



## شرب الحليب والمرض الخبيث.. دراسة تكشف العلاقة

خلافًا للاعتقاد السائد بفوائد الحليب الكثيرة، كشفت دراسة حديثة عن علاقة تربطه بمرض خظير يصيب النساء.

وأشارت دراسة أجرتها جامعة "لوما ليندا" في كاليفورنيا إلى أن شرب المرأة لكوبين من الحليب يوميًا يرفع من مخاطر إصابتها بسرطان الثدي بنسبة ٨٠ في المئة.

ووجدت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "الأوبئة العالمية" وشملت ٥٢ ألف امرأة بأميركا الشمالية وامتدت لثمانية أعوام، أن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء ترتفع



بنسبة ٢٠ في المئة، بينما تصل هذه

النسبة إلى ما يقارب الـ٥ في المئة عند شرب كوب حليب يوميًا. ورغم أن الدراسة لم تفسر الصلة بين تناول الحليب وتنامي خطر الإصابة بالمرض الخبيث، إلا أن باحثين يعتقدون أن هرمونا موجودا في حليب البقر قد يكون السبب، حيث لاحظوا أن تناول الألبان والبروتينات الحيوانية الأخرى قد ارتبط سابقا بارتفاع مستويات هرمون عامل النمو (IGF-١)، والذي يعتقد أنه مسبب لبعض أنواع السرطان.

## صوت تحذيري يظهر أثناء النوم قد يشير إلى خطر النوبة القلبية

تعد النوبة القلبية من بين حالات الطوارئ الطبية الخطيرة التي ينبغي على المرء أن يكون أكثر يقظة بعلاَماتها الصغيرة في الجسم، بينها سماع صوت معين أثناء النوم.

ومن الطبيعي أن يعاني الكثيرون من الشخير أثناء النوم، وقد يدل ذلك على الاختناق



بنوبة قلبية. وفي دراسة أجريت بالتعاون مع موقع ScienceDaily، تم وصف الشخير كونه علامة مبكرة على هذا الخطر الصحي القاتل.

وأشارت الدراسة إلى أن " الشخير قد يكون أكثر من مصدر إزعاج شائع للنوم"، ووفقا للنتائج، فإن الشخير، حتى دون انقطاع النفس النومي، يسبب سماكة وتشوهات في الشريان السباتي، وهي مقدمة محتملة لتصلب الشرايين.

وقال الدكتور روبرت ديب من قسم طب الأنف والأذن والحنجرة، وجراحة الرأس والرقبة في معهد هنري فورد: "الشخير هو أكثر من مجرد إزعاج أثناء النوم ويجب عدم تجاهله"، وأضاف: "يحتاج المرضى إلى طلب العلاج بنفس الطريقة التي يعالجون بها إذا كانوا يعانون من انقطاع النفس النومي أو ارتفاع ضغط الدم أو عوامل الخطر الأخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية".

وتابع: "دراستنا تضاف إلى مجموعة متزايدة من الأدلة التي تشير إلى أن الشخير المعزول قد لا يكون حميدا كما كان يعتقد سابقا. لذلك، بدلا من طرد شريكك، الذي يعاني من الشخير، من الغرفة أو قضاء ليلال بلا نوم، ابحث عن علاج طبي للشخير".

ووجدت الدراسة الجديدة التي قدّمت في الاجتماع السنوي لجمعية الأشعة في أمريكا الشمالية أن انقطاع النفس النومي والشخير قد يؤديان إلى ضعف وظيفة القلب لدى النساء

أكثر من الرجال

وأثبتت الدراسة أن انقطاع النفس النومي يخلق خطرا متزايدا يُضعف البطين الأيسر، ونادرا ما يُضعف البطين الأيمن في القلب.

كما يحذر خبراء الصحة من أن الشخير عامل خطر أكبر للسكتة الدماغية والنوبات القلبية من التدخين أو زيادة الوزن أو ارتفاع الكوليسترول في الدم.

