

## ما فائدة المشي حافي القدمين؟

وكالات

قال الطبيب فلاديمير خوروشيف إنه توجد فائدة صحية كبيرة من سير الإنسان حافياً من دون أي حذاء، لأنه توجد على باطن القدمين كمية كبيرة من النقاط الفعالة بيولوجياً.

وأوضح: «المشي حافياً يحفز وينشط جميع أعضاء وأنظمة الجسم عن طريق تدليك النقاط العصبية المرتبطة بها الموجودة على بطن القدم، الحديث هنا، عن الكبد والبنكرياس والدماغ».

وأشار إلى أنه عندما يمشي الإنسان حافي القدمين، تتأثر وتنشط جميع أعضاء جسمه بالكامل، بفضل تدليك النقاط الفعالة حيويًا. ومن المهم بشكل خاص اختيار مكان المشي المناسب. ووفقاً له، أفضل خيار هو المشي على الحصى المستديرة، وكذلك العشب والرمل.

وذكر أنه عند المشي على الحصى يتم تدليك بطن القدم وكذلك يتم تدريب المفاصل.

ونصح الطبيب بعدم المشي حافي القدمين لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات في اليوم، لأن معظم الناس لديهم أقدام مسطحة. وتابع أنه لا ينصح بالمشي من دون حذاء، على الأسطح الصلبة والمخدشة، لأنه لا يؤدي إلا إلى الأذى. وكذلك لا يجوز المشي حافي القدمين على الإسفلت أو الخرسانة.

## عروسان يجبران المدعويين

### على غسل الأطباق

وكالات

صدمت امرأة أميركية عندما اكتشفت أنه تم تكليفها هي و٩ ضيوف آخرين غسل جميع الأطباق المتسخة، بعد أن اختارا تقديم الطعام بنفسهما لحفل زفافهما، لكنهما أخفقوا في استئجار أي شخص لتنظيف الفوضى.

وكتبت المدعوة على أحد مواقع الإنترنت، بحسب صحيفة «ميرور» البريطانية: «قام العروسان بإتفاق معظم أموال زفافهما على المكان وفساتين العروس الرائعة، انتهى العشاء، وبدأنا حفل الاستقبال، وجاءت وصيفة الشرف وطلبت من عدد من الضيوف مرافقتها إلى المطبخ، وكنت من بين هؤلاء الضيوف».

وأضافت: «عند دخولنا المطبخ، كان الجو حاراً ولم يكن هناك أي مصدر للتكييف، رأينا أكوام الأطباق والأكواب متراكمة في المطبخ وفي النهاية طلبت منا وصيفة الشرف غسل كل الأطباق المتسخة، ونظراً لأن العروسين كانا بضطمان نققات الزفاف، لم يقوموا باستئجار أي شخص لغسل الأطباق، وقضيت أنا وحوالي تسعة ضيوف آخرين معظم وقت الاستقبال في المطبخ».

وتابعت: «فشل الزوجان في توفير ما يكفي من الطعام لجميع ضيوف حفل الزفاف، ما يعني أن ربعهم، بمن فيهم زوجي ظلوا من دون طعام طوال الحفل».

## ميلاد يوسف: هذا أصعب المشاهد



الوطن

كشف الممثل السوري النجم ميلاد يوسف أن أكثر مشاهد صعبة في مسلسل «على صفيح ساخن» كان مشهد المواجهة مع باسم ياخور.

وقال: إن مشهد المواجهة والصفع بين شخصية «هاني» وشخصية «هلال» تطلبت منه جهداً، لحظة الصدام بينهما وضربهما بعضهما بعضاً، كان من المشاهد الصعبة».

## «إنستغرام» يختبر ميزة جديدة

وكالات

أعلن القائمون على تطبيق «إنستغرام» عن بدء اختبار ميزة جديدة قد تضاف إلى التطبيق قريباً. وتشير بعض المواقع المختصة بشؤون التقنية إلى أن الميزة الجديدة التي تختبر عند مجموعة محددة من الأشخاص حالياً، ستسمح للمستخدمين بتحميل ملصقات في منشوراتهم عبر خدمات «القصص» في التطبيق، وستكون هذه الملصقات مرتبطة بروابط معينة توجه من يضغط على الملصق إلى موقع أو صفحة معينة على الإنترنت.

ومن المفترض أن تغني هذه الميزة عن ميزة تحميل الروابط في قصص تطبيق «إنستغرام»، التي يستفيد منها فقط المستخدمون الذين يملكون أكثر من ١٠٠٠٠ متابع على صفحاتهم.

وسيمكن المستخدمون من الميزة الجديدة من الرد على التعليقات التي يتركها المستخدمون الآخرون على قصصهم التي تحوي ملصقات، الأمر الذي لا يمكن فعله حالياً مع منشورات القصص التي تتضمن الروابط.

## أطراف اصطناعية مرتبطة

### بالنظام العصبي

وكالات

ابتكر علماء روس في جامعة الشرق الأقصى الفيدرالية في مدينة فلاديفوستوك طرفاً سفلياً اصطناعياً يقوم على شبكات عصبية مرتبطة بالنظام العصبي للإنسان.

