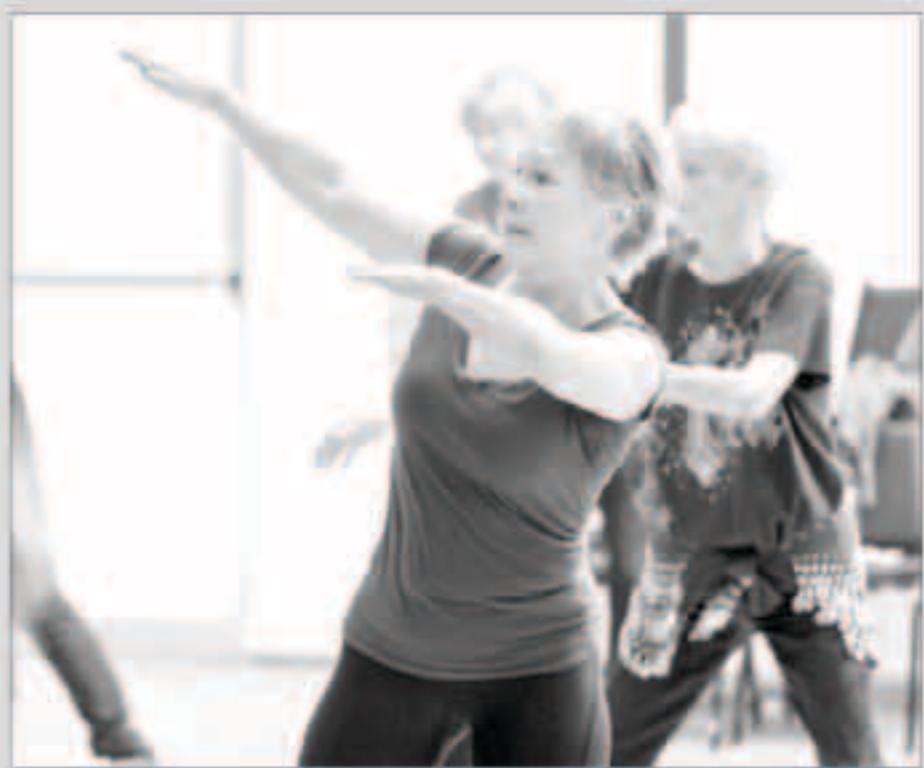


إعداد : ياسر السيد

العدد 3523 - السنة الثانية عشرة  
الاثنين 21 ربيع الأول 1441 - الموافق 18 نوفمبر 2019  
Monday 18 November 2019 - No. 3523 - 12 th Year

## الأيروبكس والرقص لحماية النشاط الذهني من آثار الشيخوخة



**«العربيّة»:** مع التقدّم في السن، يعاني عيّنة النساء من انخفاض في النشاط البدني. الحالية إلى أن كل من الرقص وتدريبات اللياقة البدنية يمكن أن تتحفظ الشخصيّة. كما أن تدريب الحصين يؤدي إلى تحسين قدرات الوزن». الرقص يُؤدي إلى تحسين قدرات الوزن». ومن المُعروف أن الحصين، يلعب دوراً هاماً في التعلم والذاكرة، وعادةً ما يتعرّض ب بشكل خاص للتراجع عند التقدّم في العمر. وكانت دراسة علمية أجريت عام 2016 قد أظهرت أن تعلم وحفظ حركات الرقص قد تساعد في الحفاظ على شباب الجسم والعقل والمداع على مدى العمر. حسب ما أكده الرياضي كريستوفير برجلاند، في موسقى، يعزز النشاط العصبي والتوازن الذهني بين مناطق متعددة في الدماغ. وبतّرثّر الباحثون أن التحسن في وزن النساء قد تكون مرتبطة بخطوات القدم وحركات الذراع الماكم لتأثيرات الإيقاع الموسقي. وتقول كاترين ريفيلد، مؤلفة الدراسة أن «مرضى الخرف ينطّلّون بقوّة عند الاستماع إلى الموسيقى». وتقدّم ريفيلد بعض النصائح العلمية قائلة: «إنّ انتقاد الجميع بغيره في العيش حياة صحية، لا طول فترة ممكّنة. إذا، فإن النشاط البدني هو أحد أهم الأنشطة التي يمكن أن تساهم في هذا، حيث يحد من العديد من عوامل الخطر ويعطي التدوّر المترتب بالعمر، وأعتقد أن الرقص إداة قوية لوضع تحدّيات جديدة للجسم والعقل. وخاصة في مرحلة الشيخوخة...».

