

ألعاب الفيديو تسبب مأساة داخل مدرسة في المكسيك

ولاية كواهويلا، التي تقع بها مدينة توريون، ميغيل ريكيلم، في مؤتمر صحفي إن الصبي الذي توفيت والدته قبل عدة سنوات لم يكن يعاني من أي مشكلات في المدرسة، وأتم ريكيلم «كان سلوكه جيدا لكنه أبلغ عددا من زملائه بأن اليوم هو اليوم المنتظر، يمكن ملاحظة أن الصبي وقع تحت تأثير ألعاب الفيديو».

توريون بشمال المكسيك، خورجي زير مينيو: «هي مأساة، من الحزن جدا جدا أن يأتي صبي يبلغ من العمر 11 عاما إلى المدرسة مسلحا بمسدسين»، وذلك بحسب وكالة سيوتنيك. وأظهرت صور التقطت من مسرح الجريمة، شخصين يرقدان وسط بركة من الدماء وبينهما مسدس على الأرض، وقال حاكم

أعلن مسؤولون مكسيكيون أن صبيا يبلغ من العمر 11 عاما، قتل معلمة وأصاب 6 آخرين داخل مدرسة بشمال المكسيك، مستعينا بمسدسين قبل أن ينتحر، وأشار المسؤولون إلى أن الصبي ربما كان تحت تأثير ألعاب الفيديو العنيفة، بحسب ما تم نشره عبر شبكة «سي إن إن»، وقال رئيس بلدية



رونالدو

كلمة السرف في توهج رونالدو.. «حمية غذائية»

واحدة من الأطعمة السحرية كونها غنية بالبروتينات ومنخفضة الدهون. وينتبه نجم منتخب البرتغال دائما وأبدا إلى نظامه الغذائي، حيث يحظر حظرا تاما وجود المشروبات الغازية كما يتجنب تناول اللحوم الحمراء والأطعمة المجدمة. من جانبه، تحدث البروفيسور، نيك ليتلهيلز، في كتابه الذي يحمل عنوان «النوم، أسطورة الساعات الـ8، وقوة النوم.. وخطة جديدة لإنعاش جسمك وعقلك»، قائلا إن نمط النوم الخاص برونالدو لا يعتمد على الراحة والنوم لـ8 ساعات متصلة، ولكن يعتمد على نظام نوم ساعات متقطعة. وأشار ليتلهيلز إلى أنه من المثالي جدا لأي رياضي محترف أن ينام 5 مرات في اليوم، مدة المرة الواحدة 90 دقيقة، وهو ما يطبقه رونالدو حرفيا حتى في أيام الإجازة.

احتياجات جسمه من العناصر الغذائية اللازمة التي يحتاجها لاعب الكرة، وليعزز نظام التمثيل الغذائي الواجب على كل رياضي أن يمتلكه. ويرافق النجم البرتغالي أخصائي تغذية منذ أن كان يصل ويوجل في ريال مدريد، حيث يتبع حمية غذائية تتيح له بناء عضلات ضخمة وامتلاك كتلة دهنية منخفضة جدا. ويتناول رونالدو الحبوب والفواكه الطازجة والبروتينات النافعة الموجودة في الأسماك، على أن تكون تلك الأكلات طازجة وليست مجمدة، كما يكثر «الدهون» دائما على تناول كميات وفيرة من السلطة في كل الوجبات ويتناول الجبن واللحوم والزبادي منخفض الدهن والفواكه وخبز الأفوكادو المحمص. ويعتبر «صاروخ ماديرا» لحوم الدجاج

لا يزال الكثيرون من عشاق كرة القدم يتساءلون عن سر بقاء النجم البرتغالي، كريستيانو رونالدو، لاعب يوفنتوس الإيطالي داخل المستطيل الأخضر وهو في أوج تألقه رغم بلوغه 34 عاما، والذي قلما يستمر معه لاعبو الكرة بسبب تراجع لياقتهم البدنية. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أنه بالنسبة للاعب كرة وصل إلى سن الـ34، ولا يزال على قمة الكرة العالمية، يتخذ رونالدو إجراءات احترازية إضافية كي يظل محتفظا بمهاراته ولياقته، ومن ثم عطائه داخل الملعب في أي نادٍ يدافع عن ألوان قميصه. وأوضحت الصحيفة أن رونالدو، الحائز على جائزة الكرة الذهبية «البالون دور» 5 مرات، يتناول 6 وجبات في اليوم بمعدل وجبة كل 3-4 ساعات، كي يحصل على

