

## الرياضة تساعد على الشفاء من السرطان

كشفت دراسة نشرت في صحيفة «داللي ميل» البريطانية أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يمكن أن تساعد على التغلب على مرض السرطان على المدى الطويل. وذكرت الصحيفة أن فريق بحث دنماركي من جامعة كوبنهاغن اكتشف أن النشاط البدني المكثف يمكن أن يساعد خلايا الجسم على الحد من نمو الأورام السرطانية بنسبة تصل إلى ٥٠ في المئة، موضحة أنه على الرغم من أنه تم التوصل إلى تلك النتيجة بعد إجراء اختبارات عدة على فئران التجارب، إلا أن الباحثين يؤكدون أن الفوائد الناجمة عن ممارسة الرياضة والجري متماثلة بين الفئران والبشر في ذلك الخصوص.

ولفتت الصحيفة إلى أن العلماء اعتمدوا على وضع مجموعة من الفئران المصابة بأورام الرئة على عجلات التمارين، في حين راقبوا تطور المرض أيضاً في مجموعة منفصلة من الفئران المريضة دون إتاحة أي من وسائل التمرين لها.

وأضافت أيضاً: إن فريق البحث اكتشف تقلص الأورام في فئران المجموعة الأولى بنسبة ٥٠ بالمئة، مقارنة مع نظائرهم الأقل نشاطاً.

وشرحت الصحيفة أن الدراسة فسرت ذلك بأن الخلايا الدفاعية تندفع بشكل طبيعي تجاه الأورام أثناء ممارسة أي نشاط بدني عنيف. كما أن مادة الأدرينالين، التي يفرزها الجسم عند ممارسة الرياضة، تساعد على نقل هذه الخلايا المناعية تجاه أورام الرئة أو الكبد أو الجلد.

بينما شرح الدكتور بيرنيل هويمان، أنه من المعروف أن الخلايا المناعية يمكنها الحد من نمو حجم الأورام إذا ما تمكنت من التفاعل معه ولكن لم يبحث أحد في كيفية تفعيل ذلك عن طريق ممارسة الرياضة، ذاكراً أنهم وجدوا أيضاً أن العضلات تنتج مادة كيميائية «انترلوكن ٦»، أثناء ممارسة الرياضة، تساعد على توجيه الخلايا الدفاعية نحو الخلايا السرطانية وتدميرها.

## الشاي الأخضر يقاوم الشيخوخة

أكدت دراسة حديثة أن تناول ٤ فناجين من الشاي الأخضر في اليوم يساهم في الحفاظ على قوة الذاكرة والإدراك ويحمي من الشيخوخة وأمراضها فضلاً عن دوره المعروف في الحفاظ على الرشاقة والقوام المتناسق للجسم.

وذكرت دراسة عالمية حول الشاي نشرت في مجلة الأعصاب والأمراض النفسية الفرنسية أن للشاي العديد من الفوائد وأنه يساهم بشكل فعال في الحفاظ على الإدراك والذاكرة والشيخوخة إذا تم الحفاظ على تناول الشاي الأخضر بمعدل ٤ فناجين في اليوم.

كما أكدت الدراسة ما يتفق به الشاي الأخضر من فوائد في مكافحة تدهور الإدراك المعرفي واضطرابات الذاكرة، فضلاً عن أن الشاي الأخضر يزيد من الترابط بين مختلف مناطق المخ ولاسيما التي تركز على الذاكرة.

## السكري مرتبط بنوعية الزواج

كشف باحثون عن وجود علاقة بين نوعية الزواج والإصابة بالنوع الثاني من السكري أو السيطرة عليه، فقد وجدوا أنه بالنسبة للنساء فإن الزواج السعيد أدى إلى تراجع خطر الإصابة بالسكري على مدى فترة ٥ سنوات، ولكن بالنسبة للرجال فإن تراجع نوعية الزواج ارتبط بتراجع خطر الإصابة بالسكري وتحسن السيطرة على الحالة بالنسبة للمصابين بالسكري.

