

ايران تحصد ٥ ميداليات ملونة في بطولة العالم العسكرية للمصارعة الرومانية

حصد المنتخب العسكري الايراني للمصارعة الرومانية ٥ ميداليات ملونة (١ ذهبية و ٢ فضية و ١ برونزية) في الازران الخمسة الاولى ببطولة العالم العسكرية للمصارعة الرومانية (سيزم) بنسختها الـ ٢٥ الجارية منافساتها في طهران.

وفي ختام اليوم الاول من نزالات البطولة التي جرت في القاعة المغلقة باستاد «آزادي» الرياضي بطهران الثلاثة، تقلد الميدالية الذهبية كل من علي نوربخش في وزن ٥٥ كغم وإيمان محمدي في وزن ٦٢ كغم وحازر الميدالية الفضية كل من جمال اسماعيلي في وزن ٨٢ كغم ومهدي بالي في وزن ٩٧ كغم، وحصل على الميدالية البرونزية اشكان سعادتني فر في وزن ٧٢ كغم. وفي ختام منافسات اليوم الاول تبوأَت ايران وروسيا المركز الاول برصيد ١٥ نقاط لكل منهما، حيث حصلت روسيا ايضا على ٢ ذهبية و ٢ فضية و ١ برونزية.

«ماوريتسيو رونالدو» جديد يونائتد؟

قالت صحيفة «ذا دايلي ميرور»: ان أبرز لاعبي مانشستر يونايتد يريدون أن يصبح ماوريتسيو بوكيتينو مدربا لفريقهم.

ويسعى مانشستر يونايتد الإنكليزي لتعيين مدرب جديد لفريقه بعد إقالته النروجي أولي غونار سولسكاير.

ويقود الفريق حالياً لاعبه السابق مايكل كاريك مؤقتاً لحين اختيار مدرب جديد. وقاد كاريك يونائتد للفوز على فياريال الإسباني بنتيجة ٠-٢، في دوري أبطال أوروبا. وتحديثت تقارير صحفية عن العديد من المرشحين لتدريب يونايتد. لكن بحسب صحيفة «ذا دايلي ميرور» الإنكليزية، فإن أبرز لاعبي الفريق يريدون أن يصبح الأرجنتيني ماوريتسيو بوكيتينو مدرباً ليونائتد.

ويقود بوكيتينو حالياً فريق باريس سان جيرمان الفرنسي وسبق له تدريب توتنهام في «الريميبرليغ». ويرى هؤلاء اللاعبون، بحسب الصحيفة، أن وصول بوكيتينو سيكون له تأثيره كما كان الحال مع وصول النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى فريقهم.

فوز يونائتد ويوفنتوس وخسارة برشلونة وبايرن ميونيخ

فازت فرق مانشستر يونايتد ويوفنتوس وإشبيلية فيما خسرت فرق برشلونة وبايرن ميونيخ وتشلسي في دوري أبطال أوروبا للشباب.

وخسر برشلونة الإسباني أمام ضيفه بنفيكا البرتغالي بنتيجة ٠-٣، في الجولة الخامسة من منافسات المجموعة الخامسة في دوري أبطال أوروبا للشباب في كرة القدم.

كذلك خسر بايرن ميونيخ الألماني أمام ضيفه دينامو كييف الأوكراني بنتيجة ٢-١.

ويتصدر دينامو كييف ترتيب المجموعة ب ١٣ نقطة مقابل ١٢ نقطة لبنفيكا الثاني و٤ نقاط

لبرشلونة الثالث، بينما يحل بايرن ميونيخ رابعاً من دون نقاط. وفي المجموعة السادسة، فاز مانشستر يونايتد الإنكليزي على ضيفه فياريال الإسباني بنتيجة ١-٢، كما فاز أتلانتا الإيطالي على ضيفه يونغ بويز السويسري بنتيجة ٢-٢.

ويتصدر يونائتد ترتيب المجموعة ب ١٢ نقطة مقابل ١٠ نقاط ليفاريال الثاني.

وفي المجموعة السابعة، فاز إشبيلية الإسباني على ضيفه فولفسبورغ الألماني بنتيجة ٠-٢، وليل الفرنسي على ضيفه سالزبورغ النمساوي بنتيجة ١-٠.

ويتصدر إشبيلية ترتيب المجموعة ب ١١ نقطة، مقابل ٩ نقاط لسالزبورغ الثاني.

