

سم الأفعى "بديلا" للمضادات الحيوية



أظهرت دراسة حديثة، أن سم الأفعى المججلة قد يصبح بديلا طيبا محتملا للمضادات الحيوية المثيرة للجلد، في المستقبل، وفق ما نقلت دبلي ميل". وكشفت باحثون من جامعة كوين

سلاند الأسترالية، أن الحيوانات قد تساعد بالفعل على إيجاد حل لأزمة المضادات الحيوية التي أضحت عرضة لمقاومة الأمراض.

وشرح الباحثون في دراستهم المنشورة بمجلة "جورنال أوف بيولوجيكال شيمستري"، كيف يمكن لسم الأفعى أن يتحول إلى دواء، دون أن يلحق ضررا بالخلايا السليمة في جسم الإنسان. وتوضح الباحثة المشاركة في الدراسة، سونيا تريويرا، إن تطوير المضادات الحيوية من المادة السامة، سيجري بعد إدخال تعديلات تجعله ناجعا في مكافحة الأمراض. ويستطيع سم الأفعى أن يقضي بشكل فعال على البكتيريا، فيما يستعصي الأمر بشكل كبير على بعض المضادات الحيوية، في يومنا هذا، وهو ما جعل باحثين من البرتغال وإسبانيا والبرازيل يبحثون عن بدائل ممكنة في الطبيعة.

٥ أطعمة تكافح السرطان يجب أن تبقى في مطبخك!

من المتوقع أن يزيد عدد الحالات الجديدة للإصابة بالسرطان بنسبة ١٧٠٪ خلال العقدين المقبلين بحسب منظمة الصحة العالمية.

هناك العديد من الأمور التي يمكن القيام بها للتخفيف من خطر الإصابة بالسرطان ومن ضمنها تناول غذاء صحي.

بعض أنواع

الأطعمة تحتوي على مواد تساعد في الوقاية من خطر الإصابة بالسرطان وهي يجب أن تبقى دائما في مطبخك. فما هي هذه الأطعمة؟

-بذور الشيا تحتوي بذور الشيا على عدد من المواد المضادة للأكسدة التي تعمل على مكافحة سرطان الرئتين وسرطان البروستات. كما أن الشيا غنية بالألياف الغذائية التي تحمي من سرطان الأمعاء.

يمكنك إضافة بذور الشيا إلى سلطائك أو إلى عصائر السموشي.

-العنب الأحمر Resveratrol هي مادة مضادة للأكسدة موجودة بشكل كبير في العنب الأحمر والتي تمنع تكون الخلايا السرطانية في الجسم.

لذا من أجل الوقاية من السرطان ننصحك بتناول العنب الأحمر كوجبة صحية وخفيفة خلال اليوم.

-الجوز يعتبر الجوز من بين أغنى أنواع المكسرات بالمواد المضادة للأكسدة وهو أيضاً يحتوي على نسبة كبيرة جدا من الدهون الصحية الغير مشبعة. تناول حفنة من الجوز يوميا تساعد في الوقاية من سرطان البروستات وسرطان القولون وسرطان الثدي.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن تحميص الجوز قبل تناوله يساعد الجسم على امتصاص المواد المضادة للأكسدة الموجودة فيه بشكل أفضل.

-الخرشوف يحتوي الخرشوف على مواد تقضي على الخلايا السرطانية التي يمكن أن تسبب سرطان الثدي أو سرطان الأمعاء. كما أن الخرشوف يحتوي على نسبة كبيرة من مجموعة الفيتامين ب والتي تساعد في الوقاية من سرطان الرئة.

-التوت الأزرق تناول التوت الأزرق بشكل شبه يومي سوف يحميك من خطر المعاناة من أمراض القلب وأيضا يخفف من خطر تعرضك لمختلف أنواع السرطان. يمكن تناول التوت الأزرق مع اللبن اليوناني أو إضافته الى الكيك عند تحضيره أو إعداد عصير السموشي بأستخدامه.

خبر سار لعشاق المعكرونة.. وجبتكم المفضلة

لا تسبب زيادة الوزن



لطالما حظيت المعكرونة بسمعة سيئة؛ إذ إنها تُعتبر إحدى الوجبات الغذائية التي تساهم في زيادة الوزن، مما جعلها لا تحظى بأية مكانة في الأنظمة الغذائية الصحية. ولكن، اتضح مؤخرا، بحسب صحيفة "Elle" الفرنسية أن المعكرونة لا تؤدي إلى زيادة الوزن أو الدهون في الخصر؛ بل عكس ذلك تماما.

