

## 13 معلومة يجب أن تعرفها عن المفاصل



آلام الظهر:

الكلاب والقطط والخيول لها هي الأخرى أعمدة فقرية، وهي معرضة للإصابة. ومنطقة أسفل الظهر لدى الكلاب تعتبر نقطة ضعف عند انطلاقتها إلى الأمام.

12 - ركوب السيارات:

خلال الرحلات الطويلة في السيارات يؤدي الجلوس ساعات طويلة إلى ارتفاع الضغط على الفقرات القطنية، وينصح بالتأكد من ضبط ارتفاع وعقم مقعد السيارة بحيث يكون الظهر مستقيماً وملتبساً بمسند الظهر، كما ينصح بأخذ استراحة كل ساعتين والتمشي أثناءها.

13 - الكعب العالي:

الأحذية ذات الكعب العالي تؤدي -حسب العلماء- إلى آلام في العمود الفقري، خاصة عندما يتجاوز الكعب أكثر من ستة سنتيمترات.

يصبح مضرًا بالصحة إذا استعمل بشكل مفرط -حسب التقرير- لأن تناول الكثير من الكالسيوم يؤدي إلى تهيج الجهاز الهضمي والانتفاخ والإسهال، وفي بعض الأحيان يمكن أن يسهم في تشكيل حصوات الكلى. لذلك ينصح بالحصول على الكالسيوم طبيعيًا من الغذاء الصحي، وعدم أخذ مكملات الكالسيوم إلا بناءً على توصية الطبيب.

**10 - القيام بالتسخين:**

تسخين الفواصل المؤلمة يمكن أن يكون له تأثير مريح، لأنه يؤدي إلى توسيع الأوعية وتدفق الدم في العضلات، كما أن تبريدها يخفف الألم كذلك، ويساعد تناوب الهواء الساخن والبارد على علاج المفاصل. ولكن يجب تلاشي الحروق، باستخدام جيب صغير أو قطعة قماش.

**11 - الحيوانات تعانِي أيضًا من**

7 - منطقة أسفل الظهر تشكل نقطة ضعف:

هذا صحيح، وإن التهابات تلك المنطقة عادة تصيب المسنين أكثر من غيرهم، ووفقا لدراسة صدرت عام 2010، فإن التهاب هذه المنطقة يزيد لدى الرجال الذين تتجاوز قامتهم 1.78 متر، ولدى النساء اللائي يزيد طولهن على 1.66 متر.

8 - آلام الظهر:

عندما يكون لدى المرأة ظهر هش، يوقف غالبا كل أنشطته، وهذا خطأ لأن فقدان قوة العضلات يمكن أن يتسبب في آلام الظهر، ومن الضروري تقوية عضلات الظهر، وبالتالي يجب القيام بتمارين مدروسة تساعد في بناء العضلات والتقليل من آلام الظهر.

9 - دور الكالسيوم:

الكالسيوم دور مهم في صلابة العود الفقري، ولكنه يمكن أن

من المعتقدات السائدة لدى كثير من الأشخاص المصابين بالروماتيزم أن الطقس يؤثر عليهم سلباً، وهذه الفكرة قديمة وعديدة رغم خطئها، والصواب هو أن عدم النشاط البدني المعتاد في الأيام الممطرة هو المسؤول الحقيقي عن تلك الآلام، خاصة أن الجلوس فترة طويلة يسبب آلام المفاصل.

6 - ارتباط آلام العظام بالشيخوخة:

هذه الفكرة خاطئة، فالمرء لا يرتبط فقط بالشيخوخة، بل إن الطفل الذي يمارس الرياضة بشكل مكثف يمكن أن يعاني من آلام في العضلات، خاصة في مرحلة النمو الحرجة لدى الأطفال والمراهقين الذين تنمو أجسامهم بمعدل 12 إلى 15 سنتيمتراً في السنة لفترة تمتد بين سنتين وثلاث سنوات.

ظهر أنه غير صحيح علميا. وحظرت السلطات الأوروبية عام 2012 من القول بالمنافع الصحية لهذا المنتج، مما تسبب في انخفاض كبير لسوق المكملات الغذائية التي يزعم أنها تساعد في علاج أمراض المفصل.

3- السيرير القاسي:

رغم تفشي فكرة أن السيرير القاسي مفيد لصحة الظهر، فينصح بمراعاة الأمر الوسط بين اللين والقسوة، خاصة على مستوى «نقاط الضغط» مثل الكتفين والوركين.

4- حمل الحقيبة على الظهر:

ينصح باختيار حقيبة تناسب الظهر مع أحملة ومثبتات كبيرة ومبعدة، مع الحذر من أن يتجاوز وزن الحقيبة 10 في المئة من وزن الجسم.

5- تأثير الطقس على آلام العظام:

# أساحة بسيطة لمحاربة التوتر النفسي



الزيتون أو زيت عباد الشمس أو زيت  
المكاديميا، مع مراعاة أن يتفتح الزيت  
بجودة عالية.

وأضافت بيشلوخ أن ماسك الوجه  
يساعد أيضا على الشعور بالاسترخاء  
والاستجمام. ولهذا الغرض يتم إضافة  
بضع قطرات من زيت الألفندر في  
وعاء مملوء بماء ساخن، ثم توجيه  
بخار إلى الوجه. وبعد ذلك يتم  
تطبيق ماسك يتألف من ملعقة طعام  
من الزبادي العضوي وملعقة شاي من  
عسل النحل وقطرة ليمون.

رياضة ويوغا

وبدوره أشار مدرب اليوجا  
ريكو شولتيس إلى أن الرياضة تعد  
سلحا فعالا لمحاربة التوتر النفسي،  
خاصة رياضات قوة التحمل كالمشي  
والجري والسباحة وركوب الدراجات  
الهوائية.

