

2017

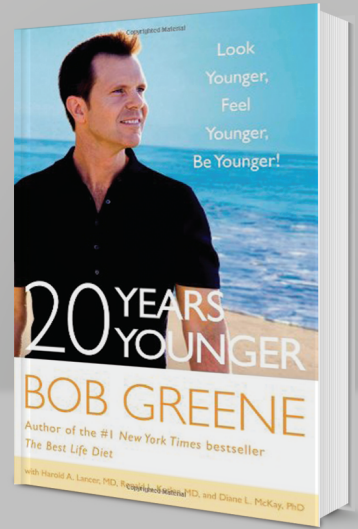
كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

20 عاماً أصغر

كيف تعيش وتشعر بالشباب الدائم



تأليف



بوب جرين وآخرين



115

الرعاية

بالعربي



إحدى مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

QINDEEL | قنديل
EDUCATIONAL | التعليمية

دولابنت
DU ADVENT

شريك استراتيجي



الإمارات
للحلول العقلية

www.eres.ae

الشيخوخة من منظور علمي

لكل منا انطباعه الخاص عن الشيخوخة، سواء أكان ذلك الانطباع في صورة ذهنية ترصد ضعف الصحة، أم في صورة الخطوط والتجاعيد التي بدأت تغزو الوجه، فالشيخوخة بالنسبة للكثيرين منا تعد تراجع النشاط وفقدان الحيوية وتدهور الصحة. والبعض يرى أن الخسارة هي محور الشيخوخة، وهم محقون إلى حد ما. فوفقاً لـ «خاو بيدرو دي ماجاليس» وهو باحث في جامعة «ليفربول» ومتخصص في دراسة الجانبين البيولوجي والجيني للشيخوخة، فإن الشيخوخة تتضمن «مجموعة كبيرة من التغيرات الفسيولوجية التي تجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وتحد من قدرة أجسامنا على أداء وظائفها الطبيعية». ونضيف أن هذه التغيرات الفسيولوجية قد تجعلنا أكثر عرضة للإصابة بانتكاسات نفسية. فمن الشائع أن تنطفئ شعلة الحماس لدينا مع تقدم العمر، ومن الطبيعي أن يشعر كبار السن بالإحباط بسبب تدهور صحتهم البدنية، وعدم قدرتهم على عيش الحياة بالطريقة التي كانوا يعيشون بها في السابق.

يمكنك محاربة آثار الشيخوخة على أربع جبهات هي: ممارسة التمارين الرياضية، والتغذية السليمة، والعناية بالبشرة، والنوم المُجدد للنشاط. فمجرد الاستعانة بأحد هذه العلاجات بنية العودة بالزمان إلى الوراء كفيل بإحداث فارق ملحوظ، فما بالك بتأثير هذه الممارسات الأربع معاً، وخاصةً عندما تدعمها بالتحكم بالضغط التي تتعرض لها، والتفكير بشكل إيجابي، وهما جانبان إضافيان من شأنهما أن يؤخرا مظاهر الشيخوخة. تعتبر الصبغيات الطرفية من العلامات التي تشير إلى الشيخوخة وتقدم العمر، وتمثل البنى والهيكل الحاملة للجينات. فعندما تبدأ الخلية في الانقسام، تقوم القسيمات الطرفية بتثبيت صبغيات الخلية، ولكنها تصبح أقصر أثناء هذه العملية. وعندما تُصبح القسيمات الطرفية قصيرة للغاية، فإن الخلية تعجز عن الانقسام وتموت، مما يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض المرتبطة بالشيخوخة، مثل ضعف البنية العظمية، وظهور التجاعيد، وانخفاض مستوى المناعة.



في ثوانٍ...



في إطار مواكبتنا لكافة فعاليات ومبادرات مجتمعنا الإيجابي والسعيد، نقدمُ إليكم ثلاثة ملخصات جديدة ضمن سلسلة «كتاب في دقائق».

مستهلين أعداد هذا الشهر بكتاب «20 عاماً

أصغر: كيف تعيش وتشعر بالشباب الدائم» تأليف: بوب جرين، الذي يتناول بأسلوب علمي مُبسَّط مظاهر الشيخوخة الإيجابية والصحية؛ لأنَّ أكثر سبب مقنع للتمسُّك بصحتنا والحفاظ على طاقتنا لنبدو في أفضل حالاتنا، هو الاحتفاظ بإيجابيتنا وحبنا للحياة؛ فالشيخوخة الصحية لا تعني التركيز على ما يهمنا فقط، بل على علاقاتنا بأسرنا وأبناء مجتمعنا أيضاً. وهذا يعني أن نترك ما هو هامشي وغير جميل، يتلاشى من حياتنا، عبر توطيد علاقاتنا ذات المغزى؛ لأنَّ العلاقات الإيجابية تساعدنا على الحياة عمراً أطول وأجمل. ويركز المؤلف في طروحاته لمحاربة الشيخوخة على عدة جبهات تشمل: ممارسة الرياضة، التغذية الصحية، النوم الهانئ، والتفكير الإيجابي. وهذه كلها عوامل حاسمة من شأنها تأخير ظهور الشيخوخة لسنوات طويلة.