وفقاً لنتائج دراسة أجراها باحثون في المعهد العصبي المتوسطي (نيوروميدي) في بوزيلي بإيطاليا. وشملت ٢٣ ألف إيطالي، للكشف عن العلاقة بين استهلاك المعجنات وكل من "مؤشر كتلة الجسم" و"نسبة الخصر إلى الورك". تبين أن الاتهامات الموجهة لهذه الوجبة خاطئة.

وبحسب الدراسة، فإن الصلصات أو الأجبان التي يتم استخدامها مع المعكرونة، هي المسؤولة عن ذلك، فضلاً عن حجم الوجبة التي يتم تناولها.

هذه هي السلوكيات الجيدة التي يجب اعتمادها والتي من شأنها أن تساعدك على المحافظة على قوامك ورشاقتك.

-يجب الحد من الكمية المستهلكة من المعكرونة.
-يجب دمج المعكرونة مع البروتين (النباتي أو الحيواني) أو الخضراوات.
-ينبغي استعمال الصلصة المنزلية المصنوعة من الخضراوات، بدلاً من الصلصة الصناعية.
-يجب تبديل المعكرونة بزيت الزيتون الذي يحتوي على "الأوميغا-٩"، بدلاً من الزبدة الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة.
-فضلاً عن تعويض الأجبان بالتوابل أو مكعبات المرق لإضفاء طعم للطبق.

٢٣ ميدالية حصاد ايران بطولة فزاع الدولية

للاعب القوي ٢٠١٨



أنهى منتخب البارالمبي مشاركته ببطولة فزاع الدولية للاعب قوى ذوي الاعاقة في الامارات التي اختتمت السبت، بحصد ٦ ميداليات ذهبيات و٦ فضيات و١١ برونزية. وتقلد الميدالية الذهبية باليوم الاخير اللاعب عبدالرضا جوكر

برمي الرمح مستوى F٥٣ بتسجيل مسافة ١٩,٧٤ متر، فيما نال على بيت سياح برونزية رمي الثقل F٤١ بتسجيل مسافة ١١,٧ متر، لينهي فريق ايران منافسات الاعاقة الجسدية بحصد ٤ ميداليات ذهبية و٢ فضيات و ٨ برونزيات.

كما حصدت ايران بمسابقات فئة الاعاقة البصرية، ذهبيتين و٢ فضيات وأخريات برونزيات. وبمنافسات اليوم الاخير لفئة الاعاقة البصرية، تقلد على شمشيري الميدالية الذهبية برمي القرص مستوى F١٢ بتسجيل مسافة ٤٤,٢ متر، فيما نال الفضية مهدي اولاد برمي القرص مستوى F١١ بتحقيق مسافة ٢٨,٦ متر.

«فيفا» يرفع الحظر الدولي عن ٢ ملاعب عراقية

أعلن السويسري «جيانى انفانتينو» رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، مساء الجمعة، رفع الحظر المفروض على ثلاثة ملاعب عراقية.

وفي مؤتمر صحفي، عقب اجتماع مجلس «فيفا» في العاصمة الكولومبية بوغوتا، قال انفانتينو، «تم رفع الحظر الدولي نهائياً عن العراق من خلال السماح بإقامة مباريات في ثلاثة ملاعب هي البصرة وكربلاء وأربيل».

وأضاف «طلب رفع الحظر عن المباريات في بغداد وردنا متأخراً وهناك حاجة لمراقبة أطول للوضع الأمني في العاصمة العراقية».

واستمر الحظر الكروي على ملاعب العراق نحو ٣ عقود بسبب عدم استقرار الأوضاع الأمنية في البلاد.

يذكر أن الفيفا كان قد رفع الحظر جزئياً عن ملاعب كرة القدم العراقية لإجراء المباريات الدولية الودية في أربيل وكربلاء والبصرة منتصف العام الماضي.

وجاء قرار «فيفا» عقب مباراة ودية ناجحة جمعت المنتخب العراقي نظيره السعودي وأقيمت في ملعب جذع النخلة في مدينة البصرة الرياضية، وشهدت تنظيمًا وحضورًا جماهيريًا كبيرًا.

ووريز يسقط أمام كينغز في الدوري الامريكي لكرة السلة ويفتقد دورانت لأسبوعين

سقط غولدن ستايت ووريزز أمام ساكرامنتو كينغز بنتيجة ٩٢-٩٨ في مبارتهما ضمن دوري كرة

السلة الاميريكي لمحترفين الجمعة، والتي سبقها إعلان حامل اللقب غياب لاعب كينغز دورانت لأسبوعين على الأقل بسبب إصابة. وأعلن ووريزز المتوج باللقب عامي ٢٠١٥ و٢٠١٧، إصابة دورانت بكسر في غضروف الضلع، لينضم بذلك الى لائحة غيابات تضم نجمي الفريق ستيفن كوري (إصابة في الكاحل) وكلاي طومسون (كسر في الإبهام)، كما تلقى غولدن ستايت الذي بلغ النهائي في المواسم الثلاثة الأخيرة.

