



## ٨ خطوات للقضاء على نزلة البرد

مع قدوم فصلي الخريف والشتاء تنتشر الإصابة بنزلات البرد، حيث يصاب المرء بالسعال وسيلان الأنف وبحة الصوت.

وللقضاء على نزلة البرد في أسرع وقت ممكن ننصح مجلة "إيلي" الألمانية باللجوء إلى الأسلحة التالية:

١- الإكثار من السوائل:

واحدة من أهم النصائح لمواجهة نزلة البرد هي شرب الكثير من السوائل للمساعدة على سهولة المخاط وتخفيف إفرازات الأنف وسيلان المخاط اللزج في الشعب الهوائية، بالإضافة إلى تعويض فقدان السوائل الناجم عن التعرق المتزايد. وينصح بالماء الدافئ أو مغلي الأعشاب المحلى بالعسل مثل الزعتر أو المريمية.

٢- مغلي الزنجبيل قبل النوم:

يعتبر مغلي الزنجبيل من العلاجات الطبيعية الجيدة لنزلة البرد بسبب تأثيره المضاد



للالتهابات. ويعمل الزنجبيل على تعزيز الدورة الدموية لتدفئة الجسم من الداخل.

٣ - التغذية المتوازنة: تعد التغذية الصحية والمتوازنة من الأمور الهامة لمواجهة نزلة البرد، حيث يحتاج الجسم للفيتامينات والمعادن والبروتينات، ويُفضل تناول حساء الدجاج الساخن، حيث إنه يساعد على منع خلايا

الدم البيضاء، التي تسبب التهاب وتورم الأغشية المخاطية، وفقا لما أكده باحثون بجامعة نبراسكا.

٤- إمداد الجسم بالزنك:

يعد الزنك عنصراً هاماً لعمل جهاز المناعة على النحو الأمثل، لذا فهو يساعد على حماية الأغشية المخاطية ويجعل تغفل الفيروسات صعباً. وتوفّر بالصيدليات مستحضرات طبية محتوية على الزنك.

٥- المشي قبل النوم:

يتسبّب التعرض للهواء الجاف الدافئ لفترة كبيرة في جفاف الأغشية المخاطية، ما يمكن الفيروسات من الانتشار بسهولة. لذا ينصح بالمشي لمسافة قصيرة قبل النوم لمواجهة نزلة البرد، إلا في حال ارتفاع درجة حرارة الجسم.

٦- تجنب الإجهاد والتوتر:

للتخلص من نزلة البرد بسرعة، ينبغي إراحة الجسم بشكل تام والابتعاد عن الإجهاد والتوتر النفسي، وتوفير طاقة الجسم لمكافحة الفيروسات. ولهذا السبب يفيد النوم والراحة في مواجهة نزلة البرد.

٧- حمّام بخار الوجه:

يساعد هذا الحمّام قبل النوم على طرد البغم، كما يعمل كمضاد للتهابات، وخاصة في حالة التهاب الجيوب الأنفية الحاد والتهابات الجهاز التنفسي، مثل سيلان الأنف والسعال والتهاب الشعب الهوائية. ولتطبيق الحمام يتم إضافة زهور البابونج إلى ثلاث لترات من الماء الساخن، ثم استنشاق البخار تحت منشفة لمدة ١٠ دقائق على الأقل.

٨- حمّام ساخن:

يمكن مواجهة نزلة البرد في الوقت المناسب بواسطة حمّام ساخن يحتوي على الزيوت الطيّارة، حيث إنه يعمل على تنقية المسالك التنفسية من ناحية ويساعد على الشعور بالاسترخاء من ناحية أخرى.

## فوائد أكل البيض المسلوق

منذ سنوات لم تكن سمعة البيض جيدة من الناحية الصحية، لكن بعد أن ظهرت براءة البيض من التسبب في الأزمات القلبية توالى الدراسات التي تكشف عن فوائده، ويعتبر البيض المسلوق من أفضل وأسهل الوجبات الخفيفة، وأغناها بالمغذيات.

لكن على الرغم من براءة البيض من الأزمات القلبية لاتزال توصيات جامعة هارفارد تحث على عدم أكل أكثر من ٢ بيضات في الأسبوع بالنسبة لمن لديهم مخاطر الإصابة بمشاكل في القلب.

إليك فوائد البيض المسلوق:

تناول بيضة واحدة في اليوم يؤمّر للجسم كمية كافية من مادتي اللوتين وزانكسين اللتين تحميان العيون من مشكلة الضمور البقيعي. كما يساعد أكل البيض على وقاية العين من المياه البيضاء.

