

دوري ابطال آسيا..

برسبوليس يحيي آماله بالفوز على التعاون السعودي

منطقة الجزاء في الدقيقة ٣٩. وفي الشوط الثاني ومع مرور الوقت كشف برسبوليس هجماته وشن العديد من الهجمات الخطيرة احداها التي توغل فيها مهاجمه عيسى آل كثير في الدقيقة ٦٦ داخل المنطقة الا ان كرته الى ارسلها امام المرمى من الجناح لم تستغل.

وكاد بيرسبوليس أن يسجل هدفاً، لكن لاعبه وحيد أميرى تابع تمريرة زميله، بتسديدة مرت بجوار القائم.

وفي الدقيقة ٧١ انقذ حارس التعاون مرماه من كرة راسية سددها احمد نور اللهي.

احيا فريق برسبوليس آماله في دوري ابطال اسيا بكرة القدم بفوزه على التعاون السعودي ١-٠. سجل المدافع شجاع خلیل زادة هدف الفوز لبرسبوليس في هذه المباراة التي جرت مساء يوم الثلاثاء الماضي في الدوحة في اطار الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الثالثة بدوري ابطال اسيا.

ودانت السيطرة لبرسبوليس بصورة نسبية على مدى شوطي المباراة وكان الافضل من حيث التنظيم والتحرك في الساحة وشن الهجمات.

وفي الشوط الاول كاد التعاون ان يتقدم في الدقيقة ٣٠ الا حارس برسبوليس حامد لك انقذ مرماه مرتين احدهما بمساعدة القائم من كرتين سددهما ميشيل دوک من مسافة قريبة جدا.

كما تصدى حامد لك في مرحلتين لكرة خفيفة سددها سدريك أميسي من خارج

قائمة «فوربس» للأعلى أجرا... ميسي ورونالدو

في المقدمة ومحمد صلاح يقترب



احتفظ النجم الأرجنتيني

ليونيل ميسي بمكانته على رأس قائمة «فوربس» للاعبى كرة القدم الأعلى أجراً بعد أن جنى نحو١١ مليون دولار أميركي خلال العام الماضي، فيما جاء «تريمه» النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في المركز الثاني.

وكان نجم برشلونة شاعل الناس خلال

الشهر المنصرم، وذلك

بحسب موقع «غول» الرياضي».

وضمنت المراكز الأخرى، الفرنسي بول بوغيا، الفائز بكأس العالم، ومهاجم برشلونة أنطوان غريزمان، ومينود ريال مدريد غاريث بيل، ومهاجم بايرن ميونيخ روبرت ليفاندوفسكي وحارس مرمى مانشستر يونايتد ديفيد دي خيا.

أعلى ١٠ لاعبين أجوراً في قائمة «فوربس»:

- ليونيل ميسي ١١٦ مليون دولار
- كريستيانو رونالدو - ١١٧ مليون دولار
- نيمار - ٩٦ مليون دولار
- كيليان مبابي ٤٢ مليون دولار
- محمد صلاح - ٢٧ مليون دولار
- بول بوغيا - ٢٤ مليون دولار
- أنطوان غريزمان - ٢٢ مليون دولار
- غاريث بيل - ٢٩ مليون دولار
- روبرت ليفاندوفسكي - ٢٨ مليون دولار
- تيفيد دي خيا - ٢٧ مليون دولار

بنفيكا يودّع منافسات دوري أبطال أوروبا

ودّع بنفيكا البرتغالي مبركراً دوري أبطال أوروبا بسقوطه على ملعب باوك اليوناني بنتيجة ١-٢ ضمن الدور الثالث من التصفيات المؤهلة لدور المجموعات.

وواصل دينامو كييف الأوكراني مشواره في المسابقة بفوزه على الكمار الهولندي بهدفين دون مقابل .

كما نجح خنت البلجيكي في التغلب على رايبند فيينا النمساوي بهدفين لواحد.
كومان عن ضم دبيباي؛ علينا البيع أولاً
علق الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لبرشلونة، على الأنباء التي ربطت ناديه بالتعاقد مع مواطنه مفييس دبيباي مهاجم ليون، خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وقال كومان في تصريحات نقلتها صحيفة سبورت، عن إمكانية ضم دبيباي «علينا البيع أولاً قبل أن يأتي مفييس».