وأشار النادي الذي يحتل المركز الثاني في ترتيب المنطقة الغربية خلف هيوستن روكتس، الى ان دورانت سيقب أسبوعين على الأقل، على ان يخضع لإعادة تقييم طبية بعد هذه الفترة. أما كوري وطومسون، فمن المقرر خضوعهما لهذا الاجراء الأسبوع المقبل، ليتقرر على اثره ما اذا كانت عودتهما ممكنة أو ان الإصابة تتطلب المزيد من الوقت.

وفي غياب الثلاثي دورانت وكوري وطومسون، تلقى غولدن ستايت خسارته السابعة عشرة هذا الموسم (مقابل ٥٥ فوزا)، ويات بتعدد بثلاث خسارات عن متصدر ترتيب المنطقة الغربية هيوستن روكتس الذي لم يلعب الجمعة (رصيده الحالي ٤٥ فوزا و٤ خسارة).

ويسعى ووريزز الى إنهاء الموسم في صدارة ترتيب المنطقة، ما سيمنحه أفضلية لعب عدد أكبر من المباريات على أرضه خلال الـ «بلاي أوف».

وحقق تورونتو رابوتوز متصدر ترتيب المنطقة الشرقية، فوزه الحادي عشر تواليا، وهذه المرة على حساب دالاس مافريكس ١١٢-١١٥ بعد التمديد.

وكان هذا الفوز الـ ٥٢ لتورونتو هذا الموسم مقابل ١٧ خسارة، وهو يبقى في صدارة ترتيب المنطقة الشرقية بفارق مريح عن بوسطن سلتيكس الثاني، والذي فاز على أورلاندو ماجيك بنتيجة ٩٢-٨٢ الجمعة.

وحمل هذا الفوز الرقم ٤٧ لبوسطن مقابل ٢٢ خسارة، بينما تلقى ماجيك خسارته التاسعة والأربعين مقابل ٢١ فوزا فقط.

وفي مباريات أخرى أقيمت الجمعة، فاز ميامي هيت على لوس انجليس ليكرز ٩٢-٩١، وفيلادلفيا سفنتي سيكسرز على بروكلين ننتس ١٢٠ - ١١٦، وأوكلاهوما سيتي ثاندرد على لوس أنجليس كليبيرز ١٢١ - ١١٢.

راونيتش يضرب موعدا مع دل بوترو في نصف نهائي انديان ويلز

تجاوز الكندي ميلوش راونيتش إخفاقاته وفاز على ابن البلد سام كويري ٥-٧ و٦-٢ و٢-٦ ليتأهل للدور قبل النهائي لبطولة إنديان ويلز للتنس امس السبت. وفاز راونيتش، الذي يعبر كثيرا عن غضبه من طريقة لعبه، في آخر ثلاثة أشواط بالمجموعة الثالثة ليعود للدور قبل النهائي في إنديان ويلز للمرة الثالثة في أربع سنوات. وسيلتقي اللاعب الكندي في الدور المقبل مع الأرجنتيني خوان مارتن ديل بوترو الذي هزم الالمانى فيليب كولشرابير ٦-٢ و٦-٢ و٤-٤ في دور الثمانية. وبعد بداية بطيئة هذا الموسم بسبب إصابة بريلة الساق تعرض لها العام الماضي استعاد راونيتش قوته في ضربات الإرسال والهجوم على الشبكة أمام كويري الذي لعب لأول مرة في دور الثمانية بإحدى بطولات الأستادنة ذات ألف نقطة.

في مباراة ودية..

منتخبنا يفوز على سير النون باربعة اهداف نظيفة



فاز منتخبنا الوطني لكرة القدم على ضيفه سيراثون ٤-٠ في مباراة ودية اقامت على ستاد آزادي في العاصمة طهران.

وحسمت ايران التي خاضت اللقاء بتشكيته الريدفة، النتيجة في الشوط الأول بتسجيله ثلاثة أهداف متتالية

عن طريق كل من محمدرضا خانزاده (١٤) وعلي قلي زاده (١٦) وكاوه رضايي (٢٥) قبل أن يعود قلي زاده ويختتم الرباعية بتسجيله هدفه الشخصي الثاني في الدقيقة ٤٧.

وتأتي المباراة ضمن استعدادات منتخبنا لخوض مونديال روسيا، حيث ستلعب في المجموعة الثانية إلى جانب اسبانيا والبرتغال والمغرب.

انفانتينو يعلن قرار استخدام تقنية الفيديو في مونديال روسيا ٢٠١٨

أعلن رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم السويسري جاني انفانتينو الجمعة اقرار استخدام تقنية

المساعدة بالفيديو في التحكيم (في اي آر) في كأس العالم المقرر في روسيا من ١٤ حزيران/يونيو حتى ١٥ تموز/يوليو ٢٠١٨.