وأكمل فريق الباحثين: «تشير النتائج

عملية التخلّل الغذائي.  
15 - الجلوس لفترات طويلة  
يُعتبر الجلوس لفترات طويلة بالعمل في كسب كيلوجرامات إضافية غير مرغوب فيها، وإنما إن عظام الظائف أصبحت تتطلّب الجلوس خلف شاشات الكمبيوتر لفترات طويلة، مما يتسبّب بشدّة في العضلات خارج المكتب والتجلّل للجلوس لفترة 5 دقائق كل ساعة.

16 - تجاهل قياس الوزن  
بينما لا يقتصر قياس الوزن فقط على الحياة البدنية، إلا أنه لا يزال أسهل طرقه لتنبيه تغييرات الجسم، مما يتسبّب بالخوف على البيزان هذه مرات في الأسبوع، وتتّبع المعدل الأسويّع واستشارة الطبيب حال ملاحظة أي تغييرات جارحة في الوزن.

17 - افتتاح الأطعمة غير الصحيّة  
تجذّر الأطعمة غير الصحيّة في للأرجح بمحنة ذلك استناداً لها

على الدجاجة الأبيض غير الصحيّة، ماشيّة ذلك، مما يتسبّب في صحيحة لائحة سجعلها في تناولها المذاكل الصحّة مثل الخرف ومرض الزهايمير. ومن المُعروف أن الحصين، يلعب دوراً هاماً في التعلم والذاكرة، وعادةً ما يتعرّض ب بشكل خاص للتراجع عند التقدّم في العمر. وكانت دراسة علمية أجريت عام 2016 قد أظهرت أن تعلم وحفظ حركات الرقص قد تساعد في الحفاظ على شباب الجسم والعقل والمداع على مدى العمر. حسب ما أكده الرياضي كريستوفير برجلاند، في موسقى، يعزز النشاط العصبي والتوازن الذهني بين مناطق متعددة في الدماغ. وبتّرثّر الباحثون أن التحسن في وزن النساء قد تكون مرتبطة بخطوات القدم وحركات الذراع الماكم لتأثيرات الإيقاع الموسقي. وتقول كاترين ريفيلد، مؤلفة الدراسة أن «مرضى الخرف ينطّلّون بقوّة عند الاستماع إلى الموسيقى». وتقدّم ريفيلد بعض النصائح العلمية قائلة: «إنّ انتقاد الجميع بغيره في العيش حياة صحية، لا طول فترة ممكّنة. إذا، فإن النشاط البدني هو أحد أهم الأنشطة التي يمكن أن تساهم في هذا، حيث يحد من العديد من عوامل الخطر ويعطي التدوّر المترتب بالعمر، وأعتقد أن الرقص إداة قوية لوضع تحدّيات جديدة للجسم والعقل. وخاصة في مرحلة الشيخوخة...».

