



العلماء يكتشفون الخديعة الكبرى للخلايا السرطانية

خلصت دراسة علمية جديدة إلى أن خلايا السرطان تبعث «إشارات مظلمة» إلى نظام المناعة في الجسم مفادها «لا تأكلوني»، لوقف هجمات نظام المناعة المكلف بحماية الجسم. وذكرت صحيفة «إنديبننت»، أن العلماء وجدوا بروتينات موجودة على غشاء الخلية السرطانية الخارجي تقوم بتضليل نظام المناعة.

وعادة ما تحاط الخلايا السرطانية بخلايا أخرى يطلقها نظام المناعة الخاص بالجسم، الأمر الذي يمنع انتشارها في الجسم.

وكتب علماء في كلية الطب بجامعة ستانفورد الأميركية في مجلة «نايتشر» أنهم عثروا على بروتين يسمى «CD٢٤»، على سطح الخلايا السرطانية.

وعندما وضعوا حاجزا أمام هذه الخلايا في الفئران التي حقنت بخلايا السرطان، وجدوا أن الأمر أتاح لخلايا النظام المناعي مهاجمة خلايا السرطان.

وقد أدى ذلك إلى انخفاض نمو الورم وزيادة وقت البقاء على قيد الحياة لدى الفئران، التي تتشابه بيولوجيا مع الإنسان.

ويمكن أن يقود الأمر نحو علاج سرطاني شدي والمبيض اللذين يصيبا الكثير من النساء حول العالم.

الشوكولاتة الداكنة تقي من اعتلال عقلي قد يكون قاتلاً



كشفت دراسة أميركية جديدة أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، إلى وجود صلة بين الشوكولاتة الداكنة والمزاج، وفحص الباحثون بيانات ١٣٦٦٦ من البالغين، شملت استهلاكهم

للشوكولاتة الداكنة وأعراض الاكتئاب ومجموعة من العوامل الأخرى. بما في ذلك الطول والنشاط البدني والمشاكل الصحية المزمنة.

وكشفت تحليل البيانات أن المشاركين الذين أبلغوا عن تناول الشوكولاتة الداكنة مرتين يومياً، لديهم احتمالات أقل بنسبة ١٧٪ للإبلاغ عن أعراض الاكتئاب من أولئك الذين لم يتناولوها أبداً. وقالت الدكتورة سارة جاكسون، التي أشرفت على الدراسة، «توفر هذه الدراسة بعض الأدلة على أن استهلاك الشوكولاتة، وخاصة الداكنة، قد يرتبط بانخفاض احتمالات ظهور أعراض الاكتئاب». وأضافت، «مع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتوضيح العلاقة السببية بين الشوكولاتة والاكتئاب».

وتابعت، «إذا تم تأكيد وجود علاقة سببية تدل على تأثير وقائي لاستهلاك الشوكولاتة على أعراض الاكتئاب، فيجب فهم الآلية البيولوجية لتحديد نوع وكمية استهلاك الشوكولاتة للوقاية من الاكتئاب وعلاجه». وأظهرت العديد من الدراسات السابقة أن الشوكولاتة تتمتع بخصائص تعزز الحالة المزاجية على الرغم من أن سبب ذلك ما يزال مجهولاً.

وتحتوي الشوكولاتة على مكونات ذات تأثير نفسي يعطي الشعور بالنشوة، على نحو شبيه بالمخدرات، كما أن الشوكولاتة تحتوي على «فينيل إيثيل أمين» المعروف بـ«جزءي الحب»، وهو مادة كيميائية يعتقد أنها مهمة لتنظيم الحالة المزاجية للأشخاص.

كيف تساعد ألعاب الفيديو على تخفيف التوتر؟

الكثير من المقالات والدراسات التي نشرت حول ألعاب الفيديو كانت سلبية، لدرجة أننا أصبحنا نخشى كثيراً تأثيراتها السلبية على أبنائنا.

هناك بحث كبير حول الموضوع مؤخراً، وقد خرجنا منه ببعض الأخبار الجيدة: ألعاب الفيديو يمكن أن تكون في الواقع جيدة لتخفيف التوتر لدينا.