ولفتوا إلى أن النتائج المتعلقة بالرجال التي تشير إلى أن أي زيادة في سلبية نوعية الزواج مرتبطة بتراجع خطر الإصابة بالسكري وزيادة فرصة السيطرة على السكري مفاجئة.

## أقدمت على الانتحار لأنها ظهرت عارية

نشرت بعض الصحف خبراً عن فتاة تدعى توفانا هولتون لم تستطع تحمل الحرج الشديد الذي أصابها بعد نشر صديقاتها مقطع فيديو يظهرها عارية على «سناپ شات»، فأقدمت على الانتحار.

وذكرت عائلة المنتحرة أنها لم تكن على علم بسبب انتحار ابنتها، سوى بعد مشاهدة المقاطع والصور على مواقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» و«سناپ شات»، ورغم محاولات العائلة حث الشرطة على معاقبة المتسببين بانتحار ابنتهم، لكن الشرطة رفضت تحميل المسؤولية لأحد، وخاصة أن الأمر يتعلق ربما بمواقفة الفتاة المنتحرة على تصويرها عارية.

## حلا رجب.. تعيش «أياماً لا تنسى»



الممثلة الشابة حلا رجب في أحد مشاهد مسلسل «أيام لا تنسى» وتجسد شخصية «مريم» إحدى بطلات المسلسل الرئيسية، والعمل من تأليف فايزة علي وإخراج أيمن زيدان في رابع تجاربه الإخراجية.

## هل أوقف عرض «خاتون»؟



نفت قناة MTV اللبنانية خبر إيقاف عرض مسلسل «خاتون» (تأليف طلال مارديني وإخراج تامر إسحق) مؤكدة أنها غيرت مواعيده وعرضه وإعادةه فقط لا غير.

تستند أحداث المسلسل إلى قصة واقعية، تتقاطع سير أبطالها مع شخصيات دمشقية وطنية حقيقية، وقفت في وجه الانتداب الفرنسي لسورية خلال عشرينيات القرن الماضي، وتدور حول الفتاة الدمشقية «خاتون»، التي تمردت بدافع الحب، على قيم المجتمع الدمشقي، ما قادها لخوض مواجهات كبيرة، وتباينت آراء النساء حولها، بين من ناصرتها، أو وقفت بوجهها، وأخرى ادعيت مساندة، ثم حرضن عليها، ودفعن لقتلها.

ويضم العمل الشامي نخبة من نجوم الدراما السورية، وعلى رأسهم سلوم حداد، وباسم ياخور، وشكران مرتجي، وكاريس بشار، وكندا حنا، وسلافة معمار. إضافة إلى يوسف الخال، وشفيقة ورد الخال، وطوني عيسى من لبنان.

## ماتت بسبب قبلة بنكهة الفستق

توفيت فتاة اسمها ماريام ديوكريه ليماي (٢٠ عاماً) وهي من سكان مدينة مونترال الكندية بعد أن قبلها صديقها قبلة حميمة في الليل. ووقف الأطباء عاجزين عن مساعدة الفتاة التي توفيت من صدمة الحساسية أو الصدمة الاستهلاكية، وتبين لاحقاً أن سبب الوفاة وجود حساسية شديدة لديها تجاه الفستق السوداني وأن صديقها قبل أن يقبلها، تناول شطيرة خبز مع زبدة الفول السوداني.

ومعلوم أنه من أسباب الحساسية، تلوث البيئة والغذاء وعوامل أخرى تعتبر من الأمراض المنتشرة على غرار السكري والسرطان وغيرها.

