

## الوضع المثالي للجلوس مجرد وهم

| وكالات

كشفت اختصاصيون عن عدم وجود وضع مثالي فيما يتعلق بالجلوس أو الوقوف، حيث إن الحرص على الحركة هو الأهم. ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن اختصاصي العلاج الطبيعي في مجال الصحة المهنية أشلي جيمس قوله: «إن الأبحاث التي تربط بين وضعية الجلوس والألم، ضعيفة».

وأوضح أنه حتى التراخي في الجلوس لن يؤدي بالضرورة إلى آلام في الظهر، فكل شخص لديه وضعيته المفضلة في الجلوس، ولا يعاني الجميع الآلام.

ولتأكيد هذه الفرضية، قال جيمس: إن أي شخص يعتقد أن وضعية عموده الفقري ستعوقه، يجب أن يلقي نظرة على الرياضي يوسين بولت، الذي يعاني الجنب، وهو العمود الفقري المنحني بشكل مفرط، لكن الرياضي ما زال قادراً على أن يكون أسرع رجل في العالم».

واتفق الجراح الاستشاري في مستشفى ليستر في لندن، كولن ناتالي، مع هذا الطرح، قائلاً: إن «هناك الكثير من الأبحاث الضعيفة التي تحدثت عن وضعية الظهر، فالناس ينظرون إلى أولئك الذين لديهم ظهر منحني من أعلى الظهر أو الرقبة، ويقولون إنه ناتج عن وضعية جلوس سيئة، بينما الأمر ليس كذلك، فهذا الشيء عندهم من الطفولة».

وذهب ناتالي إلى أبعد من ذلك، معتبراً أنه حتى إصابة الأشخاص بما يعرف بالديسك لا تحدث بسبب وضعية الجلوس.

وتم إعطاء مجموعة مكونة من ٦٠ شخصاً مستشعرات الحركة التي تقيس الانحناء في العمود الفقري والحركة في الحوض وطلب منهم القيام بخمس حركات.

ولم يجد الباحثون علاقة بين وضعية جلوسهم وفرص الإصابة بآلام في أسفل الظهر.

ويرى جيمس أن الاعتماد على وضعية الجلوس، هو ببساطة علاج خاطئ، قائلاً إن ما يهم فعلاً هو طول الوقت الذي يقضيه الشخص في وضعية معينة.

وأوضح أن الأمر سيسبب عندما تنقف أو تجلس بوضعية مستقيمة لوقت طويل، فعندها ستشعر أيضاً بالألم.

وبعبارة أخرى، لمنع آلام الظهر، فإنه علينا الاستمرار في الحركة، وسبخبرنا الجسم متى يتعبن علينا أن نغير وضعتنا.

ويقول جيمس: «إذا كنت تجلس بوضعية واحدة فترة طويلة، فإن مستشعرات الألم تكتشف الضغط وتبعث الرسائل العاجلة إلى العمود الفقري والدماغ ما يعني أنك تشعر بعدم الارتياح».

ويضيف: «يفسر ذلك لماذا تتحرك من المقعد، فحسبنا يدفعنا للحركة قبل أن نشعر بالألم بسبب كوننا فترة طويلة في وضعية واحدة».

ويعتبر خبير العلاج الطبيعي أن المشكلة الحقيقية تكمن في تجاهل الناس للإشارات التي يصدرها الجسم، لذا فإن الاستجابة لطب الجسم بالحركة هو الحل الأمثل لتفادي آلام الظهر.

## نقص فيتامين «د»

### يؤثر في زيادة دهون البطن

| وكالات

كشفت دراسة هولندية أن من لديهم نقصاً في فيتامين «د»، يميلون إلى زيادة محيط الخصر وتراكم الدهون على البطن مقارنة بغيرهم ممن لديهم مستويات جيدة من الفيتامين.

ويرتبط نقص الفيتامين عادة بضعف كثافة العظام، كما رصدت أبحاث سابقة صلته بزيادة احتمال الإصابة بالسكري والسرطان وفشل القلب.