ويمتاز البيض بأنه مصدر هام لفيتامين "د" ومعادن وفيتامينات تساعد على نمو الشعر. كما يحتوي على مضادات للأكسدة تعزّز صحة الأظافر والشعر.

ويوفّر البيض مغذيات ضرورية لصحة الدماغ مثل الكولين الذي يلعب دوراً هاماً في وظائف الأعصاب والدماغ وصحة القلب. وتحث التوصيات الطبية الحوامل على أكل البيض لأهمية الكولين لنمو دماغ الطفل، وحماية الجنين من التشوهات.

والى جانب الفوائد السابقة تحث توصيات التغذية الصحية على أكل البيض المسلوق لضبط الوزن والحفاظ على الرشاقة. فالبيضة المسلوقة تحتوي على ٧٠ سعرة حرارية، و١٢ غراماً من البروتين، ما يعزّز الإحساس بالشبع بأقل عدد ممكن من السعرات.

## هذا ما يحدث للجسم عند تناول "الموز الأسود"

ينصح الأطباء كثيراً بتناول الموز لكونه يقي ويعالج مجموعة من الأمراض، إلا أن ما لا يعرفه الكثير من الأشخاص هو أن الموز الذي يحتوي بقعا سوداء أكثر فائدة من الموز الأصفر العادي، حسب دراسات طبية.

وفيما يلي بعض فوائد الموز الأسود كما قدمها موقع "لايف هاك" بناء على دراسة حديثة أجريت في اليابان:

١- يحميك من السرطان: أثبتت دراسة أن البقع السوداء على الموز تحتوي على مواد مضادة للسرطان، تقوم بصد خلايا الورم السرطاني وتحد من نموها وتكاثرها.

٢- يعالج حرقة المعدة: الموز ذو البقع السوداء يحتوي على مضادات الحموضة الطبيعية التي تساعد على علاج حرقة المعدة كما تسهل عملية الهضم.

٣- تنظيم ضغط الدم: يوفر هذا النوع من الموز مستويات عالية من البوتاسيوم في الدم التي تساعد على تنظيم ضغط الدم في جسمك.

٤- يجعلك أقل اكتئابا: البقع السوداء في الموز تحتوي على الترتوفان، وهو حمض أميني. يستخدم الجسم هذه الأحماض الأمينية في تصنيع السيروتونين، الذي يساعدك على الشعور بالهدوء والحصول على النوم السليم.

٥- تخفيف الإمساك: يساعد الموز على تخفيف الإمساك وهذا أمر معروف جدا. كما أنه يعالج المشاكل في الجهاز الهضمي وفي الأمعاء.

٦- يمنحك الطاقة: يتوفر الموز على قيمة عالية من السعرات الحرارية، مما يجعلها مصدرا ممتازا للطاقة الفورية.

٧- علاج فقر الدم: الموز هو مصدر جيد للحديد المعنني. والحديد هو واحد من المكونات الرئيسية لخلايا الدم الحمراء المسؤولة عن نقل التغذية والأكسجين في جسمك.

٨- يخفف آلام الدورة الشهرية عند النساء: البوتاسيوم الموجود في الموز يساعد على تخفيف تشنجات العضلات بسبب الدورة الشهرية.

## تصنيف فيفا ..منتخبنا يرتقي للمرتبة ٣٢ عالميا



تسبّد منتخبات القارة في التصنيف العالمي، تلاه كل من استراليا بـ ٧٤٧ نقطة (مركز ٢٩) اليابان ٦١٢ نقطة (٥٥) وكوريا الجنوبية ٥٦٢ نقطة (٥٩) والسعودية ٥٢٩ نقطة (٦٢).

#### في دوري ابطال اوروبا..

## البلوغرانا وتشيلسي يتأهلان والبيانكونيري ينتظر الجولة الأخيرة



برشلونة ضمن صدارة جدول ترتيب مجموعته في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم، بعد تعادله بدون اهداف مع يوفنتوس، ليتأهل بالتالي إلى الدور ثمن النهائي.
تأهل برشلونة الإسباني إلى الدور ثمن النهائي لدوري أبطال أوروبا بكرة القدم، بعد تعادله مع مضيفه يوفنتوس الإيطالي بدون أهداف، ضمن منافسات الجولة الخامسة للمجموعة الرابعة، التي شهدت أيضا فوز سبورتينغ لشبونة البرتغالي (٣-١)، على ضيفه أولمبياكوس اليوناني.