يلخص العدد الثاني كتاب «عصر الروبوتات: التكنولوجيا والتهديد بمستقبل بلا عمل» تأليف: مارتن فورد، ويتناول التكنولوجيا وتطوراتها التي بدأت تثير المخاوف بسبب تقليص الوظائف. ففي الماضي كانت الوظائف الروتينية تتضمن الوقوف على خط الإنتاج فقط، واليوم صارت الوظائف التي تتطلب مستويات مهاريَّة منخفضة تتأثر بالتقنيات الحديثة، كما بدأ العاملون المؤهلون والمشتغلون بالأعمال الإبداعية يعانون من خطر زحف الآلة التي تستخدم تطبيقات التنبؤ والذكاء الصناعي، وهذا يعني أن اكتساب مهارات ومستوى تعليم أعلى لم يعد صمام الأمان، أو مصدراً للوقاية من التهام الآلة لوظائف الناس في المستقبل.

ويقدِّم العدد الثالث خلاصة لكتاب «العطاء بذكاء: عندما يطرح عملُ الأختيار أطيَب الثمار» للمؤلفين: «توماس جيه. تيرني»، و«جويل إل. فليشمان» اللذين يريان أنه ليس هناك نوعٌ واحدٌ من الأعمال الخيريَّة يمكن اعتباره أفضل من غيره؛ لأنَّ من حقِّ كلِّ إنسانٍ معطاءٍ أن يسلك المسار الذي يختاره ويصمِّمه وفق رؤيته وظروفه وطموحاته وقيمه الخاصة. إلا أنَّ هناك ستة أسئلة متصلة، يمكن أن تساعد رواد الأعمال الخيرية على زيادة فاعلية مشروعاتهم، وهي: ما هي قيمتي ومعتقداتي؟ وما النجاح، وكيف يمكن تحقيقه؟ وما هي مسؤولياتي؟ وما الذي أحتاج إليه لتنفيذ مهمتي؟ وكيف أتعاون مع المستفيدين من عملي الخيري؟ وهل يشهد أدائي في إدارة أعمالي الخيرية تحسُّناً مطرداً؟ ويؤكد المؤلفان الخبيران أنَّ الدراسات والاستقصاءات الجادة، والإدارة المالية، والرؤية الموضوعية، والعلاقات الإيجابية بين أصحاب الأعمال الخيرية والمستفيدين منها، يمكن أن تقدِّم إجابات شافية وكافية عن هذه الأسئلة الجوهرية الحاسمة.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

عوامل ظهور الشيخوخة

السمنة

تعرّضنا زيادة الوزن للإصابة بأمراض القلب. وتشير الأبحاث إلى أن زيادة الوزن تؤدي أيضاً إلى زيادة عمر الخلية. على المستوى الجزيئي أجرى بعض الباحثين دراسة تقارن بين طول أطراف الخلية عند السيدات السمينات والنحيفات، واكتشفوا أنها لدى السمينات أقصر من نظيراتها في السيدات النحيفات. وبتحويل طول أطراف الخلية إلى سنوات، اتضح أن خلايا السيدات السمينات كانت أكبر عمراً من خلايا السيدات النحيفات بحوالي تسع سنوات. ويُعتقد أن الدهون المفرطة في الجسم تؤدي إلى حدوث التوتر المؤكسد الذي يتسبب في إصابة الجسم بالتهابات من النوع المرتبط بأمراض الشيخوخة.

التدخين

يُعجل التدخين بظهور أعراض الشيخوخة بشكل يصعب تخيله، إضافة إلى آثاره الأخرى التي تضر بصحة الإنسان. فمن المعروف أن التدخين يؤدي إلى ظهور الجذور الحرة، التي يرتبط وجودها بظهور العديد من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، بما في ذلك الأمراض التي قد لا تصدق أنها قد تكون مرتبطة بالتدخين، مثل: هشاشة العظام، والسكري، والانتكاس البقعي وهو مرض يصيب العين.

التوتر

يؤدي التعرّض للتوتر لفترات طويلة إلى إصابة المخ بأضرار بالغة. فقد أظهرت الدراسات أن التوتر المتواصل قد يصيب الفرد بالاكتئاب والقلق، كما يقتل الخلايا الدماغية ويضر بإحدى مناطق المخ، وهي المنطقة المسؤولة عن الذاكرة والتعلم. عند إصابة المخ في مركز التعلم، فإنه يعجز عن تكوين ذكريات جديدة أو استرجاع الذكريات القديمة بكفاءة. ونظراً لأن مراكز التعلم جزء من النظام الذي يأمر الجسم بالتوقف عن إفراز الكورتيزول، قد تبقى مستويات هرمون التوتر في الجسم بمعدلات أعلى من المعدل الطبيعي، مما يؤدي إلى الإضرار بالجسم بشكل مستمر. ويمكن ملاحظة آثار التوتر المتواصل على مستوى الخلية الواحدة أيضاً. فلقد أظهرت أبحاث «إيبيل» (Epel) أن الأشخاص الذين يتعرضون لمستويات مرتفعة من التوتر يصابون أيضاً بقصر أطراف الخلايا، مما يؤدي إلى ترهل وشيخوخة الجسم بالكامل كما أسلفنا.

