



مواد غذائية خطيرة لمن يعاني من الحساسية

كشفت البروفيسورة دالي ماتشارادزي، أخصائية أمراض الحساسية والمناعة، في مستشفى CM-Doctor بموسكو، المواد الغذائية التي على من يعاني من الحساسية استبعادها من نظامه الغذائي.

ووفقاً للأخصائية، قد تظهر لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية من أنواع معينة من حبوب اللقاح، حساسية مشابهة من بعض أنواع المواد الغذائية الغذائية. وتقول، «لا ينصح الأشخاص الذين لديهم حساسية من حبوب لقاح الأشجار، ليس فقط خلال فترة التزهير، بل مدى حياتهم تناول التفاح والكمثرى والخوخ وغيرها من الفواكه ذات نواة وتنتمي إلى عائلة الورديات. وهذا يشمل أيضا الجزر والكرنب والبقونوس». وتضيف، هذه الفواكه والخضروات لا ينصح بتناولها طازجة أو على شكل عصير، لأن الجزئات المسببة للحساسية في هذه المواد متماثلة. وتشير الأخصائية، إلى أنه في حالة الحساسية من حبوب لقاح النباتات العشبية، يجب تجنب تناول العسل، لأن النحل يجمع هذه الحبوب أيضا. وتقول، «عند لدغة النحل، يظهر لدى الشخص الذي يعاني من حساسية الأعشاب، رد فعل تحسسي شديد، وقد يكون لدى هؤلاء الأشخاص اختبار جلدي إيجابي كاذب للقمح، لكن هذا لا يعني أن عليهم استبعاد القمح من الطعام». وتشير الخبيرة إلى أن الموجة الثالثة لتزهر هي للنباتات البرية.

أطباق لحم غير ضارة للصحة

كشفت الدكتورة ماريات موخينا، خبيرة التغذية الروسية، أفضل الطرق لطهو اللحوم التي تلبى حاجة الجسم، وكمية اللحم التي يمكن أن يستهلكها الشخص البالغ. وتشير الأخصائية، في حديث لراديو «سبوتنيك» إلى أن البروتين الحيواني ضروري لجسم الإنسان، ولكن يجب تناول كل شيء باعتدال للحصول على الفائدة المطلوبة. وتقول، «يحتاج الإنسان في اليوم إلى غرام واحد من البروتين لكل كيلوغرام من وزنه، وعموما يحتاج الإنسان البالغ إلى ٦٠ غراما من البروتين الحيواني في اليوم، لأن الجميع اتفقوا على أن الإفراط بتناول البروتين الحيواني ومنتجات اللحوم يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين. وتحتوي ١٠٠ غرام من اللحم على ٧-٢٠ غرام بروتين، ولكن مثلا في اللسان تصل هذه النسبة إلى ٢٠ غراما. لذلك فإن حاصل ضرب الوزن في معامل ٢ يعطينا كمية اللحم التي يجب ان يتناولها الشخص في اليوم دون أي ضرر للجسم». وتضيف، ولكن يجب أن يطبخ اللحم بطريقة صحية، لكي لا يشكل ثقلا على الجهاز الهضمي. فمثلا شرائح اللحم المقلية وقطع اللحم المشوية، ليست أفضل الأطباق، في حين الكتنة المطبوخة على البخار هي الأفضل للمعدة.

وتضيف، «يحصل الجسم من طبق اللحم على فائدة إضافية عند إضافة الكوسا والخضروات الورقية أو الجزر، إلى اللحم المفروم، فمثلا إذا كان وزن الشخص ٦٠ كيلوغراما، فإنه يحتاج إلى ١٨٠ غراما من اللحم، وهذه الكمية يراها الشخص قليلة. لذلك عند إضافة الخضروات إلى اللحم المفروم ستبدو كميته كبيرة ٢٠٠-٥٠٠ غرام. وبهذه الطريقة نضيف إلى اللحم الألياف الغذائية الضرورية ونحسن تركيب الطعام لأن الخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن المفيدة، وبالتالي يصبح من السهل للمعدة والأمعاء إخراجها دون أي مشكلة».

