



دراسة بريطانية: قلة النوم يسبب زيادة في الوزن



نقص النوم مشكلة تزداد خاصة في الصيف ولها تبعات كثيرة على الجسم منها الشعور بالارهاق والتعب، إلا أن هناك مشكلة إضافية لقلة النوم هي زيادة الوزن. وجد الباحثون في جامعة ليدز

الإنجليزية، أن الأشخاص الذين يحصلون على قسط من النوم بمتوسط ٦ ساعات فقط، يزداد لديهم محيط الخصر بشكل واضح بمعدل ٢ سنتيمترات، عن الذين يحافظون على ٩ ساعات نوم يوميًا في المتوسط، بحسب ما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وأثبت الباحثون أن قلة النوم ترتبط مع قلة كميات الكوليسترول في الدم، والتي بينت الدراسة إنه يساعد في الحماية ضد أمراض متعددة، من أهمها أمراض القلب. وقالت الدكتورة لورا هاردي، إحدى الباحثات المشاركات في الدراسة، من جامعة ليدز: "وجدنا أن البالغين الذين يحصلون على معدلات نوم أقل من أقرانهم، كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة، ونتائجنا هذه تسلط الضوء على أهمية الحصول على قسط كاف من النوم". وأضافت "هاردي": "يسألنا الناس دومًا عن عدد ساعات النوم التي نحتاجها كأشخاص بالغين، والإجابة أنها في الحقيقة تختلف بين الناس، ولكن الإجماع الحالي هو أن المتوسط الأفضل يكون من ٧ إلى ٩ ساعات يوميًا بالنسبة لمعظم البالغين".

ولم يتوصل الباحثون إلى السبب الذي يربط بين نقص النوم وزيادة الوزن، لكن الدراسات السابقة معظمها تشير إلى أن نقص النوم يسبب إفراز الجسم لكميات مفرطة من هرمون الـ "جريلين"، المرتبط بالشهية.

يذكر أن النتائج الأخيرة توصل لها الباحثون من خلال متابعة ١٦٥ شخصًا من البالغين، وكان الخاضعون للدراسة يقدمون للباحثين معلومات دورية عن الوقت الذي ينامونه يوميًا، وكميات الطعام التي يتناولونها.

وأجرى الباحثون قياسات لتقييم وزن المشاركين في الاختبار ومحيط الخصر وضغط الدم، وكذلك عينات الدم التي تم جمعها منهم، للتوصل إلى النتائج السابق ذكرها.

نوع من البصل "يساعد في محاربة مقاومة المضادات الحيوية"

كشفت دراسة جديدة أن البصل الإيراني، المعروف باسم الكراث الفارسي، يساعد في تعزيز عمل المضادات الحيوية ويقلل من مقاومة الدواء.

ويعتقد الباحثون أن المواد المضادة للبكتيريا المستخلصة من ذلك البصل صغير الحجم والذي يشبه فصوص الثوم الكبيرة ويشتهر باسم الكراث الفارسي، يمكنها زيادة فعالية أدوية المضادات الحيوية الموجودة حاليًا لعلاج مرض السل.

وقالوا إن هذا قد يساعد في "عكس اتجاه" مقاومة الجسم لأدوية مرض السل، الذي أصاب ٤٩٠ ألف شخص في العالم خلال ٢٠١٦، بحسب بيانات منظمة الصحة العالمية.

وأجرى فريق الباحثين من كلية بيربيك في جامعة لندن وجامعة كوليدج لندن، اختبارات على أربعة جزيئات مختلفة من الشالوت أو

الكراث الفارسي، الذي يستخدم بصورة أساسية في المطبخ الإيراني.

وخلص الفريق إلى إمكانية استخدام المركبات الكيميائية مع المضادات الحيوية الموجودة لمحاربة سلالات السل التي تطور مقاومتها للأدوية المضادة للبكتيريا. وقال الدكتور سانجيب باكتا، من إدارة العلوم البيولوجية في بيربيك، إنه على الرغم من الجهود العالمية الكبيرة للحد من انتشار مرض السل، إلا أن هذا لم يمنع من وجود ١٠ مليون إصابة جديدة ووفاة مليوني شخص بسبب المرض، في ٢٠١٦.

