

## منتخب كوراش النسائي الإيراني يحرز لقب الوصافة في بطولة آسيا

أحرز منتخب كوراش الوطني الإيراني للسيدات لقب الوصافة في بطولة كوراش الآسيوية التي أقيمت في العاصمة الإيرانية طهران. وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه حصل منتخب كوراش النسائي الإيراني على ٨ ميداليات ملونة، منها ٢ ذهبية و٢ فضية و٢ برونزية. وحصلت إيران على المركز الثاني في فئة السيدات، وحصلت على لقب وصافة آسيا، خلف أوزبكستان التي حصلت على ٣ ذهبيات و٤ فضيات. واحتلت تايبيه الصينية على المركز الثالث بميداليتين ذهبيتين و٢ برونزيات. وسيداً منتخب كوراش الوطني الإيراني للرجال منافساته أمس الأحد. وتقام منافسات بطولة كوراش الآسيوية الثالثة عشرة في طهران ببرازن في الفترة من ٦ إلى ١٠ يونيو ٢٠٢٤.



ويربط حكيمة بعقد مع باريس حتى ٢٠٢٦، وهو في الأساس أحد أبناء أكاديمية ريال مدريد. ووفقاً لصحيفة «ذا أتلتيك» البريطانية، فإن حكيمة من الأسماء المفضلة التي ينظر لها ريال مدريد على أنه خليفة مستقبلي لداني كارفاخال في مركز الظهير الأيمن. وأشارت إلى أن حكيمة أحد أقرب أصدقاء مبابي، الذي وقع على عقد مع الملكي حتى ٢٠٢٩، الأمر الذي يدعم بشدة عودة النجم المغربي إلى «سانتياجو برنابيو» لمزاولة صديقه الفرنسي مجدداً. وأوضحت أن ريال مدريد قد يتحرك لضم حكيمة في الصيف المقبل، حيث سيكون باريسيس مجيرا على البيع حتى لا يخسر خدمات اللاعب مجاناً. وهناك خطة أخرى لدى ريال مدريد، بانتظار انتهاء عقد حكيمة مع باريسيس، والحصول على توقيعها مجاناً في صيف ٢٠٢٦.

## مبابي يضع حكيمة على طاولة ريال مدريد

يدعم الفرنسي كيليان مبابي، المنضم حديثاً إلى صفوف ريال مدريد، فرص عودة المغربي أشرف حكيمة، مستقبلاً للميرنجي. ويرتبط حكيمة بعقد مع باريس حتى ٢٠٢٦، وهو في الأساس أحد أبناء أكاديمية ريال مدريد. ووفقاً لصحيفة «ذا أتلتيك» البريطانية، فإن حكيمة من الأسماء المفضلة التي ينظر لها ريال مدريد على أنه خليفة مستقبلي لداني كارفاخال في مركز الظهير الأيمن. وأشارت إلى أن حكيمة أحد أقرب أصدقاء مبابي، الذي وقع على عقد مع الملكي حتى ٢٠٢٩، الأمر الذي يدعم بشدة عودة النجم المغربي إلى «سانتياجو برنابيو» لمزاولة صديقه الفرنسي مجدداً. وأوضحت أن ريال مدريد قد يتحرك لضم حكيمة في الصيف المقبل، حيث سيكون باريسيس مجيرا على البيع حتى لا يخسر خدمات اللاعب مجاناً. وهناك خطة أخرى لدى ريال مدريد، بانتظار انتهاء عقد حكيمة مع باريسيس، والحصول على توقيعها مجاناً في صيف ٢٠٢٦.



ويذكرت العديد من التقارير أن إدارة مانشستر يونايتد غير راضية عن المدرب الهولندي إريك تين هاج، وتنوي إقالته في الصيف الحالي. وكتب كريستيان فالك، مدير قسم كرة القدم بصحيفة «بيلد»، على حسابه بشبكة «إكس»: «كان هناك لقاء في موناكو يوم الثلاثاء الماضي بين توماس توخيل والسير جيم راتكليف». وأضاف: «كشفت توخيل في الاجتماع عن خطته إذا تولي منصب المدير الفني في حالة إقالة إريك تين هاج».

## توخيل يستشهد بنجم الريال في اجتماعه بهانشتر يونايتد

اجتمع توماس توخيل، المدرب السابق لبايرن ميونخ، مع السير جيم راتكليف أحد مالكي مانشستر يونايتد، لبحث تعيين الألماني مدرباً جديداً للشياطين الحمر.

وتذكرت العديد من التقارير أن إدارة مانشستر يونايتد غير راضية عن المدرب الهولندي إريك تين هاج، وتنوي إقالته في الصيف الحالي. وكتب كريستيان فالك، مدير قسم كرة القدم بصحيفة «بيلد»، على حسابه بشبكة «إكس»: «كان هناك لقاء في موناكو يوم الثلاثاء الماضي بين توماس توخيل والسير جيم راتكليف». وأضاف: «كشفت توخيل في الاجتماع عن خطته إذا تولي منصب المدير الفني في حالة إقالة إريك تين هاج».

