

طبيب أسرة يكشف 6 هوايات بسيطة قد تساعد في مقاومة شيخوخة الدماغ

1 يونيو، 2026



أكد طبيب الأسرة الدكتور عبدالله الغامدي أن الحفاظ على صحة الدماغ ومقاومة مظاهر التقدم في العمر لا يعتمد على الأدوية فقط، بل يمكن دعمه من خلال ممارسة عدد من الهوايات والأنشطة الذهنية التي تحفز العقل وتُبقّيه نشطاً.

وأوضح الغامدي، في منشور عبر حسابه على منصة «إكس»، أن من أبرز الهوايات التي قد تسهم في الحفاظ على شباب الدماغ: القراءة، والرسم، ولعبة الشطرنج، وتعلّم لغة جديدة، وزيارة المتاحف، والبستنة.

وأشار إلى أن الهدف من هذه الأنشطة ليس الوصول إلى مستوى الاحتراف، وإنما منح الدماغ فرصاً مستمرة للاستمتاع والتحدي.