## النباتيون أكثر عرضة لنقص فيتامين ب ١٢

حذرت دراسة بريطانية من أن الأشخاص الذين يقومون باختيار النظام الغذائي النباتي قد يشعرون فيما بعد بنقص فيتامين ب ١٢، وقد يحتاجون إلى مكملات لتجنب نقص الفيتامينات. وبحسب صحيفة «جارديان» عن اختصاصي التغذية، في كلية كينجز كوليدج في لندن، أن النظام النباتي صحي بشكل عام، فهو يحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول،



ويحمي من أمراض القلب، لكن يجب على متبعيه تناول مكملات فيتامين ب ١٢، أو المخاطرة بحالة تسبب خدرًا دائمًا في أيديهم وأرجلهم، أشار الخبير في الجامعة، إلى أن فيتامين ب ١٢ يتوافر بشكل طبيعي في

اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض؛ أي في الأطعمة التي لا يأكلها النباتيون. بالإضافة إلى أن النظام الغذائي النباتي يتم فيه تجنب جميع الأطعمة التي لديها مصدر حيواني، ويتم الاعتماد على الحبوب والأطعمة القائمة على فول الصويا والأغذية النباتية أساسًا.

وأوضحت الدراسات أن كثيراً من الناس يأكلون النبات لأسباب صحية، ولأنهم يعتقدون أن التقليل من اللحوم والدهون المشبعة من النظام الغذائي، والزيادة في تناول الفواكه والخضراوات، قد يساعدهم على التخفيف من مخاطر العديد من الأمراض، مثل أمراض القلب والسكري وحتى السرطانات.

ووفقاً للدراسة الحديثة، بكلية كينجز كوليدج لندن، فإن شخصاً من بين كل ٥ أشخاص نباتيين، معرضٌ لخطر شديد بالإصابة بالنقص في فيتامين ب ١٢.

ومن جهة أخرى فقد أظهرت دراسة لجامعة أكسفورد أن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات الغذائية النباتية يميلون إلى عدم زيادة الوزن، ولديهم معدلات منخفضة من مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القولون، وربما لديهم انخفاض معدلات الإصابة بالسرطان.

## مواعيد جديدة لدور المجموعات بدوري أبطال آسيا



قال الاتحاد الآسيوي لكرة القدم يوم الاثنين إنه قرر تمديد برنامج دور المجموعات في دوري أبطال آسيا حتى نهاية يوليو/تموز المقبل على أقصى تقدير، بسبب انتشار فيروس كورونا.

ويعد اجتماع طارئٍ في مقره في العاصمة الماليزية كوالالمبور، قال الاتحاد القاري إنه سيتم وضع الترتيبات الخاصة بتمديد فترة إقامة مباريات دور المجموعات بعد موعدها الأصلي المقرر في نهاية مايو/أيار لتستمر حتى نهاية يونيو/ حزيران.

لكن في حالة استمرار تأجيل مباريات في بطولات الدوري والكأس المحلية في اليابان وكوريا الجنوبية والصين فسيكون من الممكن أيضا تمديد فترة إقامة مباريات دور المجموعات في دوري الأبطال حتى نهاية يوليو/تموز التالي لضمان اكتمال البطولة هذا العام.

وقال الاتحاد الآسيوي إنه يتوقع وضع جدول جديد معدل لمباريات دور المجموعات في دوري الأبطال بحلول ١٦ مارس/آذار الجاري وبعد عقد اجتماع في الأسبوع المقبل.

وأعلن الاتحاد الآسيوي إقامة مباريات الذهاب في دور ١٦ يومي ١١ و١٢ أغسطس/آب على أن تقام لقاءات العودة بعد ذلك بأسبوعين في حين تقام مباريات الذهاب لدور الثمانية يومي ١٥ و١٦ سبتمبر/أيلول وتقام مباريات العودة يومي ٢٩ و٢٠ سبتمبر.

وسيقام دور الذهاب في قبل النهائي يومي ٢٠ و١١ أكتوبر/تشرين الأول بينما يقام دور الإياب بعد ذلك بأسبوع واحد.

وتقرر إقامة مباراتي الذهاب والإياب في نهائي البطولة يومي ٢٢ و٢٨ نوفمبر/تشرين الثاني وهو الموعد الأصلي دون أي تغيير.

وسيبحث الاتحاد خلال اجتماع له مقرر في السابع والثامن من مارس/آذار الجاري مصير عدد من المباريات في تصفيات كأس العالم من المقرر إقامتها في وقت لاحق من الشهر الجاري.

يذكر أن إيران تشارك باربعة اندية بدوري الابطال وهي برسبوليس واستقلال وسباهان وشهرخوردو.

## أرتيتا سعيد بنجاح مخاطرته في كأس الاتحاد

قال ميكيل أرتيتا مدرب أرسنال إنه سعيد بمخاطرة إشراك اللاعبين الشبان في كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم بعدما فاز ٢-٠ على بورتسموث، وبلغ دور الثمانية في المسابقة الإثنيـن.