وأوضح أنه في إطار البحث عن مضادات جديدة للبكتيريا، نتجه للتركيز على الجزيئات القوية بصورة كافية لتطويرها تجاريا لتصبح أدوية جديدة مستقلة بذاتها.

وأضاف أنهم في هذه الدراسة أظهروا أنه من خلال تعطيل عمل خصائص المقاومة الرئيسية لدى مرض السل، فإن "إحدى الجزيئات يمكنها زيادة تأثير المضادات الحيوية الموجودة وعكس الاتجاه السائد حاليًا لمقاومة الأدوية".

ومن جانبه يوضح البروفيسور سيمون جيبسون، مشارك آخر في الدراسة ورئيس إدارة المنتجات الدوائية والكيمياء البيولوجية في جامعة كوليدج لندن، أن المنتجات الطبيعية المستخلصة من النباتات والميكروبات لديها إمكانيات هائلة كمصدر للمضادات الحيوية الجديدة. وقال: "من المرجح أن نباتات مثل الكراث الفارسي تنتج هذه المركبات الكيميائية كوسيلة دفاعية ضد الميكروبات الموجودة في بيئته الطبيعية".

وتعد قضية مقاومة الأمراض للمضادات الحيوية هامة وحساسة، وطلب خبراء وباحثون قادة العالم بأخذ هذه القضية على محمل الجد ومواجهة تنامي مخاطر مقاومة المضادات الحيوية. ويقول خبراء إن هذه الأدوية تستخدم بصورة كبيرة جدا، ويموت سنويا في أوروبا ٢٥ ألف شخص جراء العدوى المرتبطة بمقاومة الأدوية.

وأعرب الباحثون عن أملهم في أن تساهم المركبات التي جرى اختبارها معمليا، في العمل مع المضادات الحيوية الموجودة لتكوين مركب طبي جديد يقضي على مرض السل.

نصيحة طبية.. لا تتناول هذه الأغذية في "الوقت الخطأ"

يحرص الناس كثيرا على معرفة فوائد الأطعمة ومضارها، لكن قد يغيب عن بالهم، أن وقت تناولها يؤثر إلى درجة كبيرة على صحة الإنسان، فحتى الأغذية النافعة للصحة قد تؤدي إلى تبعات سلبية في حال جرى الإقبال عليها في اللحظة الخطأ.

ومن الأغذية التي يتوجب الانتباه إلى وقت تناولها؛ فاكهة الموز، إذ ينصح الأطباء بعدم أكلها ليلا، فعلى الرغم من غنية بمضادات الحموضة التي تساعد على تهدئة الحرقة، إلا إنها قد تسبب نزلة برد وسعالا.

ولذلك يجدر بعشاق الموز أن يتناولوه خلال فترة النهار، وستضمن لهم الفاكهة طاقة كافية في الجسم، والأمرا ينطبق أيضا على فاكهة التفاح وفق ما نقلت "بولد سكاى".

ويوصي الخبراء بالابتعاد أيضا عن لبن الزبادي، خلال الليل، فعلى الرغم من كونه خفيفا، يسبب الحموضة ويؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي،

أما الشاي والقهوة اللذين يتناولهما الناس صباحا في العادة، فيستحب ألا يكونا أول مشروب بعد الاستيقاظ من النوم، وذلك بسبب ما يحتويان عليه من مادة الكافيين، واحتمال تسببهما بالحموضة وتآعب للمعدة. وينصح بالابتعاد عن الأرز ليلا، فهو يؤدي إلى السمنة جراء استراقه وقتا أطول في عملية الهضم، كما أنه قد يحدث قلقا للنائم بخلاف شرب الحليب الذي يضمن ليلة هادئة.

