



5 عادات تطيل عمرك وتبطل الشيخوخة

يعلم الجميع أنه إذا أردت أن تعيش لفترة أطول فعليك المحافظة على صحتك، ولكن ماذا عليك أن تفعل بالضبط؟ دراسة جديدة بجامعة هارفارد الأميركية اقترحت خمس عادات صحية تقول إنها قد تضيق لعمره فترة تصل إلى عشر سنوات. وقد لا تبدو هذه العادات جديدة، بمعنى أن الإنسان تعلمها في المدرسة وفي الحياة عامة وسمعها من التلفزيون، وهذا يعني أن هذه الكليشيات ذات مصداقية.

في الدراسة المنشورة بدورية Circulation قام الباحثون من هارفارد بفحص حوالي ثلاثة عقود من بيانات التاريخ الصحي، شملت 44354 من الرجال و78865 من النساء، ومن ثم نظروا في تأثير خمس عادات محددة على أعمارهم، بحسب ما تقلت العربية، بالنسبة للذين لم يبنوا هذه العادات فقد بدأ متوسط أعمارهم من خمسين سنة وزاد بحوالي 29 سنة أخرى للنساء و26 للرجال، في حين أن الذين حافظوا على هذه العادات ارتفعت السنوات الإضافية عندهم من الخمسين، بحوالي 43 سنة للنساء و38 للرجال. ويتجلي الفرق هنا ما بين 14 للمرأة و12 للرجل، وهو فرق معتبر على أي حال. ولكن ما هذه العادات الخمس



التي تتوقف عندها الدراسة، والتي قد تكون تعرفها سلفاً ولكن تتطلب الانتباه منك، أولاً: لا تدخن إذا لم تكن مدخناً فالأمر جيد وحافظ على ذلك، ووفقاً للمركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن تدخين السجائر هو السبب الرئيسي للأمراض والوفيات التي يمكن الوقاية منها في الولايات المتحدة، حيث يتسبب في حوالي 480 ألف وفاة سنوياً. والخبر السار أن أجيال الشباب تبدأ

التدخين وتخلّي عنه لاحقاً. ثانياً: تقادي المشروبات الكحولية وبحسب مركز السيطرة على الأمراض الأميركي، فإن ذلك يؤدي لمشاكل صحية واضحة في القلب والسرطانات. كما يرفع معدلات حوادث السيارات، بالإضافة إلى العنف والسلوكيات الخطيرة. ثالثاً: المحافظة على الوزن على وجه التحديد يوصي الباحثون بالمحافظة على مؤشر كتلة الجسم (BMI) من 18.5 إلى 24.9 الذي يمكن حسابه عن

طريق قسمة وزنك بالكيلوغرام على طولك بالأمتار أو بواسطة جهاز مخصص لذلك. غير أن هذا الإجراء يعتبر تقليدياً لكن الباحثين لا يزالون يستخدمونه كمؤشر أولي، يعني نقصانته تهديداً بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وارتفاع ضغط الدم والسرطان. رابعاً: تناول نظام غذائي عالي الجودة إن تناول نظام غذائي متوازن مليء بالأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية سيساعد على الحصول

على الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها دون التأثيرات السلبية على مؤشر كتلة جسمك، فتناول الحبوب الكاملة و الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون مع الحد من تناول الدهون والسكر والملح كل ذلك إيجابي جداً. خامساً: التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل وفقاً لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأميركية، فإن «المالغين النشطين يديّن أكثر صحة وأقل عرضة للعديد من الأمراض المزمنة، من المالغين غير النشطين بغض النظر عن جنسهم أو عرقهم».

ومن أجل فائدة صحية فإنه يوصى بممارسة تمارين ذات كثافة معتدلة مثل المشي السريع لمدة 150 دقيقة في الأسبوع «حوالي 20 دقيقة في اليوم»، وتمرين خشن مثل الركض لمدة 75 دقيقة في الأسبوع «25 دقيقة في اليوم بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع»، يضاف لذلك أنشطة تقوية العضلات مثل رفع الأثقال أو استخدام تمارين المقاومة مرتين أو أكثر في الأسبوع. ووفقاً لباحثين من جامعة بريغهام يونغ، يمكن لهذا المستوى من ممارسة الرياضة البدنية إبطاء الشيخوخة داخل خلايا الجسم.