وتابع: «أوضح توخيل لجيم راتكليف كيف يمكنه التعامل مع المشاكل الرياضية لمانشستر يونايتد مثل أزمتي جادون سانشو وماسون ماونت وإعادة الشائني إلى المسار الصحيح».

واختتم: «ذكر توخيل خلال الاجتماع أسم أنطونيو روديجر، المدافع السابق لتشيلسي والحالي لريال مدريد، كمثال، وكيف نجح بالفعل في إعادة لاعبين ذوي إمكانات كبيرة إلى أفضل مستوى لهم».

## نجل أنشيلوتي يحسم موقفه من العرض السعودي

حسم ديفيد أنشيلوتي، نجل كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، وأحد أعضاء الجهاز الفني للميرنجي، موقفه من العمل في الدوري السعودي خلال الموسم المقبل. ووفقاً لصحيفة «آس» الإسبانية، فإن فرانك تريمبولي، الوكيل الذي يدير أعمال كارلو أنشيلوتي، هو نفسه من يعمل لصالح نجله ديفيد.

وأشارت إلى أن ديفيد طالب تريمبولي، بعدم الاستماع إلى العروض التي حصل عليها من أجل العمل كمدير فني بمفرده، بدءاً من الموسم المقبل.

ويخطط نجل أنشيلوتي للاستمرار مع والده، لسنة أخرى على الأقل، رغم أنه تلقى عرضاً مغرياً من الدوري السعودي، بالإضافة لوجود أبناء عن حصوله على عروض من إيفرتون وأشبيلية، وأندية أخرى إسبانية وإنجليزية وإيطالية.

لكن كل من تواصل مع ديفيد من أوروبا، توفقت المفاوضات معه عند المحادثات الأولية، لأن نجل أنشيلوتي يركز كثيراً على الاستمرار مع ريال مدريد، بحسب «آس».

وأضافت الصحيفة أن ديفيد يلعب دوراً بارزاً، في نجاحات والده رفقة ريال مدريد، مثل إصراره على إدخال خوسيلو ضد بايرن ميونخ، في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، وابتكار اللعبة التي سجل من خلالها داني كارفاخال هدفه في النهائي، أمام بوروسيا دورتموند.



## حكام إيرانيون يشاركون في بطولة اتحاد آسيا الوسطى لكرة القدم تحت ٢٠ عاماً

طهران/ ارنا - أعلن اتحاد آسيا الوسطى لكرة القدم (CAFA) عن مشاركة حكام إيرانيين اثنين منهما كحكم أساسي و واحد كحكم مساعد في مباريات بطولة اتحاد آسيا الوسطى لكرة القدم تحت ٢٠ عاماً في قيرغيزستان.

وتستضيف قيرغيزستان منافسات بطولة اتحاد آسيا الوسطى لكرة القدم تحت ٢٠ عاماً في جلال آباد في الفترة الممتدة من ٥ إلى ١٢ تموز/يوليو ٢٠٢٤.

وعليه، دعا اتحاد آسيا الوسطى لكرة القدم ثلاثة ممثلين عن كرة القدم الإيرانية للتحكيم في هذه البطولة.

وتتم اختيار بيام حيدري ومهسا قرباني كحكمين أساسيين وفرهاد مروجي كحكم مساعد للتحكيم في هذه المنافسات.



## النصر يبدأ خطوات ضم عملاق يوفنتوس

كشفت تقارير صحفية، عن اتخاذ مجلس إدارة النصر السعودي، أولى خطواته لضم أحد نجوم يوفنتوس، خلال فترة الانتقالات الصيفية.

وقال الصحفي الإيطالي الشهير، «فابريزيو رومانو»، عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي «إكس»، أمس الأحد، إن النصر بدأ النصر محادثات جادة للتعاقد مع البولندي فويتشيك تشيزني، من يوفنتوس.

وأوضح الصحفي الإيطالي أن يوفنتوس مستعد لبيع تشيزني، لأن النادي على أعتاب ضم الحارس دي جريجوريو من مونزا بصفقة تقدر بـ١٨ مليون يورو. ويرتبط تشيزني مع يوفنتوس بعقد يمتد حتى صيف ٢٠٢٥، لكنه مرشح للرحيل عن النادي خلال الانتقالات الصيفية المقبلة. وانضم تشيزني من آرسنال إلى يوفنتوس عام ٢٠١٧، ولعب ٣٥ مباراة في الدوري الإيطالي بالموسم الماضي، تلقى خلالها ٣٠ هدفاً، وحافظ على نظافة شبكته في ١٥ مباراة.

ويذكرت العديد من التقارير أن إدارة مانشستر يونايتد غير راضية عن المدرب الهولندي إريك تين هاج، وتنوي إقالته في الصيف الحالي. وكتب كريستيان فالك، مدير قسم كرة القدم بصحيفة «بيلد»، على حسابه بشبكة «إكس»: «كان هناك لقاء في موناكو يوم الثلاثاء الماضي بين توماس توخيل والسير جيم راتكليف». وأضاف: «كشفت توخيل في الاجتماع عن خطته إذا تولي منصب المدير الفني في حالة إقالة إريك تين هاج».

