



تعرف على الروائح التي يفرزها الجسم والتي ينبغي عدم تجاهلها

نشر موقع "آف.بي.ري" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن الروائح التي يفرزها الجسم، والتي لا ينبغي تجاهلها؛ نظرا لأنها تخبرنا بالكثير عن صحتنا. خاصة أنها قد تكون من أحد الأعراض الدالة على الإصابة بمرض ما.

وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي٢١"، إن الإنسان قد يشم رائحة كريهة تتبعث من جسمه في بعض الأحيان، بعد تمرين رياضي مرهق، أو بعد تناول الكثير من البصل. وغالبا يمكن التخلص من هذه الرائحة ببساطة عن طريق الاستحمام، أو استخدام مزبل العرق، أو تنظيف الأسنان. ولكن قد لا يكون الأمر بهذه البساطة إذا كانت الرائحة ناتجة عن مشكلة صحية.

وذكر الموقع أن الحامض الكيتوني السكري يعد من أعراض انخفاض مستوى الأنسولين في جسم الإنسان، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. وعادة ما يعاني الأشخاص المصابون بالسكري من النوع الأول من هذه الحالة، أكثر من الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني.

وتجدر الإشارة إلى أن الجسم غير قادر على خلق الطاقة اللازمة لأداء وظائفه الطبيعية، لذلك يبدأ في معالجة الأحماض الدهنية، وهذا يؤدي إلى تراكم المواد الكيميائية المعروفة باسم

"الكيتونات" في الدم، ويمكن أن تتسبب هذه الأحماض في ظهور رائحة مشابهة لرائحة الفواكه في

الفم.

وأشار الموقع إلى أن رائحة الفم المميزة، التي تشبه رائحة الفواكه، قد تكون إشارة على

وجود علة ما، وقد يترتب على تجاهلها عواقب وخيمة. وإلى جانب هذه الرائحة، سيغني المرء من القيء وكثرة التبول، ما قد يؤدي إلى فقدان الجسم للكثير من السوائل، فضلا عن ذلك، سيشعر المرء بجفاف الفم، وصعوبة التنفس، وآلام في البطن.

وأضاف الموقع أن الرائحة الكريهة المنبعثة من القدمين قد تكون من أحد أعراض الإصابة بالفطريات، وعلى العموم، ستلاحظ أن بشرتك جافة ومقشرة حول الأصابع، فضلا عن احمرارها. وقد تكون الرائحة الكريهة ناتجة عن وجود مجموعة من البكتيريا والفطريات، التي تؤثر على البشرة. وفي حال قمت بخدش ساقلك ثم لمس مكان آخر في الجسم ستنقل العدوى، وتنتشر الرائحة الكريهة في مناطق أخرى من الجسم.

وأورد الموقع أنه لمقاومة هذه المشكلة من الممكن رش مضاد الفطريات على المنطقة المصابة، دون الحاجة لوصفة طبية. ولكن إذا استمرت المشكلة أكثر من أسبوعين، فعليك استشارة الطبيب. ومن الممكن أن تتلقت عدوى الفطريات في قاعة الألعاب، لذلك يجب توخي الحذر. وللحماية من خطر انتشار البكتيريا والفطريات، استخدم بوردرة التلك للحفاظ على جفاف القدمين، خاصة إذا كانت عرضة للتعرق الشديد.

وإنوه الموقع بأنه عندما لا تنتج الأمعاء الدقيقة إنزيم اللاكتاز بشكل كاف، لا يمكن هضم اللاكتوز الموجود في منتجات الألبان بشكل جيد. وبالتالي، ينتقل اللاكتوز مباشرة إلى الأمعاء حيث تتم عملية التخمر تحت تأثير البكتيريا المعوية. ونتيجة لذلك، تكون رائحة البراز كريهة جدا، فضلا عن انتفاخ البطن والإصابة بالإسهال. لذلك، من الأفضل استشارة الطبيب عندما تلاحظ رائحة كريهة في البراز بعد شرب الحليب؛ لأن جهازك الهضمي قد يكون غير قادر على هضم اللاكتوز.

ولكن قد تكون رائحة البراز الكريهة ناتجة أيضا عن الإصابة ببعض الأمراض المعوية، على غرار مرض كرون. وفي هذه الحالة، يجب استشارة الطبيب الذي سيقدم لك أقراصا تحتوي على إنزيم اللاكتاز لهضم الحليب ومشتقاته.

وأكد الموقع أن رائحة البول القوية تعد من أعراض التهاب المسالك البولية؛ إذ إن ذلك يحصل نتيجة دخول البكتيريا الإشريكية القولونية إلى المسالك البولية ومجرى البول، وتنتشر العدوى، وتتكاثر هذه البكتيريا في المثانة. وفي الواقع، تعدّ النساء أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى من الرجال؛ لأن مجرى البول لديهن أقصر.

