



جسدك يهتم بك ويرسك لك ١٣ إشارة عن صحتك

إن الجسم غاية في العبقرية، وله لغته الخاصة التي تحاورنا وتحاول إخبارنا بأشياء قد لا نتفطن إليها. وقد أثبت العلم الحديث أن كل إشارة في الجسم هي انعكاس لما يدور داخل أجسامنا، وعمّا إذا كان الانسان في حاجة إلى تدخل طبي، من عدمه.

موقع edinstvennaya الروسي نشر قائمة بـ ١٣ من العلامات الأكثر شيوعا، والتي قد تبدو سخيفة أو مستغربة، ولكن الجسم يحاول من خلالها أن يقول لنا شيئا ينقصنا.

١- جفاف البشرة:
إذا لاحظت أن بشرتك جافة، فهذا يعني أنك تفتقر للفيتامين (إي). ولذلك، عليك أن تُدربي بعض المواد الغذائية إلى قائمة عاداتك الغذائية على غرار المكسرات، والأسماك والزيوت النباتية.

٢- سقوط وهشاشة الشعر:
قد يعني ضعف الشعر وتقصفه عادة أنك تعاني من نقص في الفيتامين (ب) والكالسيوم، وعموماً، يوجد العديد من الحلول لهذه المشكلة، إذ يمكن حلها عن طريق تناول الفاصوليا والحبوب الكاملة والحليب ومشتقاته.

٣- التهاب اللثة
يعتبر التهاب اللثة مؤشراً على نقص حاد في فيتامين (سي)، خاصة إذا ما استمرت الحالة لوقت طويل. ويمكن تجاوز هذا النقص بتناول البصل والثوم والمزيد من الفواكه والخضراوات.

٤- مشاكل النوم والعصبية:
في حال لاحظت أنك تعاني من مشاكل في النوم وتستيقظ في حالة سيئة كل صباح، فهذا يدل على نقص مادة المغنيسيوم والبوتاسيوم في الجسم.

وفي هذه الحالة ينصح بمد الجسم بالعناصر النزرة (وهي مركبات غذائية حيوية وضرورية لاستمرار فعاليات الجسم بصورة سليمة) المتواجدة في غلال المشمش المجفف ومعجون المشمش والخوخ والبنجر.
٥- تقلصات الأعضاء ليلاً:

يؤكد هذا المؤشر على وجود نقص في المغنيسيوم والبوتاسيوم.
٦- تهيج الجلد في منطقة المرفقين:
تعدّ هذه العلامات من الأعراض الواضحة لوجود نقص في الفيتامين (سى) و(أ). وللتقليص من نقص الجسم لهذه الفيتامينات، ينصح بتناول جميع الخضّر والغلّال، خاصة البرتقال والجزر والطماطم والشمش.

٧- الرغبة في تناول الطعام الغني بالملح:
إذا كنت ترغب باستمرار في إضافة المزيد من الملح في طعامك، فهذا يشير إلى وجود مشاكل والتهابات حادة خاصة في الجهاز البولي والتناسلي.

٨- الرغبة في تناول الحلويات بكثرة، مؤشراً على الإرهاق العصبي وحاجة الجسم باستمرار لإمدادات الطاقة والغلوكوز. وفي هذه الحالة، ينصح بتناول العسل أو الشكولاتة الداكنة تجنباً لمشاكل المعدة والوزن الزائد.

٩- مضغ بذور عباد الشمس:
هذه العادة البسيطة تدل على افتقار الجسم للمواد المضادة للأكسدة.

١٠- الرغبة في تناول الحوامض:
تعتبر الرغبة الزائدة في تناول الحوامض من الدلائل على حاجة الجسم لتنشيط الكبد والمرارة، حيث ينصح الأطباء بتناول الغلال الحامضة دون إفراط، على غرار الليمون والتوت البري. كما أنه من المحبذ أن تدخل هذه العناصر في النظام الغذائي اليومي.

١١- الرغبة في تناول الطعام المر:
يدل هذا المؤشر على وجود مشاكل في الجهاز الهضمي. ولذلك، يجب إيجاد حلول لتطهير الجسم والجهاز الهضمي.

١٢ - الرغبة في تناول الطعام الحار:
من المتعارف عليه أن الأطعمة التي تحتوي على التوابل اللاذعة تحفزُ عملية الهضم، إلا أنه ينبغي استهلاكها بكميات معقولة إذ يمنع تناولها على معدة فارغة.

١٣- عدم تناول المنتجات البحرية:
تدل هذه العلامة على نقص معدن اليود في الجسم، الذي يُعدّ معدناً مهماً جداً.