## مهنة التنظيف تعرض الرجال لخطر أكبر من النساء

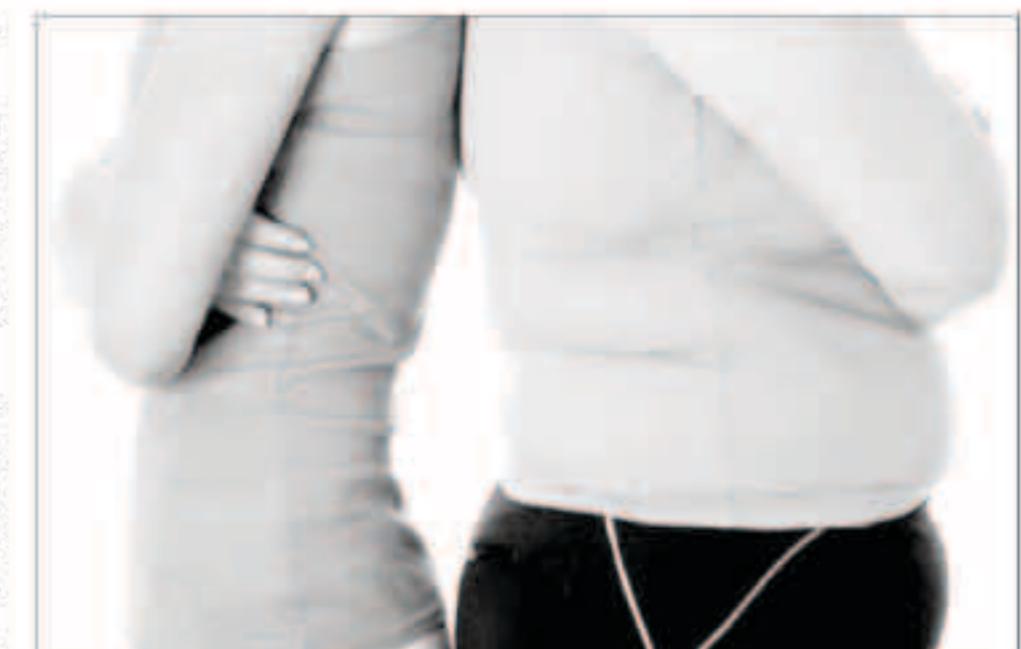


**«سكاي نيوز»:** أفادت دراسة أجراها جامعة بروكلين إلى أن ممارسة مهنة التنظيف سواء تعلّق بتنظيف المنشآت أو المنازل، تؤثّر على النساء أكثر من الرجال. وفي العام 2015، وافقت الهيئة على عقار «بيمبروليزوماب» لعلاج سرطان المعدة المتفاصل، وكانت هذه الشفاء والدواء الأمريكية (FDA) وافقت على عقار «بيمبروليزوماب» لعلاج سرطان المعدة المتفاصل.

وقالت إحدى الباحثات إن مواد التنظيف نفسها لا

منازل خاصة أو في شركات صناعية، بما في ذلك تنظيف الغبار والأسلاك الورقية لدى النساء العاملات في مجال التنظيف بمعدل ستة عشر في المائة فقط. وقالت إحدى الباحثات إن مواد التنظيف تؤثّر على النساء، وقد يؤدي ذلك للوفاة بنسبة أعلى. ووجدت الدراسة أن وظيفة الرجال العاملين في مجال التنظيف، على الأشخاص يعملون في الجامعة البلجيكية الدراسات على النساء بنسبة خمسة وسبعين في المائة مقارنة بالرجال مواد تنظيف بمواد أخرى.

# 20 سبباً وراء زيادة الوزن السريعة .. فانتبهوا لها!



يؤدي الافتتان في بعض الأحيان إلى الإفراط في تناول الطعام، الأمر الذي يُؤدي بدوره إلى زيادة الوزن، بينما يُؤدي زواحف المليئة بصوديوم بطيئة مؤسفة مما يزيد حالة الافتتان لدى هذا الشخص.

9 - عدم الالتزام بالغذائية السليمة من الماء يوماً بعد يوماً  
 تعدّ ممارسة الرياضة وسلية سوء التغذية تكتّن الفتايات. فالإفراط في إنفاق الوزن لكن بشروط بسيطة، إلا وهي الاستثناء بوجه أحد الأسباب الرئيسية في زيادة الوزن، قبل التدريبات لتخفيف الجسم الماء الذي يزيد من الارتفاع، وتجعله غافلة بذلك، وبالتالي تناوله كعيات فسقى يُؤدي وزنًا غير مرنوب فيه.

6 - إفراط من الحفل  
 تعدّ إفراط في تناول الطعام على علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة كان مقدار السعرات الحرارية الذي تناوله أثقل من الماء الذي يحرّكه جسمك، وهذا يعني أنه كلما تناول كمية الطعام زادت حفاظه على تناوله.

7 - تناول كعيات ليلة من البروتين  
 يعتقد غيره من الناس أن تناول كعيات ليلة من شانها ضياع الفائدة من التدريبات.

10 - الإفراط الصحي  
 يعتقد غيره من الناس أن جميع البروتين التي يجب أن يتناولها على خلاف حول الكمية المثلث من السعرات الحرارية، لما يجاوزها الفرد يومياً إلا أنه جيداً متقدّم زياً في الأداء وهذا الاعتقاد قد يكون خطأً في كثير من الأحيان.

11 - العدد من الأدوية  
 يُعدّ عدم احتفاظ بالدواء في الماء الذي يقل معه معدل التخلص من السكر في الدم، مما يزيد من ارتفاع سعرات الحرارة والدهون والسكر.