ونقلت «سيوتيك» عن المسؤول عن مشروع نويروستارت في قسم التكنولوجيا العصبية بالجامعة بوغدان ديميترييف قوله «إن المشروع يقوم على صناعة أطراف خارجية متعلقة بالساق مخصصة للأشخاص الذين فقدوا أرجلهم أو تعرضوا لسكتة دماغية تسببت بشلل في إحدى الساقين».

وأضاف: «تم ابتكار أطراف اصطناعية خارجية يتم ربطها بالشبكات العصبية تخول الشخص التحكم بالساق وهذا النموذج مصنوع من معدن خاص».

وأوضح أنه تم اختراع هيكل جديد يمكنه تحمل وزن الشخص ويعتمد على ثلاث نقاط دعم وهي تتضمن عظام الكعب والأصابع.

وأشار إلى أن التقنيات العصبية في الطب تهدف إلى دراسة نشاط الدماغ بما في ذلك تصور هياكله ونشاطه وطرق التأثير المحتمل في هذا النشاط من الخارج، إضافة إلى معرفة ودراسة أي إشارات بشرية كنبضات القلب والتنفس وتقلصات العضلات وغيرها، لافتاً إلى أن التكنولوجيا العصبية سيكون لها شأن كبير في المستقبل وخصوصاً استخدامها في مجال وحدات التحكم بالأدوات والأعضاء المختلفة.

## فئات ممنوعة

### من وضع

### الكمامة

وكالات

أكد عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، مجدي بدران، أنه يجب ارتداء الكمامة بحرص شديد، وعدم ارتداؤها أثناء ممارسة الرياضة، لأنها قد تزيد من صعوبة التنفس.

وفي تفاصيل إضافية، أوضح أن هناك فئات ينبغي عليها عدم وضع الكمامة.

وكشف أن هذه الفئات هي: «الأطفال أقل من عامين الذين يعانون من صعوبة في التنفس، الأشخاص غير القادرين على ارتداؤها بمفردهم من ذوي الاحتياجات الخاصة، أصحاب أمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، ومرضى الزهايمر».

## الكمامة أثناء الرياضة

### لا تسبب ضرراً

وكالات

توصلت دراسة أميركية إلى أن ارتداء الكمامة أثناء الرياضة لا يسبب أي ضرر.

واعتمدت الدراسة التي أجراها مستشفى كليفلاند كلينيك على اختبار تأثير ارتداء الكمامة أثناء الرياضة بإخضاع عدد من الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ومتوسط أعمارهم ٣٧ سنة للمشي حتى الإرهاق.

وتم تقسيم عينة الاختبار إلى ثلاث مجموعات وفقاً لقناع الوجه حيث ارتدى الفريق الأول كمامة (N٩٥) في حين ارتدى الفريق الثاني قناعاً من القماش ولم يضع الفريق الأخير أي قناع للوجه.

وبتقييم أوضاعهم بعد الاختبار تبين للباحثين عدم ظهور أي مشاكل تتعلق بالسلامة أثناء التمرين مع ارتداء أي نوع من الكمامات كما لم تظهر شاشات المراقبة ضربات قلب غير طبيعية أو انخفاضاً خطيراً بنسبة الأوكسجين.

ولفتت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو مشكلات في القلب أو الرئة لم يشاركوا في البحث حيث يجب عليهم استشارة طبيبيهم قبل ممارسة الرياضة سواء كان ذلك مع كمامة أم من دونها.

## نصف مليون مشاهدة لنانسي عجرم



الوطن

أطلقت الفنانة نانسي عجرم كليب أغنيها الجديدة «بدي حدا حبو» ضمن اليوم «نانسي ١٠» وهي الأغنية الرابعة التي تصدرها من مجموعتها الغنائية الجديدة، إذ سبق لها أن طرحت «حبك بيغوي»، و«مشكلتك الوحيدة» و«جاية معاك». وحصدت الأغنية الجديدة نحو نصف مليون مشاهدة بعد يوم واحد على طرحها في «يوتيوب».

## ثمانينية تعترف

### بقتل زوجها

وكالات

اعترفت عجوز مصرية في الثمانينيات من عمرها للشرطة بأنها قتلت زوجها بعد أن ضربته بعكاز على رأسه لأنه كان دائماً يضربها ويشتمها.

وقالت العجوز عن زوجها خلال التحقيق إنه كان إنساناً لسانه طويل، كان يبشتمني وبيضربني على طول وآخر مرة ضربني بالعكاز بقوة، عشان كده اتخنقت منه وخطف العكاز وضربته على دماغه فوقع على الأرض».

وحاولت العجوز التماسك خلال التحقيق لكنها سرعان ما انهارت من البكاء بعد دقائق من مواجهة النيابة لها بأدلة الاتهام، وعرضت عليها العكاز الملطخ بالدماء فقالت: «إنه خاص بزوجها وإنه ضربها على ظهرها ما أصابها بألم شديد وبعدها أسرع نحوه وتمكنت من استخلاص العكاز منه وهشمت رأسه به فسقط على الأرض جثة هامدة وحضر جيرانها خلال المشاجرة وأبلغوا الشرطة».