تقليل الملح في الطعام بنسبة ١٠٪ فقط ينقذ ملايين الأرواح

أظهرت دراسة نشرتها مجلة "ذي بريتش ميديكل جورنال" أن تقليص استهلاك الملح بنسبة ١٠٪ من شأنه السماح بإنقاذ ملايين الأرواح.

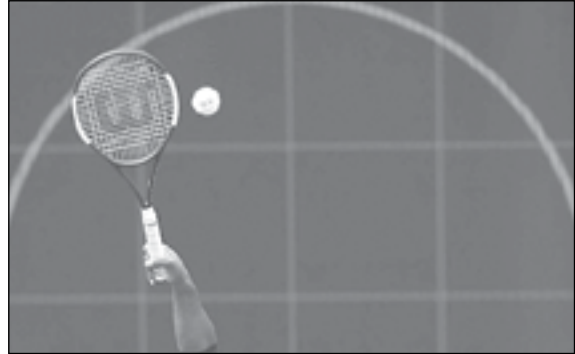
وقد توصل الباحثون في حسابات أجروها إلى أن تنظيم حملات حكومية من شأنه الحد من المعدلات المرتفعة للوفيات المتصلة بالاستهلاك المفرط للملح في مقابل

١، دولار للشخص الواحد. ويعرف عن الملح تسببه بزيادة ضغط الدم والأمراض القلبية الوعائية . وتشير بيانات منظمة الصحة العالمية إلى أن أكثرية البالغين يتناولون كميات من الملح تفوق تلك الموصى بها والمحددة بـغرامين كحد أقصى يومياً، ما يؤدي إلى وفاة حوالي ١,٦٥ مليون شخص بسبب أمراض القلب، غير أن قلة من البلدان قيمت حتى اليوم تكلفة وضع استراتيجية عامة ترمي إلى تقليص استهلاك الملح.

وقام فريق من الباحثين بقيادة داريووش مظفريان باحتساب هذه الكلفة لـ٨٢ بلداً بالتنسيق مع صناعيين. كذلك قيم الباحثون عدد سنوات العيش مع مشكلات صحية التي يمكن تفاديها بفضل تناول أطعمة تحوي كميات أقل من الملح.

ومع تقليص استهلاك الملح على مدى ١٠ سنوات، كان يمكن تفادي خسارة ٥,٨ ملايين سنة من الحياة بصحة جيدة كل سنة، بكلفة تبلغ ١,١٢ دولار للشخص. وأوضح الباحثون أن كلفة سنوات العيش بصحة جيدة التي يمكن تفادي خسارتها توازي تقريباً ما يتم إنفاقه حالياً على الأدوية المخصصة لتجنب الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

إنطلاق المعرض الدولي للرياضة في طهران بمشاركة ١٥ بلدا



كانون الثاني الحالي بمشاركة المنتجين المحليين والأجانب. ويشارك في المعرض ممثلون من ٢٠ شركة اجنبية من ١٥ بلدا منها المانيا و اسبانيا و فرنسا و سويسرا و اليابان و الكويت و اندونيسيا و بريطانيا و بلغاريا و هولندا و كوريا الجنوبية و الصين و تركيا و روسيا و ايطاليا لعرض أحدث منتجاتهم في مجال الرياضة.

ترشيح كيانوش رستمي كأفضل رباع لعام ٢٠١٦

شرح الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الرباع الإيراني كيانوش رستمي الحاصل على الميدالية الذهبية في أولمبياد ريو عام ٢٠١٦ لكسب لقب أفضل رباع لعام ٢٠١٦، وذلك من خلال تصويت المشاهدين عبر موقعه الالكتروني حتى نهاية شهر كانون الثاني الجاري عبر الرابط هنا.

الجدير بالذكر إن رستمي حصل على الميدالية الذهبية في أولمبياد ريو ٢٠١٦ عن فئة ٨٥ كغ، وعلى الميداليات الفضية في بطولة آسيا عام ٢٠١١ و ٢٠١٢ وأولمبياد لندن ٢٠١٢.

«فرانس فوتبول» ترصد أبرز ١٠ نجوم في أمم أفريقيا

رصدت مجلة «فرانس فوتبول» قائمة بأبرز ١٠ نجوم في بطولة كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم التي انطلقت بالجابون امس السبت، وتستمر حتى الخامس من فبراير/شباط المقبل.



ويتصدر قائمة النجوم الأفارقة، الدولي الجزائري رياض محرز، نجم ليستر سيتي الانجليزي وأفضل لاعب أفريقي لعام ٢٠١٦، والذي تعول عليه الجماهير الجزائرية في إحراز اللقب الأفريقي الثاني في تاريخ منتخب محاربي الصحراء.