## صفقة مدوية.. ريال مدريد يخمد خطة فليك

أخمد نادي ريال مدريد خطة الألماني هانز فليك، مدرب برشلونة الجديد، مكرراً، بشأن صفقة مدوية في الميركاتو الصيفي.

ويعد فلوريان فيرتز، نجم باير ليفركوزن، هدفاً رئيسياً لريال مدريد في صيف ٢٠٢٥، لكن ذكرت تقارير مؤخراً أن فليك ينوي إقناع اللاعب بشكل شخصي لتحويل وجهته إلى برشلونة.

ووفقاً لصحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن ريال مدريد لم يتأثر بتحركات برشلونة لمحاولة خطف أفضل لاعب في البوندسليجا، هذا الصيف.

وأشارت إلى أن الوكلاء الذين أكدوا انتقال كيليان مبابي إلى ريال مدريد في العام الماضي، رغم نفي الطرفين، هم أيضاً من يؤكدون وجود اتفاق مبرم بالفعل بين فيرتز والميرنجي.

وأوضحت أن الاتفاق ينص على لعب فيرتز مع ليفركوزن لموسم إضافي، ثم الانتقال إلى ريال مدريد نظير ١٥٠ مليون يورو في صيف ٢٠٢٥.

وذكرت «ماركا» أن صحيفة «بيلد» الألمانية أكدت أيضاً نفس المعلومات، بأن فيرتز سيصبح لاعباً في ريال مدريد مقابل ١٥٠ مليون يورو.

وأشارت «ماركا» إلى أن انتقال فيرتز إلى ريال مدريد ليست له علاقة بمستقبل تشابي أونسو، مدرب باير ليفركوزن.

## بسبب مشجع.. الدوري الإيطالي يسخر من النصر السعودي

سخر حساب الدوري الإيطالي من نادي النصر السعودي، الذي أنهى موسمه الماضي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ في المركز الثاني بدوري روشن.

وتوج الهلال باللقب للمرة الـ١٩ في تاريخه، دون أي هزيمة، الموسم المنصرم. ونشر حساب الدوري الإيطالي عبر منصة «تيك توك» فيديو يظهر فيه سرعة أحد لاعبي الدوري، وقدرته على قطع الكرة، بطريقة كوميدية.

وعلق حساب الدوري الإيطالي على الفيديو، قائلاً: «السرعة القصوى مطلوبة في الدوري الإيطالي». وعلق أحد مشجعي النصر على الفيديو، بكتابة: «النصر بالراحة يجيب الدوري الإيطالي»، ليرد عليه حساب الدوري

الإيطالي بسخرية: «خليه يجيب الدوري السعودي أولاً».

وتوج إنتر بلقب الدوري الإيطالي الموسم الماضي، بعدما جمع ٩٤ نقطة، بفارق ١٩ نقطة كاملة عن ملاحه ميلان.

ويذكرت العديد من التقارير أن إدارة مانشستر يونايتد غير راضية عن المدرب الهولندي إريك تين هاج، وتنوي إقالته في الصيف الحالي. وكتب كريستيان فالك، مدير قسم كرة القدم بصحيفة «بيلد»، على حسابه بشبكة «إكس»: «كان هناك لقاء في موناكو يوم الثلاثاء الماضي بين توماس توخيل والسير جيم راتكليف». وأضاف: «كشفت توخيل في الاجتماع عن خطته إذا تولي منصب المدير الفني في حالة إقالة إريك تين هاج».

وتابع: «أوضح توخيل لجيم راتكليف كيف يمكنه التعامل مع المشاكل الرياضية لمانشستر يونايتد مثل أزمتي جادون سانشو وماسون ماونت وإعادة الشائني إلى المسار الصحيح».

واختتم: «ذكر توخيل خلال الاجتماع أسم أنطونيو روديجر، المدافع السابق لتشيلسي والحالي لريال مدريد، كمثال، وكيف نجح بالفعل في إعادة لاعبين ذوي إمكانات كبيرة إلى أفضل مستوى لهم».

حسم ديفيد أنشيلوتي، نجل كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، وأحد أعضاء الجهاز الفني للميرنجي، موقفه من العمل في الدوري السعودي خلال الموسم المقبل. ووفقاً لصحيفة «آس» الإسبانية، فإن فرانك تريمبولي، الوكيل الذي يدير أعمال كارلو أنشيلوتي، هو نفسه من يعمل لصالح نجله ديفيد.

وأشارت إلى أن ديفيد طالب تريمبولي، بعدم الاستماع إلى العروض التي حصل عليها من أجل العمل كمدير فني بمفرده، بدءاً من الموسم المقبل.