التعامل مع التوتر

- ◆ ضع قائمة بأهم مصادر التوتر في حياتك لتحديد أسبابه بدايةً.
- ◆ دوّن أحداث حياتك في دفتر يومياتك لمدة أسبوعين لتحديد مسببات التوتر بشكل أدق. وفي نهاية الأسبوعين، اقرأ دفتر اليوميات، وا طرح على نفسك الأسئلة التالية:
- 1. ما الأحداث المؤثرة التي يمكنك تجنبها؟
- 2. وما العلاقات التي تُشعرك بالإجهاد والتوتر؟
- 3. هل يمكنك تحسين مسار هذه العلاقات، أم من الأفضل لك أن تنتهيها؟
- 4. إذا كنت تعاني من ضيق الوقت وازدحام جدول أعمالك باستمرار، فما النشاط الذي يمكنك حذفه من جدولك اليومي؟
- ◆ يساعدك تناول الأطعمة الصحية، وممارسة التمارين الرياضية، والحصول على قسط كافٍ من النوم على التغلب على التوتر.
- ◆ خصّص جزءاً من وقتك للاسترخاء.
- ◆ اشترك في أحد برامج إدارة القلق ومقاومة التوتر. إذ يمكن لبعض المدربين المحترفين مساعدتك على إدارة حياتك بشكل أكثر كفاءة وفاعلية.
- ◆ احرص على اكتساب «عادات تخلّصك من التوتر العرّضي».

وفقاً لجمعية القلب الأمريكية، يمكنك تجاوز
المواقف المثيرة للتوتر بالتتابع واحد أو أكثر من
الحلول التالية:
1. قم بالعد إلى الرقم 10 قبل أن تشرع في
الحديث.

2. تنفّس بعمق من ثلاث إلى خمس مرات.
3. ابتعد عن الموقف المثير للتوتر بنية أن تتعامل
معه لاحقاً.
4. اخرج من المكتب أو المنزل وامش لخمس عشرة
دقيقة على الأقل.

5. بادر بالاعتذار كلما ارتكبت خطأً.
6. قسّم المشكلات الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.
7. تجنب الطرق المزدحمة والقيادة لمسافات طويلة
للحفاظ على هدوئك أثناء الحركة، مثلما في
العمل والحوار والتفاوض وحل المشكلات

ممارسة التمارين الرياضية لمقاومة الشيخوخة

تمنع ممارسة التمارين الرياضية حدوث حالة التدهور التدريجي التي تصيب العضلات والعظام. عند ممارسة التمارين الرياضية التي تزيد من قوة تحملك، مثل الحبال وأجهزة رفع الأوزان، يؤدي ثقل الأحمال التي تتمرن بها إلى تمزيق العضلات بطريقة غير ملحوظة، ولعلاج حالات التمزق هذه، يقوم الجسم بتكوين عضلات أكبر وأقوى. إضافة إلى ذلك، تعمل العضلات على شد عظامك أثناء التمرين، مما يؤدي إلى تحفيز عملية إعادة البناء ويحافظ على صحة العظام. تحد ممارسة التمارين الرياضية من الإصابة بالأمراض المرتبطة بتقدم السن، وتقلل من اضطرابات مرحلة منتصف العمر. إذ تلعب الأنشطة البدنية التي تدفعك إلى زيادة معدل التنفس، وتحفز قلبك للعمل بشكل أقوى لفترات زمنية متصلة وطويلة؛ دوراً مهماً في تحسين مستويات أداء الأجهزة الوعائية في القلب بشكل ملحوظ. ويتضمن هذا النوع من الأنشطة أداء حركات متكررة تشمل مجموعات كبيرة من العضلات. لكن أهم ما يميز هذه التمارين هو أنها تتيح لك مجالات للحركة باستمرار. تؤدي ممارسة الرياضة إلى تغيير خلايا الجسم. لإثبات ذلك، قام الباحثون في جامعة «كولورادو» بدراسة خلايا الدم البيضاء لدى مجموعة من الأفراد تتراوح أعمارهم بين 55 عاماً و72 عاماً، ممن يمارسون التمارين الرياضية الخفيفة بانتظام، وقارنوها بالخلايا الموجودة لدى أقرانهم ممن لا يمارسون التمارين الرياضية، وأضافوا إلى الدراسة شريحة أخرى من الأشخاص الأصغر عمراً تتراوح أعمارهم بين 18 عاماً و32 عاماً، وهم أيضاً ممن يمارسون الرياضة بانتظام. وقد أكدوا من أن القسيمات الطرفية لدى كبار السن ممن يمارسون الرياضة بانتظام أطول من نظيراتها لدى أقرانهم الذين لا يترضون. كما لم يجدوا اختلافاً كبيراً في طول أطراف الخلايا بين كبار السن والشباب الذين يمارسون الرياضة بانتظام.



مفهوم اللياقة البدنية

يُقصد باللياقة البدنية قدرة الجسم على أداء جميع وظائفه كما ينبغي، بسبب ممارسة التمارين الرياضية واجتياز أعلى مستوياتها. ويمكن تمييز من يتمتعون بلياقة بدنية عالية ليس فقط بسبب قدرتهم على أداء مهامهم اليومية براحة وثقة، ولكن بسبب مشاركتهم

العمر إذا لم يتم التعامل معها كما ينبغي. أولى هذه الصفات هي المرونة، أي قدرة المفاصل والعضلات على الحركة بحرية. وتعد قوة منطقتي البطن والظهر من العناصر المهمة أيضاً، لأنها تحمي العمود الفقري من التآكل والإصابة، وتمنح الجسم الثبات الذي

في العديد من الأنشطة وممارستها بمستوى عالٍ من الأداء دون التعرض لإصابات أيضاً. تعتبر قوة تحمل الجهاز الوعائي للقلب وقوة العضلات نقطتين أساسيتين للياقة البدنية، وهناك ست صفات أخرى لا تقل عنهما أهمية ينخفض مستواها مع تقدم

الجسم والثبات عليها لفترة زمنية معينة. وأخيراً، يجب تحسين مستوى التنسيق بين العينين واليدين، أو القدرة على تقدير مكان و/أو حجم جسم ما بدقة، لتوليد الاستجابة العضلية المناسبة بسرعة، بالاستعانة بيديك أو قدميك أو أية أجزاء أخرى من جسمك.