وأشار الموقع إلى أن رائحة الفم الكريهة تدل على توقف التنفس أثناء النوم، ففي بعض الأحيان، يلاحظ البعض أن لديهم رائحة نفس كريهة على الرغم من أنهم يغسلون أسنانهم بانتظام ويحافظون على نظافة الفم، وقد تؤدي اضطرابات التنفس إلى الشخصير، خاصة إذا كان الشخص يتنفس عن طريق الفم، الذي يصبح جانفا جدا. ونتيجة لذلك تنتشر البكتيريا بشكل أسرع في الفم، التي تساهم في انبعاث رائحة أنفاس تشبه رائحة البيض الفاسد.

السمن أفضل من الزيوت لمرضى السكري وإليك السبب

هناك عدة أفكار تغذوية شائعة على الرغم من خطئها تؤثر سلباً على الخيارات الصحية لمرضى السكري والمعرّضين للإصابة بهذا المرض، منها أن الزيوت أفضل من السمن، بينما الحقيقة أن الكمية المعتدلة من السمن الحيواني والتي لا تتجاوز ملعقة صغيرة لكل وجبة رئيسية هي الخيار الصحي.

السمن يساعد على تليين الشرايين والحد من آثار ارتفاع الكولسترول الذي يصاحب ارتفاع مخزون الكبد من السكر.

ويرجع السبب إلى أن مشكلة السكري لا تتعلّق بالبنكرياس وحده وإنما بالكبد ودهونه أيضاً، ولذلك يعتبر ارتفاع الكولسترول من السمات الشائعة في حالة السكري

والمرحلة السابقة على تطوّر المرض.

لذا، ينصح خبراء التغذية باستخدام السمن لأنه يريح الكبد من إفراز كمية كبيرة من الإنزيمات لهضم زيوت الطعام، وتؤدّي زيادة هذه الإنزيمات إلى زيادة إفراز الكبد للدهون والسكر. كما أن السمن يساعد على تليين الشرايين والحد من آثار ارتفاع الكولسترول الذي يصاحب ارتفاع مخزون الكبد من السكر.

لكن عليك الانتباه إلى أن الإفراط في كمية السمن ليس صحياً، وأن الحد الأقصى للشخص في كل وجبة رئيسية هو ملعقة صغيرة، وأن تقليل الكمية عن الحد الأقصى في بعض الوجبات أمر إيجابي.

جيمس ينقذ كافالييرز وعروض ووريرز المخيبة تتوالى



العروض المخيبة لحامل اللقب غولدن ستايت ووريرز قبيل انطلاق مباريات الـ «بلاي أوف»، وكان كافالييرز، بطل ٢٠١٦ ووصيف عامي ٢٠١٥ و٢٠١٧، متخلفا بفارق ١٧ نقطة ٨٧-١٠٤ قبل نهاية المباراة بسبع دقائق، قبل أن يؤدي جيمس، أفضل لاعب في الدوري أربع مرات، دور المنقذ بتسجيله ست نقاط متتالية، ويمرر كرة حاسمة ليسجل زميله جف غرين نقطتين، أضاف إليهما رونني هود رميتين حرتين.

وأتاح هذه السلسلة لكافالييرز تسجيل عشر نقاط متتالية وتقليص الفارق. وساهم جيمس في ثمان من المحاولات التسع الأخيرة الناجحة لفريقه، سواء بالتسجيل مباشرة أو عبر صناعة التمريرات.

وفي مباراة ثانية، سجل الكرواتي بويان بوغدانوفيتش ٢٨ نقطة وأضاف فيكتور أولاديبو١١، ليقودا إنديانا بايسرز خامس المنطقة الشرقية، إلى فوز كبير على حامل اللقب غولدن ستايت ١٢٦-١٠٦.

وكانت الخسارة الـ ٢٢ لوروريرز في ٧٩ مباراة، ما يجعل من هذا الموسم الأسوأ لغولدن ستايت منذ تسلم كير تدريب الفريق في تموز/يوليو ٢٠١٤.

نادال يكشف عن مفتاح الفوز على ألمانيا

قال الإسباني رافائيل نادال، المصنف الأول عالميا، إن البداية القوية أمام ألمانيا، ستكون مفتاح التأهل للدور نصف النهائي، ببطولة كأس ديفيز للتنس.

وتلتقي إسبانيا مع ألمانيا في الدور ربع النهائي، بمدينة فالنسيا، خلال الفترة من ٦ وحتى ٨ أبريل/ نيسان الجاري. وعقب إجراء القرعة بمقر بلدية فالنسيا،

سيفتح ديفيد فيرير المواجهات، أمام المصنف الأول في الفريق الألماني، ألكسندر زفيريف، بينما سيلتقي في المباراة التالية نادال أمام فيليب كولشرابير. وأكد نادال خلال مؤتمر صحفي «البداية غدا ستكون هامة للغاية بالنسبة لباقي المواجهات.. وأتمنى أن نبدأ بصورة طيبة».

