

## الرياضة لفترات طويلة تضر بالأعضاء

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن ممارسة الرياضة المكثفة لفترات طويلة يمكن أن تغير من تكوين بكتريا الأمعاء لدى الإنسان ما يسبب عدداً من المشكلات الصحية.

وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية إن باحثين فحصوا الجنود المشاركين في برنامج مكثف للتدريب ووجدوا أن ممارسة الرياضة لفترات طويلة تسببت في جعل حاجز الحماية في الأمعاء قابلاً للاختراق.

وأوضح الباحثون أن ذلك يعني أن ممارسة الرياضة المشددة لفترة طويلة تسبب «متلازمة الأمعاء المتسربة» وهي حالة تسمح للمواد الضارة بالتسرب إلى مجرى الدم، وهو ما قد يزيد مخاطر الإصابة بالعديد من أنواع الأمراض.

وتوجه هذه الدراسة تحذيراً شديداً لمن يمارسون الرياضة العنيفة لفترات طويلة.

## مسكنات الألم قد تصيب بنوبات قلبية

وكالات

حذرت دراسة دولية حديثة، من تناول جرعات عالية من مسكنات الألم من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، لأنها قد تؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية.

وركز العلماء على الأشخاص الذين تم إعطاؤهم وصفات طبية لتناول مسكنات الألم من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل «إيبوبروفين» و«ديكلوفيناك»، و«نابروكسين»، وليس أولئك الذين يشترون مسكنات الألم من الصيدليات.

وأظهرت النتائج، أن هناك علاقة بين تناول جرعات عالية من مسكنات الألم من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية والإصابة بالنوبات القلبية. وتوصلت هذه الدراسة إلى أن مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية بين أولئك الذين يتناولون هذه العقاقير تكون أعلى خلال ٣٠ يوماً من بدء استخدامها.

وقال الباحثون إن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية لمعالجة الألم والالتهابات قد تزيد من خطورة التعرض للنوبات القلبية حتى في الأسبوع الأول من تناول هذه العقاقير، وخاصة في الشهر الأول من تناول جرعات عالية.

وقالت البروفيسور هيلين ستوكس لامبارد، إحدى المشاركات في الدراسة، إن هذه الدراسة من شأنها زيادة التوعية بين المرضى الذين يعالجون أنفسهم بأنفسهم ويهربون لتناول الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية لمعالجة الآلام التي يعانون منها ويشترونها من الصيدليات.

وأضافت أنه يجب على هؤلاء الأشخاص تناول جرعات خفيفة من هذه الأدوية لفترات قصيرة، وفي حال احتاجوا إلى تناولها لفترات أطول، فإن عليهم مراجعة الطبيب المختص.

وكانت دراسة سابقة كشفت أن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية قد تزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، لذا يجب عليهم التقيد بتعليمات مفادها أنه لا يجب وصف هذه الأدوية للمرضى الذين يعانون من مشاكل في القلب، وخاصة من يعانون قصوراً شديداً في القلب.

وتحدث النوبة القلبية بسبب احتباس الدم نتيجة انسداد أحد الشرايين التاجية بالقلب، ما يؤدي إلى ضرر أو موت كامل لجزء من عضلة القلب، وغالباً ما تكون النوبة طارئاً طبياً يهدد حياة المريض ويستدعي الرعاية الطبية الفورية.

## مقتل ثلاثة متزلجين في انهيار جليدي

وكالات

في حادثة مؤلمة، أعلنت السلطات الفرنسية عن مقتل ثلاثة متزلجين من بينهم مرشد سياحي، في انهيار جليدي، في إقليم «سافوا» بجنوب شرق فرنسا.

وذكر مسؤول محلي أن قوات الإغاثة عثرت على جثث الضحايا الثلاث، وهم رجلان وامرأة، مشيراً إلى حدوث الانهيار الجليدي على ارتفاع ثلاثة آلاف متر.

من جانبها، دعت هيئة الأرصاد الجوية «متيو فرانس» إلى توخي الحذر في أربع مناطق هي «سافوا» و«هوت ألب» و«ألب دو هوت بروفونس» و«ألب ماريتيم».

## سارة فرح في الدراما للمرة الأولى



الوطن

النجمة السورية سارة فرح تقفم عالم الدراما للمرة الأولى عبر مسلسل «قناديل العشايق» وتجسد فيه شخصية «رواء» فتاة طبية صابحة دمعة سخية، تعالج أومرها بصمت وتروّ بكاءً.

## «تشويش» على خشبة قومي اللاذقية

السبت القادم

الوطن



العرض من تمثيل هاشم غزال ورغداء جديد ونجاة محمد ووسام مهنا ونضال عديرة وراما قرحاكي وبسام أحسنية وفراس علاء الدين.