من الإصابة بالآلام العظام القريبة منها والمتأثرة بها. إضافة إلى ذلك، تعتبر خفة الحركة - أي القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة - من العناصر المهمة الأخرى التي نجدها عادةً في الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية، وكذلك التوازن، والقدرة على التحكم في أوضاع

يحتاجه عند رفع أي شيء أو دفعه أو سحبه. تلعب تقوية عضلات الثبات الأساسية دوراً مهماً في الحصول على مستوى اللياقة البدنية المطلوب. فعند تقوية العضلات كما ينبغي، فإنها تتجح في حماية مناطق معينة من الجسم. فعلى سبيل المثال، تؤدي تقوية عضلة ما إلى الوقاية

تمارين الجهاز الوعائي للقلب

عند البدء في اتباع أي برنامج رياضي، من المهم استشارة الطبيب أولاً، وخاصةً إذا كنت تعاني من أي حالات مرضية خطيرة، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو مشكلات بالقلب، أو أمراض الرئة، أو أعراض السكري، والأهم؛ إذا كنت تعاني من مشكلة في العظام.

1. المشي: يعتبر الخيار الأول لمعظم الأفراد الذين يريدون اتباع برنامج رياضي معين. فالمشي رياضة يستطيع الجميع ممارستها في أي مكان تقريباً. كما أنه رياضة لا ترهق المفاصل ومعدل الإصابة فيها منخفض للغاية. مع ارتفاع مستوى لياقتك أثناء المشي، قد تحتاج إلى إضافة بعض تمارين الجري البطيء أو تمارين الأيروبيكس إلى برنامجك الرياضي لرفع مستوى الصعوبة.

2. الجري البطيء أو العدو: إذا أردت الحصول على نتائج سريعة، فعليك بممارسة الجري البطيء والعدو. ولكن انتبه، فهذا النوع من التمارين يعرض جسمك لقدر كبير من الإجهاد، لا سيما في بداية ممارسة النشاط.

3. ركوب الدراجات: يُعتبر ركوب الدراجات من الرياضات الممتعة، ويُعد تمريناً فعالاً للجهاز الوعائي القلبي إذا قمت بزيادة صعوبته وتحدي نفسك باستمرار. تدعم الدراجة جسمك إلى حد كبير، ولذا، عليك أن تبذل مجهوداً مضاعفاً لتحصل على نفس النتائج التي قد تحصل عليها من الجري مثلاً، أو حتى المشي السريع.

4. تمارين الدورة الدموية: هذا النوع من التمارين يرفع معدل ضربات قلبك بأقل تأثير ويعمل على كل من الجزء العلوي والسفلي من الجسم.

5. التمارين القلبية: ميزة الانضمام إلى مراكز اللياقة هي أنك تجد حصصاً متنوعة، ولكن إذا كنت تمارس نوعاً واحداً منها بانتظام، فربما يصبح مع الوقت أقل إثارة للتحدي. أما إذا كان هذا هو نشاطك الوحيد لتنشيط القلب، فإنك قد تعرض نفسك لخطر الإصابة الناتجة عن الإفراط وزيادة الاستخدام.

6. السباحة: تمارين يطال كل عضلاتك، لكنها تساعدك على الحركة البطيئة لأن أغلب الناس لا يسبحون بالسرعة الكافية لجني المميزات الرياضية التي يحتاجونها. وعلى العكس من نشاطات الإجهاد القوية والعنيفة التي تقلل من الشهية، فإن السباحة يمكنها بالفعل إثارة شهيتك.

7. حبل القفز: إذا قررت أن تقفز بالحبل، فكن حذراً بشأن السطح الذي تقفز عليه. لا تمارس رياضة القفز إلا على الأسطح الخشبية المهيأة أو الأرضيات الرياضية التي يستخدمها المحترفون.



التغذية المضادة للشيخوخة

- ◆ في كل وجبة، تأكد أن نصف طبقك يتكون من الخضراوات والفاكهة.
- ◆ قدر المستطاع، حاول أن تكون النشويات في جميع وجباتك إما حبوباً كاملة (كالخبز المصنوع من قمح كامل أو الأرز البني)، أو البطاطس، أو (البطاطا)، أو البقوليات (كالفاصوليا السوداء، أو الفاصوليا البيضاء، أو العدس). وإذا اخترت البطاطس، فلا تتناولها مقلية.
- ◆ اختر الأغذية الغنية بالبروتين مثل/ الأسماك، والدجاج، أو الصويا. لا تأكل اللحوم الحمراء أكثر من ثلاث مرات في الشهر، مهما كانت شهية ولذيذة ومتوفرة.
- ◆ استخدم زيت الزيتون بدلاً عن كل الزيوت الأخرى في أغلب الأحيان.
- ◆ تجنب الزيوت المهدرجة جزئياً (الدهون المحولة) وضع حداً للدهون المشبعة.
- ◆ اختر اللبن أو الزبادي منزوع الدسم أو الألبان والأجبان التي لا يزيد الدسم فيه على 1٪.
- ◆ استبعد أو قلل بشدة من الطعام المقلي، والصودا، والمشروبات الغازية والسكرية الأخرى. لا بأس من أخذ أربع أونصات من عصير الفاكهة الطبيعي كل يوم، كجزء من خطة اعتمادك واعتيادك اليوم على تناول للفاكهة.



