

الفيفا يعنى حارس منتخب نيوزيلندا

نعى الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، عبر تغريدة على "تويتر"، حارس مرمرى منتخب نيوزيلندا لكرة الصالات "عطا عليان"، الذي استشهد في الهجوم الإرهابي على مسجدين في نيوزيلندا يوم الجمعة في مدينة "كرايست تشيرش".



وأسفر الهجوم الذي شنه الإرهابي الأسترالي بريتون تارنت عن مقتل ٥٠ شخصاً، حسبما أعلن قائد الشرطة في نيوزيلندا مايك بوش، الأحد.

وذكر "الفيفا"، في تغريدته: "ببالغ الأسى، علمنا أن حارس مرمرى

منتخب نيوزيلندا لكرة الصالات (عطا عليان) قد قضى خلال هجمات كرايست تشيرش الأليمية، كل تعازينا لعائلة عليان وعائلات الضحايا الذين قضوا في الهجمات".

وينحدر "عليان" من أصول فلسطينية، وهو أحد ٦ أشخاص فلسطينيين قضوا جراء الهجوم الإرهابي بالإضافة إلى ٦ جرحى، وفقاً لما أعلنته الخارجية الفلسطينية نقلاً عن تقارير غير رسمية. وينضم هؤلاء الضحايا الفلسطينيين إلى آخرين من جنسيات أردنية ومصرية وسورية وسعودية وعراقية، بالإضافة إلى مهاجرين من دول شرق آسيا.

ومثل "تارنت"، الذي فتح النار على المصلين في مسجدي النور ولينودو أثناء صلاة الجمعة، أمام المحكمة يوم السبت ووجهت له تهمة القتل.

ولم يتقدم سفاح نيوزيلندا، بطلب للإفراج عنه بكفالة، وسيظل في السجن حتى مثوله مجدداً أمام المحكمة في ٥ أبريل.

وتعددت رئاسة الوزراء النيوزيلندية، السبت، بتشديد قوانين حمل الأسلحة عادة الاعتداء الدامي الذي هز العالم بأسره.

لاعب جمباز إيراني يحرز المركز الخامس في بطولة العالم

حاز لاعب الجمباز الإيراني سعيد رضا كيخا في اليوم الرابع من بطولة العالم للجمباز الفني في العاصمة الأذربيجانية باكو على المركز الخامس في منافسات حسان المقابض.



وتتم إطلاق بطولة العالم للجمباز الفني في باكو، وهي المرحلة الثانية من منافسات كأس العالم للتأهل للألعاب الأولمبية ٢٠٢٠ في اليابان منذ ١٣ مارس الحالي، بمشاركة ما يزيد عن ٢٠٠ رياضي ورياضية من ٤٢ دولة بالعالم، ووقف كيخا في مرحلة النهائيات في المركز الخامس لهذه المنافسات بعد تسجيل ١٣,٧٠٠ نقطة، فيما وقف اللاعبين من اليابان وفرنسا والصين وكازاخستان في المركز الأول حتى الرابع على التوالي.

وستبدأ المرحلة الثالثة من هذه المنافسات خلال الفترة من ١٩ حتى ٢٤ مارس الحالي في العاصمة القطرية الدوحة، كما ستقام المرحلة الرابعة منها في ٢٣ أيلول/سبتمبر ٢٠١٩ في منطقة شتوتغارت الألمانية والتي تحظى بأهمية بالغة للتأهل الى الألعاب الأولمبية في طوكيو.

ثيم ينتفض ويتفوق على فيدرر في نهائي إنديان ويلز

أحرز رومنيك ثيم لقبه الأول في سلسلة بطولات الأساتذة من فئة ١٠٠٠ نقطة، بعدما عوض تأخره بمجموعة، ليهزم روجر فيدرر ٦-٢ و٦-٣ و٧-٥، ويفوز ببطولة إنديان ويلز المفتوحة للتنس.



وفي المجموعة الحاسمة، انتقل الزخم لصالح ثيم عندما أطلق ضربة ناجحة أمامية قوية بمحاذاة الخط الجانبى، ليكسر إرسال فيدرر ويتقدم ٥-٦.

وسقط اللاعب النمساوي على ظهره وغطى وجهه بيديه عندما سدد فيدرر، الذي كان يسعى لإحراز لقبه السادس في إنديان ويلز واللقب ١١ في المجمال، في نقطة المباراة. وأشاد ثيم (٢٥ عاماً)، الذي تقدم أربعة مراكز في التصنيف العالمي الإثنين، ليصل إلى المركز الرابع وهو أعلى تصنيف في مسيرته، بمنافسه السويسري.