وتعتبر دبيباي أولوية لدى كومان في برشلونة، حيث يعرفه المدرب الهولندي جيداً، من خلال تدريبه في منتخب الطواحين، فضلاً عن تألق اللاعب بشكل ملحوظ خاصة في الموسم المنصرم.

أما فيما يتعلق بالقائد ليونيل ميسي، علق كومان «ما حدث كان صراعاً بين ميسي والنادي، لقد تحدثت مع ليونيل، وسنواصل كما هو الحال دائماً».

يذكر أن جان ميشيل أولاس رئيس ليون، كتب عبر تويتر، بأن جوسيب ماريا بارثوميو رئيس

برشلونة، أبلغه بأن البارسا لا يملك المال الكافي لضم دبيباي.

يوفنتوس مصمم على التضحية بخضيرة

أكد تقرير صحفي إيطالي، أمس الأربعاء، عودة الألماني سامي خضيرة، نجم يوفنتوس، للتدريب مع البيانكونيري هذا الأسبوع، رغم محاولات النادي القائمة لمسّخ عقده بالتراضي.

واستبعد أندريا بيرلو، المدير الفني الجديد ليوفنتوس، خضيرة من حساباته في الموسم الجديد، إلا أن اللاعب يشترط الحصول على قيمة عقده كاملة قبل الرحيل.

وبحسب شبكة سكاى سبورت إيطاليا، فقد شارك خضيرة في جزء من المران الذي أشرف عليه أندريا بيرلو، بعد عودته من الإصابة، إلا أن تعافيه لن يغير من قرار مدرب البيانكونيري.

وانضم خضيرة إلى يوفنتوس في صيف ٢٠١٥، قادماً من ريال مدريد، ويرتبط بعقد حتى نهاية الموسم الجديد، إضافة إلى وجود خيار بإمكانية التمديد لعام إضافي.

ويأمل مسؤولو يوفنتوس في التوصل لاتفاق مع خضيرة لإنهاء التعاقد قبل عام واحد من نهايته.

عالم ال...رياضة



وتفجح محاولته في التصدي لها.

وفي الدقائق الاخيرة كشف التعاون هجماته الا انها لم تفجح بسبب يقظة دفاع برسبوليس لتنتهي المباراة بفوز الاخير.

وفي مباراة اخرى من الجولة الثالثة ضمن المجموعة ذاتها فاز الدحيل القطري على الشارقة الاماراتي ١-٢ .

ويتصدر التعاون المجموعة برصيد ٦ نقاط يليه الدحيل بنفس الرصيد ومن ثم برسبوليس وله ٤ نقاط واخيرا الشارقة وفي جعبته نقطة واحدة.

وضمن منافسات المجموعة الرابعة خسر سباهان اصفهان مساء الثلاثاء امام النصر السعودي ٠-٢ فيما تعادل السد والعين ٢-٢ .

ويتصدر النصر المجموعة الرابعة برصيد ٧ نقاط يليه السد برصيد ٥ نقاط ومن ثم سباهان وله ٢ نقاط واخيرا العين بنقطة واحدة.

ليون يسقط أمام مونبلييه

واصل مونبلييه، انتصاراته في الدوري الفرنسي للمباراة الثانية على التوالي، بفوزه ١-٢ على ضيفه



ليون، ضمن اللقاء المؤجل

بينهما من الجولة الأولى.

وعلى ملعب دو لا موسون،

يدين مونبلييه بالفضل في هذا الفوز الثمين لتيجي سلفانييه صاحب هدفي اللقاء في الدقيقتين ٢٨ من ركلة جزاء، و٩.

ولعب ليون منقوصاً من لاعب منذ نهاية الشوط الأول، إثر طرد حسام عوار ببطاقة حمراء مباشرة.

وقلص النجم الهولندي

مفيس ديباي، الفارق للضيوف من ركلة جزاء في الدقيقة ٨٢، بعد دقيقة واحدة من طرد لاعب أصحاب الأرض، هيتون ببطاقة صفراء ثانية، لكن الوقت لم يسعفهم لتدارك الأمر.

ويعد أن استهل موسمهم بخسارة أمام ستاد رين، حقق مونبلييه فوزين متتاليين، ليفقز مؤقتا للمركز الخامس برصيد ٦ نقاط.

