

## مديرة علمية في أبوت: «استثمروا في مجال التغذية الصحية الآن لحماية واستعادة العضلات في الجسم»



في كل عام أكثر من 50 مليون إجراءات طبية تتم في الولايات المتحدة - 67% منها عند الأشخاص فوق جيل الـ 45. بحث جديد يمنح النور حول الطرق الأفضل للتعافي السريع.

رونيتدوفيف، مديرة علمية في أبوت، منتجة أنشور بلوس ادفانس ومنتجة سيميلاك أيضا تعرض اجوبة لاربعة اسئلة منتشرة تساعدكم على القيام بذلك.

لماذا الماء مهم للتشافي؟  
وفقا لمركز مراقبة الأمراض والوقاية منها، ما يقارب نصف الأمريكيين لا يشربون كمية كافية من الماء يوميا. حيث ان الماء يساعد على تدفق الدم، ويحمي المفاصل عندما يتعافى الجسم من مرض او اصابة، يرسل الماء والمكونات لذات المكان.

بالإضافة لشرب الماء الغذاء يحوي 20% من الحاجة للسوائل اليومية. وفقا لفام بياد، اخصائية تغذية في أبوت، التغذية مثل التغذية مثل الفندق، البندورة مليئة بالمياه والمعادن، وكلاهما بالغتا الاهمية لسير عمل صحي للعضلات وقت التعافي.

ما مهم للاكل ان كنت تحاول «الوقوف على الرجلين»؟

وفقا لبحث اعد في بريطانيا ودعم من قبل أبوت، 75% من الاشخاص فوق جيل 65 يتعافون من احوادث صحية، لم يحتلون على أي دعم غذائي خلال فترة إقامتهم في المستشفى أو بعد خروجهم.

عندما نستثمر في مجال التغذية الآن، يمكننا أن نعطي احتياطات غذائية لاجسادنا في حالات تراجع حالتنا الصحية، ويساعد أيضا على الحفاظ واستعادة العضلات في الجسم. أبي ساور، اخصائية تغذية في أبوت توصي ادخال للجسم بشكل منتظم عن طريق تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهن. عليك التأكد من أنك تستهلك:

\* فيتامين C: هذه المواد الغذائية تساعد على الشفاء من الأوتار والجروح الجراحية. أكل الفراولة والكيوي والبروكلي والفلفل.

\* فيتامين D والكالسيوم: استهلاك منتجات الألبان قليلة الدسم يساعد على إصلاح وتقوية العظام التالفة.

\* الألياف: إذا كنت تأخذ مسكنات الألم بعد إجراءات طبية، يمكنك تقليل الآثار الجانبية المزعجة مثل الإمساك، والتي تتوجب اتباع نظام غذائي غني بالألياف، والتي توجد في الأطعمة مثل الحبوب الكاملة، ودقيق الشوفان، والفواكه والخضروات والفواكه المجففة.

\* البروتين: المركب الموجود في كل أنسجة الجسم، البروتين يلعب دورا رئيسيا في بناء وصيانة وشفاء العضلات ونقل المواد الغذائية.

كيف يمكنني استعادة طاقتي والقوة؟

عضلاتنا هي مصدر هام من القوة والطاقة أثناء الانتعاش وإعادة التأهيل. عندما نمرض أو نتعالج في المستشفى، غالبا ما يكون مصحوبا بفقدان الشهية وصعوبة تناول الأطعمة المهمة للتعافي والشفاء. ولسد هذه الثغرة، الجسم يوزع أنسجة عضلية. هذا النوع من فقدان العضلات المرتبطة مع تباطؤ التعافي من المرض، وزيادة المضاعفات. بالإضافة إلى فقدان العضلات الأول يحدث عند حوالي 50% من كبار السن، وهو أمر له عواقب أخرى على الصحة وقدرتها على التعافي.

من حسن الحظ، يوجد ما يساعد: HMB. HMB تعزز بناء ووظائف العضلات وتشجع الجسم للحفاظ على خلايا العضلات الموجودة، خلال وجودنا في فترة متوترة، قالت ساور لذلك دمج HMB، وفيتامين D والبروتين في النظام الغذائي يساعد في اكتساب قوة وسرعة الشفاء من المرض.