وأوضح المصنف الأول عالميا، الذي يعود للملاعب بعد ٢ أشهر من الغياب، بسبب إصابة في أعلى الفخذ الأيمن، أنه اتخذ قرار المشاركة مع الفريق الإسباني، بعد التشاور مع قائد الفريق، سيرجي بروجيرا.

فيتل يتشوق لخوض سباق جائزة البحرين الكبرى



يستعد سيباستيان

فيتل، لبدء السباق

رقم ٢٠ في مسيرته

ببطولة العالم لسباقات

الفورمولا ١ للسيارات،

وذلك عند خوضه سباق

جائزة البحرين الكبرى،

مطلع الأسبوع الجاري،

لكن سائق فيراري

احتفل بهذا الإنجاز

بالفعل، في وقت سابق،

وسيكون سعيدا إذا كرر النتيجة.

وقال السائق الألماني للصحفيين «أعتقد أنني خضت السباق رقم ٢٠ في أستراليا، قبل أسبوعين، كما قال شخص ما لي، لذا ربما احتفل مرتين بالإنجاز».

وأضاف «إذا كنت سأحقق النتيجة ذاتها، فأنا متشوق لذلك».

وحقق فيتل، الفوز في ملبورن في السباق الافتتاحي للموسم، منتزعا الانتصار من منافسه لويس هاملتون، سائق مرسيدس، بعدما استفاد من دخول سيارة أمان افتراضية، واعتبر فيتل نفسه محظوظا.

وفي ظل أفضلية مرسيدس في السرعة بأستراليا، يعتقد فيتل أنه بحاجة لجرعة أخرى من الحظ.

وتابع «يوجد لدينا ما يكفي من الأذكياء، الذين يدركون أننا لم نتمتع بالسرعة الكافية، من الواضح أن مرسيدس أسرع».

وفاز فيتل (٢٠ عاما) بسباق البحرين العام الماضي، عندما استعاد فيراري مستواه، الذي مكنه من

المنافسة على اللقب لأول مرة منذ ٢٠١٢.

وواصل فيتل، الذي قد يصبح أول سائق يفوز في أول سباقين بالموسم، منذ مايكل شوماخر في ٢٠٠٤ «نحن متحفزون لطى الصفحة وقطع الخطوة الأخيرة بالفوز باللقب».

مونديال ٢٠٢٦.. فرنسا تؤكد دعم ترشيح المغرب

أعقاب لقاء في باريس بين رئيسه فوزي لقجع ولو غريت.

وجاء في بيان للاتحاد المغربي حينها

«فرنسا ستدعم بقوة الملف المغربي

لاستضافة كأس العالم لسنة ٢٠٢٦، لما يتوفر

عليه من مميزات وخصائص»، وأن المغرب

«استجاب لجميع شروط» الاتحاد الدولي

لاستضافة المونديال، وهو يتنافس هذه المرة

مع ملف مشترك للولايات المتحدة وكندا

والكسليك. وستتم عملية التصويت لاختيار

المضيف في ١٢ حزيران/يونيو المقبل، عشية

انطلاق منافسات كأس العالم روسيا FIFA

٢٠١٨.

وكان الاتحاد المغربي أعلن في ٢٢ آذار/

مارس الماضي عن تلقيه دعما فرنسيا، في

الدوري الاوروبي..

التيكو مدريد يحقق الأهم بالفوز على سبورتينغ وارسال

يضع قدما في نصف النهائي

حقق اتلتيكو مدريد الاسباني الأهم بفوزه على ضيفه سبورتينغ لشبونة البرتغالي ٢-صفر الخميس في مدريد في ذهاب الدور ربع النهائي لمسابقة الدوري الاوروبي "يوروبا ليغ" لكرة القدم. وسجل كوكي (١) والفرنسي انطوان غريزمان (٤) الهدفين.

ويلتقي الفريقان اياها الخميس المقبل في لشبونة.



وجاء الفوز في توقيت مناسب لأتلتيكو

مدريد قبل قمته

الحاسمة في الدوري

المدريدي غدا الأحد

امام جاره ريال مدريد

في صراعهما على

وصافة الليغا.

ويتقدم أتلتيكو

مدريد بفارق ٤ نقاط عن

جاره الملكي الذي خطا

خطوة كبيرة فيما نحو دور الأربعة لدوري الابطال التي يحمل لقبها في العامين الأخيرين بفوزه

الكبير على ضيفه ووصيفه يوفنتوس الايطالي ٣-صفر.

