



أطعمة لا يجب تناولها على الفطور في الطقس الحار

أخبرت خبيرة التغذية الروسية نوريا ديانوفا وكالة سيوتنيك، لماذا لا ينبغي طهي السميد أو دقيق الشوفان في الحليب على الإفطار في حرارة تصل إلى ثلاثين درجة. قالت إن النظام الغذائي يحتاج إلى تعديل حسب الطقس. في درجات حرارة الجو المرتفعة، لا يحتاج الشخص عادة إلى الكثير من الطعام كما هو الحال في الظروف العادية. ولكن بعد بعض الأطلاق، على سبيل المثال، بعد تناول السميد على الإفطار، سرعان ما يظهر وهم الجوع. وأوضحت أن الجسم يمتص السميد بسرعة كبيرة. وأضافت نوريا ديانوفا: «تم معالجة أي نوع آخر من الحبوب بشكل أبداً قليلاً، وبالتالي فهي تشبع الشخص لفترة أطول». وأشارت إلى أنه، بعد اختيار الحبوب للعيدة، لا يجب استخدام الحليب عند تحضيرها. وقالت: «في الصيف، هناك دائماً خطر أن تفسد العصيدة التي تحتوي على الحليب أسرع من العصيدة التي تحتوي على الماء». أفضل خيار لتناول الإفطار في الطقس الحار هو العصيدة بالماء مع إضافة الفواكه الطازجة والتوت. الخيار المثالي هو دقيق الشوفان المطبوخ بهذه الطريقة. نصحت نوريا ديانوفا: «من الضروري إضافة الفواكه والتوت، الآن موسمه. لذلك يمكن وضع الفواكه الطازجة والتوت، بدلاً من المجففة».

أعراض الإصابة بسرطان الرئة

يعد سرطان الرئة أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً، ولكن نادراً ما يتم اكتشافه في مراحله المبكرة، وتميل أعراض سرطان الرئة إلى التطور في وقت متأخر جداً، ما يعني أنه قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كنت معرضاً لخطر المرض. ومن الضروري أن ينتبه الجميع للعلامات التحذيرية الرئيسية لسرطان الرئة، على الرغم من أنها قد لا تكون واضحة كما يعتقد. والسبب الأكثر شيوعاً لسرطان الرئة هو التدخين، حيث أن أكثر من ٨٧٪ من جميع الحالات مرتبطة بالتدخين. وتميل العلامات الأكثر شيوعاً لسرطان الرئة إلى التأثير على الرئتين، وهذا ليس مفاجئاً، والتي قد تشمل سعالاً لا يتوقف، أو ضيقاً في التنفس. ومع ذلك، يمكن أن تسبب الحالة أيضاً تغييرات أخرى في الجسم قد تجاهلها. وهناك خمسة «أعراض وعلامات مفاجئة» لسرطان الرئة يجب أن تكون على دراية بها. ويلاحظ بعض المرضى تغييرات طفيفة في أظفارهم، حيث تبدأ الأظفار في الانحناء حول أطراف الأصابع، وهو أحد الأعراض المعروفة باسم «تعجر الأصابع». ويمكن أن يحدث أيضاً ألم الذراع والكتف بسبب نوع معين من سرطان الرئة، إذا انتشر إلى الأعصاب. وحذرت مراكز رعاية مرضى السرطان في بريفارد من أن سرطان الرئة قد يؤدي إلى تغييرات طفيفة في الصوت. وقد يبدو الصوت أجشاً أكثر من المعتاد، أو قد يصدر أصواتاً لم تعتدها. وما يصل إلى ٢٠٪ من جمع المرضى يصابون بالعطش المستمر وكثرة التبول. كما يجب على الجميع أيضاً أن يبحثوا عن الجفن المتدلي كونه علامة على متلازمة هورنر المرتبطة بسرطان الرئة المتقدم. وقال مركز Cancer Care Centers: «إذا كنت تعتقد أن أكثر أعراض سرطان الرئة شيوعاً تشمل الرئتين، فستكون على صواب. في الواقع، يعد السعال المستمر والسعال المصحوب بالدم أو المخاط الزائد وضيق التنفس وألم الصدر كلها علامات شائعة لسرطان الرئة. وما قد لا تعرفه، مع ذلك، هو أن سرطان الرئة يمكن أن يسبب بعض التغييرات في الجسم التي ليست من العلامات الواضحة لألم الصدر أو السعال الذي لا يختفي». وأضافت المؤسسة الصحية: «تعرف على الأعراض التي يجب مراقبتها، وفق في غراثك، وتأكد من التحدث مع طبيبك حول تحديد موعد فحص سرطان الرئة، إذا كنت تعتقد أن هناك خطراً كبيراً». وأفضل طريقة لتجنب الإصابة بسرطان الرئة هي الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخناً، كما يمكن التقليل من تناول نظام غذائي صحي ومتوازن من خطر الإصابة بالمرض. ويجب على الجميع أن يأكلوا خمس حصص على الأقل من الفاكهة والخضروات كل يوم. ومن المهم أيضاً أن تظل نشطاً. وأن تمارس التمارين الرياضية لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل كل أسبوع.

