

## ضربة الكعب العالي.. كسور في العظام والتواء بالكاحل



منطقة الأصابع، وخاصة سمار الإصبع.

وليست كل الأحذية المسطحة مناسبة، فالأحذية المسطحة المشابهة لأحذية الباليه لا تدعم القدم، ما يسبب آلاماً في الركبتين والظهر، وقد يؤدي ذلك إلى التهاب الرباط الأمامي في القدم. وفي حال انتعال هذا النوع من الأحذية، ينصح بوضع وسادات القدم لدعمها وتخفيف الضغط.

أما الأحذية المفتوحة، فلا توفر حماية كافية للغاية، فاحتمالات إصابة القدم بجروح أو شظايا كبيرة موجودة، وينصح الخبراء مرضى السكري بعدم ارتداء هذا النوع من الأحذية المفتوحة، لأن الجروح والخدوش البسيطة قد تؤدي إلى مضاعفات. وينصح بارتدائها من النوع المبطن الذي يحمي باطن القدم.

وبشكل عام، ينصح الخبراء بتفادي الأحذية ذات النوعية الضعيفة، واختيار القياس المناسب، حيث إن الاحتكاك المستمر يهيج مفاصل القدم ويؤدي إلى التهابات فيها، وعدم تجاوز طول الكعب لخمس سنتمترات.

والسقطات، ورغم ذلك ينصح الأطباء بالتقليل من ارتدائه لأنه بدوره يسبب ضغطاً على باطن القدم كسائر الأحذية ذات الكعب العالي. بالنسبة للأحذية الضيقة من الأمام، قد تبدو أنيقة، ولكنها تسبب آلاماً في أصابع القدمين، ومع مرور الوقت تسبب آلاماً في الأعصاب وتورماً وكدمات في

دبسي - العربية: تتجاهل النساء المخاطر الصحية التي تسببها بعض الأحذية، لاسيما ذات الكعب العالي، ولكن هناك أحذية تؤثر أكثر من غيرها. وطالما حذر أخصائيو القدم النساء من مخاطر ارتعال أحذية عالية الكعب، لأنه يزيد من مخاطر كسور في العظام وآلام والتواء الكاحل.

وتتراوح مخاطر الأحذية على القدمين تبعاً لشكلها ونوعها، فهناك أنواع تؤثر أكثر من غيرها، فالأحذية المغلقة عند كعب القدم تسبب آلاماً شديدة على الجزء الخلفي من القدم، فاحتكاك الحذاء يسبب نتوءات وجروحاً واحمراراً في الجلد والمفاصل وتر العرقوب الموجود في مؤخر الساق.

أما الأحذية ذات الكعب العالي جداً، فتعرض باطن القدم لضغط كبير، فالضغط المستمر يضر بالعظام والأعصاب المحيطة. والأحذية ذات الكعب العالي العريض، أفضل من الأنواع السائدة من الكعب العالي النحيف، فميزة هذا الحذاء في أنه يعطي مساحة أكبر للقدم ويوزع الوزن بشكل متساو، ما يقلل من حدوث الالتواءات



## معركة دامية بين بطريق وفتمة



لندن - وكالات: كشفت صور عن لحظة فارقة، حين وجد بطريق صغير نفسه في مواجهة فتمة ضخمة، وعندما حاول الهرب منها قبضت بانيابها على قدميه.

وقالت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية ان الواقعة حدثت عام 2009، اسفل المياه الضحلة شبه المتجمدة بخليج «بورت لوكري» أمام سواحل جزيرة «وينكي» شمال غرب القارة القطبية الجنوبية.

وتضيف الصحيفة بأن صغار طائر البطريق تحب اللعب في المياه الضحلة، لكن هذا الطائر ارتكب خطأ قاتلاً حين اقترب أكثر مما يجب من فتمة ضخمة، التي لم تجد صعوبة في فتح فمها كهيف موت ينتظر الصغير.

وفي تلك اللحظة أدرك الطائر الخطر، فدار بسرعة مبتعداً عن الفتمة، لكنها كانت أسرع فقبضت بانيابها على قدمي الطائر، وبعدها بدأت في سحبه إلى داخل جوفها.

## زوجة مخرج «بيضاء الثلج والصيد» تطلب الطلاق



ليبرتي روس

لوس انجليس - يو.بي.أي: تقدمت الممثلة وعارضة الأزياء البريطانية ليبرتي روس بطلب الطلاق من زوجها مخرج فيلم «بيضاء الثلج والصيد» روبرت ساندروز بعد اشهر على اكتشاف علاقته بجمجمة الفيلم كريستين ستيفارت.