بينما واصل ليون نزيف النقاط للمباراة الثانية تواليا، بعد تعادله منذ أيام أمام بوردو، ليلظل في المركز الـ ١١ برصيد ٤ نقاط.

ناجتس يكمل انتفاضته المذهلة ويطيح

بكليبرز وهيت يقهر سيلتيكس

سجل جمال موراى ٤٠ نقطة، ليكمل ندفر ناجتس انتفاضة مذهلة أخرى في قبل نهائي القسم الغربي، بدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، بعد فوزه ١٤-٨٩ على لوس أنجليس كليبرز، في

المباراة السابعة بينهما الليلة الماضية.

وأصبح ناجتس المصنف الثالث، أول فريق في دوري السلة الأمريكي يعوض تأخره مرتين بنتيجة ١-٢، في الأدوار الإقصائية خلال موسم واحد.

وتغلب ناجتس على يوتا جاز في الجولة الأولى.

ويلتقي ندفر في نهائي الغرب الذي يبدأ يوم الجمعة مع لوس أنجليس ليكرز، صاحب المركز الأول بالمرحلة التمهيديه للموسم.

وقال موراى الذي مرر أيضا خمس كرات حاسمة «نحن نؤمن فقط بقدرات بعضنا بعضاً».

وأحرز نيكولا يوكيتش ١٦ نقطة، واستحوذ على ٢٢ كرة مرتدة، ومرر ١٢ كرة حاسمة، مع ندفر، بينما سجل كل من جيرامي جرانت وجاري هاريس ٤ نقطة.

وسجل مونتريزل هاريل ٢٠ نقطة لصالح كليبرز، المصنف الثاني الذي لم يسبق له مطلقا الوصول إلى نهائي القسم الغربي، وخسر ثماني مرات في قبل نهائي الغرب، منذ أن كان اسمه بافالو بريفز.

واكتفى كواي ليونارد بتسجيل ٤ نقطة، وأحرز باتريك بيفرلي ١١ نقطة، وأنهى بول جورج المباراة مسجلا عشر نقاط.

هذه وفي مباراة أخرى أحرز جيمي باتلر تصويبة الانتصار قبل ١٢ ثانية على نهاية الوقت الإضافي، ليقود ميامي هيت للفوز ١١٧-١١٤ على بوسطن سيلتيكس، في المباراة الأولى بنهائي القسم الشرقي، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، الليلة الماضية.

واحتسبت مخالفة لصالح باتلر، وسجل من الرميّتين الحرتين ليمنح هيت التقدم ١١٦-١١٤.

وتصدى بام أديبايو لمحاولة جيسون تيتوم لمعادلة النتيجة، قبل ٢,٧ ثانية على النهاية.

ويعد أن سجل أديبايو رمية واحدة من رميتين حرتين، أهدر تيتوم تصويبة ثلاثية لتنتهي المباراة.

وتصدر جوران دراچيتش لاعبي هيت وسجل ٢٩ نقطة، واستحوذ على سبع كرات مرتدة.

وأضاف جاي كرودر ٢٢ نقطة، من بينها خمس تصويبات ثلاثية، وسجل باتلر ٢٠ نقطة لصالح هيت، الذي حقق فوزه التاسع في عشر مباريات بالأدوار الإقصائية.

وأحرز أديبايو ١٨ نقطة ومرر تسع كرات حاسمة.

وسجل تيتوم ٢٠ نقطة واستحوذ على ٤ كرة مرتدة لصالح سيلتيكس، وأضاف ماركوس سمارت

٢٦ نقطة وكيمبا ووكر ١٩ نقطة.

وتقام المباراة الثانية في السلسلة التي تحسم على أساس الأفضل في سبع مباريات، اليوم الخميس.

الكاتب يدمر أحد الأعضاء

الحيوية في الجسد

حذر الطبيب شريف حنة، استشاري الصحة العامة والطب الوقائي، من أن تناول الكاتبشب بكثرة يؤدي إلى إتلاف خلايا أحد الأعضاء الحيوية في جسد الإنسان.