وفي المجموعة الثامنة، فاز يوفنتوس الإيطالي على ضيفه تشلسي الإنكليزي بنتيجة ١-٢، وزينيت سان بطرسبورغ الروسي على ضيفه المالمو السويدي بنتيجة ١-٢، أيضاً.

ويتصدر يوفنتوس ترتيب المجموعة ب ١٢ نقطة، مقابل ٩ نقاط لتشلسي الثاني.

إثارة كبيرة بين يونغ بويز وأتالانتا

تعادل يونغ بويز السويسري، أمام ضيفه أتلانتا الإيطالي، الثلاثاء، بثلاثة أهداف في مُقابل ثلاثة، ضمن منافسات الجولة الخامسة من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا.

وافتح دوفان زاباتا مهاجم أتلانتا التسجيل في الدقيقة العاشرة، وأدرك جوردان سيانتشيو التعادل في الدقيقة ٢٩، لينتهي (الشوط الأول ١-١).

وفي الشوط الثاني، شهدت المباراة إثارة كبيرة، بحيث تقدم أتلانتا مجدداً عبر خوسيه لويس بالومينو (د ٥١)، ليدرِك فنسنت سيرو التعادل (د ٨١)، وأضاف زميله سيلفان هيفتي هدف التقدم (د ٨٤)، ليعود لويس موريل ويسجل التعادل (د ٨٨)، ولينتهي اللقاء (٢-٢). ورفع أتلانتا رصيده إلى ٦ نقاط في المركز الثالث، خلف فياريال الذي خسر من مانشستر يونايتد، وتذيّل يونغ بويز المجموعة السادسة برصيد ٤ نقاط.

فتحي نورين يعتزل ويرفض التطبيع والتخلي عن فلسطين

قال البطل الجزائري فتحي نورين: إنَّ هناك تواطؤاً في الاتحادات الدولية مع «إسرائيل»، وخصوصاً اتحاد «الجودو».

وأكد نورين، اعتزاله اللعب نهائياً، وذلك على خلفية قرار اللجنة الأولمبية بإيقافه ١٠ أعوام بعد

انسحابه ورفضه مواجهة لاعبٍ إسرائيلي نصرَةً لفلسطين في أولمبياد «طوكيو ٢٠٢٠».

وقال نورين، في تصريحات صحافية: قررت اعتزال اللعبة بعد رفض الطعن المُقدّم، وبقاء عقوبتي لمدة ١٠ سنوات كما هي." وأوضح نورين أنَّه «غير نادم على ما فعله»، مضيفاً «لو عاقبوني ١٠ سنة، ولو خرجت روحي عن جسدي، فهذه قضيتنا، قضية مبادئ وشرف. وسأبقى أذاع عن القضايا العادلة وقضية فلسطين".

وتابع «أعلم بأنَّ الاتحادات الدولية تتواطأ دائماً مع الإرهاب الصهيوني، وخصوصاً الاتحاد الدولي للجودو، ولعلَّ خير دليل هو بقاء عقوبتي كما هي حتى بعد التقدم بالطعن". وأشار نورين إلى أنَّه موجود حالياً في مدينته وهران في الجزائر، ويتجه إلى التدريب والإشراف على نادٍ رياضي.

وأعلنت اللجنة الأولمبية الدولية، في أيلول/سبتمبر الماضي، إيقاف البطل الجزائري فتحي نورين، ومُدرِّبه عمار بن يخلف، بعد انسحابه من أولمبياد «طوكيو ٢٠٢٠»، من أجل تفادي مواجهة لاعبٍ إسرائيلي.

وطعن نورين في العقوبة. وشهد انسحاب نورين من المنافسات دعماً كبيراً في وسائل التواصل الاجتماعي.

يُذكر أنَّ نورين انسحب في عام ٢٠١٩ من بطولة العالم للجودو، والتي أقيمت في العاصمة اليابانية طوكيو، رفضاً للتطبيع، وكي لا يواجه لاعباً إسرائيلياً.

ماذا قال تشافي بعد التعادل وعن مباراة بايرن ميونيخ؟

تحدث تشافي هرنانديز، مدرب برشلونة الإسباني، عن تعادل فريقه أمام ضيفه بنفيكا البرتغالي من دون أهداف، في ملعب «كامب نو»، في الجولة الخامسة من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وهكذا التعادل بقي «البرسا» في المركز الثاني في المجموعة ب ٧ نقاط قبل مباراته في الجولة الأخيرة أمام بايرن ميونيخ المتصدر والذي حسم تأهله، فيما يتواجد بنفيكا في المركز الثالث بـ ٥ نقاط ويلعب في الجولة المقبلة أمام دينامو كييف الأوكراني الأخير.

