

لهذه الأسباب.. يحميك الجزر والبطاطا الحلوة من الخرف



مع التقدم في العمر يخشى كثيرون أمراض الشيخوخة والتي يعد أشهرها الخرف وهو التدهور المستمر في وظائف الدماغ والذي يعد مرض الزهايمر من أهم أسبابه، لكن لا داعي للقلق بعد أن كشفت دراسة حديثة

أشرف عليها باحثون أميركيون، أن الحرص على تناول الجزر والكرنب الأجعد (الكال) والبطاطا الحلوة يمكن أن يمنع الخرف عند كبار السن.

وأثبتت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة الجمعية العصبية الدولية، ونقلتها صحيفة «ديلي ميل»، أن تناول الكاروتينات وهي الصبغة الطبيعية التي تغطي النباتات والخضراوات ألوانها الزاهية، يدعم وظائف المخ لدى كبار السن، مشيرة إلى أن أولئك الذين يحرصون على وجود مستويات مرتفعة من الكاروتينات ضمن نظامهم الغذائي لديهم قوة في إنجاز المهام المرتبطة بالذاكرة.

واستخدم الباحثون من جامعة جورجيا تكنولوجيا التصوير بالرنين المغناطيسي لمعرفة كيفية تأثير مستوى الكاروتينات على نشاط الدماغ، حيث قاموا بقياس نشاط الدماغ لأكثر من ٤٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٦٥ إلى ٨٦ عاماً.

ويعد تحليل نشاط الدماغ لجميع المشاركين، تبين أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة كـ«اللوتين» و«زيكسانثين» والتي تعتبر من الكاروتينات لا يتطلبون الكثير من نشاط الدماغ لإكمال المهام المطلوبة منهم.

٥ أطعمة تجعل التقدم في العمر تجربة مثيرة!

رغم أن التقدم بالعمر مرحلة لا يمكن تخطيها أو تجنبها خلال مسيرة الحياة، إلا أن مرحلة الشيخوخة تشغل بال الكثيرين وتعد مصدراً للقلق لديهم، لذا بات من الضروري التعامل مع هذه المرحلة بموضوعية تامة، حيث ثبت أن المحافظة على الصحة العامة بنظام غذائي سليم ومتوازن

مع بعض الأطعمة ذات التأثير الفعال في تأخير علامات التقدم بالعمر، يمكنها أن تجعل من هذه

المرحلة تجربة مثيرة ومميزة.
فيالنسبة لكبار السن قد يكون تناول الطعام في حد ذاته مشكلة بسبب ضعف الأسنان، ومشاكل الهضم، وصعوبة المضغ وتناول الكثير من الأدوية، الأمر الذي يجعلهم فريسة لأعراض الشيخوخة، لذا ينصح بالمواظبة على تناول هذه الأطعمة الخمسة، والتي ستساعد الكبار الذين يرغبون في المحافظة على صحتهم في تجنب أخطار الإصابة بأمراض السن، والتي قد تمنعهم من الاستمتاع بحياتهم.

وتتلخص هذه الأطعمة اله فيما يلي، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعني بالصحة:

١- الماء

بما أن معظم أجسامنا تتكون من المياه، لذا فإن تناولها يومياً بكميات كافية يضمن النظارة، ويجنب الكبار مشاكل صحية كثيرة من بينها الإمساك.

٢- الأطعمة الغنية بالألياف

عادة يعاني كبار السن من ضعف في الجهاز الهضمي يؤدي إلى الإمساك، لذا فمن المفضل تناولهم الأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل الخضار، والفواكه والحبوب الكاملة، وغيرها من الأطعمة التي تحسن عملية الهضم، وتقلل الكوليسترول وضغط الدم وتحمي القلب.

٣- الأسماك الدهنية

الأحماض الدهنية أوميغا ٣ والموجودة في الأسماك الدهنية كالسلمون تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

٤- البندورة (الطماطم)

مادة الليكوبين الموجودة في الطماطم تساعد في الحماية من سرطان البروستاتا والرئة، وأمراض القلب، لذا ينصح كبار السن بتناولها كاملة أو على هيئة عصير.

٥- زيت الزيتون

يعمل زيت الزيتون وخاصة البكر على تخليص الجسم من الكوليسترول السيئ مع تحسين عملية إنتاج الكوليسترول الجيد، هذا بالإضافة إلى أنه يمد الجسم بكميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تحافظ على الصحة.

الفلفل.. قنبلة الفيتامين الخفية



يعد الفلفل أحد أفضل الموائد الغذائية التي تزود الجسم بالفيتامينات، ويحتوي الفلفل مثلاً على ثلاثة إضعاف ما يحتويه البرتقال من فيتامين «سي». رغم ذلك يُظلم الفلفل ويُصنع غالباً بتناول البرتقال بدلاً عنه

للتزود بفيتامين «سي».

