جدا في الخارج، ولكن لا أحد يعرف ما يحدث في داخله. إن اقتراح أنك متاح لتقديم أي عون أو مجرد الاستماع له هي جملة تبعث بالطمأنة. تأكد من أنك

«العربية»: إن الاكتئاب يمكن أن يكون أمرا يصعب التعامل معه، حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون منه بشكل مباشر. ومن خلال موقع «Healthista»، المعني بالشؤون الصحية والنفسية، يقدم مدرب فنون الحياة ريك شارب مقالا يتضمن نصائح بعدم ذكر 13 عبارة لشخص يعاني من الاكتئاب. 1. فلنجمع شتات نفسك

إن الاكتئاب حالة عقلية، ليست من خطأ إنسان، لذلك فإن هذه المقولة تنطوي على ما يعمق الشعور بالعار الذي يرتبط بالفعل. فالأفضل أن نقول له ببساطة: «هل أنت بحال طيب؟». 2. أفهمك.. لقد مررت بأيام صعبة أنا أيضا..

إنها محاولة لبناء صلة، ولكنها في الواقع تقلل من الألم الذي يمر به شخص ما. ولكن يكون من الأفضل أن تقول إنك لا تعرف ما الذي يمر به، ولكنك سوف تكون حاضرا للتبعية ما قد يحتاج إليه في أي وقت. 3. تحتاج إلى الخروج للتنزه أكثر

على الرغم من أن اقتراح الخروج ربما يكون علاجا لحالة معينة، إنما في حالات الاكتئاب هذا الاقتراح يجعل الأمر يتفاقم. إن المكتئب يتجنب المواقف الاجتماعية، لذا فمن الأفضل أن تبقى معه في البيت، فمجرد بقائك معه يفيدته كثيرا.

4. كن أكثر إيجابية

إن هذه الجملة من شأنها التقليل من شأن الشخص المكتئب. فيمكنك أن تعرض استعدادك للاستماع بكل جوارحك لمشاطرة المشاعر

تقرير: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يكرس نفور الشباب من شكل أجسامهم



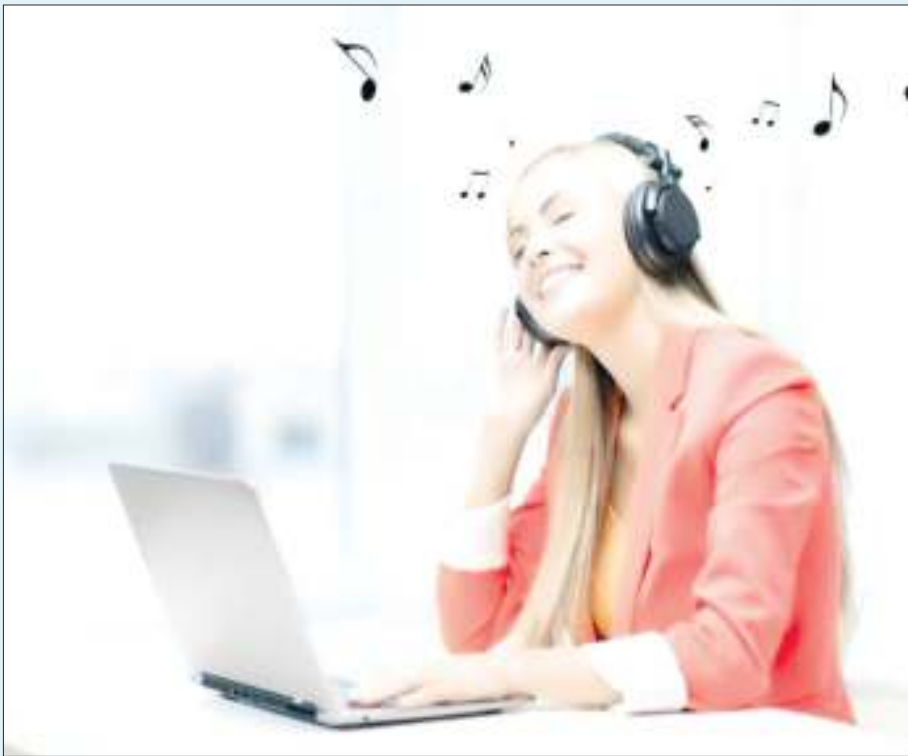
الجسم كان أكبر عامل خطر مسبب لاضطرابات الطعام مثل بوليميا (مرض النهام العصبي). وقالت "إنها قضية هامة جدا للسلامة العقلية، ولا أعتقد أنها تحظى بالاهتمام الكافي". وهناك أيضا مخاوف من أن غالبية الحملات تستهدف النساء، وتجاهل لغات أخرى مثل الشباب والمثليين والمثليات (مزدوجي الجنس ومغايري الهوية الجنسية) وكذلك الأقليات العرقية وكذلك ذوي الاحتياجات الخاصة أو من يعانون أمراضا خطيرة.

