

## دقيقة واحدة فقط من الرياضة تفعل الأعاجيب لصحة الإنسان

# دقيقة واحدة فقط من التمارين الرياضية المكثفة تفعل الأعاجيب لصحة الإنسان

إن ممارسة الرياضة أمر مهم لصحتنا، ولا يخفى على إحدى الفوائد الجمة التي من الممكن أن نحصل عليها جراء ممارستها، وفي جميع المجالات النفسية مثل التخلص من التوتر والقلق، والجسدية العلاجية مثل خفض نسبة الكوليسترول والسكر في الدم، والوقائية مثل تنشيط وتفعيل جهاز المناعة، ولكن السؤال الذي قد يحيرنا، ما هي المدة التي يجب أن نقضيها في ممارسة الرياضة؟



ذلك يعتمد على ما تحاول تحقيقه، على سبيل المثال، قد يكون برنامج التمارين الرياضية المثلى للذين يعانون من انخفاض ضغط الدم مختلفاً جداً عن برنامج التمارين المثلى لزيادة اللياقة البدنية لمرضى القلب أو لمن يرغبون في فقدان الوزن. وتعتمد المبادئ التوجيهية للصحة العامة الخاصة بالتمارين الرياضية على نهج "مقاس واحد يناسب الجميع". فمن المستحسن أن نمضي ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من ممارسة تمارين رياضية معتدلة الكثافة في معظم أيام الأسبوع. إنها مسألة بسيطة وتقوم على أدلة علمية جيدة. والمشكلة هي أنه ليس هناك عدد كافٍ من الأشخاص يقوم بذلك على أساس منتظم، فهناك عامل واحد يشترك فيه كثير من الناس وهو ضيق الوقت. والبرنامج الجديد لممارسة تمارين رياضية عالية الكثافة هي الحل المحتمل. فمن خلال زيادة شدة التمرين وأداء ذلك على فترات قصيرة تتخللها

فترات من الراحة، فإن ذلك قد يقلل من مقدار الوقت الذي نحتاجه لممارسة التمارين الرياضية. وأساس عمل هذا البرنامج هو بذل جهود مكثفة قصيرة بأقصى قدر من الجهد وبشكل "شامل". وقد درس علماء التمرينات الرياضية هذا البرنامج لفترة من الوقت ويتضمن مجموعة من التمارين الكلاسيكية تستغرق ٣٠ ثانية "مع وجود أربع دقائق من الراحة بين كل واحدة منها. وأفادت إحدى الدراسات التي أجريت حول هذا البرنامج، بأنه بعد ست جلسات فقط من التمرين والتي امتدت لأكثر من أسبوعين تضاعف عدد المشاركين فيه، وتظهر الدراسات الحديثة، أن هذا البرنامج يمكن أن يساعد أيضاً في خفض ضغط الدم، والحد من مستويات السكر في الدم، وتحسين وظيفة القلب والأوعية الدموية. وكل هذه عوامل مهمة لغرض الحد من خطر الإصابة بالأمراض، المشكلة أن هذا البرنامج مكثف للغاية

وربما لا يمثل خياراً عملياً بالنسبة لمعظم الأفراد، كما أنه ليس فعالاً جداً من ناحية الوقت. بسبب فترات الراحة التي تتخللها، وأنه يستلزم تفضية حوالي ٣٠ دقيقة في الدورة الواحدة، وبذلك فهو لا يختلف عن المبادئ التوجيهية لممارسة التمارين الرياضية المعتدلة. لكن إحدى الدراسات التي قام بها باحثون من جامعة ماكماستر في كندا أظهرت من أن برنامجاً مماثلاً (مع ثلاثة سباقات سرعة أمدها ٢٠ ثانية) قد ساهم في خفض مستويات ضغط الدم لدى المشاركين. وهذه التحسينات مشابهة لتأثير ممارسة برامج التمارين الرياضية المعتدلة الشدة التي تستغرق خمسين دقيقة - أي دقيقة واحدة من التمرينات المكثفة التي تفصلها فترات راحة تتراوح بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق أعطت نتائج مماثلة إلى ٥٠ دقيقة من التمارين الرياضية المعتدلة. والنتيجة هي أن جلسة التمرين يمكن

أن تفيد الصحة في أقل من ١٠ دقائق. لكن هناك بعض التحذيرات. فالدراسات التي أجريت حتى الآن حول هذا الموضوع قليلة العدد، وصغيرة الحجم، ولا تقيس سوى حفنة من المؤشرات الصحية المهمة. وقد تميل الدراسات أيضاً إلى أن تنصح بممارسة ركوب الدراجات، وبالتالي فإن الوصول إلى هذه المعدات هي مشكلة تحتاج إلى معالجة، وليس هناك شك في أن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث. وتوصي منظمة الصحة العالمية بما لا يقل عن ١٥٠ دقيقة من النشاط الجسدي المعتدل أسبوعياً أو ٧٥ دقيقة من التمارين الرياضية المكثفة لخفض احتمال الموت المبكر. لكن لإجماع بين الخبراء حول وتيرة هذا النشاط وحول ضرورة أن يكون يومياً أو مجمعا في يوم واحد أو يومين.