يد إيران تخسر امام كوريا الجنوبية بكأس آسيا ٢٠١٨

خسر منتخبنا لكرة اليد امام صاحب الارض منتخب كوريا الجنوبية ٢٨-٢٥ هدفا يوم الثلاثاء وذلك في اطارالدور الثاني للمجموعات ببطولة كأس العالم لكرة اليد٢٠١٨.

وكان منتخب إيران قد تعثر امام نظيره السعودي الاثنين ٢٦-٢٣ هدفا، ليفقد بهذي الخسارتين فرصة اكمال المشوار الى دور الاربعة ونيل بطاقة التأهل لكأس العالم في المانيا.



وسيواجه منتخبنا في آخر مبارياته في اطار الدور الثاني نظيره العماني.
يشار الى أن إيران قد فازت في الدور الاول على اوزبكستان واليابان.

تحديد نظام قرعة دوري الأمم الأوروبي

تقام قرعة النسخة الأولى من بطولة دوري الأمم لكرة القدم، اليوم الأربعاء، في مدينة لوزان السويسرية بمشاركة الدول الـ٥٥ الأعضاء بالاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا).

وسيتم توزيعهم المنتخبات على ٤ دوريات، ويضم كل منها أربع مجموعات، تتضمن صعودا وهبوطا، وتقام مبارياتها في شهر سبتمبر/ أيلول وأكتوبر/ تشرين الأول من العام الجاري.

وفي الدوري الثاني من البطولة لا يجوز

وضع روسيا وأوكرانيا في مجموعة واحدة، أو أذربيجان وأرمينيا سويا بالدوري الرابع.

ويضم الدوري الأول ٤ مجموعات مقسمة على ٣ فرق.

ويضم الوعاء الأول للدوري الأول، منتخبات ألمانيا والبرتغال وبلجيكا وإسبانيا.

وفي الوعاء الثاني: فرنسا وإنجلترا وسويسرا وإيطاليا.

والوعاء الثالث: بولندا وأيسلندا وكرواتيا وهولندا.

ويضم الدوري الثاني ١٢ منتخبا موزعة على ٤ مجموعات.

ويضم الوعاء الأول منتخبات النمسا وويلز وروسيا وسلوفاكيا.

والوعاء الثاني: السويد وأوكرانيا وإيرلندا والبوسنة والهرسك.

والوعاء الثالث: أيرلندا الشمالية والدنمارك والتشيك وتركيا.

ويضم الدوري الثالث ١٥ منتخبا موزعة على ٣ مجموعات من ٤ فرق ومجموعة واحدة من ٣ فرق.

ويضم الوعاء الأول للدوري الثالث، منتخبات المجر ورومانيا وأسكتلندا وسلوفينيا.

والوعاء الثاني: اليونان وصربيا وألبانيا والنرويج.

والوعاء الثالث: مونتنيغرو والكيان الصهيوني وبلغاريا وفنلندا.

والوعاء الرابع: قبرص وإستونيا وليتوانيا.

وأخيرا الدوري الرابع، يضم ١٦ منتخبا موزعة على أربع مجموعات.

ويضم الوعاء الأول للدوري الرابع منتخبات أذربيجان ومقدونيا وبيلاروسيا وجورجيا.

والوعاء الثاني: أرمينيا ولاتفيا وجزر فارو ولوكسمبورج.

والوعاء الثالث: كازاخستان ومولدوفا وليختنشتاين ومالطا.

والوعاء الرابع: أندورا وكوسوفو وسان مارينو وجبل طارق.

قطار نابولي وصمود يوفنتوس وورطة إنتر الأبرز بجولة الكالتشيو

تركت الجولة ٢١ من الدوري الإيطالي خلفها العديد من الظواهر الرقمية، التي تشير إلى دلالات عديدة وحقائق لم تتكرر هذا الموسم.