لا تستخدم المحليات وبدائل السكر

يعد الحفاظ على وزن صحي ضرورياً لطول العمر. فربما يبدو استخدام المحليات الصناعية أمراً منطقياً للمساعدة في الحد من السُّعرات الحرارية. ولكن ليس من الواضح على الإطلاق ما إذا كان ذلك الاستبدال يجنبك بالفعل تلك السعرات على المدى الطويل أم لا. في الحقيقة، أظهرت بعض الدراسات أن استهلاك بدائل السكر يمكن أن يتسبب في زيادة الوزن. أحد التفسيرات المحتملة هو أن بدائل السكر لا تسبب نفس الإشباع الذي تسببه المحليات الحقيقية. بالطبع تحتوي الصودا منخفضة السعرات الحرارية على مذاق حلو يمكن أن يرضي الرغبة في السكريات، ولكن هذا ليس الأمر الوحيد الذي يستخدمه جسمك في قراءة الإشباع؛ فهو أيضاً يتابع السعرات الحرارية، ويعرف متى تحاول تزويرها أو تعويضها ببدائل تريحك نفسياً، ولا تفيدك صحياً. إضافة إلى ذلك، فإن المحليات الصناعية مثل السكر والسكرين، تميل لأن تكون حلوة بشكل مبالغ فيه - أي أكثر حلاوة من المحليات الطبيعية. يمكن لذلك أن يجعلك تعتاد على الأطعمة والمشروبات الحلوة، فتتجه للتعويض بالبسكويت والكعك والشوكولا والأطعمة الأخرى عالية السعرات.



الدهون المفيدة

الدهون التي يمكنك تناولها باعتدال: الأطعمة الغنية بالأوميغا-6: زيوت الذرة، وعباد الشمس، والعصفر، والصويا، وال فول السوداني، وجميع الأطعمة المصنوعة من تلك الزيوت، مثل توابل السلطة، والصلصات، والأطعمة المقلية.

دهون مفيدة للغاية: الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 بشرط أن تكون نباتية المصدر، وحمض ألفا لينوليك الموجود في بذر الكتان، وزيت بذر الكتان، وعين الجمل (الجوز)، والبيض.

دهون ممتازة: الأطعمة الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة: كزيت الزيتون، والكانولا، والكاجو، والأفوكادو. وكذلك الأطعمة الغنية بال EPA وال DHA، كالأسماك السمينة والماكريل، والسلمون، والسردين.

أطعمة عليك تجنبها تماماً

هناك أطعمة كثيرة تعتبر مصانع وخطوط إنتاج مؤكدة للشيخوخة. فكما تبطئ بعض الأطعمة عملية الشيخوخة، فإن هناك أطعمة أخرى تُسرّعها، وعلى رأسها ما نراه شائعاً وريخياً في النظام الغذائي الأمريكي المعتاد، مثل: البرجر، والمقليات، والصودا، والحلوى، والدونات، والكيك، والقهوة المحلاة، وأجنحة الدجاج المقلية، ورقائق البطاطس.

تلك الأطعمة منتشرة مع مواد تشجع وتضع الالتهابات والأكسدة، وترفع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وتدمر الحمض «دي إن إيه» (المادة الوراثية). وبهذه الطريقة، فهي ترفع من خطر تعرضك لأي مرض مزمن. هذه هي المركبات القاتلة التي تحتاج لتجنبها تماماً:

الدهون المُحوّلة

المصدر الرئيسي لهذا النوع من الدهون هو الزيوت المهدرجة جزئياً، مثل زيت الصويا الذي تتم معالجته من خلال عمليات كيميائية تجعله يتصلب ويتحول إلى دهون وشحوم.

استراتيجيتك: تحقق من قائمة المكونات لوجود «الزيوت المهدرجة جزئياً» وأعد إلى الرف أي منتجات تحتوي عليها. تجنب الفطائر في المطاعم - وذلك لأنها تُصنّع باستخدام السمن - وتجنب الأغذية المقلية والتي تحتوي على كميات كبيرة من المخبوزات.

الدهون المشبعة

تكمّن هذه الدهون بصورة أساسية في الأغذية ذات الأصل الحيواني، مع أن الدهون الحيوانية ليست مصدرها الوحيد. تجنب اللحم الأحمر، وجلد الدجاج، واللبن كامل الدسم، والقشدة. تستقر الدهون المشبعة في الخلايا الدهنية وتحولها إلى مصانع صغيرة للالتهاب، وتؤدي في النهاية إلى مقاومة الأنسولين وأمراض القلب والسكري والسرطان.

استراتيجيتك: ليس بإمكانك تجنب هذه الدهون تماماً، فحتى الأغذية



الصحية مثل المكسرات وزيت الزيتون تحتوي على بعض الدهون المشبعة. ولكن عندما تتجنب المصادر الأخرى المذكورة سابقاً، فإنك تقلل تلقائياً وبشكل كبير من الكمية التي تتناولها من الدهون المشبعة.

الصوديوم

يساهم الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم في الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى العديد من الأشخاص. ويتسبب ارتفاع ضغط الدم في حوالي 60 بالمائة من حالات السكتة و 50 بالمائة من حالات أمراض القلب.

استراتيجيتك: اشتر أقل الأغذية التي تحتوي على الصوديوم من كل نوع. افعل هذا من خلال مقارنة ملصقات التعريف على عبوات الأغذية وأنت تشتري - وستكون لديك معرفة مرجعية ولن تضطر لأن تراقب بهذا الحرص، بعد فترة قصيرة. وفي الأيام التي تتناول فيها طعامك في الخارج، تأكد من أن الطعام الذي تتناوله في المنزل لا يحتوي على الكثير من مكونات الصوديوم.