ويخطط نجل أنشيلوتي للاستمرار مع والده، لسنة أخرى على الأقل، رغم أنه تلقى عرضاً مغرياً من الدوري السعودي، بالإضافة لوجود أبناء عن حصوله على عروض من إيفرتون وأشبيلية، وأندية أخرى إسبانية وإنجليزية وإيطالية.

لكن كل من تواصل مع ديفيد من أوروبا، توفقت المفاوضات معه عند المحادثات الأولية، لأن نجل أنشيلوتي يركز كثيراً على الاستمرار مع ريال مدريد، بحسب «آس».

وأضافت الصحيفة أن ديفيد يلعب دوراً بارزاً، في نجاحات والده رفقة ريال مدريد، مثل إصراره على إدخال خوسيلو ضد بايرن ميونخ، في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، وابتكار اللعبة التي سجل من خلالها داني كارفاخال هدفه في النهائي، أمام بوروسيا دورتموند.

لقد جمعنا جميعاً الشجاعة لتقديم أنفسنا في لحظة مهمة، سواء كانت مقابلة عمل أو موعد غرامي، فقط لنكتشف في نهاية المطاف أن رائحة الفم الكريهة تُعيدنا إلى الوراء. إنها المشكلة التي يواجهها الكثيرون، والتي يمكن أن تكون محرجة للغاية، حتى بعد بذل جهود كبيرة للحفاظ على نظافة الفم.

وبالرغم من أهمية تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا في التعامل مع رائحة الفم، فإن وجود رائحة كريهة مستمرة قد يكون إشارة إلى وجود مشكلات صحية أعمق تتجاوز النظافة الفموية. في هذا المقال، سنلقي نظرة على ٥ أمراض قد تكون وراء رائحة الفم الكريهة وكيفية التعامل معها.

**العدوى في الجهاز التنفسي:** يمكن أن تُسبب التهابات الجهاز التنفسي، مثل التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الرئة، رائحة الفم الكريهة. تتكاثر البكتيريا في الجهاز التنفسي خلال هذه الالتهابات وتنتج مركبات ذات رائحة كريهة تُطلق عند الزفير.

**مشاكل في الجهاز الهضمي:** يمكن أن تُسبب اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الارتجاع الحمضي ومرض الجزر المعدي المريئي (GERD) وقرحة المعدة في ظهور رائحة الفم الكريهة.

**السكري:** يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم في مرض السكري إلى وجود الكيتونات في أنفاس المصابين بالمرض، مما يسبب رائحة فاكهية تعرف باسم "نفس الأسيتون".

**مرض الكلى:** يؤثر مرض الكلى على قدرة الجسم على تصفية الفضلات من الدم، مما يؤدي إلى تراكم السموم في الجسم وظهور رائحة كريهة في التنفس.

معرفة أسباب رائحة الفم الكريهة هي خطوة أولى مهمة في التعامل مع المشكلة والبحث عن العلاج المناسب.

تعدّ العادة الشائعة لشرب الماء مباشرة بعد الوجبات ربما ليست أفضل خيار، وفقاً لنصائح الخبيرة في التغذية كارلشما شاه، التي نُشرت في صحيفة "Hindustan Times". وهنا سبب لتجنب هذه العادة وما يحدث عند القيام بذلك:

١. تخفيف العصارات الهضمية: يمكن لشرب الماء بعد تناول الطعام أن يخفف من أحماض المعدة والإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. لذا، يُفضل تجنب شرب كميات كبيرة من الماء مباشرة بعد الوجبات.

٢. تقليل امتصاص العناصر المغذية: يمكن للماء أن يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الهامة في الجسم، وذلك بسبب تسريع عملية الهضم التي قد لا تتيح الوقت الكافي لامتصاص العناصر الغذائية بشكل جيد.

٣. تخفيف إنزيمات الهضم: يمكن لشرب الماء مع الوجبات أن يُخفف من إنتاج الإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. ولتجنب ذلك، يُفضل شرب الماء قبل الوجبة بحوالي ١٠ دقائق، أو بعدها بنفس الفترة الزمنية.

٤. تأثيره على مستويات الأنسولين: تشير الأدلة إلى أن شرب الماء بعد الوجبات يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات الأنسولين في الجسم، مما يزيد من تخزين الدهون ويؤثر على عملية الهضم بشكل عام. للحفاظ على عملية الهضم السليمة والصحة العامة، من المفضل إعطاء الجسم فترة من التوقف بعد الوجبات قبل شرب الماء، تتراوح ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة. هذا يسمح للجهاز الهضمي بالعمل بفعالية دون تأثير سلبي على عملية الهضم.

مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل غير مسبوق في بعض مناطق العالم، يصبح التعرض لخطر ضربات الشمس وارتفاع درجات حرارة الجسم أمراً شائعاً، والذي يمكن أن يشكل تهديداً خطيراً على صحة الأفراد. في هذا المقال، سنتناول كيفية التعرف على أعراض ضربة الشمس، والإسعافات الأولية اللازمة للمصابين، بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية التي يمكن اتخاذها لتجنب الإصابة بضربات الشمس.