يتم إنتاج HMB بشكل طبيعي في الجسم خلال عملية الهضم، وهو من الأحماض الأمينية الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين. يمكنك العثور عليه أيضا حتى بكميات صغيرة الأفوكادو، الحمضيات، والقرنبيط. ومع ذلك، يحتاج الجسم إلى 3 غرام من HMB في اليوم - أي ما يعادل 6000 وحدة أفوكادو! هذا هو مكان المكملات الغذائية التي تحتوي على HMB يمكن أن تساعد في الحفاظ على إعادة بناء كتلة العضلات.

«الجسم لدينا ينتج أقل HMB مع تقدمنا في العمر»، ويقول ساور. «هذا هو السبب في زيادة كمية الاستهلاك من خلال النظام الغذائي والمكملات.»

ماذا مع الفعاليات الرياضية؟

ما هي الخطوة الأخيرة لتقف على قدميك مرة أخرى؟ هذا هو! الأنشطة الخفيفة مثل التدريب، الرحلات اليومية، اليوغا، يمكن أن تكون مفيدة إلى حد كبير، خاصة إذا كنت تشعر بالتعب بعد فحص طبي أو مرض. عليك استشارة الطبيب لتحديد ما هو الأفضل بالنسبة لك.

الحفاظ على جسم قوي وصحي في كل عام، ما يعني المحافظة على الاستقلالية في أي سن، حتى عندما يتعافى من المرض أو الإصابة أو الجراحة. تذكروا، لم يفت الاوان بعد من أجل عيش أفضل - بغض النظر ماذا تقدم الحياة لنا.

## عقد من المسؤولية الاجتماعية: بنك هبوعليم ينشر التقرير العاشر من الاستدامة البيئية والمسؤولية الاجتماعية للشركات

تعزيز الحرية المالية ودعم متواصل للمشاريع التجارية الصغيرة وشعبة أصحاب المصالح الجديدة: بنك هبوعليم يلخص عام من المسؤولية الاجتماعية للشركات

يحيى بنك هبوعليم الذكرى العاشرة للفعاليات في مجال مسؤولية الشركات: نشر البنك اليوم تقرير الاستدامة والمسؤولية الاجتماعية العاشر، والذي يتطرق للفعاليات في المجالات الاجتماعية، البيئية والاقتصادية خلال عام 2016.

"التقرير هو دليل على التزام البنك المتواصل في مجال المسؤولية للشركات ومختلف أصحاب المصالح - بدءاً من الزبائن، عن طريق العمال، المزدودين والمساهمين وحتى الجمهور والمجتمع الذي نعمل نحن به". هذا ما قاله رئيس مجلس الإدارة السيد عودد عران.

مدير عام بنك هبوعليم، اريك بينتو قال: "نتحلى بمسؤولية وملتزمون مدراء وعمال لتطوير مجال مسؤولية الشركات كجزء لا يتجزأ من أنشطتنا".

مؤخراً صنّف البنك "بلا تينية بلوس" وهي فئة الشرف للمتفوقين في سلم التصنيف للمسح المعد للمسؤولية للشركات.

كجزء من هذه الالتزامات، اقام بنك هبوعليم عام 2016 شعبة لمختلف اصحاب المصالح، كهدف قيادة

## بنك هبوعليم

مفهوم الأعمال التجارية المبني على القيمة المشتركة بين البنك وأصحاب المصالح فيها.

واصل بنك هبوعليم عام 2016 تطوير القيمة الرائدة للحرية المالية للزبائن والجمهور الواسع. في هذا النطاق، طور البنك أدوات تساعد لادارة مالية حكيمة في البيوت والمجمعات والمجمعات الخاصة، مثل الاشخاص القريين على جيل التقاعد أو بعد التقاعد، جمهور هدف شبابي بواسطة مبادرات مختلفة في الاماكن الجماهيرية. مثال، أخذ البنك جزء فعال بمبادرة "اسبوع التوعية المالية" من خلاله عرض للزبائن والجمهور الاشتراك بمجموعة ورشات عمل في فروع البنوك المختلفة، بهدف مضاعفة المعرفة لادارة مالية صحيحة للفعاليات البنكية.