المكملات الغذائية

من السهل أن نفترض أن كل المكملات الغذائية آمنة وفعالة لأنها تباع على الرف (بدون وصفة طبية). وهذا ليس دقيقاً بالضرورة. وبشكل عام، هذا ما ينبغي أن تضعه في ذهنك عند التسوق.

قد تكون الفيتامينات المتعددة والأملاح المعدنية مفيدة، لكن تأكد من أنك تشتري تركيبة متوازنة جيداً.

لا تتناول جرعات كبيرة أبداً - فلا تتناول ضعف أو ثلاثة أضعاف أو أكثر من مستويات الجرعة الموصى بها من قبل الأطباء - حتى ولو قرأت أن الفيتامين أو الأملاح المعدنية لا تسبب أي نوع من السمية.

إذا كنت مصاباً بأي حالة مرضية، تعود أن تناقش تناول المكملات الغذائية مع طبيبك قبل شرائها.

عند زيارة الطبيب، احمل معك قائمةً بالمكملات الغذائية التي تتناولها.





كيف تشيخ البشرة

هناك من يعتقد أن الخطوط والتجاعيد وكل السمات الدالة على شيخوخة البشرة هي مجرد علامات على أن الطبيعة تتخذ مسارها، وأنه لا بد مما ليس منه بُدٌّ. ولكن هذا غير صحيح على الإطلاق. صحيح، هناك مظاهر ومسببات للشيخوخة لا يمكن تجنبها، وهي جزء الحالة والطبيعة البشرية. وبالطبع تلعب الوراثة دوراً هاماً ومؤكداً هنا. فإذا كانت أعراض الشيخوخة قد تأخرت في الظهور على بشرة والديك، فهذا أول مؤشر على أنك لن تعاني من شيخوخة مبكرة أيضاً. نعم، الخطوط والتجاعيد والترهلات والجفاف والإجهاد والأوردة البارزة تعني أن الطبيعة وسنوات العمر لا بد أن تفعل فعلها، وتترك آثارها. وهذا ما يسمى بالشيخوخة الداخلية (التي تتبع من الداخل)، ومن بيولوجيا وكيمياء الجسم. ولكن هذه الأعراض الحتمية، والمظاهر الوراثية، يمكن مقاومتها وكذلك تأخيرها. تتحدد الدرجة التي تبرز فيها علامات الشيخوخة التي ذكرناها أيضاً تبعاً لعوامل بيئية، ولأسباب أخرى منها: التعرض للشمس والتدخين ونوعية الغذاء وتلوث الهواء وأشياء أخرى يمكنك التحكم فيها. وهذا ما يعرف بالشيخوخة الخارجية (التي تتبع من الخارج). التحكم بالمصادر الخارجية للشيخوخة يساعدك على التغلب على فعل الوراثة، وتأجيل آثارها الداخلية لأطول فترة ممكنة. يحدث في الواقع؛ وفي حياتنا جميعاً، أن عوامل الشيخوخة الداخلية والخارجية يتفاعل بعضها مع بعض، لتعكس في نهاية المطاف، ذلك الوجه المشرق؛ الذي قد نراه، أو لا نراه في المرأة.

نوع البشرة

كثيراً ما يتساءل المهتمون ببشرتهم وصورتهم وصحتهم: «ما هو نوع بشرتي؟» والحقيقة أنه ليست هناك إجابة واحدة، أو إجابة ثابتة. فوضع بشرتك في هذه اللحظة، وفي المكان الحالي، وخلال الظروف الجوية الحالية، لن يكون هو حال بشرتك إذا ما حزمت حقائبك وسافرت الآن إلى منطقة حارة، أو أخرى باردة.. ما يجب قوله هو أن نوع البشرة يتغير من يوم إلى آخر، ومن ساعة إلى أخرى. في الصباح قد تكون بشرتك جافة ومقشرة، وقد تصبح دهنية بحلول الظهيرة، وتتفتح مسامها أكثر. الجو في الخارج والحرارة ومكيف الهواء، والمكونات الغذائية، والتمارين الرياضية، والدورة الشهرية - يمكن لكل هذه الأشياء أن تغير بشرتك، وتؤثر فيها؛ سلباً أو إيجاباً.

من المؤكد أن هذه المتغيرات تجعل من العناية بالبشرة مسألة معقدة بعض الشيء. ومع هذا يبقى بإمكانك التوافق إذا حافظت على بساطة روتينك اليومي، وبقيت واعياً ومستعداً لتغييره. إذا كنت تشتري منتجات لنوع واحد من البشرة فاختر «البشرة المختلطة»، أو النوع الذي يتفق مع نوع بشرتك المعتاد، وكن مستعداً لعلاج المشكلات التي قد تحدث فور حدوثها. إذا تحولت بشرتك التي عادة ما تكون جافة إلى دهنية مثلاً، فيمكن لنوع معين من «الملطف» أن يكون مفيداً، وقد تحتاج إلى مرطب مَقَوٍّ. حاول التعرف إلى سلوك بشرتك في الأوقات المختلفة والمواقع المختلفة، ثم ضع برنامجك الخاص للعناية ببشرتك وفقاً لذلك.