كيفية التعرف على ضربة الشمس: إليك بعض الأعراض التي قد تشير إلى إصابة شخص بضربة شمس: احمرار الجلد والشعور بالحرارة الزائدة. ظهور بثور على الجلد بعد ساعات أو أيام من التعرض للشمس. الشعور بالحُمى القشعريرة، الغثيان، أو ظهور طفح جلدي؛ والتي تُعرف باسم "التسمم الشمسي". تقشر الجلد في المناطق المعرضة للشمس بعد فترة من الحروق. الإسعافات الأولية لضربة الشمس: في حالة الاشتباه في إصابة شخص بضربة شمس، يجب اتخاذ الإجراءات الأولية التالية: نقل المصاب إلى مكان بارد ومظلل للحد من تعرضه لأشعة الشمس. غمس جسم المصاب في حمام ماء بارد أو وضع كمادات ماء باردة على جسمه. تقديم المزيد من السوائل للمصاب لتجنب الجفاف، مثل الماء أو المشروبات الرياضية. تجنب استخدام المستحضرات التي تحتوي على مواد كيميائية قد تزيد من التهيج. إعطاء الأدوية المسكنة للألم والحمى وفقاً لتوجيهات الطبيب. الوقاية من ضربات الشمس: يمكن اتخاذ الخطوات التالية: ارتداء ملابس فضفاضة وطويلة وقبعة ونظارات شمسية. استخدام واقي الشمس بانتظام ويشكل كافي، وإعادة تطبيقه بانتظام. تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال فترات الظهيرة. تناول السوائل بكميات كافية للحفاظ على الترطيب. البقاء في الأماكن المظللة وتجنب النشاطات الشاقة في الطقس الحار. في النهاية، يجب على الأفراد أن يكونوا على دراية بأعراض ضربة الشمس والإجراءات الوقائية والعلاجية اللازمة للتعامل معها، والتي يمكن أن تساعد في حمايتهم من خطر التعرض لحرارة الشمس المفرطة.

**مواجهة رائحة الفم الكريهة: ٥ أمراض تسببها**

لقد جمعنا جميعاً الشجاعة لتقديم أنفسنا في لحظة مهمة، سواء كانت مقابلة عمل أو موعد غرامي، فقط لنكتشف في نهاية المطاف أن رائحة الفم الكريهة تُعيدنا إلى الوراء. إنها المشكلة التي يواجهها الكثيرون، والتي يمكن أن تكون محرجة للغاية، حتى بعد بذل جهود كبيرة للحفاظ على نظافة الفم.

وبالرغم من أهمية تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا في التعامل مع رائحة الفم، فإن وجود رائحة كريهة مستمرة قد يكون إشارة إلى وجود مشكلات صحية أعمق تتجاوز النظافة الفموية. في هذا المقال، سنلقي نظرة على ٥ أمراض قد تكون وراء رائحة الفم الكريهة وكيفية التعامل معها.

**العدوى في الجهاز التنفسي:** يمكن أن تُسبب التهابات الجهاز التنفسي، مثل التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الرئة، رائحة الفم الكريهة. تتكاثر البكتيريا في الجهاز التنفسي خلال هذه الالتهابات وتنتج مركبات ذات رائحة كريهة تُطلق عند الزفير.

**مشاكل في الجهاز الهضمي:** يمكن أن تُسبب اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الارتجاع الحمضي ومرض الجزر المعدي المريئي (GERD) وقرحة المعدة في ظهور رائحة الفم الكريهة.

**السكري:** يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم في مرض السكري إلى وجود الكيتونات في أنفاس المصابين بالمرض، مما يسبب رائحة فاكهية تعرف باسم "نفس الأسيتون".

**مرض الكلى:** يؤثر مرض الكلى على قدرة الجسم على تصفية الفضلات من الدم، مما يؤدي إلى تراكم السموم في الجسم وظهور رائحة كريهة في التنفس.

معرفة أسباب رائحة الفم الكريهة هي خطوة أولى مهمة في التعامل مع المشكلة والبحث عن العلاج المناسب.

تعدّ العادة الشائعة لشرب الماء مباشرة بعد الوجبات ربما ليست أفضل خيار، وفقاً لنصائح الخبيرة في التغذية كارلشما شاه، التي نُشرت في صحيفة "Hindustan Times". وهنا سبب لتجنب هذه العادة وما يحدث عند القيام بذلك:

١. تخفيف العصارات الهضمية: يمكن لشرب الماء بعد تناول الطعام أن يخفف من أحماض المعدة والإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. لذا، يُفضل تجنب شرب كميات كبيرة من الماء مباشرة بعد الوجبات.

٢. تقليل امتصاص العناصر المغذية: يمكن للماء أن يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الهامة في الجسم، وذلك بسبب تسريع عملية الهضم التي قد لا تتيح الوقت الكافي لامتصاص العناصر الغذائية بشكل جيد.