واصل فريق نابولي انتصاراته في الكالتشيو للمباراة الخامسة على التوالي، وذلك بانتصاره الأخير على أتالانتا في ملعب (أتلتي دي أتزوري)، ولم يخسر البارتينوبي في آخر ٢٤ مباراة لعبها خارج ميدانه، وهو إنجاز يُنسب للمدرب ماوريتسيو سارّي.

أصبح ديريس ميرتنس يُمثل عقدة حقيقة لآتانتا هذا الموسم، فخلال ٣ مباريات لعبها أمام الفريق البيرجاميسي سجل ٣ أهداف، هدفين في بطولة الدوري وهدف في لقاء بيتهما ببطولة الكأس.

حافظ يوفنتوس على نظافة شبابه للمباراة السابعة في منافسات الدوري الإيطالي في آخر ٨ جولات، وفاز (السيدة العجوز) صاحب الدفاع الحصين بسبع مباريات خلال هذه الفترة.

لم يتمكن أي فريق من التسجيل في شباك جنوى في آخر ٤ مباريات لعبها خارج ميدانه، حتى تمكن دوجلاس كوستا من زيارة شباك الحارص ماتيا بيرين، وتحطيم المسيرة الجيدة للفريق في زيارته.

أخفق إنتر في تحقيق الفوز على روما، وزاد من رقمه السلبي المتعلق بابتعاده عن الانتصارات، فهذه المباراة السادسة على التوالي التي يُخفق فيها فريق سباليتي في الانتصار، وخلال هذه الفترة تعادل إنتر ٤ مرات وخسر مرتين، وهو أسوأ رقم له منذ شهر مايو/أيار ٢٠١٧.

كان فرانك كيسي لاعب وسط إيه سي ميلان، هو المفاجأة السارة لفريق جينارو جاتوزو ضد كالباري، فقبل هذه المباراة سجل ميلان هدفين فقط في آخر ٤ مباريات له، ونجح النجم الإفريقي وحده في تسجيل هدفين ليقود الروسونيري للانتصار الصعب في ساردينيا، ويحل مشكلة تسجيل الهدف بشكل مُؤقت.

منتخبنا يخوض مباريات ودية مع منتخبات عربية

استعدادا لمونديال ٢٠١٨

قرر اتحاد كرة القدم وبالاتفاق مع البرتغالي كارلوس كيروش مدرب المنتخب الوطني، اقامة

٩ مباريات تحضيرية استعدادا لخوض نهائيات كأس العالم ٢٠١٨ في روسيا. يأتي ذلك في اطار الاستعداد الجيد وللسعي الى التأهل للدور الثاني من بطولة كأس العالم بكرة القدم، فقد تقرر أن يخوض المنتخب الوطني الإيراني عدة مباريات قوية ومتنوعة مع منتخبات من قارات متباينة ومختلفة في طريقة اللعب والتكتيك.

يشار الى أن القرعة أوقعت إيران بالمجموعة الثانية التي تضم البرتغال واسبانيا والمغرب.

وفيما يلي مواعيد مباريات المنتخب الإيراني الودية بكرة القدم:

١٤ مارس / آذار: إيران – ليبيا في طهران على ملعب آزادي

٢٢ مارس/ آذار: احد الفرق الثلاثة الاتية (تونس – السنغال – البوسنة) – إيران في النمسا

٢٧ مارس/آذار : الجزائر – إيران في النمسا

٨ مايو /أيار : إيران – أوزبكستان.

١١ مايو / أيار: إيران – احد الفرق الثلاثة الاتية (سوريا – لبنان – الاردن).

٢٠ مايو /أيار : تركيا – إيران.

٢٨ مايو/أيار : احد الفرق العالمية الكبرى – إيران

٢ يونيو/ حزيران: بولندا او اليونان – إيران في اليونان.

٨ يونيو /حزيران: وهي آخر مباراة وستكون في روسيا قبل خوض النهائيات مع أحد الفرق المتأهلة الى المونديال

هنا وسيخوض منتخب إيران أولى مبارياته بكأس العالم ٢٠١٨ أمام المغرب في ١٥ من يونيو /حزيران القادم.