"استمرار العطاء الاجتماعي، لكن التحديات التي نواجهها تتغير. نحن نناسب الأدوات المتوفرة لدينا حتى نتمكن من التعامل مع هذه التحديات الجديدة، مثل، نحن مضطرون لدمج فروع للتحسين ولنجهز أنفسنا لبنوك الغد. نتخذ خطوات من خلال ادوات لا تضر بالزبائن وليواصلوا الاستمتاع من خدماتنا تكنولوجيا وعن طريق فروع اخرى، مثال اخر، المساعدة التي نقدمها للزبائن بتعاملهم مع التكنولوجيا والتي تعطي مهارة في استخدامها، استخدام سهل للبنك، توفير في الوقت والحصول على معلومات محتلنة" أضاف بينتو.

يوصل البنك عام 2016 فعالياته الاستراتيجية في مجتمع المصالح الصغيرة، بادراك كامل أم هذا المجتمع هو واحدا من اعمدة الاقتصاد في البلاد ومن اسباب نموه، وينعكس الالتزام العميق والفعاليات المستمرة في تعزيز القيمة، بناء المنتجات المبتكرة، والتوجيه والإرشاد المستمر في التمويل والاستشارة لزيائته. يواصل البنك ليكون عاملا رئيسيا في منح الائتمان لهذا القطاع، فضلا عن الخدمة المصممة خصيصا للمصالح الصغيرة والمساعدة في التعامل مع التحديات الفريدة التي تواجهها.

حتى في عام 2016، قاد البنك المنظومة البنكية في فعاليات المجتمع. ركز البنك على مشاريع في مجال التعليم، مع التركيز بشكل خاص على الادارة المالية الصحيحة، كمفتاح لتطوير الحرية المالية. وبالإضافة إلى ذلك، تطوع السنة الآلاف من موظفي البنك أيضا بالعمل في مختلف المنظمات الاجتماعية في جميع أنحاء البلاد وعلى مدار السنة.

ويواصل البنك أنشطته لصالح النمو في المجتمع العربي. إزدهار البنك في المجتمع العربي غير شروط المنافسة في هذا القطاع، ويعبر عن القوة والاحتراف لبنك هبوعليم. ضاعف البنك عدد الفروع في المجتمع العربي في السنوات الأخيرة، وخلال العام الماضي افتتح فرعين جديدين في مناطق عربية. وكجزء من تعزيز العلاقات مع المجتمع العربي يشجع ويطور البنك مبادرات مختلفة في المستوى الجماهيري.

في عام 2016 أضاف البنك للقيادة في الاقتصاد في البلاد، ويضاهي تمويل المشاريع التي تعزز الاستدامة البيئية. ويواصل البنك ليكون الممول الرئيسي للأنشطة في مجالات مختلفة مثل: إنتاج الطاقة المتجددة، ومواقع توليد الكهرباء المستمدة من الغاز الطبيعي، ومرافق معالجة النفايات السليمة والمباني الخضراء. يستمر البنك في تعزيز وتطوير جودة أكبر وأهم ما في البنك، الموظفين والمدراء مع الحفاظ على علاقات العمل، الذي هو أحد الأصول الإستراتيجية للبنك.

نقابة الموظفين هي شريك كامل في قيادة البنك لنتائج باهرة. والعمود الفقري في إدارة البنك، تشمل نسبة النساء والتي تبلغ أكثر من 50% من المدراء. علاوة على ذلك، حوالي 10% من عمال البنك هم من مجتمعات موجودة في تمثيل منخفض في سوق العمل في البلاد، وذلك كجزء من التزام بنك هبوعليم للمساواة التوظيفية لكل طبقات المجتمع. يشمل اشخاص ذوي احتياجات خاصة.

بنك هبوعليم لجميع قطاعات السكان، بمن فيهم الأشخاص ذوو الإعاقة. وفي ذات الوقت، كجزء من تنمية الموارد البشرية، واصل البنك حتى هذا العام، تدريب الموظفين والمدربين في الحرم الجامعي بوعليم، بتدريب on-line والتكمن الديجيتالي في الفروع.

وبالإضافة إلى التقرير، نشر البنك الكتيب الجديد - "نعمل لصالح التحديات الاجتماعية والقضايا البيئية في البلاد" - تعرض العديد من التحديات الاجتماعية والبيئية، وكيف يساعد البنك لتشجيع التوصل إلى حل لهذه التحديات من خلال النواة النشطة. بالإضافة يعرض البنك موقع صغير وهداف لفعاليات المسؤولية الاجتماعية للشركات للبنك، وبه اسس النشاط المعروضة بسهولة. كل هذا يعرض أيضا ومتاح في موقع البنك وأيضا لذوي الاحتياجات الخاصة.