٣. تخفيف إنزيمات الهضم: يمكن لشرب الماء مع الوجبات أن يُخفف من إنتاج الإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. ولتجنب ذلك، يُفضل شرب الماء قبل الوجبة بحوالي ١٠ دقائق، أو بعدها بنفس الفترة الزمنية.

٤. تأثيره على مستويات الأنسولين: تشير الأدلة إلى أن شرب الماء بعد الوجبات يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات الأنسولين في الجسم، مما يزيد من تخزين الدهون ويؤثر على عملية الهضم بشكل عام. للحفاظ على عملية الهضم السليمة والصحة العامة، من المفضل إعطاء الجسم فترة من التوقف بعد الوجبات قبل شرب الماء، تتراوح ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة. هذا يسمح للجهاز الهضمي بالعمل بفعالية دون تأثير سلبي على عملية الهضم.

مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل غير مسبوق في بعض مناطق العالم، يصبح التعرض لخطر ضربات الشمس وارتفاع درجات حرارة الجسم أمراً شائعاً، والذي يمكن أن يشكل تهديداً خطيراً على صحة الأفراد. في هذا المقال، سنتناول كيفية التعرف على أعراض ضربة الشمس، والإسعافات الأولية اللازمة للمصابين، بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية التي يمكن اتخاذها لتجنب الإصابة بضربات الشمس.

كيفية التعرف على ضربة الشمس: إليك بعض الأعراض التي قد تشير إلى إصابة شخص بضربة شمس: احمرار الجلد والشعور بالحرارة الزائدة. ظهور بثور على الجلد بعد ساعات أو أيام من التعرض للشمس. الشعور بالحُمى القشعريرة، الغثيان، أو ظهور طفح جلدي؛ والتي تُعرف باسم "التسمم الشمسي". تقشر الجلد في المناطق المعرضة للشمس بعد فترة من الحروق. الإسعافات الأولية لضربة الشمس: في حالة الاشتباه في إصابة شخص بضربة شمس، يجب اتخاذ الإجراءات الأولية التالية: نقل المصاب إلى مكان بارد ومظلل للحد من تعرضه لأشعة الشمس. غمس جسم المصاب في حمام ماء بارد أو وضع كمادات ماء باردة على جسمه. تقديم المزيد من السوائل للمصاب لتجنب الجفاف، مثل الماء أو المشروبات الرياضية. تجنب استخدام المستحضرات التي تحتوي على مواد كيميائية قد تزيد من التهيج. إعطاء الأدوية المسكنة للألم والحمى وفقاً لتوجيهات الطبيب. الوقاية من ضربات الشمس: يمكن اتخاذ الخطوات التالية: ارتداء ملابس فضفاضة وطويلة وقبعة ونظارات شمسية. استخدام واقي الشمس بانتظام ويشكل كافي، وإعادة تطبيقه بانتظام. تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال فترات الظهيرة. تناول السوائل بكميات كافية للحفاظ على الترطيب. البقاء في الأماكن المظللة وتجنب النشاطات الشاقة في الطقس الحار. في النهاية، يجب على الأفراد أن يكونوا على دراية بأعراض ضربة الشمس والإجراءات الوقائية والعلاجية اللازمة للتعامل معها، والتي يمكن أن تساعد في حمايتهم من خطر التعرض لحرارة الشمس المفرطة.

**مواجهة رائحة الفم الكريهة: ٥ أمراض تسببها**

لقد جمعنا جميعاً الشجاعة لتقديم أنفسنا في لحظة مهمة، سواء كانت مقابلة عمل أو موعد غرامي، فقط لنكتشف في نهاية المطاف أن رائحة الفم الكريهة تُعيدنا إلى الوراء. إنها المشكلة التي يواجهها الكثيرون، والتي يمكن أن تكون محرجة للغاية، حتى بعد بذل جهود كبيرة للحفاظ على نظافة الفم.

وبالرغم من أهمية تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا في التعامل مع رائحة الفم، فإن وجود رائحة كريهة مستمرة قد يكون إشارة إلى وجود مشكلات صحية أعمق تتجاوز النظافة الفموية. في هذا المقال، سنلقي نظرة على ٥ أمراض قد تكون وراء رائحة الفم الكريهة وكيفية التعامل معها.

**العدوى في الجهاز التنفسي:** يمكن أن تُسبب التهابات الجهاز التنفسي، مثل التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الرئة، رائحة الفم الكريهة. تتكاثر البكتيريا في الجهاز التنفسي خلال هذه الالتهابات وتنتج مركبات ذات رائحة كريهة تُطلق عند الزفير.

**مشاكل في الجهاز الهضمي:** يمكن أن تُسبب اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الارتجاع الحمضي ومرض الجزر المعدي المريئي (GERD) وقرحة المعدة في ظهور رائحة الفم الكريهة.

**السكري:** يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم في مرض السكري إلى وجود الكيتونات في أنفاس المصابين بالمرض، مما يسبب رائحة فاكهية تعرف باسم "نفس الأسيتون".

**مرض الكلى:** يؤثر مرض الكلى على قدرة الجسم على تصفية الفضلات من الدم، مما يؤدي إلى تراكم السموم في الجسم وظهور رائحة كريهة في التنفس.