ونقلت صحيفة صدى الإلكترونية عن حنة قوله بأن الإفراط في تناول الكاتبشب يؤدي إلى تدمير خلايا الكبد، لاحتوائه على نسبة عالية من شراب الذرة عالي الفركتوز، كما يؤدي إلى ضعف المناعة.

وأضاف حته أن الكاتبشب يدخل في تصنيعه العديد من المواد الضارة لصحة الإنسان، ومن أبرزها: مركبات الطماطم، المواد الحافظة، الخل المقطر، ما يعني تهديد الإنسان بالعديد من الأضرار، ومن أبرزها، الإصابة بالسمنة والسكري.

ويؤدي تناوله إلى تراكم السموم بالجسم، لاحتوائه على الخل المقطر، الذي يدخل في تركيبه مواد كيميائية ومبيدات سامة.

كما يتسبب في إصابة الأطفال بأمراض الجهاز العصبي، كالتوحد، لاحتوائه على مستويات عالية من الزئبق، وهو من المعادن شديدة السمية، والتي تسبب مضاعفات بالمخ. وفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

في سياق متصل، وجد علماء أمريكيون وسويديون وكوريون، أن شراب الذرة عالي الفركتوز، المتداول في أمريكا، يمكن أن يسرع نمو الأورام.

ويضاف شراب الذرة إلى الكثير من الأطعمة المصنعة منها، الكاتبشب وصلوات السلطة والبسكويت والوجبات الخفيفة وصلصة اللحم والحبوب والعصائر وغيرها من المشروبات غير الكحولية، ويحتوي الشراب على كمية عالية جدا من الفركتوز مما يؤثر سلبا على عمل الكبد ويتحول الفركتوز إلى الفليكوجين ما يساهم في تراكم الدهون في الجسم، بحسب موقع «إنفيرس».

لمن يعاني التهاب الأمعاء.. تجذّبوا

هذه الأغذية

قال البروفيسور توماس زويفرلاين، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي الألماني، إن التهاب الأمعاء يتطلب تغذية خاصة، حيث ينبغي الابتعاد عن مجموعة من الأطعمة.

وبحسب زويفرلاين فإنه من الضروري لمن يعاني التهابا في الأمعاء التخلي عن الأطعمة الغنية بالدهون، والأغذية المسببة للانتفاخ كالبقوليات والكرنب، والأغذية المسببة للإمساك مثل الشوكولاتة والموز والدقيق الأبيض، في حين ينبغي تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية كالخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة.

ومن المهم أيضا شرب السوائل بكثرة، حيث تعمل السوائل على تسهيل الفضلات في الأمعاء، ومن ثم لا تتكون التهابات جديدة، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الألمانية.

جدير بالذكر أن التهاب الأمعاء مرض شائع يصيب الجهاز الهضمي، وهو عبارة عن تكوّن انتفاخات مجوفة كالجيوب في جدر الأمعاء.

وعادة ما يحدث هذا الداء في الأمعاء الغليظة، كما يمكن أن يظهر في الأمعاء الدقيقة في بعض الحالات.

وغالبا ما يشعر المرضى بألم في الجزء الأيسر السفلي من البطن، بالإضافة إلى حمى، كما يشكون من الغثيان أو الإسهال والإمساك.

الاقتراب من ابتكار دواء يعالج ألزهايمر

في عام ٢٠١٧ تطوع أكثر من ٢٢٠٠ مصاب بمرض ألزهايمر، لاختبار دواء تم انتاجه بالتعاون بين شركة Biogen الأمريكية وشركة Eisai اليابانية.

وكشفت دراسات عن نجاح الدواء في تقليص رواسب بروتين الأميلويد المترakمة في أنمغة مرضى ألزهايمر، مانحا الأمل في علاج المرض.

وعقب شهر، قررت الشركة في أوائل العام الجاري أن النتائج لم تكن واعدة بما يكفي لمواصلة التجربة، ليتم إيقافها.

وتوقف المتطوعون عن تناول الدواء، وقامت الشركة بإجراء تحليلات عميقة لهم، ليتبين أنه بعد ١٨ شهرا من تناول هذا العقار، أظهر المشاركون انخفاضا إدراكيا أقل بنسبة ١٥ إلى ٢٧٪ في اختبارات قياسية للذاكرة والقدرة الإدراكية، مقارنة بالذين يتلقون العلاج التجريبي، فيما كانت الحماية المعرفية أكثر وضوحا عند أولئك الذين حصلوا على أعلى جرعة من الدواء.