هيوستون روكتس يهزم ميامي هيت في دوري السلة الأمريكي



سجل ديماركو كزينز ٤٤ نقطة و٢٤ متابعة، وأضاف زميله أنتوني ديفيز ٣٤ نقطة ليقودا نيو أورليانز بليكناز إلى الفوز على شيكاغو بولز ١٢٢ / ١٢٨ في مباراة حسمت بالوقت الإضافي مساء الاثنين (صباح الثلاثاء بتوقيت جرينيتش) ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

ورفع بليكناز عدد انتصاراته في الموسم الحالي بذلك إلى ٢٥ مقابل ٢١ هزيمة، بينما كانت الخسارة هي التاسعة والعشرين لبولز مقابل ١٨ انتصارا.

وكان جريان جرانت أبرز عناصر شيكاغو بولز حيث سجل للفريق ٢٢ نقطة و١٣ تمريرة حاسمة وأضاف زميله رويين لوبيز ٢٢ نقطة.

ورفع هيوستن روكتس، صاحب المركز الثاني بمجموعة المنطقة الغربية، عدد انتصاراته في الموسم حتى الآن إلى ٢٢ مقابل ١٢ هزيمة.

وتألق كريس ميدلتون وسجل ٣٥ نقطة وأضاف زميله مالكولم بروجدون ٢٢ نقطة ليتغلب ميلواكي بكس على فينيكس صنز ١٠٩ / ١٥٠.

وفي مباريات أخرى، تغلب دنفر ناجتس على بورتلاند تريل بليزرز ١٠٤ / ١٠١ وبالاس مافريكس على واشنطن ويزاردز ٩٨ / ٧٥ ومغفيس جريزليس على فيلادلفيا سيغنفي سيكسرز ١٠٥ / ١٠١ وأتلانتا هوكس على يوتا جاز ١٠٤ / ٩٠ وتشارلوت هورينتنس على ساكرامنتو كينجز ١١٢ / ١٠٧.

سانشيز يدخل قائمة الأعلى اجرا في العالم

بعد جمدال طويل استمر لعدة أسابيع، انضم اللاعب التشيلي اليكسيس سانشيز لصفوف

مانشستر يونايتد قادما من آرسنال، وذلك بعدما أعلن الناديان الإنجليزيان عن إتمام الصفقة رسميا أمس الإثنين. وقالت صحيفة "أس" الإسبانية أن سانشيز أصبح بعد انتقاله إلى "الشياطين الحمر" اللاعب الأعلى اجرا في



الدوري الإنجليزي، حيث سيتقاضى ٤٥٠ ألف يورو أسبوعيا.

وكان عقد سانشيز مع آرسنال سينتهي مع انقضاء الموسم الجاري، إلا أنه لم تكن لديه رغبة في التجديد بسبب رفض النادي تشبية مطالبه المالية، لينتقل إلى مانشستر يونايتد مقابل ٢٢ مليونًا و٦٠٠ ألف يورو سنويا، حتى عام ٢٠٢٢.

وكان التعاقد مع سانشيز أحد أهداف مانشستر سيتي، بقيادة مدربه الإسباني بيب جوارديولا، ولكنه انسحب من الصراع على ضمه بسبب المبلغ المالي الكبير الذي رصده جاره مانشستر يونايتد لإتمام هذه الصفقة.

ودخل سانشيز بهذا الراتب الكبير إلى قائمة اللاعبين الأعلى اجرا في العالم مع الأرجنتيني ليونيل ميسي (٢٥ مليون يورو سنويا) والبرتغالي كريستيانو رونالدو (٢١ مليون يورو) والبرازيلي نيمار دا سيلفا (٢١ مليون يورو)، وجاريت بيل (٢٢ مليونا) بالإضافة إلى البرازيليين هالك (٢٠ مليون يورو) وأوسكار (٢٤ مليون يورو)، اللذين يلعبان في الدوري الصيني.