النساء أبرز ضحايا..

مشروب يزيد خطر الإصابة بسرطان القولون!

كشفت دراسة جديدة عن مشروب واحد يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، والذي يعد ثاني سبب رئيسي للوفاة المرتبطة بالسرطان، وارتفع معدل انتشاره بشكل حاد بين النساء في السنوات الأخيرة. ووفقا لبحث نُشر في مجلة "BMJ Journal Gut"، فقد يزيد شرب المشروبات المحلاة بالسكر في فترة المراهقة من احتمالية إصابة الشخص بسرطان القولون والمستقيم في وقت مبكر من حياته.

وكجزء من الدراسة الثانية لصحة الممرضات، التي جمعت بيانات عن ١١٦,٤٢٩ ممرضة مسجلة في الولايات المتحدة من عام ١٩٩١ إلى ٢٠١٥، درس الباحثون في كلية الطب بجامعة واشنطن في سانت لويس بولاية ميسوري الأمريكية تناول المشروبات المحلاة بالسكر للمشاركين، وخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم المبكر في مرحلة البلوغ. وبينت الدراسة أن النساء اللاتي تناولن حصتين أو أكثر من ٨ أونصات من المشروبات المحلاة بالسكر يوميا مثل البالغين كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون والمستقيم في وقت مبكر أكثر من النساء اللاتي تناولن مشروبا محلى بالسكر سعة ٨ أونصات أو أقل أسبوعيا.

ولفتت الدراسة إلى أن كل ٨ أونصات يوميا من المشروبات المحلاة بالسكر التي تشربها امرأة بين سن ١٣ و١٨ عاما تزيد من خطر الإصابة المبكرة للقولون والمستقيم بنسبة ٢٢٪. ووجد مؤلفو الدراسة أيضا أن استبدال تلك المشروبات المحلاة بالسكر، بالحليب كامل الدسم أو القليل الدسم أو القهوة أو المشروبات المحلاة صناعيا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة المبكرة بسرطان القولون والمستقيم بين ١٧ و١٥٪.

طريقة سهلة للكشف عن سرطان الدم في مرحلة مبكرة

قالت طبيبة أمراض الدم، يوليا نيناشييفا إن ارتفاع نسبة الهيموغلوبين وارتفاع كريات الدم الحمراء يمثلان سببا لاستشارة طبيب أمراض الدم، فقد تشير هذه الأعراض إلى مرض سرطان الدم. وأكدت الطبيبة أن المستوى العالي من الصفائح الدموية وخلايا الدم البيضاء يشير أيضا إلى هذا المرض.

وقالت للقناة الخامسة الروسية: «ان انخفاض عدد الكريات البيضاء لا يؤثر على الشخص وهذا لا يتطلب العلاج، إنه آمن للبشر».

وأوصت الطبيبة بإجراء اختبارات الدم الأساسية مرة واحدة على الأقل في السنة.

لأبورتا يرفض منح كومان صك الأمان

قرر خوان لابورتا، رئيس برشلونة، تأجيل حسم مصير رونالد كومان، مدرب البلوجرانا، بحسب تقرير صحفي.



فقد ذكرت صحيفة «سبورت» الكتالونية، أمس الجمعة، أن كومان اجتمع مع لابورتا، أمس، في حضور رافائيل يوستي، نائب رئيس النادي، وأشارت الصحيفة إلى أن لابورتا، لم يضمن استمرارية المدرب الهولندي خلال الاجتماع.