وقال ثيم موجها حديثه إلى فيدرر الحاصل على ٢٠ لقباً في البطولات الأربع الكبرى، خلال مراسم تسليم الكأس "يسعدني التنافس معك، والتعلم منك، واللعب مع واحد من أساطير التنس عبر العصور".

ثلاثية قاتلة تهدي كليبرز الفوز على نيتس

سجل البديل لو وليامز ثلاثية في الثانية الأخيرة، ليحقق لوس أنجلوس كليبرز فوزاً مثيراً ١١٩-١١٦ على بروكلين نيتس، وهو انتصاره السابع في آخر ثماني مباريات بدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وأحرز وليامز ١١ من نقاطه ٢٥ خلال الربع الأخير الذي شهد إثارة بالغة بين الفريقين. وحقق كليبرز (٤١) انتصاراً مقابل ٣٠ هزيمة) وتساوى مع يوتا جاز في المركز السابع بالقسم الغربي، ويات على مقربة من سان أنطونيو سبيرز صاحب المركز السادس.



وسجل دانجيلو راسل ٢٢ نقطة لكن فريقه نيتس (٣٦-٣٦) يتأخر بفارق مباراة ونصف المباراة عن ديترويت بيستونز صاحب المركز السادس في القسم الشرقي، ويتقدم بمباراة ونصف المباراة فقط على ميامي هيت الذي يحتل المركز الثامن.

منتخبنا الأولمبي يخسر امام نظيره السوري وديا



نجم المنتخب الأولمبي السوري، بتحقيق فوز أمام نظيره الإيراني، في مواجهة التي جمعتهما في إيران، الأحد، ضمن استعدادات المنتخبين لتصفيات آسيا تحت ٢٣ عاماً.

وسجل هدفى الأولمبي السوري كامل كواية، وعلاء الدالي.

وظهر المنتخب السوري بحالة جيدة فنياً ودينياً، وقدم مباراة كبيرة، خاصة في الشوط الثاني، حين وجه أيمن الحكيم المدير الفني لنسور قاسيون لاعبيه بتكثيف هجماتهم، واللعب بأكثر من تكتيك، خاصة في وسط الملعب.

وكانت القرعة الآسيوية أوقعت المنتخب الأولمبي السوري، في المجموعة الخامسة التي تضم الأردن وقبرغيزستان، فضلاً عن الكويت التي تستضيف مباريات المجموعة.

ثلاثية ميسي تقود اجتياح برشلونة لريال بيتيس

سحق برشلونة مضيفه ريال بيتيس (٤-١)، الأحد، ضمن الجولة الـ٢٨ من الليجا، ليواصل سيره بخطى ثابتة نحو الاحتفاظ باللقب.



وسجل للبلوجرانا، ليونيل ميسي

«هاتريك» في الدقائق (١٨، ٤٧، ٨٥)، وسواريز

في الدقيقة ١٣، بينما

أحرز مورون هدف ريال

بيتيس الوحيد، في

الدقيقة ٨٢.

وبهذا الانتصار، رفع

برشلونة رصيده إلى ٦٦ نقطة، في صدارة الليجا، بينما تجمد ريال بيتيس عند ٢٩ نقطة، في المركز الثامن.

الإنتر يخطف فوزاً مثيراً من ميلان بديري الفضب

حقق إنتر ميلان فوزاً مثيراً على غريمه الأزلي ميلان، بنتيجة (٢-٠)، في ديربي ميلانو، والذي جمع الفريقين بملعب «سان سيرو»، ضمن لقاءات الجولة الـ٢٨ من الدوري الإيطالي.

أحرز أهداف إنتر ميلان كل من ماتياس فيتشينو، ستيفان دي فري ولوتارو مارتينيز، في الدقائق (٣ و٥ و٦٧) على الترتيب، فيما سجل تيموي باكايوكو وماتيو موساكيو هدفي ميلان بالدقائق (٥٧ و٧٧).

وبذلك الفوز رفع إنتر ميلان رصيده إلى ٥٣ نقطة، ليقتنص المركز الثالث، فيما يتراجع ميلان إلى المركز الرابع ويتجمد رصيده عند ٥١ نقطة.