واعتمدت أبحاث الدراسة على البيانات الصحية لآلاف النساء والرجال في عمر يتراوح بين ٤٥ و٦٥ عاماً، وأظهرت النتائج أن تراكم الدهون على الكبد وحول البطن وثيق الصلة بنقص فيتامين «د»، ويسعى فريق البحث إلى فهم الصلة والآلية الكيميائية التي يؤثر فيها نقص هذا الفيتامين على أنسجة وخلايا هذا الجزء من الجسم.

## شكران مرتجى توثق المخطوطات الأثرية



| الوطن

الممثلة السورية النجمة شكران مرتجى في مسلسل «ترجمان الأشواق»، وتجسد شخصية «وصال» التي تعمل في توثيق وترميم المخطوطات الأثرية، وتعيش صراعاً قاسياً مع مرض السرطان.

## خاصية علاجية جديدة للعسل



| وكالات

أكد علماء من جامعة واشنطن أن العسل قادر على منع الإصابة باحتشاء عضلة القلب، وذلك لاحتوائه على سكر طبيعي. وقالوا: إن تناول العسل بصورة دورية يساعد في تقليص حجم اللويحات في الشرايين بنسبة ٣٠ بالمئة وهذا ناتج عن احتواء العسل على سكر طبيعي. وأشار العلماء إلى أن السكر المعروف باسم تريهالوز قادر على منع الإصابة باحتشاء عضلة القلب، حيث ينشط البروتين الذي يحفز خلايا الجهاز المناعي على طرد اللويحات المتصلبة بجدران الشرايين، موضحين أن سكر تريهالوز إضافة إلى وجوده في العسل، موجود أيضاً في الفطر والربيان. وأوضحوا أن تراكم هذه اللويحات في الشرايين يؤدي إلى تصلبها وتخفيض مرونة أنسجتها الذي يعتبر العامل الرئيس في ارتفاع ضغط الدم الشرياني والجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب.

## اكتشاف سبب سرطان الدم عند الأطفال

| وكالات

اكتشف عالم بريطاني السبب المحتمل لسرطان الدم عند الأطفال، المعروف باسم اللوكيميا، في اختراق علمي يفتح باب الأمل أمام الوقاية من هذا المرض، الذي يصيب كثيراً من الأطفال في العالم.

وقال البروفيسور ميل جريفي، من معهد أبحاث السرطان في بريطانيا: إن سرطان الدم لدى الأطفال ناتج عن طفرة جينية حين يكون الجنين في الرحم، أو عدوى بكتيرية أو فيروس غير معروف.

واللوكيميا الليمفاوية الحادة، هي النوع الأكثر شيوعاً، حيث يتم تشخيص ٥٠٠ حالة في المملكة المتحدة كل عام، ٩٠ بالمئة منها تماثل للشفاء، وبهذا الكشف يفند البروفيسور غريفي، الذي درس سرطان الدم في مرحلة الطفولة أكثر من ٤٠ عاماً، النظريات السابقة بخصوص أسباب المرض، والتي كانت تعزوه إلى الإشعاعات والكهرباء عالية الجهد أو المواد الكيميائية.

وقال: «لطالما أدركت أن شيئاً كبيراً مفقود، وأن هناك فجوة في معرفتنا بخصوص كيفية إصابة الأطفال الأصحاء باللوكيميا، وما إذا كان هذا السرطان يمكن الوقاية منه». وحدد البروفيسور غريفي سببين لسرطان الأطفال: الأول يحدث في الرحم، بسبب طفرة جينية عشوائية، إذ يستمر ١ بالمئة من الأطفال، الذين يولدون بهذه الطفرة في تطوير المرض.

أما السبب الثاني فيسببه التعرض لعدوى خارجية واحدة أو أكثر، ولا سيما في بيئات التنشئة النظيفة، مع التعرض في الوقت ذاته للحشرات والتفاعل مع محيط ملوث بالفيروسات.

## خطر حملات الصدر

| وكالات

يتحدث باحثون عن ضرورة تخلي النساء عن ارتداء حملات الصدر بصورة دائمة، لما لها من آثار سلبية محتملة على صحة المرأة.