وذكر موقع (بيبول) ان روس (34 عاماً) تقدمت بطلب الطلاق من ساندروز (41 عاماً) امام المحكمة العليا في لوس انجليس الجمعة.

ويأتي طلب الطلاق بعد 6 اشهر من انتشار خبر خيانة ساندروز لزوجته مع ستيفارت التي كانت على علاقة مع زميلها في سلسلة افلام الشفق روبرت باتينسون. غير ان ستيفارت تمكنت من اعادة احياء علاقتها مع باتينسون على الرغم من اشاعات متكررة عن انفصالهما.

ومن اللافت ان روس ادت دوراً صغيراً في الفيلم حيث جسدت دور والدة ستيفارت، وتطالب روس بحضانة مشتركة لطفليهما بالإضافة الى نفقة مالية ودفع تكاليف المحامين.

## فرنسي يفوز بـ 44 مليون يورو في سحب «يوروبليونز»

باريس - أ.ف.ب: فاز فرنسي مساء الجمعة بالجائزة الكبرى في سحب «يوروبليونز» الأوروبي وقدرها 44297359 يورو، بحسب نتائج السحب المنشورة على موقع هيئة اليانصيب الفرنسية الإلكترونية.

وأوضح المتحدث باسم الهيئة لوكالة فرانس برس انه سيتم الإعلان الإثنين عن اسم المنطقة التي تم تسجيل القسيمة الفائزة فيها. وتحتل هذه الجائزة وهي الرابعة منذ بداية السنة في فرنسا، المرتبة الثانية عشرة على لائحة الجوائز الفرنسية الكبرى في «يوروبليونز». وقد فاز أكثر من 300 شخص بالجائزة الكبرى في سحب «يوروبليونز» منذ اطلاقه سنة 2004، من بينهم 77 فائزاً في فرنسا و62 في اسبانيا و60 في بريطانيا.

ولكل لاعب فرصة واحدة على 116531800 كي يصيب الأرقام السبعة للفرز بالجائزة الكبرى. يذكر ان الجائزة القياسية في «يوروبليونز» وقدرها 190 مليون يورو كانت من نصيب بريطاني في 10 أغسطس 2012.

## سبعيني يطلق النار على ابنه

الدمام - العربية: توفي مساء الجمعة في مستشفى الدمدم المركزي مواطن سعودي في العقد الرابع متأثراً بطلق ناري تعرض له من والده السبعيني في منزلهم بالدمام، وفقاً لما ذكرته صحيفة «الوطن» السعودية، وأوضح المتحدث الرسمي لشرطة المنطقة الشرقية المقدم زياد الرقيطي ان المتوفي ادخل الى المستشفى وهو في حالة حرجة نتيجة تعرضه لطلق ناري اصاب رأسه، حيث سارع المستشفى بإبلاغ الشرطة فور ورود الحالة اليهم ليباشروا المختصون بشرطة الدمدم على الفور من تلقي البلاغ الانتقال الى المستشفى وضبط الافادات اللازمة في الواقعة، وأكد الرقيطي اعتراف الأب بجريمته وإحالة القضية الى هيئة التحقيق والإدعاء العام بعد استكمال إجراءات الضبط الجنائي.

وعلمت «الوطن» ان التحقيقات الأولية مع والد المتوفي تشير الى دوافع تتعلق بتصرفات غير مسؤولة من الابن دفعت الأب الى ان يضيق ذرعاً بابنه ليطلق عليه النار من مسدسه.

## القبض على أمير بطل «فريحة» لتعاطيه المخدرات



ألقت الشرطة التركية صباح امس القبض على 30 شخصاً حيث داهمت عناوين عدة في تركيا من اجل مكافحة المخدرات.

ومن بين الاشخاص الذين ألقى القبض عليهم الممثل التركي شساتاي اولسوي المعروف في الوطن العربي باسم «أمير» في مسلسل «أسميتها فريحة»، بالإضافة الى الممثل جونال هونال المعروف في الوطن العربي باسم كريم في المسلسل التركي «عاصي» والممثلة غيزيم كاركا المشاركة في مسلسل فريحة. والممثلون الثلاثة معتقلون حالياً في قسم الشرطة بانتظار التحقيق معهم.

## تصميم فني وتقني لهاتف جديد سعره 10 آلاف دولار



توصلت إحدى شركات التكنولوجيا إلى تصميم هاتف ذكي يجمع بين آخر ما توصلت إليه تقنيات الهواتف وتصميم فني على يد أكبر الفنانين في هذا المجال، في تحفة سيبلغ سعرها عشرة آلاف دولار.

وجاء في تقرير نشر على مجلة تايم الأميركية أن شركة «أيسر كوبنهاغن» صممت هذا الهاتف الجديد الذي استخدمت فيه أجود أنواع المواد مثل الفولاذ المقاوم للصدأ والياقوت بالإضافة إلى الكريستال والذهب.