ووفقا لهذه النتائج، طلبت الشركة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الموافقة على دواء "aducanumab" لعلاج مرض ألزهايمر المبكر.

وبحسب التقارير، فقد كانت دراسة المرحلة الأولى للعقار مشجعة بما يكفي لدفع الشركة إلى إطلاق الدراسات الكبيرة المتأخرة في ٢٥٠ موقعا في ٢٠ دولة، ويذا أن الدواء يمتلك طريقة فريدة للعثور على كتل بروتين الأميلويد والاتصاق بها، والإشارة للخلايا المناعية في الجسم لتدميرها.

وكان استنتاج البيانات من النصف الأول من المرضى في مارس/أذار الماضي يشير إلى نتائج ليست ذات دلالة إحصائية كبيرة، بجانب آثار جانبية مقلقة، كالتهاب الدماغ الذي يمكن أن يهدد الحياة، ورفضت الشركة المخاطرة بتعرض المرضى لخطر الآثار الجانبية دون فائدة، لتتخذ القرار بإنهاء الدراسات التي بدأت منذ عام ٢٠١٧.

ومع إعادة تحليل البيانات، اكتشف الباحثون أن هناك ترجاعا في المرض، كما أن الجرعات الأعلى قليلا آمنة ولم تسفر عن زيادة ملحوظة في الآثار الجانبية.

وعندما تم التدقيق لأول مرة في النتائج الإيجابية في يونيو/حزيران الماضي، ظهر أن المرضى الذين يتلقون جرعات أقل حظوا ببعض التحسينات في اختباراتهم الإدراكية أكثر من مجموعة الدواء الوهمي، لكن ليس بجودة تلك الموجودة في الجرعات الأعلى.

وقد أشارت هذه الاختبارات من جميع المشاركين في الدراسة، إلى أن الذين حصلوا على أعلى جرعات من الدواء يظهرّون أيضا انخفاضات في نسب الأميلويد، ومستويات ثابتة من البروتين في السائل الشوكي، لتزداد الثقة في تأثير الدواء.

وتعكف الشركة في الوقت الحالي وبالتعاون مع إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، على إجراء دراسة جديدة حيث سيتم دعوة جميع متلقي الدواء التجريبي الجديد، للخضوع للدراسة بهدف التوصل لنتائج أكثر دقة. وهناك الكثير من الآثار المترتبة على هذه النتائج، ليس فقط لأولئك الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض ألزهايمر المبكر، بل أيضا لتجديد تجارب الوقاية من المرض، وفي حال تمت الموافقة على الدواء، سيكون ألزهايمر قابلا للعلاج.

أفضل طعام لتخفيض مستوى القلق

قالت الدكتورة يلينا سولومالتينا، في حديث لصحيفة موسكوفسكي كومسوموليتس، إن المواد الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الدهون والسكر تسبب سوء المزاج، وأفضل نظام غذائي لتحسين المزاج هو حمية البحر الأبيض المتوسط، مشيرة إلى عدم الإفراط في تناول الطعام. وكانت الدكتورة يلينا سولومالتينا، خبيرة التغذية الروسية، قد أعلنت في نوفمبر عام ٢٠١٩ ، أن الطعام السيء والكحول في البداية يحسنان المزاج، ولكن بعد فترة قصيرة يسوء، لأن الكحول يسبب التسمم وجفاف الجسم، ما يؤدي إلى سوء الحالة الصحية.

وتؤكد سولوماتينا، على أن المشروبات الكحولية تؤثر بصورة مختلفة في الناس، شأنها شأن الشوكولاتة، وكذلك المواد المألحة، مشيرة إلى أنها في البداية تحسن المزاج ولكن الأملاح بعد ذلك تربط السوائل، ما يؤدي إلى سوء دوران الدم وضعف عام.

وتشير الخبيرة الروسية، إلى أن الموز والطماطم والخمضيات والجزر والشوكولاتة الداكنة والمكسرات والزبادي ومنتجات الألبان والكرويهيرات المعقدة مثل الشوفان والمعكرونة مع المأكولات البحرية والشاي الأخضر تساعد على تحسين المزاج.