تطلق مديرية المسارح والموسيقا والمسرح القومي في اللاذقية عند الساعة السابعة من مساء السبت القادم العرض المسرحي «تشويش» من تأليف مجد يونس أحمد وإخراج وسينو غراف كمال قرحاكي على خشبة قومي اللاذقية.

وأشار المخرج قرحاكي إلى أن فكرة العرض تتناول الإرهاب الدولي المتمثل بالهيمته الأمريكية لرسم خرائط شرق أوسط جديد برعاية الصهيونية العالمية وخدمة لمخططاتها لتبخذ الإرهاب أشكالاً وأنماطاً جديدة تتلون بتلون الاستعمار. كما تتحدث عن ضرورة مقاومة الإرهاب بداية بتعريفه ونهاية بتعريفه وقتاله في كل الساحات والميادين.

## هيئة الكتاب تطلق كتابين ناطقين

الوطن

تطلق الهيئة العامة السورية للكتاب عند الساعة الحادية عشرة من صباح اليوم كتابين ناطقين من إصدارها خلال مؤتمر صحفي يقام في مقر الهيئة بدمشق.

ويتضمن الإصدار الأول قرصين مدمجين يحتوي أحدهما مختارات من شعر الشاعر الراحل سليمان العيسى، ويحتوي الثاني تسجيلاً شخصياً خاصاً بالهيئة بصوت العيسى نفسه قام بتسجيله في بيته في حين يضم الإصدار الثاني قرصاً مدمجاً واحداً لديوان الشاعر عروة بن الورد بصوت الدكتور نائز زين الدين.

وكانت هيئة الكتاب أطلقت لأول مرة إصداراتها الناطقة قبل عامين عبر عدة عناوين موجهة للأطفال.

## هروب جماعي فاشل لصغار الباندا

وكالات



الباب ويعيد الدببة إلى الداخل. وتمكن أحد العمال بالحماية من تصوير اللقطات الطريفة، بهاتفه الخاص، ثم نشرها على مواقع التواصل الاجتماعي.

حاولت مجموعة من دببة الباندا الصغيرة الهروب من حارسها الشخصي بحمحية «وولونج» الوطنية في مقاطعة «سييتشوان» الصينية.

وانتشر فيديو لمحاولة الهروب الجماعية على مواقع التواصل الاجتماعي، والذي يظهر كيف تمت العملية.

وكان الحارس يقوم بفتح الباب الخاص بمنطقة الباندا ليندفع اثنا من الصغار نحو البوابة للهروب، وانضم اثنتان أخران لمجموعة الهروب، بعدما أرهقت الحارس، ولكنه في النهاية تمكن من أن يغلّق

## طيار يعرض

### حياة الركاب

### للخطر ليأخذ

### قبيلولة

وكالات

كشفت صحيفة «ديلي ستار» البريطانية أنه تقرر إيقاف طيار عن العمل، على خلفية قيامه بأخذ قبيلولة خلال رحلة جوية كانت متجهة من باكستان إلى العاصمة البريطانية لندن، وكان على متنها ٣٠٥ ركاب.

وأفادت تقارير إخبارية أن الطيار أمير هاشمي نام لمدة ساعتين ونصف الساعة في درجة رجال الأعمال بالطائرة، في حين كان من المفترض أن يشرف على طيار متدرب خلال الرحلة، لكنه ترك الطائرة لطيار متدرب وللضابط الأول، الذي كان يتلقى تدريباً بدوره، مسؤولية قيادة الطائرة، وهو ما يخالف بروتوكولات الطيران.

ولاحظ أحد الركاب وجود قائد الطائرة نائماً على أحد المقاعد، فاشتكى للمضيفة، كما قام بالتقاط صورة له ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي.

وقررت الخطوط الجوية الباكستانية الدولية إيقاف ذلك الطيار عن العمل، وهي حالياً تجري تحقيقاً في الواقعة، التي لم يقم أي من الطيار المتدرب أو الضابط الأول بالإبلاغ عنها، لكن تم اكتشافها من خلال سجل المضيفة.

## رزان المغربي: السوشل ميديا عرنتنا

وكالات



أكدت الفنانة اللبنانية رزان المغربي أنها ابتعدت منذ فترة طويلة عن الوسط الفني، منتقدة الخلافات التي تجري بين الفنانين في أمور سطحية وليس لها أي مبرر.

وقالت في لقاء تلفزيوني: «أحب بلدي كثيراً وما بقي دخلني بالوسط الفني والمشكلة أنو الفنانين عناراسهم كبير».

وعن الألقاب، اعتبرت أنها مبالغ فيها، وتمنت أن يتعلم الفنانون من الكبار الذين رحلوا مثل الشحرورة صباح ووديع الصافي بتواضعهم وحبهم لفنهم والناس، وقالت: «السوشل» ميديا عرنتنا.

والفنانون يتصرفون تصرفات غير فنية وهيدا مش فن».