وأجرى أرتيتا تسعة تغييرات على التشكيلة التي خسرت أمام أولمبياكوس وخرجت من الدوري الأوروبي الأسبوع الماضي، لكن أرسنال تفوق تماما على بورتسموث وسجل المدافع سوكراتيس با با ستا ثو بو لو س

والمهاجم إيدي نيكيتيا ليضمن التقدم بالمسابقة المحلية.

وقال أرتيتا للصحفيين: «أنا سعيد بهم كلهم وكان رد فعل اللاعبين الشبان رائعاً. هم يستحقون الفرصة تماما.. لا أعرف إن كان الأمر يمثل مخاطرة بإشراكهم في المسابقة لكن هم يستحقون المخاطرة». وأضاف: «القدوم إلى هنا بسبعة لاعبين تحت ٢٢ عاما والسيطرة التامة على المباراة أمر غير واقعي بعض الشيء».

وأكد أرتيتا استمرار تعافى مجموعة من اللاعبين الأساسيين بعد الهزيمة أمام أولمبياكوس من أجل الاستعداد لمواجهة وست هام يونايتد في الدوري الممتاز يوم السبت.

ويحتل أرسنال المركز العاشر في الدوري المحلي ويبحث عن تحسين موقعه من أجل التأهل إلى بطولة أوروبية الموسم المقبل.

## الجد الأكبر يقرب هيجواين من بيلباو

ينهي الأرجنتيني جونزالو هيجواين مهاجم يوفنتوس الإيطالي، عقده مع البيانكونيري، في نهاية الموسم الجاري.



وأوضحت الصحيفة، أن هيجواين هو حفيد لمواطن باسكي هاجر إلى الأرجنتين، وكشف عن ذلك والده جورج هيجواين، قبل ١٥ عاما، حين لعب نجله الأكبر فيديريكو لريال سوسيداد.

وقال جورج: «كان جدي من أصل الباسك الفرنسي، وأخيرني والذي دائمًا، أن جدي علمه أن الباسك ليسوا إسبان ولا فرنسيين، بل باسك فقط».

## ثيم يكرس هيمنة الثلاثي الكبير في التصنيف العالمي

ارتقى النمساوي دومينيك ثيم إلى المركز الثالث، في التصنيف العالمي الصادر صباح الإثنين، ليحطم هيمنة الثلاثي نوفاك ديوكوفيتش ورافائيل نادال وروجر فيدرر، على المراكز الثلاثة الأولى، للمرة الأولى منذ ٦ مايو/ أيار من عام ٢٠١٩.

وعلى مدار الشهور الـ١٢ الماضية، تمكن النمساوي من نقل المستويات المميزة التي يقدمها على الملاعب الترابية، إلى الملاعب الصلبة أيضًا، وتمكن في تلك الفترة من الفوز به ألقاب من أصل ٨ نهائيات خاضها، وحقق ٥٥ انتصارا وتعرض لـ٩٤ هزيمة.

وتوج ثيم العام الماضي، بلقبه الأول في مسيرته الاحترافية في بطولات الأستادة، بالتغلب على روجر فيدرر في نهائي إنديان ويلز في شهر مارس/ آذار من عام ٢٠١٩.

وارتفعت ثقة النمساوي على كل الأرضيات، بعد بدء التعاون مع المدرب نيكولاس ماسو (المصنف تاسع عالميًّا سابقًا)، ووصل إلى نهائي بطولات الجرانند سلام مرتين، بالخسارة في نهائي رولان جاروس العام الماضي أمام رافائيل نادال، وخسارة نهائي أستراليا المفتوحة هذا العام أمام نوفاك ديوكوفيتش، كما حل وصيفًا في البطولة الختامية للموسم العام الماضي بالخسارة أمام ستيفانوس تسيستيباس.

## هيئة مكافحة كورونا: لا إصابات بين الرياضيين الإيرانيين



أعلن المتحدث باسم هيئة مكافحة فيروس كورونا في إيران، عن عدم تسجيل أية إصابات بين الرياضيين في البلاد. وأوضح "مهرداد خليليان" في تصريح الثلاثاء، بأنه لم ترد تقارير تفيد بتسجيل حالات إصابة بفيروس كورونا بين الرياضيين سواء على المستوى الوطني او المحافظات.

وأكد أن ثمة تنسيقا جيدا بين وزارتي الصحة، والرياضية والشباب للوقاية ومكافحة فيروس كورونا.

