

## هذه الأطعمة ضرورية للحصول على المعادن



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

أحماض أوميغا3 الدهنية. هذه الدهون ضرورية لصحة الدماغ والقلب. تتوفر بكثرة في الأسماك الدهنية، والمكسرات، والأفوكادو، والبدور والزيوت النباتية.

الليكوين. تساعد هذه الصبغة الكيميائية النباتية على الوقاية من مجموعة من الأمراض منها أمراض القلب والسرطان. يوجد الليكوين في صلصة الطماطم، بينما تقل نسبته في الطماطم النيئة، ويوجد في البطيخ والقليل 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 والتونة المعلبة والبيض.

الزنك. يحتاج الجسم إلى الزنك لتعزيز المناعة، ويوجد 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 والأسنان 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، واللوز، والكاجو، والخضروات الورقية الخضراء، والحبوب الكاملة. البوتاسيوم. يسيطر البوتاسيوم على

تكون في مزاج أفضل إن هذا الموقف يعكس تخليك عن شخص ما في الوقت الذي يكون فيه أوج ما يكون إلى الرفقة أو المحادثة. بالعكس فلتعرض البقاء معه والقيام بشيء لطيف يسعده كعمل الوجبة الخفيفة المفضلة له مثلاً. إن أشياء صغيرة بسيطة تجعلك تقطع شوطاً طويلاً. على الرغم من أنك قد تعتقد أنه لا يوجد تقدير لما تقوم به من جانب المكتئب.

10. كل شيء سيكون على ما يرام

إن مثل هذا الاستنتاج لا يستند إلى أي شيء ملموس.. وبدلاً من هذه العبارة العشوائية اعرض أن تفعل شيئاً يكون ذا مغزى، شيء تعرف أن المكتئب سوف يستمتع به، ولكنه كان يتجنبه مؤخرًا. فمثلاً تستطيع أن تقول: «دعنا نذهب لرؤية الفيلم الجديد في السينما».

11. ما لا يقتلك يجعلك أقوى

إذا كان شخص ما يعاني من الاكتئاب، فإن مثل هذه العبارات العامة تقلل من شأن ما يعانيه. ومن الأفضل محاولة شيء مثل: «لا بد وأن ما تمر به صعباً جداً. تأكد أنني معك أسانديك ورهن إشارتك عندما تحب أن نتحدث عما تعاني منه، حتى لو كنت لا تريد التحدث سأظل هنا».



إن معادلة انقضاء حالة الحزن مع الاكتئاب مسألة غير حكيمة بل والمقارنة هنا محققة. حاول مشاركة 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.

8. أفضل ما يمكنك القيام به للخروج من الاكتئاب هو ممارسة الرياضة

يمكن أن يجد الأشخاص المكتئبون أنفسهم في أماكن مظلمة جداً وربما تكون فكرة الخروج من السرير في بعض الأيام أمراً لا يمكن القيام به. من الأفضل أن تدعوه إلى الخروج في تمشية سيراً على الأقدام أو طلب الصحبة للذهاب إلى مقر قريب.

9. سألترك وحك الآن وساعود إليك عندما

ماذا يضايقك؟» ومن المهم أن تستمع باهتمام وتعاطف بما يشجع على استمرار التواصل.

6. كيف يمكن أن يصيبك الاكتئاب؟ لديك زوجة وعائلة رائعة وعمل عظيم ومنزل جميل!

إن الاكتئاب ليس اختياريًا، بل هو حالة مرضية، والتي غالباً ما تكون غير مفهومة. ربما يبدو الشخص ناجحاً جداً في الخارج، ولكن لا أحد يعرف ما يحدث في داخله.

7. كنت مكتئباً قليلاً عندما توفي والدي ولكنني تغلبت على ذلك. وستتمكن من ذلك أنت أيضاً..

الأمر يتفاقم. إن المكتئب يتجنب المواقف الاجتماعية، لذا فمن الأفضل أن تبقى معه في البيت، فمجرد بقاءك معه يفيد كثيراً.

4. كن أكثر إيجابية إن هذه الجملة من شأنها التقليل من شأن الشخص المكتئب. فيمكنك أن تعرض استعدادك للاستماع بكل جوارحك لمشاطرة المشاعر حول ما يجري بما يفتح الباب إلى التواصل الحقيقي.

5. توقف عن الشعور بالأسف على نفسك إن وقوع مثل هذه العبارة على مسامع شخص مكتئب سوف تترك مشاعر سلبية ولن يحاول إخبارك بما يمر به. وهناك نهج أكثر تعاطفاً لتشجيع التواصل مثل: «قل لي المزيد.. أود أن أعرف عما تشعر به». أو «أنت حقا تبدو محبطاً اليوم. أخبرني

«العربية»: إن الإكتئاب يمكن أن يكون أمراً يصعب التعامل معه، حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون منه بشكل مباشر.

ومن خلال موقع «Healthista»، المعنى بالشؤون النفسية، يقدم مدرب فنون الحياة ريك شارب مقالاً يتضمن نصائح بعدم ذكر عبارة لشخص يعاني من الاكتئاب.

ومن تلك العبارات التي تؤثر سلباً على مريض الاكتئاب:

1. فلتجمع شتات نفسك إن الاكتئاب حالة عقلية، ليست من خطأ إنسان، لذلك فإن هذه المقولة تنطوي على ما يعنى الشعور بالعار الذي يرتبط بالفعل. فالأفضل أن تقول له ببساطة: «هل أنت بحال طيب؟».