ورفع برشلونة رصيده إلى ١١ نقطة متقدماً على يوفنتوس في المركز الثاني (٨ نقاط) وسبورتينغ لشبونة ثالثاً (٧ نقاط)، وظل أولمبياكوس أخيراً بنقطة واحدة. وسيطعين على يوفنتوس الفوز ليضمن التأهل، أو حتى أنه يضمن الحصول على البطاقة الثانية، في حال تعادله أو خسارته وعدم فوز الفريق البرتغالي. وفي المباراة الثانية، سجل للفائز الهولندي باس دوست (٤٠ و٦٦) والبرازيلي برونو سيزار (٤٢)، وللخاسر البلجيكي فاديس اودجيچيا اوفوي (٨٦).

كما شيلسي بلغ الدور ثمن نهائي لمسابقة دوري ابطال اوروبا بفوزه الكبير ٤-٠ على كاراباخ الأذري، واتليكو مدريد يفوز ٢-٠ على روما ويستعيد الأمل.

تمكن تشيلسي من اقتلاع بطاقة التأهل إلى الدور ثمن النهائي لمسابقة دوري ابطال اوروبا بفوزه ٤-٠ على كاراباخ الانري يوم الاربعاء في المرحلة قبل الاخيرة من منافسات المجموعة الثالثة التي شهدت فوز اتليكو مدريد على روما ٢-٠.

جاءت رباعية تشيلسي عبر البلجيكي إيدين هازارد والبرازيلي ويليان في مناسبتين والاسباني سيسك فابريغاس.

ورفع تشيلسي رصيده إلى ١٠ نقاط في صدارة المجموعة الثالثة وضمن التأهل إلى دور الـ ١٦ من المسابقة الأوروبية العريقة.

في المجموعة ذاتها، استعاد اتليكو مدريد امل التأهل إلى الدور ثمن النهائي بفوزه ٢-٠ على روما.

وسجل الفرنسي انطوان غريزمان ومواطنه كيفن غاميرو هدفي اتليكو.

#### في يوروبا ليغ..

## ميلان يضمن التأهل وسقوط أرسنال في أرض كولن



فاز كولن الألماني على ضيفه أرسنال الإنكليزي ١-صفر يوم الخميس في الجولة الخامسة من منافسات المجموعة الثامنة في مسابقة الدوري الأوروبي (يوروبا ليغ).

ويدين كولن بفوزه إلى لاعبه الفرنسي سهرو غيراسمي الذي سجل هدف المواجهة الوحيد. وفي مباراة أخرى لحساب ذات المجموعة، انتهت مباراة باتي بوريسوف مع النجم الأحمر لبلغراد بالتعادل السلبي.

وتأهل أرسنال، الأول برصيد ١٠ نقاط، منذ الجولة الماضية إلى الدور ٢٢ فيما أعنّش الفريق الألماني أماله في العبور بعد أن صعد للمركز الثاني برصيد ٦ نقاط ويفارق الأهداف عن النجم الأحمر لبلغراد (ثالثاً ٦ نقاط) فيما يتذيل فريق باتي بوريسوف البيلاروسي ترتيب المجموعة برصيد ٥ نقاط لكنه لم يفقد فرصة التأهل وصيفاً للمجموعة.

وفي الجولة الأخيرة، يلاقى أرسنال فريق باتي بوريسوف ويلعب الفريق البلغاري مع ضيفه كولن الألماني.

كما بلغ ميلان الإيطالي الدور الـ ٢٢ من مسابقة الدوري الأوروبي 'يوروبا ليغ'، بفوزه الكبير ١-٥ على أوستريا فيينا النمساوي، يوم الخميس في المرحلة قبل الأخيرة من دور المجموعات.

سجل السويسري ريكاردو رودريغيز والبرتغالي أندريه سيلفا وباتريك كوتروني خماسية ميلان، فيما جاء هدف أوستريا عبر كريستوف مونشباين.

في المجموعة ذاتها، تعادل أيك أثينا اليوناني مع ريكا الكرواتي بهدفين للأرجنتيني سيرخيو إيزكيبيل أراجوج و لازاروس خريستودوبولوس مقابل هدفين لألكسندر غورغون.

#### التي قامت في بولندا..

## منتخبنا في المركز الرابع ببطولة العالم للمصارعة الرومانية تحت ٢٣ عاما



حل منتخبنا للمصارعة الرومانية تحت ٢٣ عاما (فئة الأمل) في المركز الرابع ببطولة العالم التي جرت يومي الثلاثاء والاربعاء في مدينة بيدغوشيتش البولندية.