## الاتحاد الإنجليزي يدين أنشيلوتي

أدين كارلو أنشيلوتي، مدرب إيفرتون، بسوء السلوك، وخرقه للقانون "E٣" في الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، بسبب واقعه التي حدثت عقب نهاية مباراة فريقه بالتعادل الإيجابي ١-١ أمام مانشستر يونايتد في البريميرليج، وأشهر حكم مباراة الأمس البطاقة الحمراء في وجه أنشيلوتي عقب صافرة النهاية، بسبب اعتراضه على



إلغاء هدف متأخر لفريقه، بعد الرجوع إلى تقنية الفار.

وألقي الهدف الذي سجله دومينيك كاليفرت ليوين، بعدما رأت تقنية الفار أن اللاعب جيلفي سيجوردسون، الذي تواجد في التسلسل بالقرب من فيفيد دي خيا، أعلق رؤية الحراس الإسباني، وبالتالي كان متداخلًا في اللعبة.

وقال الاتحاد الإنجليزي في بيان اليوم: 'يزعم أن لغة أو سلوك مدرب إيفرتون في أرض الملعب بنهاية مباراة مانشستر يونايتد يوم الأحد تصل إلى مستوى غير لائق، ويملك الفرصة حتى يوم الخميس ٥ مارس/ آذار ٢٠٢٠ للرد على ذلك'.

يذكر أن إيفرتون يرحل في الجولة المقبلة لمواجهة تشيلسي، يوم الأحد القادم في الدوري الإنجليزي.

## رئيس إنتر ميلان ينفجر غضبا بسبب أزمة كورونا

وجه ستيفن تشانج رئيس إنتر ميلان، انتقادات لباولو دال بينو رئيس رابطة الدوري الإيطالي، حيث اتهمه بعدم الاهتمام باللاعبين والمدربين في ظل أزمة انتشار العدوى بفيروس كورونا.

وعبر حسابه بتطبيق مشاركة الصور على الإنترنت "إنستجرام" وصف تشانج، رئيس الرابطة بأنه "ربما أكبر وأسوأ مهرج رأيتُه"، واتهمه بأنه يتلاعب بجدول المباريات "ويضع دائما الصحة العامة كأمر ثانوي".

وقال تشانج في كلمة لرئيس الرابطة "عليك الوقوف وتحمل مسؤوليتك"، وطلب الجماهير بالحفاظ على سلامتهم.

وتجدر الإشارة إلى أن عددا من مباريات دوري الدرجة الأولى الإيطالي تأجلت على مدار



الأسبوعين الأخيرين، حيث كانت مقررة في ملاعب بشمال إيطاليا، المنطقة التي تتركز فيها غالبية حالات الإصابة بفيروس كورونا. واشتكى إنتر ميلان في وقت سابق من تأجيل مباراته أمام يوفنتوس إلى ١٣ أيار/ مايو، وهو ما سيسفر

عن جدول مباريات مزدحم للغاية بالنسبة للفريق في حالة استمراره في إطار المنافسة ببطولتي كأس إيطاليا والدوري الأوروبي.

## ميامي هيت يقطع سلسلة انتصارات باكس

قطع ميامي هيت سلسلة انتصارات ميلواكي باكس وتغلب عليه ١٥ / ٨٩ مساء الاثنين (صباح الثلاثاء بتوقيت جرينيتش) ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وسجل كل من جاي كراودر وجيمي بوتلر ١٨ نقطة وأضاف جوران دراچيتش ١٥ نقطة ليحقق ميامي هيت الانتصار التاسع والثلاثين له هذا الموسم مقابل ٢٢ هزيمة، محتلا المركز الرابع في مجموعة الغرب.

أما ميلواكي باكس، متصدر مجموعة الغرب، فقد تلقى الهزيمة بعد ستة انتصارات متتالية، وكانت الخسارة هي التاسعة له هذا الموسم مقابل ٥٢ انتصارا.



على مضيفه أورلاندو ماجيك ١٣٠ / ١٠٧.

وسجل حسن وايتسايد ١٦ نقطة و١٢ متابعه ليساعد بليزرز في تحقيق الانتصار السابع والعشرين له في الموسم مقابل ٣٥ هزيمة.

وفي مباريات أخرى، تغلب إنديانا بيسرز على مضيفه سان أنطونيو سبيرز ١١٦ / ١١١ وشيكاغو بولز على دالاس مافريكس ١٠٩ / ١٠٧ ومفيس جريزليس على مضيفه أتلانتا هوكس ١٢٧ / ٨٨ ويوتا جاز على مضيفه كليفلاند كافاليرز ١١٦ / ١١٣ ونيويورك نيكس على هيوستن روكتس ١٣٥ / ١٢٢.