ونقل موقع «فوكوس» الألماني عن خدمة معلومات المستهلك «أيد» أن الفلفل يحتوي أيضا على مادة الكاروتين وحمض الفوليك واليوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والكالسيوم. ولا تختلف قيم الفيتامينات باختلاف لون الفلفل.

ولون الفلفل يعطي الطعم المميز له، فالفلفل الأخضر الذي يعد غير كامل النمو له طعما لاذعا، أما الفلفل الأحمر المكتمل النمو فله طعما حلوا ويكون مليئا بالنكهة.

- الطريقة الأفضل لتناول الفلفل:

قدم موقع «تي أونلاين» الألماني بعض النصائح لتناول أفضل للفلفل، وهي:

يفضل تناول الفلفل طازجا ونيا أو طبخه مع القليل من الدهن. وذلك للحفاظ على الفيتامينات التي يحتويها.

ويمكن أيضا تقشير الفلفل ومن ثم يُشوى الفلفل في الفرن تحت درجة حرارة ١٣٠ مئوية، ولغاية أن يصبح الغلاف الخارجي بني اللون، ومن ثم يُوضع الفلفل تحت منشفة لبضعة دقائق.

«امير حسين حسيني» ينال الميدالية البرونزية في بطولة باكو الدولية للمصارعة الرومانية



٩٨ كلغم بعد أن فاز في مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع على منافسه الكوبي رومرو رانير مونتياكودو بنتيجة ٣/٥.

وحل «محمد مراد الياسي» في المركز الخامس في وزن ٦٦ كلغم.

«زهرة برزكر» تحصد ذهبية وزن تحت ٥٥ كلغم في بطولة آسيا للكاراتيه

تقلدت لاعبة الكاراتيه الايرانية «زهرة برزكر» الميدالية الذهبية في منافسات الكاتا الفردي في وزن تحت ٥٥ كلغم في بطولة آسيا للشباب والناشئين تحت سن ٢١ عاما الجارية حاليا في اندونيسيا.

وتغلبت «زهرة برزكر» الفائزة بالميدالية الذهبية في بطولة العالم العام الماضي ، على منافساتها من الاردن واليابان وتايلند وتايوان لتحصد الميدالية الذهبية.

كما حصل «علي مسكيني» على الميدالية البرونزية في وزن تحت ٥٥ كلغم.

وحصدت ايران لحد الآن اربع ميداليات ذهبية وثلاث فضيات و١٣ ميدالية برونزية.

واختتمت الاحد منافسات بطولة آسيا الخامسة عشرة للكاراتيه للناشئين والشباب تحت سن ٢١ عاما والجارية حاليا في مدينة ماكاسارا الإندونيسية بمشاركة ٤٠٨ لاعبين يمثلون ٢٤ دولة.

ديل بوترو يطوي عامين من التعثر في اللعبة البيضاء

أنهى لاعب التنس الأرجنتيني خوان مارتن ديل بوترو الأحد موسم ٢٠١٦ بشكل لم يكن يحلم به قبل بضعة أشهر، بعد أن توج بلقب بطولة كأس ديفيز مع الأرجنتين. ولم يكن اللقب هو الوحيد ذو الأهمية في مسيرة ديل بوترو، ٢٨ عامًا، حيث أن هذا اللقب يعادل في قيمته تتويجه ببطولة أمريكا المفتوحة عام ٢٠٠٩، كما أنه كشف أن عودة اللاعب الأرجنتيني للمشاركة في البطولات في شباط/فبراير الماضي وتحديدا في بطولة ديلاري بيتش كانت من أجل البقاء في دائرة الضوء طويلا.



وبذلك يكون ديل بوترو قد طوى صفحة تعثره وتخطيه في عالم اللعبة البيضاء طوال عامين، بسبب خضوعه لإجراء ثلاث عمليات جراحية في رسغ اليد اليسرى.

وكان فوز ديل بوترو

في المباراة الرابعة في الجولة النهائية أمام كرواتيا، بمثابة حصاد لثمرة كفاحه خارج الملعب. وبدا اللاعب الأرجنتيني في طريقه للخروج مهزوما في المباراة أمام منافسه الكرواتي مارين كيليتش. المصنف السادس عالميا، بعد أن خسر أول مجموعتين، ولكنه انتفض واستعاد عافيته الفنية وحقق فوزا مستحقا بعدما حسم المجموعات الثلاث الأخيرة، وأنهى المباراة بنتيجة ٦ / ٧ / ٤ / ٧ / ٦ و ٥ / ٦ و ٤ / ٣، بعد خمس ساعات تقريبا من اللعب.