اختراع غراء سحري من سم الثعبان يوقف النزيف في ثوان!

توصل مجموعة من العلماء، بما في ذلك من جامعة ويسترن في كندا، نوعاً من المادة اللاصقة «الغراء الفائق» التي تلتصق بأنسجة الجسم ويمكن استخدامها لمنع حدوث نزيف يهدد الحياة. وتستخدم المادة اللاصقة إنزيم تخثر الدم المعروف باسم reptilase أو batroxobin الموجود في سم ثعابين lancehead. ثم يتشابك هذا الإنزيم مع جيلاتين معدل يمكن وضعه في أنبوب صغير لتحقيق تقدم محتمل منقذ للحياة. وقال أستاذ الهندسة في جامعة ويسترن، كيبيري ماكينونت، وزملاؤه في الدراسة في بيان: «أثناء الصدمة والإصابة ونزيف الطوارئ، يمكن تطبيق هذا «الغراء الفائق» ببساطة عن طريق الضغط على الأنبوب وإلقاء ضوء مرئي، مثل مؤشر الليزر، فوقه لبضع ثوان. وحتى مصباح الهاتف الذكي سيقوم بهذه المهمة». وتعد lancehead، من بين أكثر الثعابين سمية في أمريكا الجنوبية، موطنها الأصلي الجزء الشمالي من القارة. وفي مرحلة البلوغ، يمكن أن يصل طولها إلى ما بين ٣٠ و٥٠ بوصة. ومن المعروف أنها تبحث عن فريسة في مزارع البن والموز، وتضرب العمال دون سابق إنذار. ويبلغ معدل السموم ١٢٤ ملليغرام في المتوسط، على الرغم من أنه يمكن أن يصل إلى ٢٤٢ ملليغرام. ويحتوي مانع التسرب الجديد على قوة لاصقة تبلغ ١٠ أضعاف قوة صمغ الفيبرين الإكلينيكي، والذي يعتبر «المعيار الذهبي للصناعة» للجراحين في العيادات وفي المجال. ووجد الباحثون أيضاً أن وقت تخثر الدم أقصر بكثير من صمغ الفيبرين، حيث يأتي في ٥٤ ثانية مقابل ٩٠ ثانية للفيبرين. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام «الغراء الفائق» لإغلاق الجروح من دون خياطة. واختبر في حالات مثل الجروح العميقة في الجلد، وتمزق الشريان الأورطي، وإصابة الكبد بجروح خطيرة، والتي تعتبر جميعها «حالات نزيف كبيرة». ومع ذلك، يمكن استخدامه أيضاً في مجموعة متنوعة من الحالات، بما في ذلك في ساحة المعركة أو مع حوادث السيارات.

