

منتخبنا يحصد ٧ ميداليات في اليومين الأولين بالساحة والميدان



حصل منتخبنا للساحة والميدان للصحف المشارك في الالعاب الاسيوية ودول المحيط الاطلسي على ٧ ميداليات ملونة في اليومين الاولين من البطولة، حيث حصد ٣ ميداليات ذهبية وفضيتين وبرونزيتين.

ففي رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

فضية رمي الثقل حصل عرفان صفاري على الميدالية الذهبية بمسافة ١٥ م و٤١ م، ومحمد هادي صالح في القفز المرتفع حصل ايضا على

بلا تر يعزي الاتحاد الايراني بوفاة نوروزي

بعث رئيس الاتحاد الدولي بكرة القدم السيد سيب بلا تر بترقية تعزية الى الاتحاد الايراني بكرة القدم عبر فيها عن بالغ أسفه وتألمه لهذا الخبر الذي وصفه خيرا لا يصدق.

ويذكر بلا تر بأنه عند سماعه الخبر اصيب بحالة من عدم الارتياح الغير طبيعية. كيف يرحل لاعبا رياضيا بهذا الشكل وهو لم يتجاوز ٣٠ عاما!

ويضيف رئيس الاتحاد الدولي (الفيفا) بأن هذا الحادث هو حادث أليم ليس لبربوليس فقط ولا لايران وانما لكل لاعبي كرة القدم في العالم.

وتمنى السيد بلا تر ان يلهم ذويه الصبر والسوان ولكل الرياضيين في ايران ومسؤولي الاتحاد الايراني متمنيا لهم الهدوء والراحة والسكينة.

فيجول الأيام الأولى من أكتوبر / تشرين الأول خسر تشيلسي ست مرات في كل المسابقات ويقر مورينيو بأن لاعبي الفريق يتعرضون لازمة ثقة بالنفس.

ففي الواقع انخدع تشيلسي بقوته بعد إحراز اللقب بفارق ثماني نقاط عن أقرب منافسيه في الموسم الماضي.

وكان الفضل في ذلك يعود إلى ظهور ايدن هازارد بشكل مذهل وسلسلة من المباريات القوية للقائد جون تيري وكذلك الأساليب الخططية الذكية لورينيو.

وبدا هازارد هذا الموسم أشبه بظل للاعب البلجيكي المتألق منذ عدة اشهر فقط بينما لم يعد تيري يلعب باستمرار في التشكيلة الأساسية وحتى نيمانيا ماتيتش لاعب الوسط المدافع بدا أنه فقد ثقة المدرب مورينيو.

ليشتاينر يشكر دعم جماهير اليوفي بعد العملية



تعرض الظهر الأيمن السويسري ستيفان ليشتاينر لاعب فريق يوفنتوس، بطل الدوري الإيطالي لكرة القدم، إلى مشاكل في القلب خاض على أثرها عملية جراحية الجمعة الماضية.

وشعر اللاعب الدولي السويسري، ببعض المشاكل في التنفس خلال لقاء فريقه أمام فروسينوني في الجولة الخامسة من الدوري الإيطالي.

وشكر ليشتاينر الجميع على دعمهم له ذلك خلال نشرة صورة له على حسابه الرسمي، على مواقع التواصل الاجتماعي تويتر، معلقا: "أشكر الجميع على دعمهم لي، تم إجراء العملية بنجاح".

واضاف ليشتاينر: "شكرا لزملائي بالفريق على المساندة والدعم، والجهاز الطبي أيضا للفريق على مجهودهم، سأقدم كل ما لدي من أجل العودة سريعا للمشاركة مع الفريق".

وكشف طبيب اللاعب السويسري عن موعد عودته الى الملاعب، حيث أكد انه سيعود عقب ٦ اشهر وليس شهرا كما نشر في البيان الأول.

