

## علماء ألمان يكشفون سبب تراجع قدرة الذاكرة عن تخزين المعلومات



وأشار موقع "أبوتيكنا أومشاو" الألماني أن "اضطرابات الدورة الدموية المرتبطة بالعمر، هي السبب الرئيس وراء تراجع وظائف الدماغ بشكل تدريجي".

وأضاف الموقع أن "هذا الأمر قد لا يؤثر فقط على ذاكرة الإنسان بل أيضاً قدرته على التعلم والتركيز، فضلاً عن ظهور ما يسمى بـ"طنين الأذن" المزعج".

وتابع الموقع أنه "مع تقدم الإنسان في العمر تضيق شرايينه، وهو ما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم في الجسم"، مضيفاً أنه "كلما تعرف الإنسان بشكل أسرع على مشكلة تراجع قدرة الذاكرة وطنين الأذن كلما كانت فرصه أفضل في الحصول على علاج مناسب".

وأكد الباحثون أن "قدرة الذاكرة على تخزين المعلومات لا حدود لها، لاسيما مع التقدم التكنولوجي الكبير، والذي مكن من معرفة أفضل وأعمق للذاكرة".

وكشفت دراسة يابانية سابقة أن ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الذاكرة والوقاية من أمراض مثل الزهايمر.

وأوضحت الدراسة التي نشرتها مجلة "بروسيدنجر" التابعة للأكاديمية الأمريكية للعلوم أن "مجرد القيام ببعض الأنشطة الخفيفة على غرار: المشي ببطء واليوغا يحفز منطقة الحصين ويحسن من قدرات الذاكرة".

كما أن تناول بعض الأغذية الصحية والغنية بالفيتامينات يساعد أيضاً في الحفاظ على الذاكرة ومن بين هذه الأغذية: الأسماك خاصة الزيتية على غرار السلمون والتونة وأيضاً المكسرات والأطعمة الغنية بفيتامين "سي" وشرب لترين ماء يومياً على الأقل وتناول الشوكولاته، حسب ما أورده موقع "مينتال أكتيف" الألماني.

الجدير بالذكر أن الذاكرة من بين أبرز القدرات التي يتمتع بها الدماغ البشري، حيث تساعده على تخزين كم كبير من المعلومات في مختلف المجالات والحقول، واستعادتها عند الضرورة من أجل التعامل مع موقف ما أو غير ذلك من الأشياء.