حيث يريد الانتظار حتى نهاية الموسم، لتقييم جميع السيناريوهات المحتملة. وأبرزت أن رئيس البارسا غادر مباراة ليفانتي غاضبًا. لذا قرر بمجرد انتهائها عقد لقاء مع كومان، ليطالب منه بتوضيحات لما حدث في ثلاث مباريات رئيسية، ضد غرناطة وأتلتيكو مدريد وليفانتي. واكتفى لابورتا عقب الاجتماع بالقول إنه «جرى في جو من الهدوء». وعلمت «سبورت» أن ذلك حدث بالفعل، حيث شهد اللقاء أقصى قدر من الود بين الثلاثي، وذكرت أن مستقبل كومان لم يكن على جدول أعمال الاجتماع، حيث يظل مصيره مجهولا بشكل كبير، ويجب حسمه بعد تجديد عقد ليونيل ميسي.

باريس يجهز عرضاً مغرياً لراموس

كشف تقرير إسباني، أمس الجمعة، عن تطور جديد بشأن مستقبل سيرجيو راموس، مدافع ريال مدريد. وينتهي عقد راموس مع ريال مدريد في الصيف المقبل، ولم يصل الطرفان إلى اتفاق، بشأن التجديد حتى الآن. ووفقًا لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، فإن راموس سينتظر حتى النهاية، لمحاولة البقاء داخل جدران ريال مدريد. وأشار إلى أن على راموس، الاتصال بفلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، بشأن عرض التجديد. وأوضح البرنامج الإسباني، أن باريس سان جيرمان يجهز حالياً عرضاً مغرياً لإقناع راموس بالانتقال إلى «حديقة الأمراء».



يذكر أن راموس يعاني حالياً من إصابة، ومن المتوقع غيابه عن المباريات حتى نهاية الموسم الحالي.

الفيفا يعتمد مشاركة لأبورت مع منتخب إسبانيا

طالب تيبو كورتوا حارس مرمى ريال مدريد، زملاؤه بالحفاظ على تركيزهم في الدوري الإسباني، مع دخول المنافسة على اللقب نهاية مثيرة. وبنفوزه ١-٤ على غرناطة الخميس الماضي، أصبح ريال مدريد يتأخر بنقطتين عن أتلتيكو المتصدر قبل جولتين من النهاية. وإذا فشل أتلتيكو في الفوز في واحدة من مباراتيه المقبلتين، سيحتفظ ريال مدريد باللقب لو انتصر في المبارتين. وقال كورتوا «نحن بحاجة لمواصلة الضغط على أتلتيكو، والتأكيد على أننا في أعقابهم، وأنه لا مجال للخطأ».

وتابع «أتلتيكو يشعر بقوة لكننا بحاجة للتركيز على أنفسنا، نواجه أتلتيك بيلباو يوم الأحد، وهي مباراة صعبة وسنرى الوضع بعدها».

ورغم الفوز المريح على غرناطة، انتقد كورتوا، فقدان فريقه للتركيز في بعض الأوقات.



وشدد «لم نكن جيدين في الشوط الثاني. حصل غرناطة على فرصة قبل أن تصبح النتيجة ١-٢، وأهدرنا العديد من الفرص أيضاً». ونوه «نجحنا في التقدم لكن عندما أصبحت النتيجة ١-٤، أنقذت ٣ محاولات ولا يمكن أن يحدث ذلك، لا يمكننا الاسترخاء مطلقاً».

ويحل ريال مدريد ضيفاً

على بيلباو يوم الأحد، فيما يستضيف أتلتيكو منافسه أوساسونا في التوقيت ذاته، سيكون بوسع إيمريك لابورت مدافع مانشستر سيتي اللعب في صفوف منتخب إسبانيا الأول لكرة القدم، في بطولة أوروبا للعبة الشعبية الشهر المقبل، بعد موافقة الاتحاد الدولي (الفيفا) على تحويله لتمثيل إسبانيا عقب حصوله على جنسيته في وقت سابق الأسبوع الحالي. وقالت لجنة أوضاع اللاعبين التابعة للفيفا في بيان «اللاعب إيمريك لابورت يمكنه اللعب للفرق الممثلة للاتحاد الإسباني لكرة القدم من تاريخه».