## صحتك

ترجمة: حامد أحمد

### دراسة: تناول الكثير من السمك والسلمون يحمي ضد تلف شبكية العين وفقدان البصر



كشفت دراسة أجراها عدد من العلماء الأميركيين، بأن تناول الكثير من لحوم السمك وأنواع السلمون والسردين، قد يحمي من مخاطر فقدان البصر. وكشفت الدراسة الأميركية، بأن هناك عاملاً كيميائياً في زيت لحوم السمك يعزز من طول عمر الخلايا الحيوية المسؤولة عن قوة البصر ويحمي ضد تناقص حدة البصر مع تقدم العمر.

واستناداً إلى باحثين، فإن زيت أوميغا-٣ الموجود في السمك يساعد في حماية خلايا العين على مقاومة الاجتهاد المتمثل بقلبة إمداد العين بالدم. مشيرين إلى تجارب مختبرية أظهرت بأن خلايا العين البشرية المعرضة لضوء متواصل تقاوم حصول ضرر إذا ما كانت مدعومة بمثل هذه الزيوت.

كشفت نتائج البحث بأن الحمض الشحمي أوميغا-٣ DHA، المتوفر في لحوم الأسماك يهبط أنواعاً متعددة من خلايا شبكية العين بالزيت لتكون قادرة على مقاومة أي اجتهاد مثل نقص أو انقطاع إمدادها بالدم.

الشبكية هي طبقة رقيقة من غشاء يغطي الجانب الخلفي للعين الداخلية، والتي تقوم بتحويل الضوء إلى إشارات التي ترسل بدورها للدماغ الذي يقوم بترجمتها على هيئة صورة.

أي ضرر في الشبكية يؤدي إلى حدوث تنكس بقعي فيها، وهي المسؤولة عما نراه أمامنا مباشرة، وبالتالي تلعب دوراً حيوياً ورئيساً في تمكيننا من القراءة والكتابة ورؤية الألوان.

ورغم أن زيت السمك يحمي أيضاً الحمض الشحمي أوميغا-٦ AA المسبب للالتهاب والذي قد يؤدي إلى حدوث ضرر، فإن زيت الحمض الشحمي أوميغا-٣ DHA يعمل على تعديل وإبطال مفعول الزيت السابق.

وخلال التجارب المختبرية، عرض الباحثون خلايا شبكية عين بشرية وكذلك خلايا شبكية عين فئران حية لمصدر ضوء متواصل. ووجدوا بأن الدعم المسبق لهذه الخلايا بزيت أوميغا-٣ DHA أنقذ هذه الخلايا من الضرر والتفتت. وقال رئيس فريق الباحثين البروفيسور، نيكولاس باران، من جامعة ولاية لويزيانا: "تظهر استنتاجاتنا بأن زيت DHA ضروري للحماية المسبقة لخلايا الشبكية".

ومن شأن هذا الاكتشاف أن يؤدي إلى علاجات جديدة للعديد من الذين يعانون أمراضاً تضرر شبكية العين.

عن صحيفة ديلي ميل

### العلامات السبع الدالة على الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري



النوع أو النمط الثاني من داء السكري Diabetes ٢ Type هو مرض شائع بشكل متزايد ويعرض الذين يعانون منه إلى مخاطر الإصابة بأمراض القلب والعمى، وهناك سبع علامات وإشارات تظهر على المصاب به ويجب ملاحظتها. السكري هو عندما يكون معدل السكر في دم الشخص عالياً جداً، وإن ٩٠٪ من الذين يعانون من داء السكري في شخصون على أنهم مصابون بالنوع الثاني من هذا المرض. هذا يعني أن جسمهم لا ينتج كمية كافية من الأنسولين الذي يحافظ على هبوط معدل السكر في الدم.

وفي الوقت الذي تكون فيه هذه الأعراض ليست بالخطيرة جداً، والتي قد تكون ناتجة عن شيء آخر ليس السكري، فإنه من الضروري على الشخص أن لا يتجاهلها، وعند ترك هذه الأعراض بدون علاج، فإن النوع الثاني من داء السكري قد يتسبب مشاكل مع القلب وشرابيين الدم والجهاز العصبي والعيون والكليتين.

ويعتقد بأن هناك ٨٥٠ ألف شخص بالغ في المملكة المتحدة يعانون من النوع الثاني من داء السكري، ولكنهم لا يعلمون بذلك، وإذا ظهرت عندك حالتان من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، فإنه من الأجدر الفحص للتأكد من الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. سابعاً: وجود غشاوة في الرؤية.