«واتساب» يتوقف عن العمل في ملايين الهواتف أول فبراير



أفاد تقرير نشرته صحيفة «إندبندنت» البريطانية، بأن تطبيق «واتساب» سيتوقف عن العمل في الملايين من الهواتف الذكية، العاملة بنظامي التشغيل «آندرويد» و«iOS». ولن يعمل تطبيق التراسل الفوري الشهير مع الهواتف التي تعمل بإصدارات قديمة من أندرويد و«iOS»، ابتداءً من فبراير القادم، وذلك نظرا لإجراء تحديث مهم على «واتساب» مع نهاية الشهر الجاري. وإلى جانب مجموعة كبيرة من الهواتف العاملة بنظامي أندرويد و«iOS»، فإن أجهزة «ويندوز» قد خسرت منذ الآن ميزة تشغيل التطبيق. وبالنسبة لهواتف «آيفون»، فإن «واتساب» سيتوقف عن العمل في أي جهاز يدعم الإصدار 8 من «iOS»، إلا أن عددا من الهواتف قادر على التحديث للإصدار 9 من نظام التشغيل المتعم بخدمات التطبيق، وهي آيفون 6، و6 بس، و5 سي، وآيفون 5، و4 إس. وفيما يتعلق بآيفون 4 والإصدارات الأقدم، فإنها لن تكون قادرة على التحديث،

وستخسر دعم «واتساب». أما الهواتف العاملة بنظام التشغيل «آيس كريم سانويتش» والتي طرح سنة 2011، ويعرف باسم «آيس كريم سانويتش» فإن توقف «واتساب» سيشل

«اهرب يا خلفان» كوميديا خليجية بدوية متعددة الجنسيات..



من الكواليس من الأفلام الخليجية وخاصة إذا كانت كوميدية ولكن دولة الإمارات العربية قررت أن تقدم عملا سينمائيا كوميديا ينتمي لعالم البادية ويتعمق في تلك الأجواء، وهو «اهرب يا خلفان» قصة السيناريست علاء محمد، وإخراج فراس أبو الهيجا لتدخل دولة الإمارات صناعة السينما في العالم العربي، وقد انتهى صناع هذا العمل من تصويره ليكون جاهزا للعرض والمشاركة في المهرجانات قريبا. الفيلم كوميدي تدور أحداثه بين المدينة والبادية، ضمن مجريات درامية ومواقف كوميدية، ويتناول قصة عائلة سعودية تفقد طفلها في إحدى الواحات، وتعثر عليه بعد 20 سنة، بعد أن أصبح شاباً ينتمي إلى عائلة من البادية. الفيلم لا يمثل البداوة في مكان محدد، بل البداوة بشكل عام المنتشرة في سوريا ولبنان والخليج والمغرب وفي مصر وكل الدول تقريبا عدة جنسيات منهم الفنان شعيفان محمد والبحرينية ريم أرحمة والجزائرية أمينة وسام، والسعوديان محمد شامان وعبد العزيز الشمري، والإماراتيون عبد الله بن حيدر وخليفة الكعبي وعبد الله بوجاوس وحمد الكبيسي، والفنانة شيخة البدر. الفيلم لا يمثل البداوة في مكان محدد، بل البداوة بشكل عام المنتشرة في سوريا ولبنان والخليج والمغرب وفي مصر وكل الدول تقريبا

سرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة.. اعرف كل ما يتعلق بالمرض



سرطان الرئة

شديد الخطورة، وذلك اعتماداً على مدى تورط المرض. يتضمن علاج المرحلة المحدودة، على علاج متعدد الأساليب والسذي يشمل الجراحة والعلاج الكيميائي والإشعاع، وفقاً للأبحاث يبلغ متوسط البقاء على قيد الحياة حوالي 17 شهراً بمعدل بقاء قدره 5% لمدة 5 سنوات. بينما في المراحل المتقدمة من المرض، يتم إعطاء مزيج من العلاج بالخلايا الجذعية الجراحة والعلاج الكيميائي، والمرضى هنا قد يكون لديهم قدرة على البقاء على قيد الحياة لمدة 8-13 أشهر مع أقل من 5% على قيد الحياة بعد عامين من الإصابة.