كشف علماء من جامعة بينغهامتون في الولايات الأمريكية أن نقص ضوء النهار يؤدي إلى تفاقم أعراض مرض نفسي خطير. ونشرت مجلة «EurekAlert» أن علماء أمريكيين أكدوا أن نقص ضوء النهار في المناطق التي تشهد أياماً غائمة في معظم فصول السنة، يؤدي

إلى تفاقم أعراض اضطراب الوسواس القهري، وهو مرض عقلي يعاني فيه المرضى من ملزمة أفكار مزعجة أو مخيفة لهم (هوس)، ويحاولون التخلص منها لكنهم يعجزون عن ذلك، حسيماً ذكر «روسيا اليوم». واكتشف العلماء أكثر مناطق انتشار المرض، من دراسة بيانات المرضى.

وتبين أنها تتركز في خطوط العرض الشمالية للكرة الأرضية، حيث يؤدي نقص كمية الضوء فيها إلى عدم توافق بين إيقاع الساعة البيولوجية للإنسان والبيئة الضوئية خلال اليوم، ما يؤدي إلى تفاقم أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى المرضى، ويزيد من خطر الإصابة بهذا المرض لدى الأصحاء.

كم خطوة يجب أن تسير في الدقيقة للحفاظ على رشاقتك؟



المشي هو وسيلة مميزة لتحريك جسمك وحرق السعرات الحرارية، ولكن بينما تتجول في الخارج لوجدك أو مع أحد أصدقائك، هل تساءلت يوماً ما هي السرعة المثالية للمشي التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد والمحافظة على رشاقتك؟ يقول تقرير نشر في المجلة البريطانية للطب الرياضي، إنه طالما أنك تواقب على حد معين للسرعة، فإن مسارك يمكن أن يتحول في الواقع إلى تمرين

قوي ودايق للغاية، حسبما ورد في «24»، وقام الباحثون بمراجعة وتحليل 38 دراسة مختلفة سمحت لهم بإيجاد روابط بين الصحة والمشي، وشملت الدراسات معلومات عن سرعة المشي والعمر، ومؤشر كتلة الجسم، ومعدل ضربات القلب، ووجدوا أن 100 خطوة في الدقيقة الواحدة هو الرقم السحري للمشي بهدف الحصول على النتائج المرجوة. وهذا يعني في الأساس، أنك

إذا كنت تسير ما لا يقل عن 100 خطوة في الدقيقة خلال النزهة، ستحصل على معدل ضربات القلب بنسبة 50 إلى 70 في المائة من معدل الراحة، بحسب موقع إيت دبي. وبالإضافة إلى القدرة على تحقيق الأهداف اليومية للتمتع مع أمراض القلب أثناء المشي مع هذا اللمبة التوجيهي الجديد، تجدر الإشارة أيضاً إلى أنك ستحصل على نتائج مذهلة فيما يتعلق بصحتك العقلية في هذه العملية.

القضاء يأمر «جونسون آند جونسون» بدفع 4.69 مليار لـ 22 سيدة



أمريكا تجيز أول عقار لمرض الجذري

«الأناضول» : وافقت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية «FDA»، على عقار هو الأول من نوعه لعلاج مرض الجذري، الذي تم استئصاله من العالم عام 1980. وأوضحت الهيئة في بيان لها أمس، أن العقار الجديد يطلق عليه اسم (TPOXX)، وذلك سعياً من الولايات المتحدة للاستعداد لأي طوارئ صحية عامة، بتجهيز عقاقير طبية آمنة. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فقد تم الإعلان في عام 1980 عن استئصال الجذري بفضل برنامج المنظمة لاستئصال المرض من العالم. وعلى الرغم من عدم وجود حالات إصابة بالجذري حالياً، إلا أن المرض يظل مصدر قلق للوكالات الصحية العامة في أمريكا.

وأجرت الهيئة دراسات لاختبار سلامة وفعالية العقار على حيوانات مصابة بفيروسات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالفيروس الذي يسبب الجذري.

والتبنت النتائج أن المجموعة التي تناولت العقار الجديد، شفيت من الفيروس وعاشت لفترات أكبر، مقارنة بمجموعة أخرى تناولت عقاراً وهمياً. كما تم تقييم سلامة

العقار الجديد على 359 من المتطوعين البشر الأصحاء غير المصابين بالجذري، وكانت الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً هي الصداع والغثيان وآلام البطن. وفيروس الجذري هو

مرض معد ومميت أحياناً، وينتقل بشكل أساسي عن طريق الاتصال المباشر بين الناس. وتنبهت أعراضه عادة بعد 10 إلى 14 يوماً من العدوى، وتشمل الحمى والإرهاق والصداع وآلام الظهر، بالإضافة إلى ظهور طفح جلدي وتقرحات مليئة بالقيح.

ويمكن أن تشمل مضاعفات الجذري التهاب الدماغ، وتقرحات قرنية العين،