بحث حول الارتباط بين الألعاب والإجهاد أفاد معظم اللاعبين بأن لعب ألعاب الفيديو حتى الألعاب العنيفة هي طريقة لتخفيف التوتر والاستمتاع باللعب مع الأصدقاء.

ومع ذلك، فإن الكثير من الأبحاث التي أجريت على ألعاب الفيديو تأتي مع افتراض أن الألعاب مرهقة أو حتى مضرّة نفسياً، في حين أن هذه ليست القصة كاملة، فهناك بعض الأدلة التي تدعم هذا الافتراض.

تظهر بعض الدراسات أن الوضع المجهّد في اللعبة يقود اللاعبين إلى تجربة مزيد الضغط في الحياة الحقيقية، وقد توصلت دراسات أخرى إلى أنه عندما يلعب الأشخاص ألعاباً عنيفة، فمن الأرجح أن يتصرفوا بقوة في السيناريوهات القائمة على المختبرات.

على سبيل المثال، كان اللاعبون الذين لعبوا ألعاباً عنيفة لمدة ٢٠ دقيقة أكثر عرضة لضجيج صوت عالٍ في موضوع آخر عندما أتحت لهم الفرصة، والتي اعتبرت دلالة على العدوانية.

وجدت دراسة أخرى أن المراهقين الذين مارسوا ألعاباً عنيفة شهدوا الحد الأدنى من الزيادات في مشاعر العدوانية، على الرغم من أن الزيادات كانت بالكاد قابلة للاكتشاف؛ شهدت الفتيات في سن المراهقة زيادة طفيفة في الإجهاد.

ما الذي يعرضه البحث عن كيفية مساعدة ألعاب الفيديو في تخفيف التوتر؟ الكثير من الأبحاث التي وجدت صلة بين عنف لعبة الفيديو والعدوانية لا تظهر في الواقع علاقة واضحة بين التعرض للعنف داخل اللعبة والعدوان الحقيقي. (على سبيل المثال، فإن معظم الأشخاص هم من لاعبي ألعاب الفيديو لا يتجولون وهم يتفوقون على الغرباء بأصوات عالية بعد لعب ألعابهم؛ وهذا شيء موجود بشكل أساسي في إعدادات المختبر حيث يُطلب من المشاركين القيام بذلك).

وبالمثل، في حين أنه قد يكون هناك بعض ردود فعل الإجهاد الناجمة عن الألعاب، إلا أن التقييمات الذاتية الشاملة التي قدمها اللاعبون فشلت في إظهار صلة بين المشاكل في الحياة الاجتماعية، السلوك الأكاديمي، سلوك العمل، أو التفاعلات الجسدية (الإجهاد)، والتي تبين إذا كان هناك تأثير سلبي، واللاعبون أنفسهم لا يدركون ذلك وأقاربه على حياتهم.

دراسة واحدة فحصت اللاعبين؛ لأنهم لعبوا ألعاباً تنافسية أو تعاونية، وكما كان متوقعاً كان هناك اختلاف في مستويات الإجهاد بعد اللعب، وكان أولئك الذين لعبوا تعاونياً قد شهدوا انخفاضاً أكبر في مستويات التوتر، ولكن الفرق كان طفيفاً فقد عانت كلتا المجموعتين من انخفاض في الضغط عن طريق لعب اللعبة.

بالإضافة إلى ذلك، احتفظت كلتا المجموعتين بمشاعر إيجابية تجاه اللاعبين الآخرين، على الرغم من وجود احترام أعلى قليلاً لأولئك الذين كانوا متعاونين، هذه طريقة أخرى يمكن من خلالها لألعاب الفيديو تقديم تجارب اجتماعية إيجابية وتخفيف الضغط.

واستخدمت دراسة أخرى دراسة استقصائية لعدد ١٦٤ من لاعبي اللعبة لفحص استخدام ألعاب الكمبيوتر كأداة إيجابية. أظهرت النتائج أن الألعاب مستخدمة بالفعل كأداة للتأقلم بعد التعرض للمواقف المجهدة والإجهاد، وأن هذه «تجربة التعافي» هي جانب هام من تجربة اللعب.