معرفة أسباب رائحة الفم الكريهة هي خطوة أولى مهمة في التعامل مع المشكلة والبحث عن العلاج المناسب.

تعدّ العادة الشائعة لشرب الماء مباشرة بعد الوجبات ربما ليست أفضل خيار، وفقاً لنصائح الخبيرة في التغذية كارلشما شاه، التي نُشرت في صحيفة "Hindustan Times". وهنا سبب لتجنب هذه العادة وما يحدث عند القيام بذلك:

١. تخفيف العصارات الهضمية: يمكن لشرب الماء بعد تناول الطعام أن يخفف من أحماض المعدة والإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. لذا، يُفضل تجنب شرب كميات كبيرة من الماء مباشرة بعد الوجبات.

٢. تقليل امتصاص العناصر المغذية: يمكن للماء أن يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الهامة في الجسم، وذلك بسبب تسريع عملية الهضم التي قد لا تتيح الوقت الكافي لامتصاص العناصر الغذائية بشكل جيد.

٣. تخفيف إنزيمات الهضم: يمكن لشرب الماء مع الوجبات أن يُخفف من إنتاج الإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. ولتجنب ذلك، يُفضل شرب الماء قبل الوجبة بحوالي ١٠ دقائق، أو بعدها بنفس الفترة الزمنية.

٤. تأثيره على مستويات الأنسولين: تشير الأدلة إلى أن شرب الماء بعد الوجبات يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات الأنسولين في الجسم، مما يزيد من تخزين الدهون ويؤثر على عملية الهضم بشكل عام. للحفاظ على عملية الهضم السليمة والصحة العامة، من المفضل إعطاء الجسم فترة من التوقف بعد الوجبات قبل شرب الماء، تتراوح ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة. هذا يسمح للجهاز الهضمي بالعمل بفعالية دون تأثير سلبي على عملية الهضم.

مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل غير مسبوق في بعض مناطق العالم، يصبح التعرض لخطر ضربات الشمس وارتفاع درجات حرارة الجسم أمراً شائعاً، والذي يمكن أن يشكل تهديداً خطيراً على صحة الأفراد. في هذا المقال، سنتناول كيفية التعرف على أعراض ضربة الشمس، والإسعافات الأولية اللازمة للمصابين، بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية التي يمكن اتخاذها لتجنب الإصابة بضربات الشمس.

كيفية التعرف على ضربة الشمس: إليك بعض الأعراض التي قد تشير إلى إصابة شخص بضربة شمس: احمرار الجلد والشعور بالحرارة الزائدة. ظهور بثور على الجلد بعد ساعات أو أيام من التعرض للشمس. الشعور بالحُمى القشعريرة، الغثيان، أو ظهور طفح جلدي؛ والتي تُعرف باسم "التسمم الشمسي". تقشر الجلد في المناطق المعرضة للشمس بعد فترة من الحروق. الإسعافات الأولية لضربة الشمس: في حالة الاشتباه في إصابة شخص بضربة شمس، يجب اتخاذ الإجراءات الأولية التالية: نقل المصاب إلى مكان بارد ومظلل للحد من تعرضه لأشعة الشمس. غمس جسم المصاب في حمام ماء بارد أو وضع كمادات ماء باردة على جسمه. تقديم المزيد من السوائل للمصاب لتجنب الجفاف، مثل الماء أو المشروبات الرياضية. تجنب استخدام المستحضرات التي تحتوي على مواد كيميائية قد تزيد من التهيج. إعطاء الأدوية المسكنة للألم والحمى وفقاً لتوجيهات الطبيب. الوقاية من ضربات الشمس: يمكن اتخاذ الخطوات التالية: ارتداء ملابس فضفاضة وطويلة وقبعة ونظارات شمسية. استخدام واقي الشمس بانتظام ويشكل كافي، وإعادة تطبيقه بانتظام. تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال فترات الظهيرة. تناول السوائل بكميات كافية للحفاظ على الترطيب. البقاء في الأماكن المظللة وتجنب النشاطات الشاقة في الطقس الحار. في النهاية، يجب على الأفراد أن يكونوا على دراية بأعراض ضربة الشمس والإجراءات الوقائية والعلاجية اللازمة للتعامل معها، والتي يمكن أن تساعد في حمايتهم من خطر التعرض لحرارة الشمس المفرطة.

**مواجهة رائحة الفم الكريهة: ٥ أمراض تسببها**

لقد جمعنا جميعاً الشجاعة لتقديم أنفسنا في لحظة مهمة، سواء كانت مقابلة عمل أو موعد غرامي، فقط لنكتشف في نهاية المطاف أن رائحة الفم الكريهة تُعيدنا إلى الوراء. إنها المشكلة التي يواجهها الكثيرون، والتي يمكن أن تكون محرجة للغاية، حتى بعد بذل جهود كبيرة للحفاظ على نظافة الفم.