وقال تشافي في المؤتمر الصحفي بعد المباراة: «لقد لعبنا مباراة كبيرة رغم التعادل من دون أهداف، لعبنا المباراة التي يجب أن نلعبها، كنا متفوقين على بنفيكا ولم يكن نقصنا سوى التسجيل». وأضاف تشافي: «لو سجلنا، لكنا الآن نتحدث عن مباراة كبيرة. لكنها ليست نتيجة جيدة لنا، لأننا لم نسجل. سجلنا هدفاً واحداً في مباراتين من ركلة جزاء (أمام إسبانيول في «اليفاء»، لذا يجب أن نطور هذا الجانب». وتابع تشافي قائلاً: «سننتقل في المباراة المقبلة إلى ميونيخ ويجب أن نفوز. نحن برشلونة. سنحاول الفوز هناك لتناهل».

هذا ما قاله غوارديولا عن ميسي قبل مباراة القمة

تواجه مجدداً في هذه المباراة النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، لاعب سان جيرمان، والإسباني جوسيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بعد أن كانا سوياً في برشلونة الإسباني وقادا الفريق للكثير من الإنجازات.

وقال غوارديولا في مؤتمر صحفي قبل المباراة: «ميسي» من الصعب دائماً مواجهته. أحياناً، عندما تكون لديه الكرة، لا تعلمون ماذا سيفعل". أما عن الثلاثي ميسي والبرازيلي نيمار الفرنسي كيليان مبابي بالإضافة إلى الأرجنتيني أنخل دي ماريا، فقال غوارديولا: «كل لاعب من هؤلاء يمكنه أن يكون نجماً في أي فريق في العالم، لكن الأربعة يلعبون في الفريق ذاته، إنني مسرور لأن ميسي لا يزال يلعب، وفي هذا المستوى أيضاً.

تشيلسي يضرب يوفنتوس برباعية

فاز تشيلسي على يوفنتوس ويتأهل لدور ال١٦، ومالمو يتعادل مع زينيت سانت بطرسبرغ، ضمن منافسات الجولة الخامسة من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا.

وحقق تشيلسي الإنكليزي فوزاً كبيراً على ضيفه يوفنتوس الإيطالي، الثلاثاء، بأربعة أهداف في مُقابل لاشي، في المباراة التي جمعتهما ضمن منافسات الجولة الخامسة من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا.

وافتح تريفوه تشالوياه التسجيل في الدقيقة الـ٥، لينتهي (الشوط الأول ١-٠).

وفي الشوط الثاني، سجّل تشيلسي ثلاثية، عبر كل من: ريبس جيمس (د ٥٦)، كالوم هودسون أودوي (د ٥٨)، وتيمو فيرنر (د ٥٩٠)، لينتهي (اللقاء ٤-٠).

ورفع تشيلسي رصيده إلى ١٢ نقطة في صدارة المجموعة الثامنة، وخلفه يوفنتوس بعدد النقاط نفسه.

وضمن منافسات المجموعة نفسها، تعادل مالمو السويدي مع ضيفه زينيت سانت بطرسبرغ، بهدف في مُقابل هدف.

وافتح سورين ريكس التسجيل لمالمو في الدقيقة الـ٢٨، الذي أصبح أول لاعب يُسجل لمصلحة مالمو في دوري أبطال أوروبا منذ عام ٢٠١٥.

في الشوط الثاني، أدرك زينيت التعادل في اللحظات الأخيرة عبر ياروسلاف راكيتسكي من ضربة جزاء (د ٢٩٠).

ورفع زينيت رصيده إلى ٤ نقاط في المركز الثالث، وتذيّل مالمو الترتيب برصيد نقطة واحدة.

فوائد الكرفس للسكر!.. لكن بدون إفراط في تناوله!

الكرفس من نفس عائلة الجزر ويعتبر من الخضروات ذات الفائدة العالية. لذا يحرص الكثير من الأشخاص على إضافته للحمية الغذائية اليومية، خاصةً بعد أن أثبتت عدة دراسات أنه يساعد على الوقاية والتحكم في عدد كبير من الأمراض بما فيها السكر.

وللتعرف على فوائد الكرفس للسكر تابع معنا المقال التالي حيث نعرض فيه أيضاً كيفية اتباع حمية غذائية صحية.