وأكد المتخصص بعلم الثدييات، سبت راكنين، ضرورة تخلي النساء عن النوم بحملة الصدر، لأنها تشكل ضغطاً مستمراً على العقد اللمفاوية في جسم المرأة. وقال: «حتى حملة الصدر غير المشدودة بقوة يمكنها منع دوران السائل اللفائوي بحرية، ما يؤدي إلى الوذمة والتهابات مزمنة». وينصح راكنين النساء بعدم ارتداء حملات الصدر في المنزل، ما سيخفف الضغط على الغدد اللمفاوية.

## شاكيرا تعلن عن جولتها الغنائية



| وكالات

تعقد النجمة العالمية شاكيرا جلسات عمل مكثفة استعداداً لجولتها العالمية El Dorado قبل أشهر من انطلاقها. ونشرت عبر صفحاتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي جدول حفلاتها المقرر أن تتلطف يوم ٣ حزيران المقبل في ألمانيا على أن تشمل العديد من الولايات والدول.

## إيجاد دواء

### للجوع الكاذب

| وكالات

تمكن علماء من أكاديمية سيبيريا الروسية للعلوم من تطوير أدوية جديدة لعلاج متلازمة «الجوع الكاذب» التي يعاني منها الكثيرون.

وعن هذه الأدوية قال رئيس مختبرات الكيمياء الحيوية في الأكاديمية، يغور لوموفسكي:

«يعاني نحو ملياري شخص حالياً ما يسمى بمتلازمة الجوع الكاذب التي تجعل الإنسان يشعر بجوع دائم رغم تناوله لكميات كافية من الطعام. وبيئت أبحاثنا أن السبب الرئيس لهذه الأعراض هو نقص الفيتامينات والأملاح والمواد الغذائية

الضرورية في النظام الغذائي، لذا طورنا كبسولات فريدة تعالج تلك المشكلة».

وتحتوي الأدوية الجديدة وفقاً للعالم على كميات وفيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية، إضافة إلى مضادات أكسدة تحسن وتنظم عملية الأيض في الجسم، إضافة إلى مركبات مستخلصة من أوراق الشاي الأخضر وأوراق نبات اللوبينونوم.

كما من الممكن أن تضاف المساحيق في تلك الأدوية إلى العديد من المنتجات الغذائية كالخبز وحتى منتجات الحليب والألبان.

## الألم الجانبي أثناء الجري

| وكالات

يعاني البعض من ألم جانبي أثناء الجري، ولا يوجد حتى الآن تفسير علمي قاطع له، إلا أنه من السهل مواجهته والوقاية منه. وقال البروفيسور كلاوس فولكر: إن الألم الجانبي أثناء ممارسة الجري يظهر في صورة وخز شديد على الجانب الأيمن أو الأيسر للبطن، ولم تتمكن الأبحاث العلمية حتى الآن من تحديد سبب الألم والمكان، الذي يأتي منه الوخز، بشكل قاطع.

وأضاف عضو الجمعية الألمانية للطب الرياضي والوقاية: إنه توجد نظريات تفسيرية عديدة، بعضها يرجع السبب إلى زيادة حجم الدم بمقدار عشرين مرة خلال ممارسة الجري، وأخرى إلى تمدد حواف الأمعاء الغليظة بسبب فقاعات غازية أثناء الجري.

من جانبه، أشار دانييل لاي، من الجامعة الرياضية الألمانية في كولن، إلى أن بعض النظريات تربط بين الألم الجانبي والحجاب الحاجز، على حين ترجح نظريات أخرى أن السبب يكمن في الوضعية الخاطئة للجسم كالانحناء أثناء الجري.

وقد يحدث الوخز الجانبي بسبب أداء التمارين الرياضية بشكل خاطئ أو بسبب العودة إلى ممارسة الجري بعد فترة توقف طويلة.

ومن الأسباب المحتملة أيضاً الأكل قبل الجري، وهو ما يمكن أن يسبب تهيجاً في المعدة. ويرى لاي أن الألم الجانبي أثناء الجري يعود لمزيج من الأسباب.