شهادات خبراء ولجنة اختيار الشباب أو مجلس الشباب البريطاني، هي مبادرة يدعمها البرلمان ومكونة من 11 عضوا تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاما. وقررت التعامل مع قضية صورة الجسم بعد أن ألقي آلاف الشباب الضوء عليها كمصدر قلق لهم، وذلك أثناء برلمان الشباب البريطاني.

"بي بي سي": النفور من شكل الجسم يبدأ عند الإنسان من مرحلة مبكرة للغاية، من سن السادسة، ويؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق وينتسب في مشاكل في التغذية وتناول الطعام، بحسب ما جاء في تقرير سيقدم للبرلمان البريطاني ووصل الحكومة البريطانية. وحثت لجنة اختيار الشباب، الحكومة على الاعتراف بجدية المخاوف المتعلقة بصورة الجسم، قبل أن يعاني الشباب من تداعيات طويلة الأمد.

وجاء تقرير اللجنة عن تلك القضية بعنوان "مستقبل الثقة بالجسم"، كجزء من نشاط أسبوع البرلمان السنوي. وقال أحد الخبراء إنه أصبح من المألوف لدى الشباب "الشعور بالاستياء من صورة أجسادهم". وأضافت فيليبيا دايرنشن، من مركز أبحاث المظهر الخارجي، بجامعة ويست أوف إنغلاند، إن الاستياء من

دراسة: غسل الأطباق وطي الملابس يطيل أعمار المسنات



ونفهم بهذا بحسب نتيجة الدراسة أن معظم الناس لديهم ذكريات مرتبطة فعليا وبيقظة بأغانيتهم المفضلة، الأمر الذي سبق تشكيل الذكريات الجديدة.

وبغض النظر عن نوع الأغنية هادئة أو صاخبة، فطالما أنها مفضلة، فهذا يعني أنها ستجعلنا نشعر بالتعمق والصفاء. ويدعم علم الأعصاب ما نشعر به: فالأغاني التي نحبه تجعلنا مدركين لذات. وقد يرتب على هذه الآثار إمكانية استخدام الموسيقى كوسيلة علاجية لحالات مثل التوحد والاكتئاب.

الذين قاموا بتلك الدراسة راقبوا النشاط الدماغي لكل مشارك أثناء استماعه لسلسلة من الأغاني، واستنتجوا، بحسب ما أورد موقع Ibelieveinscience أن معظم الأغاني تشكل الذكريات، ولكن الأغاني المفضلة تسترجع ذكريات سابقة.

فعندما استمع المشاركون لأغاني المعتقداة، وجد الباحثون نشاطا كبيرا بين القشرة السمعية والحصين، مما يلعب دورا كبيرا في تشكيل الذكريات. أما عندما استمع المشاركون إلى أغاني المفضلة، اختفت تلك الارتباطات.

«العربية»: من منا لا يتأثر بسماع أغنيته المفضلة، أو موسيقى يعشقها، من منا لا سيشعر بذاك السحر الذي تنتفزه الأنغام؟

أسئلة كثيرة قد نطرحها في محاولة تفسير هذا الأثر الواضح الذي تتركه الموسيقى في النفوس، وقد حاولت بعض الدراسات الإجابات عنها.

فقد أظهرت دراسة نشرت قبل أشهر في مجلة «Nature»، أن أدمغة البشر تجدي أنماط تواصل متشابهة عند استماع أشخاص متعددين إلى أغانيهم المفضلة، وذلك أيا كانت تلك الأغاني. وفي التفاصيل، أن الباحثين

فيها المسنات نشاطهن اليومي. فيما تمثلت الأنشطة المعتدلة في المشي السريع أو ركوب الدراجات لمسافات قصيرة.

وكانت دراسات سابقة كشفت، أن عمل كبار السن التطوعي المنتظم، لا يعود بالنفع على المجتمع وحسب؛ بل يمكن أن يحمي المسنين من أمراض الشيخوخة، وعلى رأسها تراجع الذاكرة وضعف الإدراك والعرفة.

وأضافت أن ممارسة النشاط البدني المنتظم، وعلى رأسه المشي صباحا، يمكن أن يساهم بشكل كبير في علاج أمراض الخرف التي تحدث لكبار السن، مثل مرض ألزهايمر. وعلاوة على ذلك، أظهرت النتائج، أن النشاط البدني، يحسن حياة مرضى «باركنسون» أو الشلل الرعاش، وخاصة فيما يتعلق بقدرات المشي والتوازن، والحد من مخاطر السقوط.



الخفيفة في طي الملابس المغسولة أو غسل النوافذ والأطباق، وثلث تلك الأنشطة أكثر من 55% من مجموع الأنشطة التي يقضى

المعتدل لمدة نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39%. وتمثلت الأنشطة البدنية

الوادي ينخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يوميا، أقل عرضة للوفاة بنسبة 12٪، فيما ارتبط النشاط البدني