خطوات العناية بالبشرة لمقاومة الشيخوخة

العناية بالبشرة لا تعني أن تنفق الكثير من الوقت والمال. إذا كان لديك ثلاثة منتجات جيدة: مُلمِّع (مقشر)، ومنظف، ومغذٍّ (كريم موضعي أو زيت نباتي طبيعي أو مضادات الأكسدة والفيتامينات) - إضافة إلى واقٍ من الشمس، فإنه يمكنك استخدامها مرة في الصباح، وأخرى في المساء، لتتعم ببشرة؛ نضرة وصحية ودائمة.

أولاً: التلميع

يطلق معظم الناس على هذه الخطوة اسم التقشير، لكن نفضل أن نسميها التلميع لأن هذه الكلمة تعكس صورة ذهنية جيدة لعملية إزالة الرواسب، والتمتع ببشرة ناعمة ومتجددة. وهناك نوعان من أدوات التلميع: ملمعات ميكانيكية تشمل: الليف والمناشف الخشنة والحبوب البلورية التي تَقْرُك وتزيل الخلايا الميتة. ومُقشِّرات كيميائية المصنعة من إنزيمات نباتية مثل: الأناناس والبابايا التي تذيب الخلايا الميتة. وقد أثبتت التجربة أن الجمع بين المنظفات الدقيقة والأنزيمات يحقق نتائج أفضل. ومن المهم الانتباه عند استخدام المناشف و (اللوف) بتنظيف هذه الأدوات جيداً بعد كل عملية استخدام للتخلص من البكتيريا.

ثانياً: التنظيف

يساعد التنظيف على التخلص من بقايا التقشير. المنظفات الجيدة تزيل مساحيق التجميل، وكريمات الوقاية من الشمس، والرتوش والخدوش، والخميرة الزائدة، والبكتيريا، لأنها تذيب الدهون وتمحو إفرازات الغدد الدهنية، لأن مثل هذه الدهون هي المسؤولة عن بثور حب الشباب. كما تزيل المواد اللزجة التي تتسرب إلى غشاء الجلد والمسام. وبشكل عام فإن المنظفات الفعالة هي التي تتركنا نشعر بأن بشرتنا مشدودة ولامعة وناعمة ومريحة.

المنظفات الصحية تصلح للوجه والرقبة وكل أجزاء الجسم، ولا تصدق أن بعض المنظفات تصلح لأجزاء من الجسم دون غيرها. وأفضل منظفات البشرة هي التي تنظفها من الخلايا الميتة، وفي نفس الوقت تترك بعض الزيوت الطبيعية المغذية في مسامها.



ثالثاً: تغذية البشرة

الدور الرئيسي للتغذية هو توصيل مضادات الأكسدة والفيتامينات والمكونات المضادة للشيخوخة إلى الطبقة الداخلية للبشرة. ويأتي المغذي في أشكال متعددة من بينها الزيوت والكريم والمواد الطبيعية. ومن المهم اختيار منتج طبيعي وذو رائحة جيدة. وكما تعاملت مع التمارين، ووازنت بينها، يجب أن تكون متسقاً في العناية بالبشرة، وهذا يعني أن تلتزم بكل الخطوات، وبشكل منتظم.

يحتوي المغذي المفيد في النهار والليل على العديد من المكونات العلاجية؛ ومنها مضادات الأكسدة المستخدمة في منتجات العناية بالبشرة، والمواد والطرق (الأيضية) المختلفة لحماية البشرة، ومنها:

- ◆ فيتامين ج (إل- حمض الأسكوربيك)
- ◆ فيتامين هـ (ألأ توكوفيرول)
- ◆ الأنزيم المساعد كيو 10 (كو كيو 10)
- ◆ حبوب القهوة، والبوليفينولات الموجودة في الشاي الأخضر، والريسفيراترول.

رابعاً: الوقاية من الشمس

مستحضرات الوقاية من الشمس ليست مرطبات. ضع طبقة سميكة من الواقي، على عكس ما يفعله معظم الناس. أثبتت الدراسات أن معظم الناس يضعون فقط نسبة تتراوح بين 25 إلى 50 بالمائة من الكمية الموصى باستخدامها. عند اختبار مستحضرات الوقاية من الشمس في المعامل، يضع العلماء طبقة ثقيلة ومتجانسة من الكريم - أكثر سمكاً بكثير مما يفعل معظم الناس على الشاطئ. الكمية الموصى بها لتغطية جسم البالغ هي حوالي أوقية واحدة. بعبارة أخرى، عليك أن تضع كمية كبيرة بحيث يبدو لونها لامعاً ومائلاً للبياض الكلي. إذا كنت تقضي أوقاتاً طويلة على الشواطئ، ومعرضاً للشمس، ولا تستهلك أنبوباً كاملاً من واقي الشمس كل يومين، فأنت لا تستخدم منه ما يكفي.

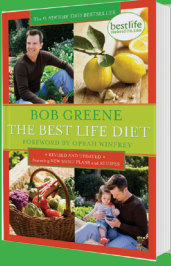
خامساً: النوم والتجديد الحيوي

سُئل رجل طاعن في العمر، وكان في العقد العاشر من عمره: ما سر طول عمرك؟ فقال: «أعتقد أن السبب هو أنني في معظم الليالي التي كان يسهر فيها الناس، كنت أدع القلق والسهر جانباً، وأوي إلى فراشي وأنام مبكراً». نحن نعرف الآن أن قلة النوم تعتبر من أخطر عوامل الإصابة بالأمراض التي تقصر العمر. وقد أظهرت الأبحاث أنه لن تمر فترة طويلة قبل أن يعاني من يعانون من قلة النوم، من السمنة. ولا يتوقف الأمر عند اضطراب قدرة الجسم على معالجة السُكريات، لأن الهرمونات التي تجعلنا نشعر بالجوع تزيد، فتهدئ المجال لزيادة كبيرة في الوزن. وهناك دليل على أن الحصول على ما يقل عن ست ساعات من النوم في الليلة، يمكن أن يزيد من مخاطر أمراض القلب والسكتة والاكتئاب أيضاً.