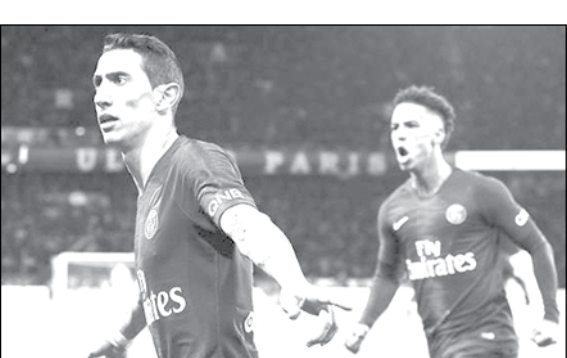
من جانبه أعرب جينارو جاتوزو، مدرب ميلان، عن حزنه بخسارة فريقه في الديربي أمام إنتر ميلان بنتيجة (٢/٢)، على ملعب «سان سيرو» في قمة الجولة الـ٢٨ من الدوري الإيطالي.

وقال جاتوزو في تصريحات لشبكة «سكاي سبورتس»: «في الشوط الأول كان إنتر ضاغطاً علينا بشكل كبير باستخدام ٤ أو ٥ لاعبين، ولم تكن قادرين على اللعب، في الشوط الثاني أجربنا بعض التغييرات لتحسين الوضع».

وأضاف: «تعرضت للنقد في بعض الأحيان بسبب اللجوء للدفاع، لكن يجب عليكم النظر إلى خصائص اللاعبين، أي فريق بعد الهزيمة (١/٢) ينهار، لكننا استطعنا العودة، وأنا سعيد برد الفعل، خلفنا العديد من الفرص، واقتربنا من التعادل في النهاية، لكننا ارتكبنا أخطاءً كلفتنا الخسارة».

وتابع المدرب الإيطالي: «الهزيمة التي أضرت بي أكثر من المباراة كانت مشادة كيسي مع لوكاس بيليا على مقاعد البدلاء، لا يمكنني القبول بهذه الأساليب، ولا هذه الأخلاقيات التي أريدها، يجب عليها احترام زملائهما، والمدرّب، يجب أن يتواجد الانضباط في الفريق، وهما يعرفان مقدار اهتمامي بهذا الأمر».

دي ماريا يقود سان جيرمان لكسر شوكة مارسيليا



كسر باريس سان

جيرمان شوكة غريمه

أولمبيك مارسيليا،

وهزمه ١-٠، الأحد على

ملعب حديقة الأمراء،

ضمن منافسات الجولة

٢٩ من الدوري الفرنسي.

يدين سان

جيرمان بفوزه في

هذا الكلاسيكو لنجمه

الأرجنتيني أنخيل دي

ماريا، الذي صنع الهدف الأول لكيليان مبابي في الدقيقة ٢٥+٢٤، وسجل الهدفين الثاني والثالث بالدقيقتين ٥٥ و٦٦، بينما أحرز فالير جيرمان الهدف الوحيد للطيوف بالدقيقة ٤٦.

رفع العملاق الباريسي رصيده إلى ٧٧ نقطة في الصدارة، بينما تجمد رصيد مارسيليا عند ٤٧ نقطة في المركز الرابع، وتتعلقل مسيرته التي استمرت ٦ مباريات بدون هزيمة في الليج وان.

أندريسكو تفجر مفاجأة وتخطف لقب إنديان

ويلز من كيربر

حققت الكندية الشابة بيانكا أندريسكو، فوزاً مفاجئاً على أنجليك كيربر المصنفة الثامنة بنتيجة شوطين لشوط، بواقع (٤-٦) و(٦-٢) و(٤-٦)، لتتوج بلقب بطولة إنديان ويلز المفتوحة للتنس، وتحقق أول لقب في مسيرتها الأحد.

وتغلّبت أندريسكو على آم في الكتف الأيمن واستخدمت قدراتها الإبداعية وتسديداتها القوية لتهزم اللاعبة الألمانية في يوم حار ومشمس في صحراء جنوب كاليفورنيا.

وأطاحت اللاعبة الكندية البالغ عمرها ١٨ عاماً بمضربها وسقطت على ظهرها عندما سددت كيربر ضربة خلفية في الشبكة لتمنح أندريسكو المشاركة بطلاقة دعوة أكبر انتصار في مسيرتها القصيرة.

وبهذا الفوز من المتوقع أن تتقدم أندريسكو، التي احتلت المركز الـ١٢ في التصنيف العالمي مع نهاية الموسم الماضي، إلى أول ٣٠ مركزاً على العالم.

أسباب "خفية" لارتفاع ضغط الدم

من المعروف أن لارتفاع ضغط الدم أسباب معروفة تتعلق بالنظام الغذائي والتمرنات الرياضية وعادات النوم، إلا أن هناك عادات أخرى لا يعرفها كثيرون تزيد من مضاعفات هذا المرض.