منافسة ثلاثية على لاعب منتخب فرنسا

أكد تقرير صحفي وجود منافسة قوية على التعاقد مع نجم بوروسيا مونشنجلادباخ الألماني، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وزعمت صحيفة ليكيب الفرنسية، أن أنديا توتنهام وروما ونابولي، ترغب في التعاقد مع جناح منتخب فرنسا ماركوس تورام، لتدعيم صفوفها قبل انطلاق الموسم الكروي الجديد. وأوضحت أن روما ونابولي كانا على اتصال مع الوفد المرافق لتورام، لمناقشة الشروط الشخصية المحتملة، مضيفة بأن توتنهام أيضاً مهتم بضم اللاعب. وأشارت إلى أن هذه الرغبة هدأت بعض الشيء، في ظل طلب مونشنجلادباخ الحصول على ٢٥ مليون يورو على الأقل للسماح برحيل نجل نجم يوفنتوس وبرشلونة الأسبق. ويستطيع تورام شغل أكثر من مركز، حيث يشارك بشكل أساسي كجناح أيسر، بجانب قدرته على اللعب كمهاجم أو جناح أيمن. وفي الموسم المنصرم، شارك تورام في ٤٠ مباراة مع مونشنجلادباخ، سجل فيها ١١ هدفاً، وقدم ١٢ تمريرة حاسمة، فيما خاض ٤ مباريات دولية بقميص منتخب بلاده.

نابولي يرفض عرض مانشستر يونايتد

أكد تقرير صحفي، أن نابولي رفض عرض مانشستر يونايتد، بشأن رحيل المدافع السنغالي كاليديو كوليبالي، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وذكرت صحيفة «لاجازيتا ديلو سبورت»، أن مانشستر قدم عرضاً بقيمة ٢٠ مليون يورو، للتعاقد مع كوليبالي، لكن نابولي رفض عرض النادي الإنجليزي. وأضافت أن قاضي رمضاني، وكيل أعمال كوليبالي، هو من جلب عرض المان يونايتد، في ظل رغبة المدافع في ترك الفريق الإيطالي. ونوهت الصحيفة أن كوليبالي غير سعيد بعد قرار نابولي برفض العرض المقدم من مانشستر، في ظل رغبة اللاعب في الرحيل عن صفوف البارانتينوبي. وأوضحت أن لوتشيانو سبالي، المدير الفني الجديد لنابولي، يأمل في تغيير رأي كوليبالي، وأن يختار المدافع، البقاء في ملعب مارادونا للموسم الجديد. وختمت بأن أوريليو دي لورينتينيس رئيس نابولي، منفتح لبيع كوليبالي، لكنه يريد عرضاً أكبر للسماح برحيله.

الفلسطيني حمادة يستعد لظهور تاريخي

في الألعاب الأولمبية

قال الرباع الفلسطيني القادم من غزة محمد حمادة، إنه يستهدف دخول المراكز العشرة الأولى، عندما يصنع التاريخ باعتباره أول فلسطيني ينافس في هذه الرياضة بالألعاب الأولمبية التي تنطلق في طوكيو يوم الجمعة. وترك حمادة (١٩ عاماً) غزة قبل عدة أسابيع، ليضمن ألا يواجه أي متاعب في السفر إلى الألعاب الأولمبية التي حجز مكانه فيها عقب مشاركته في ست مسابقات تأهيلية دولية منذ ٢٠١٩. وأبلغ حمادة رويترز في الدوحة حيث يتدرب لمدة خمس ساعات يومياً «سنفعل المستحيل حتى نظهر بشكل مميز». وأضاف «شعور لا يوصف أنني أتأهل لأولمبياد طوكيو». وفي مايو/ أيار الماضي، احتل حمادة المركز السابع في بطولة آسيا والثامن في بطولة العالم تحت ٢٠ عاماً في أوزبكستان، حيث رفع ١٤١ كيلوجراماً في الخطف و١٧١ في النظر بمجموع ٣١٢ كيلوجراماً في الرفعتين.