ويأتي الدولي الجابوني بيير إيمريك اوباميانج، مهاجم بوروسيا دورتموند الألماني، كأحد أبرز النجوم المرشحين للتألق في البطولة في ظل تألقه في البوندسليجا. وتضم القائمة الدولي التونسي أيمن عبدالنور مدافع فالنسيا الاسباني، والمصري محمد صلاح نجم روما الإيطالي، والمغربي المهدي بنعطية مدافع يوفنتوس الإيطالي، والسنگالي ساديو ماني مهاجم ليفربول الإنجليزي، والغاني أندريه آيو نجم وست هام يونايتد الإنجليزي، واليفواري سيرج اورييه مدافع باريس سان جيرمان الفرنسي، والتوجولي إيمانويل انبياوير مهاجم توتنهام وريال مدريد السابق، والأوغندي دينيس أونيانجو، حارس مرمرى ماميلودي صن داونز الجنوب أفريقي وأجرت المجلة الفرنسية استفتاءً على موقعها الالكتروني للمفاضلة بين النجوم العشرة، وتصدر محرز بنسبة ٤١٪ من الأصوات قبل أوباميانج الذي حصل على ٢٧٪، بينما جاء ماني ثالثاً بنسبة ١٠٪ من الأصوات قبل التونسي عبدالنور ٤٪، واليفواري اورييه ٢٪، فيما اكتفى صلاح وآيو وأوباميانج بنسبة ٢٪ من الأصوات لكل منهم.

مولر يتوج بلقب بطولة سيدني للتنس

توج جيل مولر لاعب لوكسمبورج المصنف السادس بلقب بطولة سيدني الدولية للتنس للرجال امس السبت بعد تغلبه على منافسه البريطاني دانييل إيفانز.

وحصد مولر (٣٢ عاماً) لقبه الأول في بطولات المحترفين بعد الفوز في المباراة النهائية للبطولة على إيفانز (٢٦ عاماً) غير المصنف بمجموعتين متتاليتين وبنتيجة ٦-٧ و٦-٦.

وتأتي البطولة في إطار الاستعداد لبطولة استراليا المفتوحة أولى البطولات الأربع الكبرى للموسم الحالي والتي تنطلق في ملبورن براك يوم الاثنين المقبل وتستمر لمدة أسبوعين.

فيدريز يتناسى تصنيفه قبل بطولة «أستراليا المفتوحة»

يستعد السويسري روجيه فيدرير للمشاركة في بطولة أستراليا المفتوحة للتنس بعد غياب دام ستة أشهر تراجع خلالها في تصنيف رابطة لاعبي التنس المحترفين للمركز ال١٧، لكنه بدى مقبلا لوضعه الحالي وأكد على ضرورة عدم الاستهانة بأي خصم أي كان.

وقال المصنف الأول عالميا سابقا، «طالما شعر المرء بأنه في حالة صحية جيدة ويستطيع مواصلة اللعب لخمسة أو ستة أشواط والفوز بالعديد من المباريات المتتالية، سيكون الأمر ممتعا، لكن إذا شعرت بالألم، بالطبع لن يكون الوضع كذلك».

وأضاف لاعب التنس السويسري (٣٥ عاماً) «في هذه الحالة لن يفرق كثيرا مركزك في التصنيف العالمي أو ما إذا كنت من المرشحين للقب، بالنسبة لي هناك أولوية الآن غير النظر للتصنيف».

وأبرز فيدرير الذي لم يخض أي مباريات تقريبا منذ هزيمته في نصف نهائي ويمبلدون العام الماضي، حتى شارك في كأس هويمان أوائل الشهر الجاري، أن أكثر الأمور التي يفتقدها هي «الشعور بالفوز».

وأردف «افتقد أيضا رؤية الزملاء لأنهم بمثابة امتداد للأسرة»، مؤكدا «حين تعود ترى وجوها لم ترها منذ فترة طويلة، رؤيتهم مجددا أمر رائع».

وأشار لاعب التنس السويسري إلى أنه «سيسيطر على الأمور»، مبرزا أن مشاركته في كأس هويمان كانت «إعدادا جيدا» له عقب الفترة التي غابها عن الملاعب بسبب إصابة في الركبة.

برسوليس يستعيد صدارة الدوري بفوزه على سايبا ١-٠

استعاد فريق برسوليس صدارة الدوري الممتاز بكرة القدم بفوزه على ضيفه سايبا ٠-١ في المباراة التي جرت بينها في استاد آزادي بطهران مساء الجمعة.