وسُمح للابورت بالانضمام لإسبانيا بعد تعديل لوائح الفيفا العام الماضي، مما سمح للاعبين بتبديل المنتخبات طالما كانوا مؤهلين للعب مع دولة أخرى حينما خاضوا أول مباراة مع منتخبهم الأول، ولم يشاركوا في أكثر من ثلاث مباريات مع هذه الدولة قبل بلوغهم ٢١ عاما ولم يشارك أي منهم في كأس العالم أو بطولة قارية.

ولم يسبق أن شارك لابورت مع المنتخب الفرنسي الأول رغم مشاركته في أكثر من ٥٠ مباراة مع فئات عمرية أصغر. ونشأ قلب الدفاع البالغ عمره ٢٦ عاما في فرنسا لكنه انتقل إلى إسبانيا في ٢٠١٠ لينضم إلى أكاديمية أتلتيك بيلباو.

وتعاقد لابورت مع سيتي في يناير كانون الثاني ٢٠١٨ مقابل ٥٧ مليون جنيه إسترليني (٨٠,٤ مليون دولار).

رباعية ريال مدريد تؤلم مدرب غرناطة

قال مدرب غرناطة، دييجو مارتينيز، عقب هزيمة فريقه (٤-١) أمام ريال مدريد، أن الأخطاء تكون غالبية الثمن أمام خصم مثل الملكي.

وعقب انتهاء اللقاء الذي أقيم الخميس الماضي ضمن منافسات الجولة ٢٦ من الليجا، أوضح المدرب أنهم لم يتمكنوا من «تشكيل خطورة أكبر» خلال الشوط الأول، وأنهم فتحوا خطوط الأمامية بشكل زائد عن الحد.

وتابع «عندما تكون في مواجهة فريق مثل ريال مدريد، تكون الأخطاء غالبية الثمن». وأكد «لقد حولنا وحين تقدم كل شيء، ولكنك لا تنجح، فلا يسعك سوى تهنة اللاعبين على الجهد والنظر إلى المباراة التالية».

وأبدى مارتينيز شعوره بالألم الشديد، إزاء الهزيمة، لكنه أكد أنه «فخور للغاية» بفريقه.

إنتر ميلان لا يمانع التضحية بلاوتارو

أكد تقرير صحفي إيطالي، أمس الجمعة، أن إنتر ميلان بطل الكالتشيو، مستعد للتضحية



بنجم الفريق، في الصيف المقبل. ووفقًا لصحيفة «لاجازيتا دبيلو سبورت»، فإن لاعبي وموظفي إنتر، رفضوا عرض رئيس النادي، ستيفن تشانج، بشأن خفض رواتب الموسم المقبل، والتخلي عن شهرين من الرواتب المتأخرة.

وأشارت إلى أن هذا الأمر قد يجبر إنتر ميلان، على بيع لاوتارو مارتينيز، من أجل جمع الأموال، والتعامل مع الأزمة الاقتصادية للنادي.

وأوضحت أن إنتر اشترى لاوتارو نظير ٢٥ مليون يورو، لذا فإنه سيوافق على أي عرض يبلغ ٨٠ مليون يورو لتحقيق أرباح جيدة في صفقة. وذكرت الصحيفة أن برشلونة وريال مدريد في وضع اقتصادي لا يختلف عن إنتر، لذا لا يمكنهما شراء لاوتارو، بينما يبدو أن مانشستر سيتي مهتم بضم روميلو لوكاكو.

سان جيرمان يلح إلى بقاء مبابي

ألمح نادي باريس سان جيرمان، إلى بقاء كيليان مبابي، مهاجم الفريق، في الموسم المقبل. وينتهي عقد مبابي مع سان جيرمان في صيف ٢٠٢٢، وزعمت العديد من التقارير، أن اللاعب سيوقع لريال مدريد عقب نهاية الموسم الحالي. واستغل سان جيرمان، مبابي ليكون الشخصية الرئيسية لتقديم القميص الجديد للفريق في الموسم المقبل. وضع النادي الباريسي، مقطع فيديو كرتوني على حسابه بموقع تويتر، يظهر فيه مبابي لتقديم القميص الجديد.