وبالرغم من أهمية تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا في التعامل مع رائحة الفم، فإن وجود رائحة كريهة مستمرة قد يكون إشارة إلى وجود مشكلات صحية أعمق تتجاوز النظافة الفموية. في هذا المقال، سنلقي نظرة على ٥ أمراض قد تكون وراء رائحة الفم الكريهة وكيفية التعامل معها.

**العدوى في الجهاز التنفسي:** يمكن أن تُسبب التهابات الجهاز التنفسي، مثل التهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الرئة، رائحة الفم الكريهة. تتكاثر البكتيريا في الجهاز التنفسي خلال هذه الالتهابات وتنتج مركبات ذات رائحة كريهة تُطلق عند الزفير.

**مشاكل في الجهاز الهضمي:** يمكن أن تُسبب اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الارتجاع الحمضي ومرض الجزر المعدي المريئي (GERD) وقرحة المعدة في ظهور رائحة الفم الكريهة.

**السكري:** يؤدي ارتفاع مستويات السكر في الدم في مرض السكري إلى وجود الكيتونات في أنفاس المصابين بالمرض، مما يسبب رائحة فاكهية تعرف باسم "نفس الأسيتون".

**مرض الكلى:** يؤثر مرض الكلى على قدرة الجسم على تصفية الفضلات من الدم، مما يؤدي إلى تراكم السموم في الجسم وظهور رائحة كريهة في التنفس.

معرفة أسباب رائحة الفم الكريهة هي خطوة أولى مهمة في التعامل مع المشكلة والبحث عن العلاج المناسب.

تعدّ العادة الشائعة لشرب الماء مباشرة بعد الوجبات ربما ليست أفضل خيار، وفقاً لنصائح الخبيرة في التغذية كارلشما شاه، التي نُشرت في صحيفة "Hindustan Times". وهنا سبب لتجنب هذه العادة وما يحدث عند القيام بذلك:

١. تخفيف العصارات الهضمية: يمكن لشرب الماء بعد تناول الطعام أن يخفف من أحماض المعدة والإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. لذا، يُفضل تجنب شرب كميات كبيرة من الماء مباشرة بعد الوجبات.

٢. تقليل امتصاص العناصر المغذية: يمكن للماء أن يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الهامة في الجسم، وذلك بسبب تسريع عملية الهضم التي قد لا تتيح الوقت الكافي لامتصاص العناصر الغذائية بشكل جيد.

٣. تخفيف إنزيمات الهضم: يمكن لشرب الماء مع الوجبات أن يُخفف من إنتاج الإنزيمات الهضمية، مما يعوق عملية الهضم. ولتجنب ذلك، يُفضل شرب الماء قبل الوجبة بحوالي ١٠ دقائق، أو بعدها بنفس الفترة الزمنية.

٤. تأثيره على مستويات الأنسولين: تشير الأدلة إلى أن شرب الماء بعد الوجبات يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات الأنسولين في الجسم، مما يزيد من تخزين الدهون ويؤثر على عملية الهضم بشكل عام. للحفاظ على عملية الهضم السليمة والصحة العامة، من المفضل إعطاء الجسم فترة من التوقف بعد الوجبات قبل شرب الماء، تتراوح ما بين ١٠ إلى ٣٠ دقيقة. هذا يسمح للجهاز الهضمي بالعمل بفعالية دون تأثير سلبي على عملية الهضم.

مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل غير مسبوق في بعض مناطق العالم، يصبح التعرض لخطر ضربات الشمس وارتفاع درجات حرارة الجسم أمراً شائعاً، والذي يمكن أن يشكل تهديداً خطيراً على صحة الأفراد. في هذا المقال، سنتناول كيفية التعرف على أعراض ضربة الشمس، والإسعافات الأولية اللازمة للمصابين، بالإضافة إلى الإجراءات الوقائية التي يمكن اتخاذها لتجنب الإصابة بضربات الشمس.

كيفية التعرف على ضربة الشمس: إليك بعض الأعراض التي قد تشير إلى إصابة شخص بضربة شمس: احمرار الجلد والشعور بالحرارة الزائدة. ظهور بثور على الجلد بعد ساعات أو أيام من التعرض للشمس. الشعور بالحُمى القشعريرة، الغثيان، أو ظهور طفح جلدي؛ والتي تُعرف باسم "التسمم الشمسي". تقشر الجلد في المناطق المعرضة للشمس بعد فترة من الحروق. الإسعافات الأولية لضربة الشمس: في حالة الاشتباه في إصابة شخص بضربة شمس، يجب اتخاذ الإجراءات الأولية التالية: نقل المصاب إلى مكان بارد ومظلل للحد من تعرضه لأشعة الشمس. غمس جسم المصاب في حمام ماء بارد أو وضع كمادات ماء باردة على جسمه. تقديم المزيد من السوائل للمصاب لتجنب الجفاف، مثل الماء أو المشروبات الرياضية. تجنب استخدام المستحضرات التي تحتوي على مواد كيميائية قد تزيد من الته