هذا وقطع أرسنال خطوة كبيرة نحو التأهل للدور قبل النهائي للدوري الأوروبي لكرة القدم بفوزه

١-٤ على تشسكا موسكو الروسي في ذهاب دور الثمانية.

وسجل كل من لاعب الوسط البوليزي آرون رامسي والمهاجم الفرنسي الكسندر لاكازيت ثنائية خلال شوط أول رائع لأرسنال بعد هدف جميل من ركلة حرة للفريق الزائر سجله الكسندر

جولوفين في ستاد الإمارات.

وتألق الألماني مسعود أوزيل في توزيع التمريرات الحاسمة باللقاء وأوجد فغرات بالدفاع الروسي. وسدد رامسي، الذي تم إلغاء هدف له في بداية المباراة، في إطار المرمى في الشوط

الثاني وأنقذ حارس تشسكا إيجور أكينفييف العديد من الفرص لينقذ الزوار من هزيمة أكبر.

ركزت الصحف الإيطالية في عناوينها امس الجمعة على دراسة مستقبل ماسيميلانو أليجري مع يوفنتوس وماورتسيو ساري مع فريق نابولي.

وكتبت صحيفة الكوريري ديلو سبورت على صفحتها الرئيسية: "سباق مقاعد البدلاء، تشيلسي وموناكو يريدان أليجري وساري بعقد مَعْرِي، يوفنتوس ونابولي سيقاتلان للتمسك بهما.لكنهما

يدرسان البدلاء المحتملين كذلك". ووضعت الكوريري الأسماء المحتملة لتولي مسؤولية يوفنتوس بعد أليجري وهم سيموني إنزاجي، ديليه ديشان وزين الدين زيدان.

أما الأسماء المحتملة لخلافة ساري في نابولي فكانوا

حسب ما ذكرته الصحيفة، بولو فونيسكا، مارسيلينو وماركو جيامبولو. من جانبها أعلنت توتو سبورت عن نتائج استفتاء الصحيفة حول اعتزال بوفون، وحول الإبقاء على ديبالا أو بيعه، وكتبت على رأس الصفحة الأولى: "انقسام، أكثر من ألف قرأى للصحيفة منقسمون حول أهم قضيتين تشغلان بال إدارة البيانكونيري".

بينما كتبت صحيفة لا جازيتا ديلو سبورت على صفحتها الأولى: "أليجري يُعطي الضوء الأخضر، بعد الهزيمة من الريال، فإن أليجري يرغب في البقاء وطلب من الإدارة جلب العديد من اللاعبين الشبان وكذلك الصبر لمحاولة الفوز بدوري الأبطال مرة أخرى العام القادم، والأهداف في السوق هم إيمري كان، وفي حالة عدم ضمه سيكون كريستيانتي، أما الحلم فهو ميلنكوفيتش نجم لاتسيو".

نوير يعاود التمارين رسمياً مع بايرن

عاود حارس مرمى بايرن ميونخ الألماني مانويل نوير تدريباته مع حراس المرمى الخميس للمرة الأولى منذ خضوعه لعملية جراحية ثانية لمعالجة كسر في قدمه، بحسب ما أعلن النادي البافاري. ويخوض نوير سباقا ضد الوقت للعودة إلى الملاعب، والأهم ليكون في أتم جاهزيته للتواجد ضمن التشكيلة الرسمية لمنتخب بلاده والمؤلفة من ٢٣ لاعبا لخوض مونديال روسيا ٢٠١٨ والتي يتوقع أن يعلنها مدرب منتخب ألمانيا يواكيم لوف في ١٥ أيار/مايو المقبل.

وفي آخر مداخلة له عبر القناة التلفزيونية للنادي البافاري في ٢٣ آذار/مارس، اعتبر نوير أن عودته إلى المنافسات خلال الموسم الحالي "منطقية"، لكنه اضاف "لكن لا يمكننا إعطاء تاريخ معين. من المهم جدا ألا يحصل أي أمر لرجلي وإلا فإن مسيرتي ككل ستكون في خطر".

وكان لوف قد أعرب عن "تفاؤله" بحظوظ حارس بايرن في التعافي من الإصابة التي تعرض لها لكنه أشار إلى أنه سيكون من الصعب اختياره ضمن التشكيلة في حال لم يكن قد عاد إلى

اللعب لدى إعلان التشكيلة.

أعلن رئيس الاتحاد الفرنسي لكرة

القدم نوبل لو غريت في تصريحات صحفية

الخميس، دعمه لملف الترشيح المغربي

لاستضافة نهائيات كأس العالم لكرة القدم

٢٠٢٦، مؤكداً بذلك ما سبق للاتحاد المغربي

إعلانه.

ونقلت صحيفة «ليكيب» الرياضية

الفرنسية عن لو غريت قوله «لا أرى كيف