كما درس الباحثون العلاقات بين التعب المرتبط بالعمل، والمشاكل اليومية، والدعم الاجتماعي، ونمط التأقلم، وتجربة الاسترداد، واستخدام ألعاب الفيديو وألعاب الكمبيوتر لأغراض الاسترداد، ووجدوا أن الأشخاص الذين يرتبطون بقوة أكبر باستخدام أساليب الاستعادة الاسترخاء يستخدمون ألعاب الفيديو والكمبيوتر في كثير من الأحيان بعد حالات مرهقة.

بالإضافة إلى ذلك، ارتبط مستوى المشاركين من التعب بالعمل والتعرض للمشاكل اليومية بشكل إيجابي مع استخدام الألعاب من أجل الانتعاش.

الإصابة تعطل انطلاقته ميسي في الموسم الجديد

أعلن نادي برشلونة إصابة نجمه الأرجنتيني ليونيل ميسي وغيابه عن الجولة التحضيرية للفريق في الولايات المتحدة الأميركية. وذكر النادي في بيان أن ميسي أصيب على مستوى العضلة النعلية للرجل اليمنى، خلال تدريباته. ولم يعلن النادي مدة غياب النجم الأرجنتيني، ولكنه أكد أنه لن يسافر مع الفريق للمشاركة في الجولة التحضيرية بالولايات المتحدة الأميركية. وذكرت تقارير صحفية أن ميسي مهدد بالغياب عن المواجهة الأولى في الدوري الإسباني حين يواجه برشلونة أتلتيك بلباو في ١٦ أغسطس/آب الجاري.

وفاز برشلونة أمس وديا على أرسنال الإنجليزي ١-٢، ويستعد لمواجهة نابولي في مناسبتين يومي الخميس والسبت المقبلين، ضمن جولة تحضيرية قصيرة في الولايات المتحدة الأميركية.

حسب التصنيف العالمي..

سيده الباراي تايكواندو الإيرانية تحتل المركز الأول عالمياً



أعلن الاتحاد الدولي للتايكواندو عن تصنيف الباراي تايكواندو لذوي الاحتياجات الخاصة لشهر أغسطس/آب ٢٠١٩، حيث تصدر الترتيب ثلاثة لاعبين من إيران. فتصدرت اللاعبة «مهتاب نبوي» بـ ١٠ نقاط تصنيف و٥٨ - كغم و «سعيد صادقيان

بور» ترتيب وزن تحت ٦١ كغم بـ ٢٩٨ نقطة.

ونال اللاعب «احمد نريمانى» بوزن ٧٥+ كغم ٢٤٦٠ نقطة.

واحتلت لاعبة التايكواندو ذات الإعاقة من مدينة شيراز نبوي، المركز الأول عالمياً للباراي تايكواندو. وتصدرت هذه الرياضية التي تمتلك الحزام الأسود في التايكواندو، قائمة التصنيف للوزن تحت ٥٨ كغم بعد حصولها على ١٠ نقاط.

ويضم سجلها الحافل ميداليتين ذهبية وفضية من بطولة العالم وميدالية ذهبية وأخرى برونزية من الألعاب الباراسيوية.

وان مهتاب نبوي التي لا تملك يدين، تبلغ من العمر ٦١ عاما وهي طالبة جامعية في علم الأحياء الخلوي وكتبت حتى الآن، كتابين يقدمها تحت عنواني (في عين القمر) // «در نكاه مهتاب» // والى ما لا نهاية»//«تا بي نهايت».

كما تمكنت هذه السيدة من الفوز بالعديد من الألقاب الوطنية في فرع السباحة.

يزد تستضيف بطولة آسيا لكاراتية الفتيات

بدأت صباح امس الاثنين في مدينة يزد المنافسات الاسيوية لكاراتية الفتيات بحضور ٩٠٠ لاعبة من ايران والنيبال والهند وطاجيكستان وباكستان والعراق.

وتستمر المنافسات لثلاثة ايام في فئات اليافعين و الاشبال و الشباب والكبار ويحضر ٩٠٠ لاعبة.

ديوكوفيتش يحافظ على صدارة التصنيف العالمي



حافظ النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش، على صدارة التصنيف العالمي للتنس، الصادر صباح امس الإثنين، والذي شهد بعض التغييرات في المراكز العشر الأولى.