ولم يعد ديل بوترو في أي مباراة ليقبل الهزيمة إلى انتصار طوال مسيرته كما فعل في مباراته أمام كيليتش، الأمر الذي يبدو كما لو كان عهدا قطعه على نفسه منذ عودته ليعوض ما فاتته خلال فترة التوقف، بعد أن قفز ألف مركز خلال الأشهر الماضية ووصل إلى المركز ٣٨ في الترتيب العالمي للاعبي التنس المحترفين.

وتوج ديل بوترو موسمه الرائع بهذا الفوز الأخير، الذي جاء بعد انتصارات وأداء فني غير متوقع، حيث نجح منذ عودته في الفوز على العديد من اللاعبين الكبار في عالم التنس مثل اندي موراي ونوفاك ديوكوفيتش ورافايل نادال وستانيلاس فافرينكا.

وبالإضافة إلى حصده الميدالية الفضية في أولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦، فاز ديل بوترو في دورة استكهولم ببطولته الأولى في السنوات الثلاث الأخيرة واختتم موسمه أمس بحصد لقب كأس ديفيز.

الصحافة الإسبانية: برشلونة ينال درسا قاسياً قبل الكلاسيكو

البلاوجرنا الذي يفشل في الفوز هناك للموسم السابع تواليا، ونشرت في صفحتها الرئيسية «نقطة معجزة».

وأوضحت أن هدفا للأرجنتيني ليونيل ميسي حرم برشلونة من هزيمة أخرى على أنوفتا، مشيرة إلى أن دخول دينيس سواريز في شوط اللقاء الثاني حسّن من صورة البرسا نوعا ما.

في حين وضعت (موندو ديبورتيفو) عنوانا ينتقد الأداء الكتالوني «بهذا الشكل، لن يجدي».

ونقلت تصريحات مدافع الفريق، الدولي الإسباني جيرارد بيكيه، والتي أكد فيها صعوبة التنويع بالليجا مع هذا الأداء.

ويستقبل برشلونة غريمه التقليدي ريال مدريد في أفضل حالاته، بعد تحقيقه لسنة انتصارات متتالية وانفراده بالصدارة بست نقاط عن البلاوجرنا وإشبيلية، وتصدر البرتغالي كريستيانو رونالدو لصدارة الهادفين (٩)، متفوقا على «البرغوث» صاحبة الثمانية أهداف.

رئيس الجمهورية يهنئ روحانيان لأحرازها الميدالية الذهبية في القوس والنشاب

هنأ الرئيس روحاني بريسا روحانيان لأحرازها الميدالية الذهبية الاولى في لعبة القوس والنشاب .

وجاء في برقية التهنة التي كتبها الرئيس روحاني في صفحته الشخصية على موقع التواصل



وحصدت بريسا روحانيان الميدالية الذهبية في اليوم الثاني من سباق كأس العالم المقام في المغرب متغلبة على مواطنتها 'سوغند رحمانى' التي حصلت على الميدالية الفضية. يذكر إن بريسا تمكنت في النصف النهائي من التغلب على منافستها الإيطالية والصعود إلى النهائي لتقابل مواطنتها سوغند رحمانى التي تغلبت بدورها على منافستها المغربية والصعود إلى النهائي أيضا.

وتقام منافسات المرحلة الأولى لكأس العالم للقوس والنشاب بمشاركة ٢٩ دولة في المغرب.

٤ أندية إيرانية تشارك بدوري أبطال آسيا ٢٠١٧

كشف الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن بعض أوراق النسخة الجديدة لدوري أبطال آسيا ٢٠١٧، وعن الفرق التي تأهلت للمشاركة فيه حتى الآن.

كما كشف عن مواعيد انطلاق مباريات البطولة والتي ستقام في غرب القارة للمرة الأولى يومي الاثنين والثلاثاء من كل أسبوع بدلا من الثلاثاء والأربعاء.

وحدد الاتحاد الآسيوي ١٢ ديسمبر/كانون الاول القادم، موعدا لإجراء قرعة النسخة الجديدة في كوالالمبور بماليزيا بمشاركة ممثلي الأندية.

وتشارك إيران بثلاثة فرق هي استقلال خوزستان وذوب آهن اصفهان وبرسبوليس طهران في البطولة، حيث سيتم توزيع فرق غرب آسيا على ٤ مجموعات من الأولى إلى الرابعة، بينما فرق

شرق القارة ستوزع على المجموعات من الخامسة إلى الثامنة.