آرسنال يغري سانشير براتب ضخم لتجديد عقده



عنصرها مهما وأساسيا في تشكيلة آرسنال. وانتقل المهاجم الدولي التشيلي إلى صفوف آرسنال صيف العام ٢٠١٤ قادما من برشلونة الإسباني مقابل ٢٩ مليون جنيه إسترليني.

وعانى سانشير في بداية الموسم من عقم تهديفي لكنه عاد سريعا وعوض ذلك بثلاثية (هاتريك) في مرمى ليستر سيتي.

وصرح مصدر من إدارة آرسنال قائلا: "في

العلماء يكتشفون سر بقاء رئة بعض المدخنين سليمة

اكتشف العلماء سر بقاء رئة بعض المدخنين سليمة رغم انهم يدخنون بشراهة ومنذ فترة طويلة وفقا لموقع "روسيا اليوم".

وبينت الدراسة التي اشترك فيها أكثر من ٥٠ ألف شخص (مدخن وغير ومدخن)، ان تغيرات ايجابية تحصل في بعض الحالات في أجزاء من الحمض النووي مسؤولة عن الجهاز التنفسي في الجسم، مما يعوض عن التأثيرات السلبية لدخان السجائر.

ومن المعلوم ان اغلب المدخنين يعانون مع مرور الوقت من أمراض في الرئة، علما أن أشخاصا لم يدخنوا في حياتهم حتى سيجارة واحدة يمكن ان يصابوا بمثل هذه الأمراض.

وبعد ان درس الخبراء المعطيات المسجلة في شأن الحالة الصحية والمعلومات الجينية للمشتركين في الدراسة من بين الذين يعانون من أمراض في الرئة وكذلك من بين الأصحاء، اكتشفوا ان الجزء من الحمض النووي هو المسؤول عن خفض خطر الإصابة بمرض رئوي مزمن مقترن بالتدخين.

ويقول البروفيسور مارتن توبين، ان الجينات التي اكتشفوها مسؤولة عن نمو النسيج الرئوي ولهذا تتفاعل مع الأضرار التي تصيب الرئة.

من جانبه قال ممثل مجلس البحوث الطبية ان هذا الاكتشاف سيدفعنا الى ابتكار مستحضرات طبية جديدة لعلاج الأمراض الرئوية.

ومع ذلك يبقى ترك التدخين أفضل وسيلة للمحافظة على رئتين سليمتين تماما.

الضوضاء .. وعلاقتها بمرض القلب التاجي

قالت دراسة أميركية إن هناك ارتباطا بين التعرض للضوضاء لفترة طويلة والإصابة بمرض القلب التاجي.

ووجد الباحثون الدليل الأقوى على ذلك بين من هم في سن العمل ويعانون من فقدان سمع التردد العالي، وهو نتيجة طبيعية للتعرض للضوضاء لفترة طويلة.

وحلل الباحثون بيانات ٥٢٢٣ شخصا شاركوا في أبحاث صحة وطنية بين عامي ١٩٩٩ و٢٠٠٤، تراوحت أعمارهم حينئذ بين ٢٠ و٦٩ عاما.

ووجدت الدراسة أن المصابين بفقدان سمع التردد العالي في الأذنين أكثر عرضة مرتين تقريبا للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالأشخاص الطبيعيين، حسب ما ذكرت وكالة رويترز.

وأضافت أن خطر الإصابة بمرض القلب يزيد أربعة أمثاله بين من يبلغون من العمر ٥٠ عاما أو أقل ويتعرضون على الأرجح للضوضاء في مكان العمل.

وأوصى الأستاذ وين كي جان، من كلية الصحة العامة بجامعة كنتاكي في لكسينغتون، بوقف التعرض الزائد للضوضاء أو الحد منه في المنزل ومكان العمل، قائلا: "استخدام سدادات وواقيات الأذن يمكن أن يحد من تعرض الشخص للضوضاء".