وقال حمادة الذي يتجه إلى اليابان في ٢٠ يوليو/ تموز قبل ثلاثة أيام على انطلاق الأولمبياد «نحن نطمح لتحقيق أرقام شخصية جديدة... وإن شاء الله أكون من العشرة الأوائل». وقال حسام، شقيق حمادة وهو أيضاً مدرب الفريق الوطني الفلسطيني لرفع الأثقال «هذه أول مشاركة لأثقال فلسطين بتاريخ الألعاب الأولمبية، التدريب عملية معقدة وكون اللاعب أخي، سهل علي عملية التدريب». وأشار حسام إلى أن الرياضيين الفلسطينيين واجهوا صعوبات بسبب الافتقار إلى الأندية المجهزة جيداً وأدوات التدريب المناسبة والمشاركة الدولية في مسابقات خارجية. وأوضح أسعد المجدلوي نائب رئيس اللجنة الأولمبية الفلسطينية، أن مشاركة حمادة تعد إنجازاً بغض النظر عن فوزه بميدالية. وأضاف «هذا حدث أسطوري، محمد حمادة، شاب طموح وبطل من فلسطين، ومن غزة خصوصاً، اللي عانت الكثير من الحصار والحروب، إنه يحمل علم فلسطين في طوكيو وينافس ضد أبطال العالم». وأوضح المجدلوي أن ٤ رياضيين فلسطينيين آخرين سيشاركون في الأولمبياد. وأبلغ رويترز «نحن نتطلع إلى تسجيل رقم فلسطيني في سجل دورات الألعاب الأولمبية بغض النظر عن قدر هذا الرقم». وفي منزل حمادة في غزة، عرض والده في فخر العديد من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية. وقال والده خميس «محمد حقق لنا حلم طال انتظاره طويلًا والحمد لله اليوم أننا مرتاح، أديت رسالتنا... أنا فخور بمحمد وحسام».

كيروش الأقرب لقيادة المنتخب العراقي

اقتربت الهيئة التطبيعية للاتحاد العراقي، من التعاقد مع المدرب البرتغالي كارلوس كيروش لخلافة السلوفيني كاتانيتش، بقيادة المنتخب الأول، في التصفيات الحاسمة المؤهلة لمونديال قطر ٢٠٢٢. وذكر مصدر مقرب من التطبيعية أنه تمت المفاضلة بين ٣ مدربين لهم سير ذاتية كبرى، وقادوا منتخبات لها ثقلها ولديهم تجارب سابقة في كأس العالم، وأن كفة البرتغالي كيروش هي الأرجح. وبين أن التطبيعية فاتحت المدرب منذ مدة والمفاوضات جارية وهناك توافق بين الطرفين، ومن المؤمل الإعلان عن الصفقة خلال مدة أقصاها يومين. وأشار إلى أن التطبيعية تسابق الزمن لاختيار مدرب بشكل نهائي، حيث يراهن المنتخب العراقي على العدة المتبقية للإعداد بشكل جيد للتصفيات، لا سيما ون الدوري الممتاز شارف على الانتهاء. يشار إلى أن المدرب السابق للمنتخب كاتانيتش أعلن نهاية عقده مع الفريق واعتذر عن عدم تكلمة المشاور.

الوكرة يبرم صفقة إيرانية

أعلن نادي الوكرة القطري، مساء يوم الأحد الماضي، التعاقد رسمياً مع الإيراني أوميد إبراهيمي، وذلك للانضمام لصفوف فريق الكرة بالنادي اعتباراً من الموسم المقبل، ولمدة موسمين. ووقع اللاعب الإيراني على عقده الجديد مساء يوم الأحد الماضي، لينضم إلى تدريبات الفريق خلال الفترة المقبلة. وكتب الحساب الرسمي للنادي عبر «تويتر»: «وقع جهاز الكرة بنادي الوكرة الرياضي رسمياً مع النجم الإيراني أوميد إبراهيمي للانضمام إلى قلعة الموج الأزرق خلال الفترة المقبلة ولمدة موسمين». وكان فريق الوكرة بدأ تدريباته قبل حوالي أسبوع، وذلك استعداداً للموسم المقبل تحت قيادة مدربه الإسباني ماركيز لوبيز. ويسعى الوكرة لمواصلة النتائج الجيدة التي حققها في الموسم المنقضي، وخاصة في الدور الأول من بطولة الدوري، علماً بأن احتل المركز الثامن في الموسم المنقضي برصيد ٢٦ نقطة.