## مرض الحساسية لا يعرف عمراً محدداً

وكالات

أكدت الطبيبة الفرنسية ايزابيل بوسيه رئيسة النقابة الفرنسية لأمراض الحساسية، أن مرض الحساسية لا يعرف سناً محدداً فتجدها لدى الأطفال والشباب وأيضاً مؤخراً لدى كبار السن الذين تعودوا السبعين من عمرهم، وذلك بسبب أنواع جديدة من الحساسية انتقلت من إفريقيا وآسيا.

وأوضحت الطبيبة الفرنسية أن ربع الفرنسيين يعانون من الحساسية حتى بعد سن الخمسين مقابل ما بين ٢ إلى ٣ بالمئة في السبعينيات من القرن الماضي، وذلك بسبب طول فترة فصل الربيع وحبوب اللقاح وتأثير الملوثات التي تصيب الجلد والجهاز التنفسي، ليحتل مرض الحساسية المركز الرابع بين الأمراض المنتشرة.

## خدعته بجمالها

### واستدرجته ثم سرقته

وكالات

تعرف شاب أوروبي إلى فتاة إفريقية عبر أحد تطبيقات الهاتف المحمول وأرسلت له صورة لفتاة جميلة ذات بشرة بيضاء موهمة إياه بأنها صورتها، بعد الاتفاق على الالتقاء في فندق من أجل ممارسة الرذيلة.

وعندما ذهب المجني عليه إلى المكان المتفق عليه، وجد فتاة تختلف تماماً عن تلك في الصورة إذ لم تكن كلماتها المعسولة ولا الصورة الجميلة سوى طعم ومسلسل لاستدرجه وابتزازه وسرقة من عصابة تديرها هذه «البطلة» بمشاركة ٣ آخرين من جنسيتها.

وفي تفاصيل القضية فقد اعترف المجني عليه في محضر الشرطة بأنه عند وصوله إلى الإمارات اتصل بفتاة حصل على رقمها من أحد أصدقائه، أثناء وجوده في بلده الأم، فأرسلت له صورة فتاة جميلة عبر أحد تطبيقات الهاتف المحمول، لإغرائه واستدرجه بعد اتفاقها على اللقاء وممارسة الفاحشة.

وعندما توجه إلى الفندق الذي كانت تقيم فيه، فوجئ بأن مواصفاتها وملاحمها مختلفة تماماً عن ملامح الصورة التي تلقاها منها، مثلما فوجئ بوجود ثلاثة أشخاص برفقتها، سارعوا إلى ضربه وإرغامه على خلع ملابسه، ثم صوروه بنظام الفيديو بوساطة الهواتف الخاصة، وهددوه بنشر القطع الصور، بعد أن استولوا من محفظته على مبلغ مالي قيمته ٢٥٠٠ درهم.

كما أرغمه أحد الأشخاص الثلاثة على تسليمه بطاقته البنكية التي اشترى بواسطتها أغراضاً بـ٧ آلاف درهم قبل أن يعيدها له بعد عملية الشراء نفسها مباشرة، وينسحبوا جميعاً من الغرفة الفندقية تاركين محتجزاً داخل دورة المياه.

## بارنيتي شوبرا في أزمة



وكالات

كشفت النجمة الهندية بارنيتي شوبرا أنها تعاني من التهاب شديد بالحلق قبل حفلها المنتظر مع النجم الكندي العالمي جاستن بيبير، ووصفت ما حدث معها بأنه «أسوأ كابوس يمكن أن يعيشه المغني».

ونشرت مقطع فيديو اعتذرت فيه للصحفيين الذين كانوا على موعد مع حفلها وقالت فيه التالي: «استيقظت بلا صوت اليوم»، ووصفت ذلك بأنه «أسوأ كابوس».

## إلغاء رحلة

### جوية بسبب

### شحورور

وكالات

قامت الخطوط الجوية البريطانية بإلغاء رحلة كانت مقررة من مطار هيثرو في لندن إلى نيويورك في نيويورك بالولايات المتحدة، بسبب وجود طائر شحورور في قمرة القيادة.

ونجح العصفور الأسود في المراوغة، عبر الاختباء بين مقاعد المسافرين وأماكن أخرى صغيرة جداً في الطائرة يصعب الوصول إليها، وفق ما ذكرت صحيفة «الغارديان» البريطانية.

ولم ينجح الموظفون على متن الطائرة على مدار ساعات، من إخراج الطائر الذي كان يحلق داخلها، رغم محاولاتهم المتكررة على إجباره على المغادرة.

واضطرت الشركة إلى إلغاء الرحلة ونقل الركاب إلى رحلة أخرى على متن طائرة ثانية، في حادثة نادرة من نوعها.

وقال أحد الركاب، إن الطائر «تغوط» على مقاعد قبطان الطائرة ومساعديه، موضحاً أنه بدأ يحلق داخل الطائرة، وتحديداً قرب القمرة، وعندما وصلت إلى نقطة الإقلاع.