له يمثل تحدياً كبيراً نظراً لعدم وجود أعراض محددة في البداية، وذلك لأن سرعة نموه وانتشاره إلى أجزاء مختلفة من الجسم تجعل التقنيات الحالية للفحص غير فعالة في تشخيص المرضى في مراحل المرض المبكرة. لذا في حالة للشك دون وجود أعراض فإن أخذ عينة من موقع مشبوه وفحص كامل الجسم بالتصوير بالرنين المغناطيسي ضروريان للتشخيص والإجراء في جميع المرضى. أنواع المرض في السرطان الرئة الصغير ينقسم المرض إلى مرضي مرحلة محدودة، و مرضي

مما يؤدي إلى فقدان الشهية والقيء والإسهال وفشل كلوي وغيبوبة تهدد الحياة. إلى جانب ذلك، يمكن للمريض أن يعاني من انخفاض مستويات الصوديوم للغاية التي قد تعيق الإدراك، وانسداد الأوعية الدموية وفقدان العضلات وفقدان العظام. ويعد خطر الإصابة بسرطان الرئة بالنسبة للمدخن الحالي من عبوة واحدة يومياً لمدة 40 عاماً أعلى 20 مرة أعلى من غير المدخنين. على الرغم من جميع الأعراض المذكورة أعلاه، فإن الاكتشاف المبكر

سرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة هو ورم خبيث مميت، ويمثل حوالي 15% من سرطانات الرئة، كما إنه أحد الأسباب الرئيسية لوفيات السرطان بين الرجال والسبب الرئيسي الثاني للوفاة بالسرطان بين النساء في جميع أنحاء العالم، ويختلف هذا النوع من الناحية المرضية والجزئية والبيولوجية والسريرية بشكل كبير عن سرطانات الرئة الأخرى. يعتقد أن حوالي 80% من جميع الوفيات الناتجة عن سرطان الرئة الناتجة عن التدخين، تكون بسرطان الخلايا الصغيرة، حيث يزيد خطر الإصابة بسرطان الرئة عدة مرات كلما زاد طول العبوات التي تدخنها يومياً. السعال وفقا لتقرير موقع «cancer» هو ميزة التشخيص في 50-75% من المرضى، بداية جديدة للسعال أو بحة في الصوت المستمر في المدخن أو المدخن السابق يجب أن تثير الشك حول تطور مرض سرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة. الالتهاب الرئوي الذي لا يزال قائماً، والدم في البلغم، وضيق في التنفس أو تورم في الوجه هي عدد قليل من الأعراض، ويمكن أن ينتشر هذا المرض إلى مواقع مختلفة من الجسم مثل الكبد والعظام والغدد الكظرية والغدد الكظرية. أعراض سرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة قد يصاب هؤلاء المرضى أيضاً بالصداع والقيء وفقدان الرؤية ونقص الشلل النصفي، وقد يصاب المرضى أيضاً بظواهر ورم خبيث حيث يعانون من آثار السرطان عن بعد، وهذا يشمل مستويات عالية للغاية من الكالسيوم

أطعمة صحية للشعور بالتدفئة في الشتاء



أطعمة تشعرك بالدفء

لباردة الطقس. بعض المشروبات التي تساهم بشكل كبير في الحد من التعرض للشعور بالبرودة، ولذا عليك تناول الزنجبيل، أو القرفة، أو الينسون فجميعهم مشروبات تساهم بشكل كبير في الشعور بالدفئة. التعرض لبرودة الطقس.

هناك العديد من الأضرار التي تنتج عن استخدام الدفء، والهدف من هذا الأمر هو الشعور بالدفء نتيجة للتعرض لبرودة الطقس بشكل كبير، وذلك بعد تعرض البلاد لبرودة الطقس وتحذيرات هيئة الأرصاد الجوية من موجة من الطقس البارد، وخلال هذا التقرير التالي سنتعرف أكثر عن طرق طبيعية للشعور بالدفء في الشتاء، وذلك وفقاً لموقع «webmed». قدم التقرير العديد من النصائح الطبيعية التي تساهم بشكل كبير في الشعور بالدفء، ومنها ارتداء الملابس الثقيلة، فهي من أهم النصائح التي تزيد من شعورك بالدفء اللازمة بالجسم، وتحد من تعرضك لبرودة في الجسم. كما قدم التقرير العديد من النصائح الطبيعية التي تساهم بشكل كبير في التغلب من الشعور بالبرودة في الطقس، ومنها الاهتمام بتناول الأطعمة والمشروبات الساخنة، ومنها التالي: -شوربة العدس تعد من أفضل الأنواع التي تمد الجسم بجميع العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها الجسم، فهي غنية بالعديد من العناصر الهامة وهذا الأمر يتسبب في زيادة شعورك بالدفء. -شوربة الدجاج أو اللحوم تعد من أفضل الأطعمة الساخنة التي تساهم بشكل كبير في تدفئة الجسم والحد من التعرض