وأفادت صحيفة أن الفتاة البائسة لم تخبر صديقها بوجود هذا المرض لديها ولذلك كان كل ما حدث عبارة عن مصادفة مأساوية. وقالت والدة الفتاة إنها لا تعتبر الشاب مذنباً وأعربت عن أسفها لأن ابنتها لم تحمل على معصمها سواراً خاصاً يحذر من وجود حساسية خطرة لديها. وذكرت الصحيفة أن سيارة الإسعاف وصلت إلى المكان بعد ٨ دقائق فقط، ولكنها لم تتمكن من مساعدة المصابة التي توفيت من الصدمة الاستهلاكية. وأجرت الشرطة تحقيقاً تبين منه أن الشاب فعلاً لم تكن لديه نية سيئة.

## سمكة تسبح داخل قنديل بحر

تداولت مواقع التواصل الاجتماعي صورة لسمكة تسبح داخل قنديل بحر قبالة السواحل الغربية لأستراليا.

وقد قام باللقاط الصورة تيم صمويل في منطقة بايرون باي، ونشرها على صفحته الخاصة وعلق قائلاً: «السمكة عالقة وفي الوقت ذاته هي التي تتحكم بحركة القنديل».

# الاحتفال بالعيد الوطني لروسيا الاتحادية وسط دمشق



السفير الروسي في دمشق ألكساندر كيشتشاك



السفير الروسي بدمشق مع أركان السفارة



الزميل وضاح عديريه والسفير الروسي في سورية



رئيسة مجلس الشعب فدية عباس تتوسط نائب رئيس الجمهورية نجاح الطار والمستشارة السياسية بنية شعبان



السفير الروسي وكبار المسؤولين السوريين خلال تقطيع قالب الحلوى



السفير الباكستاني مع سفير كوريا الديمقراطية



هلال الهلال الأمين القطري المساعد بتوسط السفير الأرميني والسفير الكوبي



السفير السوداني ونائبه مع ممثل الأمين العام للأمم المتحدة في سورية



جانب من الحضور

## الوطن - تصوير: طارق السعدوني

احتفالاً بالعيد الوطني لروسيا الاتحادية، أقام السفير الروسي في دمشق ألكساندر كيشتشاك حفل استقبال في فندق داماروز وسط دمشق.

وحضر الحفل نائب رئيس الجمهورية د. نجاح الطار ورئيس مجلس الشعب د. هدية عباس ونائبيها نجات أنزور، والمستشارة الإعلامية والسياسية في رئاسة الجمهورية د. بفيثة شعبان ونائب وزير الخارجية والمغتربين د. فيصل القطار والأمين القطري المساعد لحزب البعث هلال هلال وعدد من أعضاء القيادة القطرية وحاكم مصرف سورية المركزي والأمناء العاميين للأحزاب السياسية المرخصة في سورية وعدد من الوزراء والمحافظين والسفراء العرب والأجانب المعتمدين وعدد كبير من مدراء الدوائر في وزارة الخارجية والمغتربين السورية ونخبة من رجال المال والأعمال والمجتمع السوري وإعلاميون.

وفي كلمة ألقاها باللغة العربية، رحب السفير كيشتشاك بالحضور مؤكداً على عمق العلاقات الروسية السورية التي تعود إلى عقود مضت، مجدداً دعم بلاده لسورية وللشعب السوري في مواجهة الإرهاب والسياسات المتسوية السياسية التي قال السفير: إنه «لا يبدل عنها».

وقال السفير إن «مساهماتنا لا تقتصر على مكافحة الإرهاب فقط بل نقدم للشعب السوري الصديق على قدر الإمكان الدعم الاقتصادي والإنساني». وأضاف: إن دعم روسيا لسورية هو خيار استراتيجي وإن بلاده متفائلة بمستقبل سورية وشعبه العظيم.

متمنياً عودة الأمن والأمان والاستقرار إلى سورية في أقرب وقت ممكن وإن ذلك سيحصل بجهودنا المشتركة، مع السوريين.

ووقف الحضور دقيقة صمت احتراماً وإجلالاً لأرواح الشهداء الروس الذين سقطوا فوق الأراضي السورية.