ما هي القيمة الغذائية للكرفس؟

الكرفس من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من العناصر الغذائية المختلفة حيث أنه غني بالألياف الطبيعية والفيتامينات.

كما يحتوي على مضادات أكسدة التي تساعد على الوقاية من أنواع عديدة من السرطان.

ويحتوي عود من الكرفس يزن ٤٠ جرام على:

٥,٦ سعر حراري.

١,٠ جرام من الدهون.

٢٢ ميلي جرام من الصوديوم.

١,٢ جرام من الكربوهيدرات.

٦,٠ جرام من الألياف الطبيعية.

٥,٠ جرام من السكريات.

٣,٠ جرام من البروتين.

كما يستخدم الكرفس كمضاد للالتهابات، وذلك لأنه يحتوي على مركب الأبيجينين كما يحتوي أيضاً على عوامل مضادة للبكتيريا والفيروسات ومضادات الأكسدة.

ويساعد تناول الكرفس على التحكم في مستويات ضغط الدم وزيادة الوزن.

فوائد الكرفس للسكر: أصبح الكثير من الأطباء ينصحون مرضاهم المصابين بالسكر بتناول هذا النوع من الخضار خاصةً بعد أن أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أنه يساعد على التحكم في الكثير من أعراض السكر، حيث أنه يحتوي على سرعات حرارية قليلة وسكريات بمعدل مثالي لمرضى السكري النوع الثاني.

كمية الكرفس لمرضى السكر: رغم فوائد الكرفس لمرضى السكر إلا أنه من المهم عدم الإفراط في تناوله، حيث يظن العديد من الأشخاص أن الإكثار منه يمكن أن يساعدهم على الشفاء من السكر نهائياً وهذا الأمر غير صحيح.

ويوصي الأطباء بعدم تناول كمية أكبر من ٢٥٠ ميلي جرام من مستخلص أوراق الكرفس في كل وجبة.

وقت تناول الكرفس لمرضى السكر: يمكن تناول الكرفس في الوجبات الرئيسية إلا أن أفضل وقت لتناوله هو قبل الوجبات بنحو ٣٠ دقيقة، حيث أن هذا يساعد على التحكم في مستويات

السكر في الدم خاصةً في مرحلة ما قبل السكري التي يجب الاهتمام بالحمية الغذائية بها.

أضرار الكرفس لمرضى السكر: يمكن أن يسبب الإفراط في تناول الكرفس بعض الأعراض الجانبية، كما يمكن أن يعاني الشخص من حساسية تجاه بعض العناصر الغذائية الموجودة في الكرفس.

ومن هذه الأعراض الجانبية: ضيق في التنفس، التورم، القشعريرة.

وفي نهايةً للمقال فإننا ننصحك بإضافته إلى الحمية الغذائية اليومية، لكن دون إفراط والالتزام بالحمية الغذائية الصحية ومحاولة جعلها متكاملة قدر الإمكان، كما أنه من المهم الحصول على رعاية طبية فورية عند الشعور بأي من أعراض الحساسية عند تناول الكرفس.

ما هي أعراض سرطان الثدي وطرق علاجه والوقاية منه؟

يعتبر سرطان الثدي أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين الإناث. كما يعتبر السبب الرئيس للوفاة بالسرطان لدى النساء في بعض دول العالم، بالرغم من تطور العلاجات التي تحدّ من خطورته، ويبقى الكشف الدوري الحل الأفضل.

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء، مع أكثر من ٢,٢ مليون إصابة في العام ٢٠٢٠.

بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن امرأة واحدة من بين كل ١٢ امرأة تقريباً. تصاب بسرطان الثدي. سرطان الثدي هو السبب الأول للوفيات الناجمة عن السرطان في أوساط النساء في العالم، وقد توفيت بسببه ٦٨٥ ألف امرأة تقريباً في العام ٢٠٢٠.

يتجاوز معدل البقاء على قيد الحياة بعد مضي ٥ سنوات على اكتشاف وعلاج سرطان الثدي، ٦٩٠ في البلدان المرفقة بالدخل، في حين لا تتعدى النسبة ٦٦ في الهند و٤ في جنوب أفريقيا.

تُسجّل أعلى معدلات الوفيات الموحّدة بحسب السن من جراء سرطان الثدي في أفريقيا وبولينيزيا (مجموعة كبيرة من الجزر في المحيط الهادي). وتحدث نصف الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي في أوساط النساء دون سن الـ٥ في أفريقيا، جنوب الصحراء الكبرى.