طلب مكرر من يوفنتوس للاعبيه

طلبت إدارة يوفنتوس، من اللاعبين، تأجيل جزء من رواتب الموسم الحالي إلى السنة المالية الجديدة. ونشر هذا الخبر للمرة الأولى منذ شهر، في صحيفة «كورييري دبيلو سبورت»، لكن أندريا بيرلو،



مدرب يوفنتوس، قام بنفيه قبل أيام قليلة. وأكدت صحيفة «لاجازيتا دبيلو سبورت»، اليوم الجمعة، أن إدارة يوفنتوس طلبت بالفعل من اللاعبين تأجيل رواتب ٤ أشهر (مارس/ آذار وأبريل/ نيسان ومايو/ أيار ويونيو/ حزيران)، لمساعدة النادي ماليًا. وأشارت إلى أن إدارة يوفنتوس طلبت من اللاعبين نفس الأمر في الموسم الماضي عقب جائحة كورونا، ووافق نجوم السيدة العجوز على تأجيل الرواتب. وأوضحت أن يوفنتوس ينتظر رد اللاعبين على الطلب الجديد لتأجيل الرواتب. يذكر أن يوفنتوس نجح في توفير ٩٠ مليون يورو في السنة المالية السابقة، عقب قرار تأجيل الرواتب.

اقتراب عودة الجماهير لملاعب إنجلترا

قال أوليفر دون، وزير الرياضة البريطاني، إنه واثق من إمكانية عودة الجماهير إلى الأندية الرياضية في بلاده بصورة كاملة، بداية من ٢١ يونيو/حزيران المقبل، رغم أنه أكد على ضرورة اتخاذ إجراءات احترازية في بعض الأماكن «عالية المخاطر».

وفي إطار تخفيف إجراءات الإغلاق، تسمح خريطة الطريق الحكومية في بريطانيا بحضور ما يصل إلى ١٠ آلاف مشجع في الأحداث الرياضية التي تقام في مناطق مفتوحة في إنجلترا بداية من الإثنين المقبل.

ويتوقع أن يتم السماح بأعداد أكبر ضمن المرحلة الرابعة من تخفيف القيود في يونيو/حزيران المقبل.

وأشار دون إلى أن إمكانية السماح بالحضور الجماهيري بصورة كاملة باتت الآن «أكثر احتمالاً» مما كانت عليه عند وضع خارطة الطريق الخاصة بتخفيف القيود في فبراير/شباط الماضي. ويتوقع أن يبلغ الحضور الجماهيري في المباراة النهائية لكأس إنجلترا، نحو ٢١ ألف مشجع في ستاد ويمبلي اليوم السبت، بين تشيلسي وليستر سيتي.

وقال الاتحاد الأوروبي، إنه سيسمح بحضور ٢٥٪ على الأقل من القدرة الاستيعابية لويمبلي، خلال ٢ مباريات يستضيفها في دور المجموعات إلى جانب مباراة في دور بطولة أوروبا المقبلة الشهر القادم.

لكن الانتقال للمرحلة الرابعة من تخفيف القيود، سيسمح للمنظمين بزيادة عدد المشجعين في الاستاد الذي يتسع لنحو ٩٠ ألف مشجع في مراحل خروج المغلوب، وبصفة خاصة قبل النهائي إلى جانب المباراة النهائية لبطولة القارية في ١١ يوليو/تموز. وستترافق هذه الإجراءات مع بطولة ويمبلدون للتنس في يونيو/حزيران ويوليو/تموز، إلى جانب عدة بطولات تشمل رياضات مختلفة أخرى إضافة إلى سباق جائزة بريطانيا الكبرى ضمن بطولة العالم لسباقات الفورمولا ١ للسيارات، الذي سيقام في يوليو/تموز أيضاً.