٨ حيل في تناول الطعام تشرك بالشبع سريعا

إن كنت من الأشخاص الذين يفسدون باستمرار الحمية الغذائية التي يتبعونها بتناول أنواع متعددة من الأطعمة غير الموجودة في قائمة الحمية أو بتناول كميات أكبر من تلك التي حددها لكم أخصائي التغذية نتيجة شعورك بالجوع، أعلموا أن تطبيقاتكم بعض الحيل قبل أو خلال تناول الطعام يساعدكم على الشعور السريع بالشبع وبالتالي تناول كميات أقل من الطعام.

لذلك، نقدم لكم اليوم من التفاح الأخضر مجموعة من ٨ حيل أساسية خلال تناول الطعام تساعدك على الشعور بالشبع:

- استبدل السكين بالمعلقة أي تناول طعامك بالشوكة والمعلقة، فإن استعمال طرف المعلقة لاقتطاع الطعام يؤدي إلى قطع قطع صغيرة في كل مرة ويضمن بالتالي عدم تناول كميات كبيرة من الطعام.

- تناول طعامك ببطئ وامضغه جيدا، فهذا الأمر سيسرعك بالشبع السريع حتى ولو أن الكمية التي تتناولها قليلة.

- لا تضع لقمعة جديدة من الأكل في فمك إلا بعد أن تكوني قد مضعت اللقمة السابقة وابتلعها بالكامل.

- توقف لدقائق قليلة عن الطعام من فترة لأخرى وأنت تتناولونه وحاول التحدث مع من تتشاركه الأكل معه، فهذه الخطوة توجي للعقل بأنك تتناول الطعام منذ وقت طويل وأن الكمية كانت مشبعة، وهذا ما سيدفعك إلى الشبع سريعا بالفعل.

- استبدل أدوات المائدة المعتادة أي المعلقة والشوكة والسكين بالعصا الصينية، فاستعمالها سيضمن تناولك الطعام ببطئ والتقاط كميات صغيرة منه.

- لا تتناول طعامك وأنت تشاهد التلفزيون، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن كميات الأكل تزيد بنسبة ١٤٪ حين يتم تناوله خلال مشاهدة التلفزيون.

- لا تقوم بأي فعل أو نشاط آخر خلال تناول الطعام، فهذا الأمر سيؤدي بك إلى تناول كميات أكبر منه.

- تناول تفاحة واحدة قبل تناولك الطعام لأن هذا الفعل سينقص من كميات طعامك بنسبة ١٥٪ كما أثبتت الدراسات كون التفاح يحتوي نسبة عالية من الألياف التي من شأنها إشارك بالشبع أسرع.

علماء: الاحساس بالألم يؤثر في طول العمر

اتضح للعلماء ان مستوى الألم الذي يشعر به الإنسان يحدده الجين PRDM ١٢ المسؤول عن نمو الخلايا العصبية، حيث يعمل كمنظم لشدة الشعور بالألم.

أجرى علماء جامعة كمبرج البريطانية تجارب على الفئران المخيرية، لتحديد درجة تأثير "جين الألم" في الجسم. استأصل العلماء هذا الجين من الفئران وراقبوا سلوكها وحالتها الصحية.

اتضح من نتائج هذه التجارب ان هذه الفئران قد تعرضت لمختلف الإصابات أكثر بكثير من الفئران الأخرى. هذا يشير إلى ان اشارات الألم هي التي تحذر من الخطر، وتسمح للحيوانات والبشر التحرب من مختلف الإصابات.

المثير في هذه التجارب، ان الفئران التي من دون "جين الألم" عاشت فترة أطول بكثير من الآخرين. هذه النتيجة غير المتوقعة جعلت الباحثين يستنتجون ان عدم الاحساس بالألم له تأثير مباشر على عمر الأتسان، أي أن غياب الشعور بالألم يطيل في العمر، طبقا لما ورد بموقع "روسيا اليوم".