ونال منتخبنا للمصارعة الرومانية، ٢ ميداليات برونزية وبلغ رصيده ٢٤ نقطة بعد جورجيا التي توجت بالبطولة برصيد ٥١ نقطة وروسيا التي جاءت في مركز الوصافة برصيد ٥٠ نقطة ومن ثم تركيا التي حصلت على ٤٢ نقطة.

ويوم الثلاثاء وهو اليوم الاول للبطولة حصل المصارع 'ليام بويري' على الميدالية البرونزية، بنزال وزن ٧٥ كغم، اثر فوزه على منافسه الكازاخستاني 'بارشيليكوف ٦-٢ في مباراة تحديد المركز.

كما نال المصارع 'فرشاد بلفكه' البرونزية بنزال وزن ٧١ كغم، بعد تغلبه بمباراة تحديد المركز على

الإيطالي 'زيكارو ابريسا' بنتيجة ١-٢.

وفي اليوم الثاني للبطولة اي يوم الاربعاء الماضي حصل المصارع 'امين كاوياني نجاد' على الميدالية البرونزية في وزن ٦٦ كغم بعد فوزه في مباراة تحديد المركز على الكازاخي 'أبيلاي خان'.

## الحكم على روبينيو بالسجن ٩ سنوات بعد اتهامه بالاعتصاب

نكرت وسائل اعلام إيطالية الخميس أن محكمة إيطالية حكمت على الدولي البرازيلي روبينيو،

مهاجم ميلان الإيطالي وريال مدريد الإسباني لكرة القدم سابقاً، بالسجن تسع سنوات بتهمة اغتصاب شابة ألبانية مع مجموعة من أصدقائه. وتعود أحداث الواقعة إلى كانون الثاني/يناير ٢٠١٢ عندما كان روبينيو لاعباً في ميلان، واتهمته

محكمة في المدينة اللومباردية مع مجموعة من أصدقائه باغتصاب شابة ألبانية (٢٢ عاماً). واوضحت صحيفة "كورييري ديللا سيرا" ان روبينيو وخمسة من اصدقائه جعلوا الفتاة تشرب حتى "فقدت وعيها وياتت غير قادرة على المقاومة"، ثم اقاموا معها "علاقات جنسية بالتناوب ولمرات عدة".

ونفى روبينيو ما نسب اليه، ويستطيع ان يطعن في الحكم. ويلعب روبينيو (٣٢ عاماً و١٠٠ مباراة دولية) حالياً في البرازيل مع فريق اتليكو مينيرو.

## هاميلتون: فورمولا ١ تواجه مستقبلا قبيحا



المتطايِر وخطر الإطارات المتطايرة، جراء الحوادث. وتم إقرار استخدامه فوق قمرة القيادة، بدءاً من الموسم المقبل، رغم التحفظات حول تأثيره على المظهر الخارجي للسيارة.

وقال هاميلتون، الذي حصد لقبه الرابع في الشهر الماضي بالمكسيك، عن سباق أبوظبي، مع بدء التفكير في الموسم المقبل: "هو السباق الأخير للسيارات جميلة المظهر".

وأضاف سائق مرسيدس: "أعتقد أنه من الموسم المقبل، سيبدأ الانهيار فيما يتعلق بجمال مظهر السيارات، لكن الأمان سيزيد على الأقل.. ربما تكون بداية أمر سيء، لكنه يتحول إلى نجاح بطريقة ما".

## نادال على رأس كتيبة التنس الإسبانية في الإكوادور

وصل لاعب التنس الإسباني، ديفيد فيرير، للعاصمة الإكوادورية، لخوض مباراة استعراضية، في النسخة الـ١٣ من بطولة "ماستر دي كيتو"، غدا السبت، أمام اللاعب المحلي، نيكولاس لا بيتتي .

ومن المقرر أن يقدم فيرير، الفائز بكأس ديفيز في ٢٠٠٨ و٢٠٠٩ و٢٠١١، مع مواطنيه، رافائيل نادال، وخوان كارلوس فيريرو، وتومي روبريدو، وفرناندو فيرداسكو، ونيكولاس ألماجرو، وفيليسيانو لوبيز، ومارسيل جرانوليرس، مؤتمرا صحفيا، اليوم الجمعة، برفقة لا بيتتي، حول المباراة في ملعب نادي بوينا بيستا.

يشار إلى أن فيرير (٢٥ عاما) وصل للمركز الثالث، في تصنيف لاعبي التنس المحترفين، عام ٢٠١٢، وفي الوقت الحالي هو المصنف الـ٢٧ عالميا. بينما كان لا بيتتي (٤١ عاما)، المصنف السادس في عام ١٩٩٩، لكنه تقاعد في ٢٠١١، بسبب الإصابة.