وتقدم اليوناني ستيفا نو س

تسيستيباس، مرتبة واحدة ليحتل التصنيف الخامس عالمياً، وذلك بعد وصوله إلى نصف نهائي بطولة واشنطن.

كما تراجع الألماني ألكسندر زفيريف، مركزين ليحتل التصنيف السابع عالمياً.

وارتقى الجنوب أفريقي كيفين أندرسون، مرتبة واحدة، ليحتل المركز العاشر عالمياً، في الوقت الذي خرج فيه فابيو فونيني من قائمة أول ١٠ مراكز.

وفيما يلي المراكز الخمسة الأولى في التصنيف العالمي:

- ١- نوفاك ديوكوفيتش
- ٢- رافائيل نادال
- ٣- روجر فيدر
- ٤- دومينيك تيم
- ٥- ستيفانوس تسيستيباس

هاميلتون يكشف كواليس فوزه المذهل

وصف لويس هاميلتون فوزه بسباق جائزة المجر الكبرى، ببطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات، بأنه «الدليل الواضح على العمل الجماعي للفريق»، بعدما أسقط منافسه



ماكس فرستابين سائق ريد بول، بفضل مزيج مذهل من السرعة والاستراتيجية الناجحة.

وانطلق هاميلتون من المركز الثالث، وتجاوز زميله في مرسيدس فالتييري بوتاس، لتتحصر المنافسة بين بطل العالم خمس مرات والسائق الهولندي الذي يُنظر إليه على أنه الوريث القادم لعرشه.

الإصابة تعطل انطلاقته ميسي في الموسم الجديد

أعلن نادي برشلونة إصابة نجمه الأرجنتيني ليونيل ميسي وغيابه عن الجولة التحضيرية للفريق في الولايات المتحدة الأميركية. وذكر النادي في بيان أن ميسي أصيب على مستوى العضلة النعلية للرجل اليمنى، خلال تدريباته. ولم يعلن النادي مدة غياب النجم الأرجنتيني، ولكنه أكد أنه لن يسافر مع الفريق للمشاركة في الجولة التحضيرية بالولايات المتحدة الأميركية. وذكرت تقارير صحفية أن ميسي مهدد بالغياب عن المواجهة الأولى في الدوري الإسباني حين يواجه برشلونة أتلتيك بلباو في ١٦ أغسطس/آب الجاري.

وفاز برشلونة أمس وديا على أرسنال الإنجليزي ١-٢، ويستعد لمواجهة نابولي في مناسبتين يومي الخميس والسبت المقبلين، ضمن جولة تحضيرية قصيرة في الولايات المتحدة الأميركية.

لمرة الرابعة..

منتخبنا للناشئة يتربع على عرش بطولة العالم

للمصارعة الرومانية



توج منتخب ناشئة ايران ببطولة العالم للمصارعة الرومانية التي جرت في صوفيا ببلغاريا للمرة الرابعة في تاريخه.

وحصد ناشئة ايران ٤ ميداليات ذهبية من قبل امير رضا ده بزركي (٤٨ كغم) وسعيد اسماعيلي (٥١ كغم)

ورضا ساكي (٧١ كغم) وشاهرخ ميكائيلي (١١٠ كغم). وحل سجاد عباس بور (٥٥ كغم) في المركز ١٢ ودانيال سهرابي (٦٠ كغم) في المركز الخامس

ووحجت رضائي (٦٥ كغم) في المركز الخامس وكامران ارقش (٨٠ كغم) في المركز الخامس وسعيد كريمي (٩٢ كغم) في المركز السابع.

ويبلغ رصيد ايران ١٤٨ نقطة فيما حلت جمهورية أذربيجان في مركز الوصافة برصيد ١٢٣ نقطة وبعدها روسيا في المركز الثالث برصيد ٩٩ نقطة.

وجاء ترتيب الفرق العشرة الأولى كالتالي: ١-ايران ١٤٨ نقطة ٢-جمهورية أذربيجان ١٢٣ نقطة ٣-روسيا ٩٩ نقطة ٤-كازاخستان ٧٣ نقطة ٥-ارمنيا ٧٣ نقطة ٦-تركيا ٧٠ نقطة ٧-الهند ٦٣ نقطة ٨-جورجيا ٦٣ نقطة ٩-اوكرانيا ٦٢ نقطة ١٠-اوزبكستان ٤٩ نقطة.