والشيء الثابت هو أن الوخز الجانبي أمر غير سيئ؛ فهو يزول بعد التمارين الرياضية ولا يترك وراءه أي أضرار. وللوقاية من الألم الجانبي يتعين على الرياضي مواءمة البرنامج الرياضي مع قدراته الخاصة، وعدم المبالغة وإثقال الكاهل. ومن الأمور المفيدة أيضاً إجراء عمليات الإحماء بشكل جيد والتدرج في زيادة الحمل التدريبي، كما ينبغي تقوية عضلات الجذع بشكل مستهدف لمنع التشنجات في منطقة البطن.

ويجب عدم تناول وجبات الطعام الكاملة قبل أداء التمارين الرياضية بساعتين أو ثلاث ساعات لإعطاء الجسم الوقت الكافي لعملية الهضم، مع مراعاة الإقلال من الأطعمة المسببة للانتفاخ لتقليل فرص الفقاعات الغازية.

وفي حال حدوث الألم ينبغي الجري ببطء أو التوقف لفترة قصيرة لتقليل الضغط وإراحة الحجاب الحاجز. كما يمكن مواجهة الألم من خلال تمارين التنفس، مثل اتخاذ وضعية قائمة للجسم وفرد الذراعين لأعلى وإطالة العضلات المشاركة في عملية التنفس.

## نيللي كريم ضد الاعتزال

| وكالات



| وكالات

رفضت الممثلة المصرية نيللي كريم اختصار نجاحها في الدراما

مؤكدة أن لديها العديد من النجاحات من النجاحات السينمائية، أفلام مهمة.

وعن فكرة اعتزال التمثيل قالت: أنا ضد كلمة اعتزال، أنا مع التوقف عن التمثيل، ووقتها سأقدم شيئاً له.

علاقة بالفن، كالإنتاج أو الإخراج أو حتى التأليف، فأنا أحب شغلي، والفن ممكن ممارسته بطرق مختلفة.

## دب مقترس ينقذ شابين من الموت

| وكالات

نجا شابين من الموت بأعجوبة، بعد أن تاما في غابات التايغا المقاطعة كيمروفو الروسية، وانقطعوا إشارة الاتصال، فانقطعوا عن العالم.

سبب النجاة كان دب ظهر وهمً بافتراسهما، ما اضطرهما إلى الهروب منه إلى شجرة عالية، فالتقط الهاتف المحمول إشارة الاتصال أعلى الشجرة، وتمكن الشابين من إجراء الاتصال بخدمة الطوارئ التي أنقذتهما.

وشارك في إنقاذ الشابين أفراد شرطة المنطقة إضافة إلى الصيادين والمتطوعين الذين اعتروا عليهم عند بزوغ فجر اليوم التالي.

## الأمطار

### تقتل خمسة

### سريلانكيين

| وكالات

تسببت أمطار موسمية غزيرة في مقتل خمسة أشخاص في سريلانكا ما دفع السلطات إلى التحذير من حدوث انهيارات أرضية وفيضانات في المناطق المنخفضة بعد الاضطراب لفتح بوابات حجز المياه في أنحاء الجزيرة الواقعة في المحيط الهندي.

وقال مسؤولون في مركز إدارة الكوارث بالبلاد: إن البرق قتل ثلاثة أشخاص بينما قتل انهيار أرضي الرابع، وتسبب سقوط شجرة في مقتل الخامس.

وقال المتحدث باسم المركز براديد كوديبيلي: إن الفيضانات أدت إلى إجلاء السكان من مناطق فاضت مياه عدة أنهار فيها، وصدر «تحذير أحمر» من احتمال وقوع انهيارات أرضية في أربع مناطق.

وقال سوميث أتاتاتو المتحدث باسم الجيش: إنه تم إرسال أكثر من مئة جندي مع أكثر من ٢٥ قارباً لمواجهة هذه الحالة الطارئة.

وبدأ المناخ الموسمي في جنوبي سريلانكا في أيار ويستمر حتى أيلول، وهي فترة تشهد عادة أكبر هطل للأمطار في المنطقة كل عام. ومن تشرين الثاني حتى شباط يؤدي المناخ الموسمي في شمالي غربي البلاد أيضاً لأمطار غزيرة.