تجدد الإشارة، الى انه يولد في العالم شخص واحد لا يشعر بالألم كليا من بين كل مليون شخص. هذا بنظر العلماء أمر شاذ، لأن اشارات الاحساس بالألم من الوظائف الحياتية المهمة جدا.



العمل ويعانون من فقدان سمع التردد العالي، وهو نتيجة طبيعية للتعرض للضوضاء لفترة طويلة.

وحلل الباحثون بيانات ٥٢٢٣ شخصا شاركوا في أبحاث صحة وطنية بين عامي ١٩٩٩ و٢٠٠٤، تراوحت أعمارهم حينئذ بين ٢٠ و٦٩ عاما.

ووجدت الدراسة أن المصابين بفقدان سمع التردد العالي في الأذنين أكثر عرضة مرتين تقريبا للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالأشخاص الطبيعيين، حسب ما ذكرت وكالة رويترز.

وأضافت أن خطر الإصابة بمرض القلب يزيد أربعة أمثاله بين من يبلغون من العمر ٥٠ عاما أو أقل ويتعرضون على الأرجح للضوضاء في مكان العمل.

وأوصى الأستاذ وين كي جان، من كلية الصحة العامة بجامعة كنتاكي في لكسينغتون، بوقف التعرض الزائد للضوضاء أو الحد منه في المنزل ومكان العمل، قائلا: "استخدام سدادات وواقيات الأذن يمكن أن يحد من تعرض الشخص للضوضاء".

إن كنت من الأشخاص الذين يفسدون باستمرار الحمية الغذائية التي يتبعونها بتناول أنواع متعددة من الأطعمة غير الموجودة في قائمة الحمية أو بتناول كميات أكبر من تلك التي حددها لكم أخصائي التغذية نتيجة شعورك بالجوع، أعلموا أن تطبيقاتكم بعض الحيل قبل أو خلال تناول الطعام يساعدكم على الشعور السريع بالشبع وبالتالي تناول كميات أقل من الطعام.

لذلك، نقدم لكم اليوم من التفاح الأخضر مجموعة من ٨ حيل أساسية خلال تناول الطعام تساعدك على الشعور بالشبع:

- استبدل السكين بالمعلقة أي تناول طعامك بالشوكة والمعلقة، فإن استعمال طرف المعلقة لاقتطاع الطعام يؤدي إلى قطع قطع صغيرة في كل مرة ويضمن بالتالي عدم تناول كميات كبيرة من الطعام.

- تناول طعامك ببطئ وامضغه جيدا، فهذا الأمر سيسرعك بالشبع السريع حتى ولو أن الكمية التي تتناولها قليلة.

- لا تضع لقمعة جديدة من الأكل في فمك إلا بعد أن تكوني قد مضعت اللقمة السابقة وابتلعها بالكامل.

- توقف لدقائق قليلة عن الطعام من فترة لأخرى وأنت تتناولونه وحاول التحدث مع من تتشاركه الأكل معه، فهذه الخطوة توجي للعقل بأنك تتناول الطعام منذ وقت طويل وأن الكمية كانت مشبعة، وهذا ما سيدفعك إلى الشبع سريعا بالفعل.

- استبدل أدوات المائدة المعتادة أي المعلقة والشوكة والسكين بالعصا الصينية، فاستعمالها سيضمن تناولك الطعام ببطئ والتقاط كميات صغيرة منه.

- لا تتناول طعامك وأنت تشاهد التلفزيون، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن كميات الأكل تزيد بنسبة ١٤٪ حين يتم تناوله خلال مشاهدة التلفزيون.

- لا تقوم بأي فعل أو نشاط آخر خلال تناول الطعام، فهذا الأمر سيؤدي بك إلى تناول كميات أكبر منه.

- تناول تفاحة واحدة قبل تناولك الطعام لأن هذا الفعل سينقص من كميات طعامك بنسبة ١٥٪ كما أثبتت الدراسات كون التفاح يحتوي نسبة عالية من الألياف التي من شأنها إشارك بالشبع أسرع.