وبين التقرير أنه على الصعيد التقني سيتم تزويد الجهاز بتقنيات متطورة جدا وسيعمل بنظام التشغيل «أندرويد» دون تحديد أي نسخة من هذا النظام، بالإضافة إلى تزويده بتقنيات مبتكرة وجديدة فيما يتعلق بشاشة اللمس والأزرار وغيرها.

وعلق مؤسس شركة «أيسر كوبنهاغن» توماس مولر بقوله: «هذا التصميم ممتاز، وسيستمر الجهاز لفترة طويلة الأمد، وستستمر سعادة المستخدم على مدى طويل ولن يرمى بعد ملل المستخدم من».

## حادث سير يودي بحياة 22 شخصا في هايتي

بور او برانس - أ.ف.ب: أعلنت مصادر طبية أن 22 شخصاً لقوا حتفهم مساء الجمعة في حادث سير وقع شمال هايتي عندما سقطت شاحنة تقل حجاجاً في واد. وقال الطبيب روسني المسؤول في مستشفى سان نيكولا دو سسان مارك الذي يبعد مائة كيلومتر شمال العاصمة بور او برانس «أحصينا 21 جثة في مكان الحادث وتوفي شخص خلال نقله الى المستشفى».

وجرح نحو 30 راكبا كانوا على متن الشحنة، في الحادث بعضهم اصابتهم خطيرة.

وأوضح الطبيب أن بعض الجرحى «اصابتهم بالغة الخطورة مثل كسور في العمود الفقري وصددمات على الجمجمة»، وأكد مفوض الشرطة الهايتية في اتصال هاتفى ان الركاب كانوا متوجهين الى شمال غرب هايتي لزيارة حج، وأضاف ان «بعض الركاب ماتوا اختناقاً وآخرين سحقاً».

## السخرية تصل بشباب سعودي إلى العالمية

عرض أزياء احترافي في لندن في أسبوع الموضة. وأضاف بحسب ما نقلت صحيفة «عكاظ» السعودية، أنه فيما يخص عروض الأزياء التي أقامها فإن أول عرض كان في مهرجان الأول للتسوق ببني وكان هاويا، وأقام ثلاثة عروض في جدة وبيروت وبشكل احترافي العرض الأخير الذي أقيم في أسبوع الموضة بلندن، مشيراً إلى أن اختياره لندن كونه يعتبرها بيئته الثانية لأنه عاش فيها وكسح حاجز الرهبة والخوف من مواجهة العالم الغربي، مؤكداً أنه استفاد من نقاد عروض الأزياء المتواجدين في لندن لأنهم يكتبون ويحللون كل قطعة.



تركي جادالله

موهبتة بدراسة تصميم الأزياء في أميركا، ثم دخل معترك العروض ووصل إلى العالمية، حيث دعي لأول

العربية.نت: أوصلته نظرة المجتمع القاصرة والساخرة إلى العالمية، ودفعه حبه للأقمشة والأزياء إلى خارج حدود جغرافيته ليصنع لنفسه اسماً في عالم الأزياء، الشاب تركي جادالله الذي حلم يوماً بالتصميم فغاب حتى تحقق له ما أراد.

يذكر جادالله أنه منذ نعومة أظفاره يميل إلى الأزياء، وكانت ألوان الأقمشة وأنواعها تسترعي انتباهه بل كان محط سخرية واستغراب من رفاقه إبان مراحل الدراسة. ويروي المصمم تركي قصته مع الأزياء، موضحاً أن كل العوامل السلبية لدى المجتمع والتي كانت تسخر من موهبته دفعته لتطوير

# سيتي سنتر

Kuwait's Premier Megamarket

المكان الأول للتسوق في الكويت

27 - 31 يناير 2013

## قيمة لا تقاوم

صنلينة بيض كويتي ٧٠/٦٠	تشكيلة باربيكان ٣٤×٦٦ مل	كربون مياه أكوا جلف ١٥ لتر X ٢٢ قنينة
0.900	0.800	0.550
زيت عباد الشمس دابلز فريش ٥ لتر	قهوة نسكافيه ريد ماغ ٢٠٠ جرام	سكر ابيض ١٠ كيلوجرام
2.250	1.700	1.890
بطاطا بقر ٢٥ كيلوجرام	سائل ديلول ١٧٠٠ مل + ٥٠٠ مل	صابون لويس ١٧٠×٦٦ جرام
1.150	2.190	0.990
		جل استحمام سيني ٢٣٠×٢٣٠ مل
		0.250

24335393 الضريح، 1805222 الشويخ، 25712250 السلمية، www.citycentre.com.kw