فوز ايران على روسيا في دورة موسكو الدولية

الودية بكرة السلة

فاز منتخبنا الوطني بكرة السلة على نظيره الروسي ٩١-٨٤ في المباراة التي جرت بينهما في صالة «سيسكا» في موسكو.

وجاءت هذه المباراة ضمن الدورة الثلاثية الدولية الودية بين منتخبات ايران وروسيا والاردن، وكانت ايران قد فازت السبت على الاردن ٨٢-٧٠.

وستتوجه المنتخب الوطني الى اليونان لخوض ٢ مباريات تحضيرية اخرى استعدادا لبطولة العالم التي ستجري في الصين قريبا.

بعد احراز لقب الدرع الانجليزي..

غوارديولا: كان نهائيا مذهلا وينذر

بمنافسة محتدمة

أبرز ييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي الإنجليزي، أهمية الفوز الذي حققه فريقه على ليفربول بركلات الترجيح ٥-٤، بعد انتهاء الزمن الأصلي بالتعادل ١-١ مساء الأحد، في مباراة درع المجتمع الإنجليزي.

وقدم الطرفان أداء هجوميًا مميزًا، رغم عودة الكثير من اللاعبين إلى معسكري الفريقين في وقت متأخر، وأهدر اللاعبون مجموعة كبيرة من الفرص الخطيرة التي كان بإمكانها حسم المباراة في وقتها الأصلي.

وقال غوارديولا في تصريحات لشبكة «بي تي سبورت» عقب انتهاء المباراة: «كان نهائيًا مذهلاً من كلا الطرفين، لم يستطع أي منهما السيطرة لمدة ٩٠ دقيقة، حظينا بلحظات جيدة حقًا، وفي الدقائق الـ١٥ الأخيرة شعرنا بالإرهاق، وكان أمامهم الفرصة لحسم المباراة».

وأضاف «كان اختيارًا جيدًا لكلا الفريقين، من الجيد أن يدرك اللاعبون ما سيواجهونه هذا الموسم، في هذا المستوى فإنه لا توجد فروقات، ركلة ترجيح واحدة، ونقطة واحدة».

والمح غوارديولا إلى أن المنافسة ستكون مفتوحة بين كبار الدوري الإنجليزي في الموسم الجديد بقوله: «يونايتد سيعود، أرسنال وتوتنهام وتشيلسي.. لا أعرف ماذا سيحدث».

سواريز يرجح كفة برشلونة على أرسنال

في كأس خوان جامبر

توج برشلونة بلقب كأس خوان جامبر الودية، على حساب أرسنال بالانتصار بنتيجة (١-٢) مساء الأحد، في المباراة التي أقيمت في ملعب «كامب نو».

وسجل لأرسنال أوباميانج في الدقيقة ٢٧، بينما أحرز لبرشلونة نايلز بالخطأ في مرماه في الدقيقة ٢٩، وكان هدف الانتصار للويس سواريز في الدقيقة ٩١.

واعتمد إرنستو فالفيديري المدير الفني لبرشلونة، على طريقة لعب (٤-٢-٣) بوجود الحارس نيتو، أمامه الرباعي

سيميدو، بيكيه، أومتيتي، وألبا، وفي الوسط دي بونج، ريكي بويج، وراكيتيتش، وثلاثي هجومي جريزمان، ديمبلي، وكارليس بيريز.

وعلى الجانب الآخر، لجأ أوناي إيمري إلى طريقة لعب (٤-٢-١-٣)، بوجود لينو في حراسة المرمى، أمامه الرباعي ناتشو مونريال، سوكراتيس، تشامبرز، ونايلز، وفي الوسط تشاكا، ويلوك، محيترنان، أوزيل، نيلسون، وأوباميانج مهاجم وحيد.



والمح غوارديولا إلى أن المنافسة ستكون مفتوحة بين كبار الدوري الإنجليزي في الموسم الجديد بقوله: «يونايتد سيعود، أرسنال وتوتنهام وتشيلسي.. لا أعرف ماذا سيحدث».