وأشار موقع 'فوكس نيوز' إلى أن هناك أربع عادات لها تأثير سلبي على ضغط الدم وهي:

يمكن للأشخاص الذين يستخدمون الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، كتلك التي تستعمل لعلاج الأوجاع والألام البسيطة، أن يلاحظوا ارتفاعاً في ضغط الدم لديهم.

ويقول الأطباء إن العقاقير المضادة للالتهابات أو الاحتقان، أو تلك المستخدمة في تحديد النسل، بالإضافة إلى أدوية السرطان والمنشطات، يمكن أن تساهم في زيادة ضغط الدم.

القهوة والشاي يساهم الكافيين الموجود في القهوة ومشروبات عدة أخرى، في ارتفاع ضغط الدم، ومن هنا ينصح الأطباء بألا تتجاوز نسبة الكافيين اليومية ٣٠٠ ميلي غرام، أي حوالي فنجانين إلى ٣ من القهوة يومياً.

المكملات الغذائية

يمكن أن تؤدي المكملات الغذائية وبعض مكونات الطعام إلى ارتفاع ضغط الدم، كما قد تحتوي بعض الأطعمة، مثل الأجبان واللحوم المعالجة، وحتى منتجات الصويا، على مستويات عالية من التيرامين، وهذه المادة يمكن أن تتفاعل مع مضادات الاكتئاب مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

القراءات الخاطئة

يخطئ كثير من الناس في قراءة ضغط الدم عبر أجهزة تستخدم في المنازل، وبناء على هذه القراءات يتخذون قرارات علاجية قد تؤدي نتائج عكسية.

وينصح الأطباء عن قياس ضغط الدم في البيت التبول أولاً، وتجنب التدخين أو الكافيين لمدة ٣٠ دقيقة، فضلاً عن الجلوس بهدوء لبضع دقائق قبل بدء القياس.

٧ فوائد صحية رائعة لزيت الثوم تهمك معرفتها

سواء كنت تستخدم الثوم في طعمك أو لا ربما حان الوقت تحتفظ بهذا الزيت في خزانة مطبخك. لزيت الثوم فوائد صحية هامة ومؤثرة. يوجد زيت الثوم في الأسواق، ويمكنك أيضاً إعداده في البيت بسهولة، يحتوي مزيج زيت الثوم على الخردل وزيت الزيتون ومكسرات مطحونة إلى جانب الثوم، ويتم غلي هذا المزيج لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة للحصول على الزيت.

إليك أهم فوائده:

مكملات زيت الثوم تحتوي على مضادات للأكسدة يمكنها وقاية الخلايا من التلف الذي يسببه النيكوتين

أوجاع الأذن. يمكنك استخدام زيت الثوم لتنظيف شمع الأذن، لكن الأهم أنه يخفف أية آلام تشعر بها في أذنيك نتيجة البرد أو الإنفلونزا. كل ما تحتاجه هو تسخين الزيت قليلاً ووضع بعض قطراته في أذنك.

الكولسترول والضغط. إضافة زيت الثوم إلى الطعام من أدوات خفض معدل الضغط والكولسترول في الدم، إلى جانب ذلك يساعد هذا الزيت على إصلاح التغيرات التي تحدث بسبب ارتفاع الكولسترول للشريان الأورطي.

فطريات القدم. اغمس قطعة من القطن داخل الزيت وامسح بها موضع إصابة القدم بالفطريات، ستقوم مادة الأليسين المضادة للالتهابات والتي توجد في الثوم بعلاج فطريات أصابع القدمين بسرعة.

السكري وأمراض الكلى. وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة "الكيمياء الحيوية" يؤدي الاعتماد على زيت الثوم في الطعام لمدة ١٥ يوماً إلى تحسين صحة الكبد والكلى بشكل كبير، وإلى تأخير مضاعفات مرض السكري على الأعصاب.

الأنسولين. وفقاً لتجربة مثيرة تبين أن استهلاك ١٠ ملغ من زيت الثوم مقابل كل كجم من وزن الجسم يوماً بعد يوم لمدة ٣ أسابيع يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين، وإلى زيادة حساسية الجسم له.

النيكوتين. يؤدي تدخين التبغ إلى آثار سلبية على الصحة، منها آثار النيكوتين والتي تؤدي إلى أكسدة الخلايا وإتلافها. وقد تبين أن مكملات زيت الثوم تحتوي على مضادات للأكسدة يمكنها وقاية الخلايا من هذا التلف، وتخفيف تأثير النيكوتين.

مكافحة سرطان الجلد. يمكن استخدام زيت الثوم موضعياً ٣ مرات في الأسبوع لمكافحة الأورام السرطانية التي تصيب الجلد.