عن صحيفة أكسبريس

عن سببكتاتور

## 8 عصائر تقاوم البرد والإنفلونزا في الشتاء

فيتامين C الذي يكافح البرد والإنفلونزا، ويعتبر من مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض، كما أن نقص فيتامين C يمكن أن يؤدي إلى تأخر التئام الجروح وعدم القدرة على مكافحة الالتهابات بشكل فعال.

### عصير الطماطم

الطماطم من الخضروات المحببة للجميع، لكن عصير الطماطم له فائدة خاصة في فصل الشتاء، لأنه غني بحمض الفوليك والحديد وفيتامين A، C، وله فوائد



الجزر والزنجبيل والكرم يحتوي هذا المزيج على أربعة من أهم الخضروات الموجودة في الطبيعة، لاحتوائها على كثير من المغذيات والفيتامينات الطبيعية مثل الحديد، والكالسيوم، وحمض الفوليك، وفيتامينات A، C، E التي تعزز من الجهاز المناعي ومقاومة الأمراض مثل الإنفلونزا والبرد والسعال والأمراض الفيروسية.

يعد جهاز المناعة المدافع الأول عن الجسم ضد كثير من البكتيريا والفيروسات والجراثيم المسببة للأمراض، وعلى رأسها نزلات البرد والإنفلونزا، التي تنتشر بصورة كبيرة مع بداية فصل الشتاء، وما يصاحبه من انخفاض درجات الحرارة. ويعيدنا عن الأوبئة والعقاقير التقليدية، تحتوي العصائر الطبيعية على كثير من الفيتامينات التي تعين الجسم على مقاومة الأمراض، وتعطيه أيضاً الطاقة اللازمة للحفاظ على الصحة. ونشر موقع «هيلث لاين» المعنى بالترقيات العلمية، تقريراً حول أبرز ١٠ عصائر طبيعية تعزز كفاءة جهاز المناعة في فصل الشتاء، وفقاً لأحدث الدراسات العلمية التي أجريت في هذا الشأن.

### التفاح والجزر والبر تقال

يحتوي هذا الخليط الطبيعي على العديد من الفيتامينات مثل C، A، B٦، واليو تاسيوم وحمض الفوليك، التي تفيد في حماية الجسم من الأمراض المرتبطة بالشتاء مثل البرد والإنفلونزا، كما أنه يكافح الالتهابات.

### البر تقال والكريب فروت

يعد البر تقال والكريب فروت مصدرين مهمين

Email: info@almadapaper.net

### القارئ أبو ميثم، يسأل: عن مرض الثعلبية وأسباب الإصابة به؟

تجيب الدكتورة نوال الحميد اوي اخصائية الأمراض الجلدية بالقول: مرض الثعلبية هو مرض المناعة الذاتية الذي يسبب تساقط الشعر في بقع عشوائية، وفقدان الشعر عادة ما يؤثر في فروة الرأس، ولكن يمكن أن يحدث أيضاً في مناطق أخرى من الجسم، أما السبب الدقيق لداء الثعلبية غير معروف، ومع ذلك، فإنه يحدث في معظم الأحيان في الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من اضطرابات المناعة الذاتية الأخرى، مثل بصيلات الشعر، وبصيلات الشعر هي بصيلات الشعر، وصيدلانات الشعر، وأصغر وتوقف إنتاج الشعر، مما يؤدي إلى تساقطه.

عصبية والنفسية، ويكون علاج التهاب المعدة عن طريق مضادات الحموضة ومرطبات للمعدة مع اتباع بعض النصائح اليومية والغذائية وهي: تجنب التدخين، لأنه يزيد من حرق و التهاب المعدة. الابتعاد عن الوجبات الدسمة والحارة. تجنب المشروبات الغازية واستبدالها بالسوائل الدافئة والعصائر الطبيعية. الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه.

### القارئ توفيق أحمد، يسأل: عن مرض التهاب المعدة وكيفية علاجه؟

اضطرابات مثل الإسهال أو الإمساك أو الانتفاخ يصاحبها إرهاق وتعب شديداً وفقدان الشهية والوزن، ويحدد الدكتور مثنى أسباب عديدة للإصابة بالتهاب المعدة أبرزها "الإصابة بجرثومة المعدة، الإفراط في استخدام المسكنات، شرب الكحول، التدخين، تناول أطعمة ملوثة أو حارة، الآثار الجانبية لبعض الأدوية تسبب التهاباً حاداً في جدار المعدة، الضغط

الدكتور مثنى العاني أخصائي الأمراض الباطنية يجيب بالقول: التهاب م المعدة من المشكلات التي يواجهها الكثيرون، وهي عبارة عن تهيج في جدار المعدة نتيجة سوء التغذية أو الإصابة ببعض الأمراض أو الإفراط في تناول المسكنات، ويحدد الدكتور العاني أعراض التهاب المعدة بألم شديد في قم المعدة وشعور بالغثيان وعسر في الهضم