فيما سيشارك فريق استقلال طهران في تصفيات «الدور الفاصل» بجانب كل من: السد والجيش القطريان والوحدة الإماراتي،وناساف أو بونودكور الأوزباكيان. وتقام مباريات هذه

المرحلة بخروج المغلوب، ويشارك فريقان من غرب القارة في الدور التمهيدي وهما الوحدات الأردني

والحد البحريني.

وتنطلق مباريات دوري أبطال آسيا ٢٠١٧، يناير/كانون الثاني القادم وتحديدا في الـ ٢١ منه بمباريات «المرحلة الأولى»، وهذه المباريات تقام بنظام خروج المغلوب ولا تعادل فيها ولايد من فائز وتقام مباريات المرحلة الفاصلة المؤهلة إلى دور المجموعات يوم ٧ فبراير/شباط أيضا بدون تعادلات.

وحدد الاتحاد الآسيوي مواعيد مباريات «دور المجموعات» حيث تقام مباريات الجولة الأولى من ٢٠ إلى ٢٢ فبراير/شباط ٢٠١٧، والجولة الثانية من ٢٧ فبراير/شباط إلى ١ مارس/آذار.

فيما تبدأ الجولة الثالثة من ١٣ إلى ١٥ مارس/آذار، والجولة الرابعة من ١٠ إلى ١٢ أبريل/نيسان، والجولة الخامسة من ١٤ إلى ٢٦ أبريل/نيسان. والجولة السادسة والأخيرة لدوري المجموعات من ٨ إلى ١٠ مايو/أيار. وستقام مباريات الذهاب بدور الـ ١٦ خلال الفترة من ٢٢ إلى ٢٤ مايو/أيار، والإياب من ٢٩ إلى ٣١ مايو/أيار.

وتقام مباريات ذهاب ربع النهائي من ٢١ إلى ٢٣ أغسطس/آب، والإياب من ١١ إلى ١ سبتمبر/أيلول وتقام مباريات ذهاب نصف النهائي من ٢٥ إلى ٢٧ سبتمبر/أيلول، ومباريات الإياب من ١٦ إلى ١٨ أكتوبر/تشرين الاول ويقام لقاء الذهاب بنهائي دوري أبطال آسيا ١٨ نوفمبر/تشرين الثاني، ومباراة الإياب ٢٥ نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠١٧.

«خادم الشريعة» تتجه نحو نهائيات بطولة العالم للشطرنج

حققت لاعبة الايرانية الشابة سارا خادم الشريعة تقدماً ملفتاً في بطولة العالم للشطرنج للنساء المقامة في روسيا، وذلك بعد تغلبها على منافستها الروسية محققة بذلك خطوة جديدة نحو صدارة بطولة العالم.

وأفادت وكالة مهر للأنبأء إن لاعبة الشطرنج الايرانية سارا خادم الشريعة ١٩ عاماً تمكنت من التغلب على منافستها الروسية «ناتاليا بوغوينا» في الدور السابع لمسابقات جراند بيرر للشطرنج المقامة حالياً في مدينة خانتسي مانسيسك في روسيا، محققة مرتبة أعلى في البطولة.

وتستمر اللاعبة الايرانية خادم الشريعة في هذه البطولة بعد تعادلها في خمس مباريات وفوزها في مباراة واحد دون إي خسارة.

وتشارك في هذه البطولة عدد من الالعبات الايرانيات إلى جانب سارة خادم الشريعة، فاطمة نو القدر و بروانه سلحشوري وطيبة سیاوشي.

الصحافة الإسبانية: برشلونة ينال درسا قاسياً قبل الكلاسيكو

انتقدت الصحافة الرياضية في إسبانيا المستوى المتواضع الذي ظهر به نادي برشلونة، حامل لقب الليجا، على أرض ريال سوسبيداد، والظفر بنقطة التعادل (١-١) وذلك قبل أسبوع على مقبعة الكلاسيكو أمام ريال مدريد بالجولة الـ١١ من الدوري المحلي.

ونشرت (ماركا) في صفحتها الأولى عنواناً ضخماً عن برشلونة «يتلقن درسا ويمنح هدية ويذهب للكلاسيكو» وأسفله صورة للبرازيلي نيمار وهو يتحسر ناظرا إلى السماء.

كما احتفت صحيفة (أس) المدريدية بالتعادل الثاني على التوالي للبرسا والثالث في الليجا إضافة لهزيمتين، ونشرت في صفحتها الأولى «ست نقاط»، في إشارة للفارق بين الغريمين. وأضافت أن الريال سيذهب إلى الكامب نو وهو متفوق «بفارق مريح»، منتقدة إلغاء حكم لقاء أنوفتا، خيل مانزانو، لهدف صحيح سوسبيداد قبل ربع ساعة على ختام اللقاء، كان يمنحهم النقاط