الكولسترول والضغط. إضافة زيت الثوم إلى الطعام من أدوات خفض معدل الضغط والكولسترول في الدم، إلى جانب ذلك يساعد هذا الزيت على إصلاح التغيرات التي تحدث بسبب ارتفاع الكولسترول للشريان الأورطي.

فطريات القدم. اغمس قطعة من القطن داخل الزيت وامسح بها موضع إصابة القدم بالفطريات، ستقوم مادة الأليسين المضادة للالتهابات والتي توجد في الثوم بعلاج فطريات أصابع القدمين بسرعة.

السكري وأمراض الكلى. وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة "الكيمياء الحيوية" يؤدي الاعتماد على زيت الثوم في الطعام لمدة ١٥ يوماً إلى تحسين صحة الكبد والكلى بشكل كبير، وإلى تأخير مضاعفات مرض السكري على الأعصاب.

الأنسولين. وفقاً لتجربة مثيرة تبين أن استهلاك ١٠ ملغ من زيت الثوم مقابل كل كجم من وزن الجسم يوماً بعد يوم لمدة ٣ أسابيع يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين، وإلى زيادة حساسية الجسم له.

النيكوتين. يؤدي تدخين التبغ إلى آثار سلبية على الصحة، منها آثار النيكوتين والتي تؤدي إلى أكسدة الخلايا وإتلافها. وقد تبين أن مكملات زيت الثوم تحتوي على مضادات للأكسدة يمكنها وقاية الخلايا من هذا التلف، وتخفيف تأثير النيكوتين.

مكافحة سرطان الجلد. يمكن استخدام زيت الثوم موضعياً ٣ مرات في الأسبوع لمكافحة الأورام السرطانية التي تصيب الجلد.

المانجو تخفي أسراراً طبية مذهشة

أجمع الخبراء على أن فاكهة الغريب فروت (الزنباع) والأناناس من أفضل الأغذية التي تساعد على فقدان الوزن، واكتشف العلماء أن فاكهة المانجو تنضم لهذه القائمة ولها فوائد أخرى غير متوقعة.

حيث قال العلماء أن بإمكان المانجو المساعدة في وقف السممة والسكري من النوع الثاني، فضلاً عن إمكانية منعه فقدان بكتيريا الأمعاء النافعة التي يسببها اتباع نظام غذائي عالي الدهون.

وقال الباحثون إن البكتيريا الجيدة في الأمعاء قد تلعب دوراً هاماً في خفض مخاطر الإصابة بالسممة والمضاعفات المرتبطة بها مثل مرض السكري من النوع الثاني، طبقاً لما ورد بموقع "روسيا اليوم".

وقام الباحثون في جامعة ولاية أوكلاهوما بإجراء تجارب على ٦٠ فأراً تم تقسيمها إلى أربع مجموعات وإخضاعها لأنظمة غذائية مختلفة لمدة ١٢ أسبوعاً.

واحتوى النظام الغذائي لإحدى المجموعات على ٦٠٪ من السعرات الحرارية الموجودة في الدهون بينما احتوى النظام الغذائي لمجموعة أخرى على ٦٠٪ من السعرات الحرارية الموجودة في الدهون، بالإضافة لوجود مجموعة ذات نظام غذائي عالي الدهون ومجموعة ذات نظام غذائي يحتوي على ٦٠٪ من السعرات الموجودة في المانجو.

وعندما تمت مقارنة العينات منذ بداية التجارب وحتى نهايتها وجد الباحثون أن المجموعة التي احتوت على سعرات حرارية موجودة في المانجو قد فقدت أعداداً قليلة من بكتيريا الأمعاء النافعة، والتي تنجم في كثير من الأحيان عن اتباع نظام غذائي عالي الدهون.

وقال البروفيسور ادرايين لوكاس إن "المانجو تعتبر مصدراً جيداً للألياف، كما أنها تحتوي على خصائص تساعد على مقاومة السممة وتقلص السكر في الدم".

وكانت دراسات سابقة قد اكتشفت وجود مركبات مضادة للالتهابات ونسبة عالية من الألياف التي تساعد على الهضم في المانجو، حيث يحتوي كوب واحد من هذه الفاكهة المدهشة على الكثير من المواد المضادة للأكسدة وأكثر من ٢٠ فيتامينات مختلفاً بالإضافة إلى المعادن المفيدة للجسم، علاوة على أنها تعد مصدراً جيداً للألياف.

وأكد العلماء أنه من الضروري إجراء المزيد من البحوث والدراسات لمعرفة ما إذا كانت هذه النتائج ذات فعالية على البشر.