8 - الافتتان

## سلاح محاربة «الزهايمير»



## دراسة : علاج سرطان المعدة يستخدمه مرضى أورام الجلد والرئة



ووجد الباحثون أن العقار أظهر على تناول الورم، وقال قائد فريق البحث، الدكتور

**الجريدة :** تتعجب كثيرون من زيادة الوزن المقاجحة، الأمر الذي يعوده فيقلب الأحيان لعامل خارجي، فعلى سبيل المثال يعتقد بعض الناس أن تعرضهم لإصابة انفطرة الجلوس وعدم الحركة، أحد أسباب زيادة الوزن السريعة، لكن الأمر قد لا يكون كذلك على الإطلاق، في بعض الأمراض والأدوية والعادات الغذائية الخطيرة قد تؤدي إلى هذه المشكلة.

واليوم فيما يلي 20 سبباً يعضاها قد يبدو غريباً، تتفّق وراء زيادة الوزن المقاجحة، حسب ما جاء في موقع «فيلايت بوست» المعنى بالصحة.

1 - صور الخدمة الذاتية  
 يعدّ صور الخدمة الذاتية أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لزيادة الوزن السريعة وغير المقاجحة، حيث تتفّق تلك الهرمونات التي تقرّبها تلك الخدمة، دورة كبيرة في عملية التخلّل الغذائي، وكفاءة في حرق الدهون.

2 - الإفراط في تناول الطعام  
 رغم وجود بعض التناقضات في علم التغذية، إلا أن هناك قاعدة كان مقدار السعرات الحرارية الذي تناوله أثقل من الماء الذي يحرّكه جسمك، وهذا يعني أنه كلما تناول الطعام زادت حفاظه على تناوله.

3 - المكافأة  
 وجدت دراسة حديثة أن شرب كوبين من الماء قبل وجبات الطعام يؤدي إلى فقدان الوزن بنسبة 30%.

4 - الإجهاد  
 يحفّز الإجهاد المستمر الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول والذي يسبب بدوره إفراط خاطئ، فقبل تناول الطعام حتى وإن كان صحيحاً إلى زياً في الشهية والاستهلاك، إذ لم تختصر منه على شكل طلاقه، فسوف يُنكّس وزنًا غير مرنوب فيه.

5 - الملح  
 هناك علاقة طردية بين الملح

24 - قالت مبادرة أصحاب الزهايمير إنّ التخلّل الغذائي للبحر المتوسط يعدّ سللاً فعالاً لمحاربة الزهايمير، حيث إنه يدخل بالعناصر الغذائية المهمة من ناحية ويوفر جهاز المناعة من ناحية أخرى.

ولهذا السبب يوصي الباحثون الآمن بتناول نظام غذائي ي يقوم على التضiroات والفاكه والزبادي والكسرات.

مع الإدلاء من الحوم الحمراء والإمساك الدهني.

ومن ناحية أخرى، يمكن لكارس السن الحد من خطر الإصابة بالزهايمير من خلال التواصل الاجتماعي، فنظرًا لأنّ العزلة الاجتماعية تضاعف خطر المرض، مما ينبع على النساء المرض على مقاومة الأقارب والأصدقاء بالانقطاع والاشتراك في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.

24 - أظهرت دراسة أجنبية أنّ التخلّل الغذائي للبحر المتوسط بعد سللاً فعالاً لمحاربة الزهايمير، حيث إنه يدخل بالعناصر الغذائية المهمة من ناحية ويوفر جهاز المناعة من ناحية أخرى.

ويمكن جهاز المناعة من تناول الأطعمة التي يحبها، مما يقلل من خطر الإصابة بالزهايمير.

الدراسة أجنبية يأخذون بجماعه كالطورينيما الإسرائيلى، وعرضوا نتائجهما، اليوم الأحد، أمام مؤتمر الجمعية الأمريكية لأوروبية لسلامة الأدواء الذي يعقد في الفترة من 8 إلى 12 سبتمبر الجاري في العاصمة الإسبانية مدريد.

وأختبرت الباحثون عقاراً يُسمى «بيمبروليزوماب» (Pembrolizumab) المعتمد لعلاج سرطاني الجلد والرئة، على سرطان المعدة.

وأكملت دراسة أجنبية، حيث عمل على تلقّق الباحثون أنه يعمل على تلقّق المسار البيولوجي الذي يستخدمه السرطان لاخفاء نفسه عن الجهاز المناعي، وأجرى فريق البحث تجربة على 259 مريضاً يعتمدون من سرطان المعدة وأعطوه عقاراً لـ 6 أشهر.