يحدث الكثير في أثناء نومنا. تتوجه موارد طاقتنا خلال اليوم في

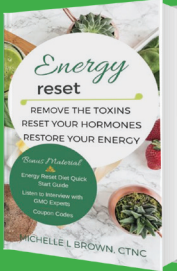
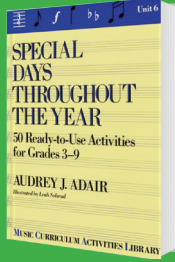


كتب مشابهة:



The Best Life Diet
By Bob Greene, Forward
by Oprah Winfrey. 2008.

Younger
The Breakthrough Anti-Aging
Method for Radiant Skin.
By Harold Lancer. 2014.



Energy Reset
Remove the Toxins, Reset Your Hor-
mones, Restore Your Energy.
By Michelle Brown. 2017.

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444
دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف: 04 423 3444
نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

[MBRF_News](#)
[MBRF_News](#)
[mbrf.ae](#)
[www.mbrf.ae](#)

[qindeel_uae](#)
[qindeel_uae](#)
[qindeel.uae](#)
[qindeel.ae](#)



أثناء نشاطنا إلى صيانة أجسامنا. ولكن خلال الليل، تبدأ طواقم البناء والحماية في العمل. ويُعتقد أن الجسم يُعيد تجديد العظام والعضلات أثناء النوم، بينما يُصلح البروتينات الحيوية لكل جزء من الجسم، ويُصنَّعها أيضاً، بداية من الجهاز المناعي، وحتى البشرة. كما يعيد تجديد وصلات المخ، ويرسخ الذكريات. وهناك من يرى أن المشاعر تحضر وتتوازن وتشط خلال النوم، ولا شك في أن هذا أحد أسباب تحسن الإدراك الذي نلمسه كلما نمنا جيداً.

خطتك للحصول على نوم هائئ

1. كن مستقماً وملتزماً ومنظماً. اخذ للنوم واستيقظ في نفس الوقت كل يوم، ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.
2. استفد من الروتين اليومي. نظم يومك بطرق تساعدك على التمهّل في المساء. حاول أن تنتهي كل أعمالك وحاجتك للكمبيوتر والهاتف في وقت مبكر من اليوم.
3. أفرغ ذهنك. اجلس بهدوء وفي غرفة غير غرفة نومك قبل الذهاب إلى الفراش، واكتب أهم ما تحتاج وتتوي فعله في اليوم التالي.
4. تمرن في الوقت المناسب من اليوم. حاول أن تجعل تمرينك في وقت مبكر، أول قبل ثلاث ساعات من النوم. الحركات التي تساعدك على الاسترخاء من دون أن ترفع من درجة حرارة جسمك ستساعدك على الخلود للنوم.
5. لا تتناول الكافيين والنيكوتين والوجبات الثقيلة في المساء قدر المستطاع.
6. تخلص من المنبهات والمؤثرات والموقظات ومصادر التشويش والإزعاج.
7. استخدم مرتبة سرير ووسادات من أفضل الأنواع.
8. استعن بمساعدات النوم الطبيعية، وتجنب المساعدات الكيميائية.
9. قلل من اضطراب السفر إلى حده الأدنى، وحاول أن تُسافر دائماً لتصل دائماً في النهار، أو قبل موعد نومك المعتاد.
10. عد إلى طبيعتك وتمسك بعاداتك. في المناسبات التي يستحيل فيها الحفاظ على روتين عاداتك، عد إلى سداد الديون التي ترتبت عليك ولو بالتقسيم. يمكنك تعويض بعض ساعات النوم التي فقدتها، بالنوم لفترات أطول في عطلة نهاية الأسبوع، أو الحصول على قيلولة قصيرة في النهار. واحرص أن تبدل عاداتك الراسخة، فتسمح للمشتتات والمؤثرات الخارجية بكسر عاداتك الإيجابية والصحية الراسخة.

الشيخوخة الإيجابية

الشيخوخة الإيجابية والصحية تعني أن تكون متحمساً للحياة وكل ما تقدمه لك. أكثر سبب مقنع للتمسك بصحتك والحفاظ على قوتك وطاقتك لتبدو في أفضل حالاتك؛ هو أن كل هذا يساعدك على الاحتفاظ بإيجابيتك وسعادتك ونشاطك وحماسك وحبك للحياة. شيخوخة اللياقة الصحية لا تتبع فقط من التركيز على ما هو مهم بالنسبة لك، ولكن على من هو المهم لك أيضاً. لكي تترك كل ما هو هامشي وعابر وسطحي وغير إيجابي وغير جميل، يتساقط ويتلاشى على طريق العمر. ولهذا، فإن توطيد علاقاتك الجميلة وذات المغزى أمر هام وحيوي، لأن هذه العلاقات ستساعدك على الحياة عمراً أطول وأفضل، وأيضاً أجمل.

معاً لنحمي ما يهمنا، لمجتمع أكثر تماسكاً

نحن في شركة أبوظبي الوطنية للتأمين نركز على خدمة مجتمعنا من خلال الارتقاء بعملية الاستدامة وإحداث أثر بيئي. هذه هي طريقتنا في حماية ما يهمنا.