2. أفهمك.. لقد مررت بأيام صعبة أنا أيضاً.. 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 حاضراً لتلبية ما قد يحتاج إليه في أي وقت.

3. تحتاج إلى الخروج للتتزه أكثر

على الرغم من أن اقتراح الخروج ربما يكون علاجاً لحالة معينة، إنما في حالات الاكتئاب هذا الاقتراح يجعل

## احذر.. 11 عبارة يجب أن لا تقولها لشخص «مكتئب»

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

المالوف لدى الشباب «الشعور بالاستياء من صورة أجسامهم». وأضافت فيليبيا دايدرتش، من مركز أبحاث المظهر الخارجي، بجامعة ويست أوف إنغلاند، إن الاستياء من الجسم كان أكبر عامل خطر مسبق لاضطرابات الطعام مثل بوليميا (مرض النهام العصبي).

وقالت «إنها قضية هامة جداً للسلامة العقلية، ولا أعتقد أنها تحظى بالاهتمام الكافي». وهناك أيضاً 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 أمراضاً خطيرة.

«بي بي سي»: النفور من شكل الجسم يبدأ عند الإنسان من مرحلة مبكرة للغاية، من سن السادسة، ويؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق ويتسبب في مشاكل في التغذية وتناول الطعام، بحسب ما جاء في تقرير سيقدم للبرلمان البريطاني ووصل الحكومة البريطانية.

وحثت لجنة اختيار الشباب، الحكومة على الاعتراف بجديّة 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

الدراسة أجراها باحثون بجامعة بافالو الأمريكية، في دورية (American Geriatrics Society) العلمية. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون أكثر من 6 آلاف من السيدات المسنات، اللاتي تتراوح أعمارهن بين 63 و99 عاماً.

ووجد الباحثون أن خطر الوفاة نتيجة الأمراض المرتبطة بالشيخوخة وعلى رأسها الرهايم، انخفض بكثير لدى السيدات المسنات اللاتي سجلن نشاطاً أكبر خلال اليوم.

وكشفت الدراسة أن النساء اللواتي يخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يومياً، أقل عرضة للوفاة بنسبة 12٪، فيما ارتبط النشاط البدني المعتدل لمدة



## دراسة: غسل الأطباق وطي الملابس يطيل أعمار المسنات

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 يحيي المسنين من أمراض الشيخوخة، وعلى رأسها تراجع الذاكرة وضعف الإدراك والمعرفة.

وأضافت أن ممارسة النشاط البدني المنتظم، وعلى رأسه المشي صباحاً، 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 بقدرة المشي والتوازن، والحد من مخاطر السقوط.

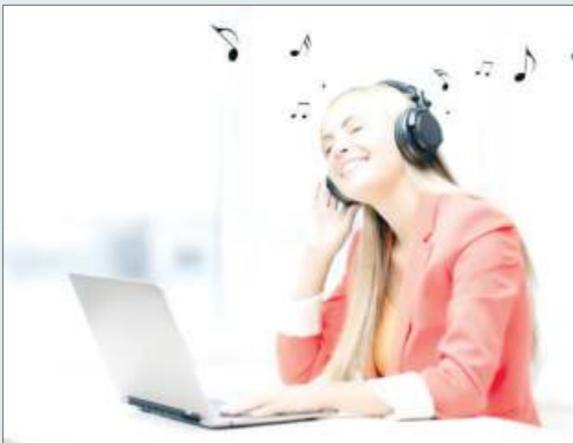


والأطباق، ومثلت تلك الأنشطة أكثر من 55٪ من مجموع الأنشطة التي يقضي فيها المسنات نشاطهن اليومي. فيما تمثلت الأنشطة

نصف ساعة بخفض خطر الوفاة بسبب الأمراض بنسبة 39٪. وتمثلت الأنشطة البدنية الخفيفة في طي الملابس المغسولة أو غسل النوافذ

وكشفت الدراسة أن النساء اللواتي يخرطن في النشاط البدني الخفيف لمدة 30 دقيقة يومياً، أقل عرضة للوفاة بنسبة 12٪، فيما ارتبط النشاط البدني المعتدل لمدة

## لماذا نتأثر بالموسيقى؟! هذا ما تفعله بنا أغنية مفضلة



الارتباطات. ونفهم بهذا حسب نتيجة الدراسة أن معظم الناس لديهم ذكريات مرتبطة فعلياً وبقوة بأغانيهم 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 نلصقها تجعلنا نرتدب لديها. وقد يترتب على هذه الآثار إمكانية استخدام الموسيقى كوسيلة علاجية لحالات مثل التوحد والاكتئاب.

«العربية»: من منا لا يتأثر بسماع أغنيته المفضلة، أو موسيقى يعشقها، من منا لا سيشعر بذلك السحر الذي تنتزه 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 أمغمة البشر تبدي أنماط تواصل متشابهة عند استماع أشخاص متعددين إلى أغانيهم المفضلة، وذلك أياً كانت تلك الأغاني.

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

فعدنما استمع المشاركون للأغاني المنتقا، وجد الباحثون نشاطاً كبيراً بين القشرة السمعية والحسين، مما يلعب دوراً كبيراً في تشكيل الذكريات.

أما عندما استمع المشاركون إلى أغانيهم المفضلة، اختفت تلك