أنا وأنت على الطريق

المشي المنتظم ينمي الذاكرة ويقوي الإدراك

صديقتي المستمعة،

هل تعلمين أن المشي المنتظم ينمّي الذاكرة ويقوي الإدراك؟ تعالي معي لنعرف ماذا جاء في هذا التقرير مؤخرا عن هذا الموضوع: ناقش المشاركون في الاجتماع السنوي لجمعية الطب الإشعاعي في أميركا الشمالية ثلاث دراسات جديدة حول تقنيات التصوير التي من شأنها إظهار تأثير ممارسة الرياضة على الأجسام والعقول. وأظهرت الدراسات تلك أن المشي ربما يسهم في إبطاء التدهور الإدراكي لدى البالغين الذين يعانون من تلف في أعصاب الإدراك ومرضى الزهايمر . فضلا عن أنه مفيد جدا لأدمغة البالغين الأصحاء.

ففي إحدى الدراسات التي ماتزال جارية منذ عشرين عاما تم رصد المشاركين من خلال المسافات التي يمشونها كل أسبوع ، وأُخذت قياسات حجم الدماغ لديهم باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي . واختُبرت قدراتهم العقلية باستخدام امتحان خاص يقيس التدهور المعرفي. وتابع الباحثون ٤٢٦ شخصا منهم ٢٩٩ بالغا غير معتل، و١٢٧ من البالغين المصابين بإعاقات الإدراكية بينهم ٨٣ شخصا يعانون الضعف الإدراكي المعتدل و٤٤ شخصا يعانون من مرض الزهايمر. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور سايروس راجي من جامعة بيتسبرغ في ولاية بنلسفانيا إن " الحجم مؤشر حيوية على حالة الدماغ. فعندما ينخفض فإن هذا يعني أن خلايا المخ تموت. لكن عندما يكون مرتفعا فإن صحة الدماغ تكون مصانة. "

ويقول الباحثون عن علاقة المشي المنتظم بالذاكرة وتقويتها، إن كميات أكثر من المشي ارتبطت بأحجام أكبر للأدمغة، لاسيما في مناطق الذاكرة والتعلم. بينما قالت الدراسة إن الأشخاص الذين لديهم ضعف في الإدراك عليهم المشي ما لا يقل عن خمسة أميال في الأسبوع لإبطاء التدهور المعرفي والحفاظ على حجم المخ. وأضاف راجا " إن الزهايمر هو مرض مدمر، ولسوء الحظ المشي ليس علاجا". لكنه أردف قائلا: إن المشي يمكن أن يحسّن مقاومة الدماغ للحد من الأمراض وفقدان الذاكرة على مر الزمن.

إلى هنا ينتهي التقرير..

حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠١٠-٢٠٠٣

Copyright 2003-2010 Arabic Broadcasting Service

نعم يا سيدتي، إن الزهايمر مرض مدمر، وكذا كل الأمراض المتعلقة بالذاكرة والعقل. والمشي يحسّن مقاومة الدماغ لهذه الأمراض لكنه لا يعالجها. ويقال إن هذه الأمراض تصيب النساء أكثر من الرجال. لذلك أحببت سيدتي أن أشارك معك التقرير السابق، عساك تنتبهين إلى هذا الأمر الصحي والهام. فهل تقومين برياضة المشي ؟ وهل تحافظين على جسمك رشيقا وهل تهتمين بنتائج عدم فعل ذلك يا ترى؟ هذه أسئلة عديدة نطرحها على السيدات في عصر حلَّت فيه السيارة بدل المشي على الأقدام، حتى صارت أجسامنا تعاني من جراء الارتخاء وعدم شد العضلات وتفعيلها. فهل تنتبهين إلى الحفاظ على جسدك قويا معافى وعلى كل ما يساعدك على التفكير الصحيح والتذكر الصحيح ؟

لقد منحنا الله هذه الأجساد أمانة، لكي تكون هيكلا صحيا لأرواحنا التي هي نفحة من روحه تعالى. ولقد أوصانا في الكتاب المقدس الثمين الذي كتبه رجال الله مسوقين بالروح القدس أن نحافظ على أجسادنا ولا نسيء إليها. بل نربيها ونحميها من كل أذى لكي تكون إناء لسكنى روح الله فيها. فهل فكرت في هذه الميزة التي منحك إياها الله؟ أجل فلقد علمنا بولس الرسول أحد رسل المسيحية الأوائل قائلا للمؤمنين في كورنثوس: **أم لستم تعلمون أن جسدكم هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله وأنكم لستم لأنفسكم؟** قد تتساءلين يا سيدتي وتقولين: وكيف يمكن أن يكون جسدي أنا هيكلا للروح القدس؟ بكل بساطة يجيب بولس ليقول: **لأنكم قد اشتريتم بثمن. فمجدوا الله في أجسادكم وفي أرواحكم التي هي لله.**

إذن علينا أن نحافظ على أجسادنا نقية وطاهرة بعيدا عن كل نجاسة وخطية لأن هذه الأجساد التي قال عنها الرسول بولس ليست ملكنا. كيف؟ لأنها أصبحت ملكا لله تعالى بعد أن دفع ثمن خطايانا وثمن قداستنا وتبريرنا من الخطية الرب يسوع المسيح المخلص الذي فدانا بدم نفسه. نعم لقد مات عنا لكي يطهرنا من كل خطية. وإذا آمنت سيدتي بالمخلص يسوع تحصلين على التبرير مجانا وهذا ما يسميه الكتاب المقدس نعمة. وعندها مطلوب منك أن تحافظي على جسدك نقيا لأن روح الله قائم فيه يرشدك ويعلمك ويقودك في كل يوم. لهذا يحث المؤمنين على السلوك الصحيح بعيدا عن كل نجاسة، لأن الجسد هو هيكل للروح القدس فينا. فكما نحافظ على أجسادنا نشيطة وحيوية وفعالة لكي يبقى فكرنا وذاكرتنا حيوية، ، كذلك يحثنا الرسول على الحفاظ عليها أيضاً نقية طاهرة لأنها هيكل لسكنى الله فينا. بالحق ما أروع خليقته العجيبة. والله حريص دائما على الحفاظ عليها معافاة وسليمة ونقية. فهل اختبرت سيدتي غفران الله لك؟

****

حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠١٠-٢٠٠٣

Copyright 2003-2010 Arabic Broadcasting Service