كما تسهم تقنيات الاسترخاء  
كاليوغا والتأمل في طرد الطاقة  
السلبية، مع مراعاة تهوية أجواء  
الاسترخاء قبل ممارستها، وذلك من  
خلال شرب شاي معين وارتداء ملابس  
مريحة ونثر عطر معين والاستماع  
لموسيقى معينة.

يعد التوتر النفسي ضيقاً ثقيلاً على المرء في الوقت الحاضر بسبب الأعباء والضغوط وإيقاع الحياة المحموم، ويمكن للمرء محاربة التوتر بأسلحة بسيطة مثل حمام الاسترخاء والرياضة وتقشير البشرة من أجل الشعور بالهدوء والاستجمام.

قال لوتس هيرتل، رئيس الرابطة الألمانية للأندية الصحية، إنه يمكن إعداد حمام الاسترخاء بمكونات بسيطة تتمثل في ملح الاستحمام، الذي يتألف من ملح البحر وملح إيسوم، وهو ملح خشن ومن يخرز باغفيسيوم، الذي يمتصه الجلد جيداً، ما يساعد على الشعور بالاسترخاء. ولزيادة تأثير الاسترخاء يمكن إضافة زيوت عطرية للحمام مثل اللافندر أو البابونج أو الورد أو اليوسفي.

تقشير منظف للجسم

ومن جانبها، قالت خبيرة التجميل الألمانية آنتينا بيشلوخ إنه يمكن مواجهة التوتر النفسي بواسطة التقشير المنظف للجسم. ويمكن تحضير المقشر من خلال مزج ملح البحر الناعم مع أحد أنواع الزيوت كزيت جوز الهند أو زيت اللوز أو زيت

الشوكولاتة الداكنة أم البيضاء؟ العلم  
يساعدك على الاختيار



قليلون هم من لا يعيشون  
الشوكلاتة، هذه الحلوى  
السحرية التي تأسر عشرات  
الملايين حول العالم صغارا  
وكبارا، لكن يبقى السؤال  
المهم: أيهما نختار، الداكنة أم  
البيضاء؟

هناك من يرفض اعتبار الشوكولاتة البيضاء شوكولاتة حقيقية، لأنها تحتوي ما نسبته 30 إلى 40 بالمئة من الكاكاو الذائب، بينما تحوي الشوكولاتة الداكنة ما لا يقل عن 50 إلى 85 بالمئة من الكاكاو.

أما الإجابة على سؤال أي النوعين أفضل لصحة الإنسان فتبدو صعبة، نظرا لتمييز كل من الشوكولاتة الداكنة والبيضاء بفوائد مختلفة عن الأخرى.

والمكونات الأساسية  
في الشوكولاتة البيضاء هي  
السكر وزبدة الكاكاو والحليب  
وبروتين الصويا (الليسيثين)  
إضافة إلى منكهات صناعية أو

طبيعية، حسب موقع «الترنت».

فيما تحتوي الشوكولاته الداكنة على عدد من الفيتامينات والمعادن بتركيزات عالية،

مثل البوتاسيوم والنحاس والمغنيسيوم والحديد.

ويحمي النحاس والبوتاسيوم في الشوكولاته الداكنة من

# العين تعشق قبل القلب .. ارتباط بين رؤية الخصرة والشرابين

الذين يعيشون في مناطق بها مساحة خضراء أقل مما يشير إلى تراجع مستويات التوتر. كما قل لديهم أيضاً مؤشر الإجهاد التأكسدي.

وبالإضافة إلى ذلك زادت قدرة الأشخاص الذين يعيشون في مساحات خضراء أكثر على الاحتفاظ بشرايين دم صحية بالمقارنة مع من يعيشون في مساحات خضراء محدودة.

وقال أروني بانتاجار، كبير معدي الدراسة، إن «كلا من حجم وفوق تأثير الخضرة على الصحة أمر مثير للدهشة.. إذا تأكدت نتائج هذه الدراسة فسيعني ذلك أن الفعّال المستمر مع الطبيعة ربما يكون أحد وسائل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب».

الصلة صحيحة على مستوى الأفراد.  
ومن أجل هذه الدراسة اختبر باحثون مجموعة  
من المؤشرات الحيوية للنقور وخطر الإصابة  
بأمراض القلب في عينة من 408 مريض  
في مستشفى لأمراض القلب في لوفيل بولاية  
كنيتاكي. واستخدم الباحثون أيضا بيانات  
للاقمار الصناعية من إدارة الطيران والفضاء  
«ناسا» وهيئة المسح الجيولوجي الأمريكية  
لتقدير حجم المساحات الخضراء حيث يعيش  
كاف.

ووجدت الدراسة أن مستويات هرمون الأدرينالين كانت أقل في عينات بول سكان الأحياء التي بها مساحات خضراء بالمقارنة بالأشخاص

تشير دراسة صغيرة إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر، ربما يقل توثرهم وخطر إصابتهم بأمراض قلبية ووجطات دماغية بالمقارنة مع سكان الأحياء التي لا تنوّف فيها مناطق خضراء كثيرة.

ويشير باحثون في دورية جمعية القلب الأمريكية إلى أنه على مستوى السكان ككل يتم الربط منذ فترة طويلة بين المساحات الخضراء في المناطق السكنية وتراجع خطر الوفاة نتيجة مرض في القلب ومشكلات في الجهاز التنفسي وتراجع خطر دخول المستشفى بسبب حالات مثل الإزمات القلبية والجلطات الدماغية.

ولكن لا توجد أدلة كافية تثبت ما إذا كانت هذه