تشيلسي لا يمانع التضحية بفيرنر

يبحث تشيلسي عن إمكانية بيع مهاجمه تيمو فيرنر، وذلك بعد موسم واحد قضاه الدولي الألماني في صفوف قلعة ستامفورد بريدج. وارتبط اسم تشيلسي بالعديد من المهاجمين خلال هذا الصيف، بعد فشل فيرنر في ترك بصمة واضحة مع البلوز خلال الموسم الماضي. ويحسب «سكاى سبورتس»، يبحث تشيلسي عن أنديا القمة في أوروبا، الراغبة في التعاقد مع فيرنر. وسجل فيرنر، البالغ من العمر ٢٥ عاماً، ٦ أهداف فقط في ٣٥ مباراة خاضها في البريميرليج الموسم الماضي، بعد انتقاله للبلوز مقابل ٤٨ مليون إسترليني. وعلى الرغم من انخفاض مستواه الموسم الماضي، إلا أن فيرنر يبقى من أفضل مهاجمي ألمانيا بعد تسجيله ٢٨ هدفاً في الوندسليجا رفقة لايبزيغ في موسم (٢٠١٩- ٢٠٢٠) ويستهدف تشيلسي، بيع فيرنر من أجل الاستفادة من أمواله، في التعاقد مع إيرلينج هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند.

كومان يطالب أجويرو بالانفصال عن العالم

حرص رونالد كومان، المدير الفني لبرشلونة، على التواصل مع المهاجم الأرجنتيني سيرجيو أجويرو، وانضم أجويرو إلى برشلونة هذا الصيف، في صفقة مجانية بعد رحيله عن مانشستر سيتي عقب نهاية الموسم المنصرم. ويحسب صحيفة «سبورت»، فإن أجويرو سينضم إلى الموسم التحضيري لبرشلونة مطلع أغسطس/ آب، بعد نهاية فترة راحته عقب مشاركته في كوبا أمريكا. وأضافت أن كومان لا يتساوره أي قلق تجاه حالة أجويرو، مشيرة إلى أن المدرب الهولندي يدرك أن اللاعب سيحتاج لبعض الوقت من أجل التأقلم. وتابعت الصحيفة أن كومان أبلغ أجويرو شخصياً، خلال مكالمته هاتفية، بضرورة قطع الاتصال والانفصال عن العالم خلال قضاء العطلة، من أجل الوصول إلى برشلونة بطاقة هائلة. وواصلت أن المدرب يتوقع أن الأمر سيكون صعباً عليه، لكنه كرر طلبه بضرورة الحفاظ على النسق من خلال التدريب بمفرده، والحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة. من جهته، قام أجويرو بتوجيه الشكر لمديره الجديد، وأبدى له حماسه لبداية اللعب مع برشلونة.

كاف يعلن موعد انطلاق دوري أبطال أفريقيا

أعلن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم الكاف، الموعد الرسمي لانطلاق النسخة الجديدة من بطولة دوري أبطال أفريقيا. وقال الكاف في بيان نشره عبر موقعه الرسمي، اليوم: «النسخة الجديدة من دوري الأبطال تنطلق ١٠ سبتمبر/ أيلول المقبل، على أن تجري قرعة الأدوار التمهيدية ١٥ أغسطس/ آب بحد أقصى». وتابع الكاف في بيانه، أنه سيفتح باب تقديم طلبات استضافة نهائيات بطولتي دوري الأبطال والكونفيدريالية، في نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل. وأفاد بأنه سيرسل وفداً للقيام بجولة تفتيش نهائية في الكاميرون، مستضيف أمم أفريقيا المقبلة ٢٠٢٢. وتوج الأهلي المصري بالنسخة الماضية من المسابقة، بعد تفوقه في المباراة النهائية على كايزر تشيفز الجنوب أفريقي بثلاثية نظيفة، فيما أحرز الرجاء البيضاوي المغربي لقب كأس الكونفيدريالية، على حساب شبيبة القبائل الجزائري.