تعتبر منظمة الصحة العالمية، أنه إذا سُجّل انخفاض في معدل الوفيات بنسبة ١٢,٥ سنوياً في جميع أنحاء العالم، سيتسنى تجنب ٢,٥ مليون حالة وفاة بسبب سرطان الثدي بين عامي ٢٠٢٠ و٢٠٤٠.

ما هو سرطان الثدي: سرطان الثدي هو ورم خبيث يتطور في الغدة الثديية، ويتكوّن بسبب تغير في عمل ونمو الخلايا المكوّنة لأنسجة الثدي، من دون القدرة على السيطرة عليه، ما يحولها إلى خلايا سرطانية. في بعض أنواع السرطان، هذه الخلايا قادرة على الانتشار.

علماً أنه أحياناً قد يكون الورم حميداً ولا خطورة فيه، وهذا ما يحدده الفحص والطبيب المختص.

سرطان الثدي يصيب النساء والرجال، لكنه أكثر انتشاراً بين النساء منه بين الرجال (١/١).

وبرنامج علاج سرطان الثدي لدى الرجال هو نفسه لدى النساء.

سرطان الثدي ليس مرضاً سارياً أو معدياً. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإنه خلافاً لبعض أنواع السرطان التي لها أسباب مرتبطة بالعدوى، مثل عدوى فيروس الورم الحليميّ البشري وسرطان عنق الرحم، لا توجد عدوى فيروسية أو جرثومية معروفة مرتبطة بتطور سرطان الثدي. ما هي أعراض سرطان الثدي؛ عادةً ما يظهر سرطان الثدي على شكل كتلة غير مؤلمة، أو سماكة في الثدي، ومن المهم أن تستشير النساء اللواتي يجدن كتلة غير طبيعية في الثدي أحياناً صحيان من دون تأخير، خاصة إذا استمر وجود الكتلة لأكثر من شهر أو شهرين، حتى عندما لا يكون هناك شعور بأي ألم مرتبط بها.

تشمل أعراض سرطان الثدي على: ١- كتلة أو سماكة في الثدي. ٢- تغيير في حجم الثدي أو شكله أو مظهره. ٣- ترصّع أو احمرار أو أي تبدل آخر في الجلد. ٤- تغيير في مظهر الحلمة أو تغيير في الجلد المحيط بالحلمة (بالهالة)؛ أو حصول التغيرات بين معاً. ٥- ظهور إفرازات غير طبيعية من الحلمة.

أسباب ظهور الكتل في الثدي: هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى ظهور كتل في الثدي، ومعظمها ليس سرطانياً. فما يصل إلى ٩٠٪ من كتل الثدي ليست سرطانية. وتشمل شذوذات الثدي غير السرطانية الكتل الحميدة، مثل الأورام الغدية الليفية والكيسات وحالات العدوى. قدّ يتخذ سرطان الثدي أشكالاً متعددة، ما يؤكد أهمية الفحص الطبي الكامل. وينبغي أن تخضع النساء اللواتي يعانين من شذوذات مستمرة (تدوم عادةً أكثر من شهر) إلى اختبارات تشخيصية تشمل تصوير الثدي وفي بعض الحالات أخذ عينات من الأنسجة (الخزعة) لتحديد ما إذا كانت الكتلة خبيثة (سرطانية) أو حميدة.

من الممكن أن تؤدي السرطانات في مرحلة متقدمة إلى تآكل الجلد وتقرحات، وليس بالضرورة أن تكون مؤلمة. وينبغي أن تخضع النساء اللواتي يعانين من جروح في الثدي لا تلتم إلى فحص الخزعة. هل ينتشر سرطان الثدي؟؛ قد ينتشر سرطان الثدي إلى أماكن أخرى في الجسم، كثيراً ما يكون الموضع الأول الأكثر شيوعاً للانتشار، هو العقد الليمفاوية تحت الذراع، رغم إمكانية وجود غدد ليففاوية حاملة للسرطان غير محسوسة.

مع مرور الوقت، قد تنتشر الخلايا السرطانية إلى أعضاء أخرى، منها الرئتان والكبد والدماغ والعظام. وبمجرد وصولها إلى هذه الأماكن، قد تظهر أعراض جديدة متصلة بالسرطان مثل ألم العظام أو الصداغ.