وقال انفانتينو للصحفيين عقب اجتماع المجلس التنفيذي للفيفا في العاصمة الكولومبية بوغوتا "سيكون لدينا في ٢٠١٨ اول مونديال مع استخدام 'في اي آر'، تمت الموافقة على ذلك، وتم اقراره، نحن سعداء جدا بهذا القرار".

وكان اعتماد القرار متوقعا بعد ان منح مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (إيفاب) في الثالث من الشهر الجاري الضوء الاخضر لاستخدام تقنية المساعدة بالفيديو في التحكيم في كل المسابقات ومن بينها نهائيات كأس العالم ٢٠١٨ في روسيا.

وتقتصر هذه المساعدة التكنولوجية على أربع حالات يمكن أن تغير مجرى المباراة: بعد تسجيل هدف، قرار بركلة جزاء، بعد بطاقة حمراء مباشرة (ليس بطاقتين صفراوين أو انذارا) أو في حالات الخطأ في هوية اللاعب الذي وجه اليه انذار أو بطاقة حمراء.

وتتم اختبار تقنية الفيديو عام ٢٠١٦ في أكثر من ٢٠ بلدا وفي نحو الف مباراة، خاصة في بطولتي الدوري في ألمانيا وإيطاليا.

المغرب يقدم رسما لفرصه لتنظيم مونديال ٢٠٢٦



قدم المغرب رسما لفرصه لاحتضان كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦ لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا". وقالت "لجنة ترشيح المغرب لاحتضان كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٦، إنها قدمت الخميس ملف الترشيح لتنظيم مونديال ٢٠٢٦ لدى "فيفا"

في مقره بمدينة زوريخ السويسرية. وأوضح بيان للجنة أن الملف الفني يتكون من ٢٤ قسما شمل العديد من المجالات، بما فيها الرؤية، والاستراتيجية، والتنمية المستدامة، وكذا المعلومات التقنية حول البلاد. وأضاف أن الملف تناول العناصر الأربعة التي حددها "فيفا"، وهي: الملاعب، ووسائل النقل، وفضاءات التدريب، وأماكن الإقامة.

وأشار البيان إلى أن الجانب الإداري المتعلق بالملف تطلب توقيع مزيد من ٢٠٠ عقدة واتفاقية، بما فيها الاتفاقيات التي أبرمت مع المدن المستضيفة والملاعب والمطارات ومختلف المنظمات والهيئات.

وقالت اللجنة، إن المغرب يستعد في الوقت الحالي لاستقبال خبراء "فيفا"، الذين سيقومون بزيارة رسمية إلى المملكة خلال الفترة الممتدة من ١٧ إلى ١٩ أبريل/نيسان المقبل.

وتعهدت بـ "الاحترام التام" لشروط "فيفا". وينافس المغرب على تنظيم كأس العالم ٢٠٢٦ إلى جانب ملف مشترك بين الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، وسيصوت أعضاء "فيفا" في ١٣ يونيو/حزيران المقبل على البلد الذي سيعطى بشرف التنظيم.

ميلان ينوي تمديد عقد جاتوزو

تنوي إدارة نادي ميلان الإيطالي، خلال فترة التوقف الدولي في شهر مارس/آذار الجاري، بدء المفاوضات مع المدير الفني للروسونيري جينارو جاتوزو من أجل تمديد عقده.

وقالت صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية إن ماركو فاسونو الرئيس التنفيذي لميلان، وماسيميليانو ميرابيلي المدير الرياضي لديهما اقتناع كبير بأهمية بقاء جاتوزو في القيادة الفنية للروسونيري.

وظهر ميلان بصورة قوية مع جاتوزو الذي تولى المهمة منتصف الموسم الحالي، بعد إقالة فينشينزيو مونتيللا، علماً بأنها التجربة الأولى له كمدرّب في دوري الدرجة الأولى الإيطالي.

وأشارت الصحيفة إلى أنه من المهم للمدرب صاحب الـ٤٤ عاماً أن يتم رفع راتبه الحالي، حيث لا يزال يتقاضى ١٢٠ ألف يورو في الموسم، وهو نفس المقابل عندما كان مديراً فنياً لفريق الشباب بالنادي.

وأوضحت أن ميلان سيقدّم لجاتوزو عرضاً لتجديد تعاقده حتى ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٠، مقابل ٢ مليون يورو في الموسم الواحد، مع إمكانية زيادة هذا الراتب حال نجاح في حصد كأس إيطاليا أو تحقيق مركز مؤهل لدوري الأبطال الأوروبي.