وفي هذه المباراة التي جرت بحضور ٦٠ الف متفرج في اطار الدور السادس عشر من الدوري، انتهى الشوط الأول دون اهداف رغم الهجمات العديدة التي شنّها برسبوليس الا انها ضاعت في ظل



استماتة نفاع سايبا وعدم الدقة لدى مهاجمي برسبوليس، كما كانت هنالك في هذا الشوط بعض الهجمات لسايبا.

وفي الشوط الثاني بادر برسبوليس لشن الهجمات التي افلحت سريعا اذ سجل هدف الفوز له ببراعة المهاجم مهدي طارمي من كرة رفعتها محسن مسلمان من الجناح الایسر.

وفي الدقيقة ٥٥ طرد حكم المباراة لاعب برسبوليس فرشاد احمد زادة لاعاقته لاعب سايبا من الانفراد بالحراس علي رضا بيرانوند.

وانتهت المباراة بفوز برسبوليس الذي اقتص نقاط المباراة الثلاث رافعا رصيده الى ٣٥ نقطة ومنتزعا الصدارة التي حل فيها تراكتور سازي تبريز موقتا برصيد ٣٢ نقطة اثر فوزه على استقلال خوزستان ٠-١. كما بقي سايبا يراوح مكانه في المركز ١٤ برصيد ١٣ نقطة.

وفي ترتيب فرق الصدارة يأتي ذوب آهن (٢٨) وبيکان (٢٦) واستقلال طهران (٢٥) في المراكز من الثالث حتى الخامس.

سلمان آل خليفة رئيس الاتحاد الآسيوي يرفض دعم الفلسطينيين!!

أفسد رئيس الاتحاد الآسيوي الشيخ سلمان بن ابراهيم آل خليفة، فرصة تجريد المستوطنات الإسرائيلية من أي ناد يلعب فوق أراضي الضفة الغربية المحتلة، بانسحابه من اجتماع خصه الاتحاد الدولي لكرة القدم(الفيفا) لمناقشة هذه الأزمة.

وكان ٣٧ عضوا اجتمعوا تحت مظلة فيفا يوم الثلاثاء الماضي في مدينة زيوربخ السويسرية، لمناقشة عدد من الأمور، بينها قضية أندية المستوطنات الإسرائيلية، التي كانت بندا ضمن النقاط المتأخرة في جدول

أعمال الاجتماع، والذي حضره الشيخ سلمان بصفته نائب رئيس الفيفا أيضاً، فضلاً عن أنه رئيس الاتحاد الآسيوي، الذي ينضوي تحته الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

وكان متوقعا أن يدافع الشيخ البحريني في اتجاه دعم المطلب الفلسطيني، باعتبار أندية المستوطنات الإسرائيلية غير شرعية، وربما الطلب من الفيفا بمعاينة الاتحاد الإسرائيلي، لكن على النقيض ترك الشيخ سلمان الاجتماع مبكراً، قبل طرح هذه القضية السياسية الحساسة، ليحرم الفلسطينيين من فرصة ذهبية لجني قرار لمصلحتهم من الفيفا.

وفي ظل غياب الشيخ سلمان عما تبقى من بنود الاجتماع، وخصوصاً غياب دفعه ودعمه لهذه القضية الحساسة، قرر الفيفا تأجيل النظر فيها مجدداً، حتى أن رئيس الفيفا جاني انفانتينو علق على هذه النقطة قائلاً: «الفيفا سيحصل على تقرير يتعلق بهذه الأزمة في غضون شهر واحد، وبعدها سنسدر قرارنا»، من دون أن يشير إذا كان القرار سيصب لمصلحة أندية المستوطنات أو ضدها، علماً أن البحرين ستستضيف اجتماع «كونفرس» الفيفا المقبل بعد ٤ شهور، وتحديداً في ١١ مايو/ أيار، بحضور جميع أعضاء الفيفا ال٢٠٩، ومن بينهم الاتحاد الإسرائيلي، رغم بعض المعارضة من البحرين، خصوصاً بعد اعتذار ماليزيا عن عدم استضافة الاجتماع بسبب حساسية موقفها من منح تأشيرات دخول إلى أعضاء الوفد الإسرائيلي إلى بلدها.

وفي حال موافقة الفيفا على اعتبار أندية المستوطنات جزءاً من الدوري الإسرائيلي لكرة القدم، فإنها تستمر في منافاة قيمها ومبادئها، وعلى رأسها «أن الاتحاد العضو في الفيفا لا يحق له لعب مباريات فوق أراضي عضو آخر بدون موافقة الأخير على هذا الأمر»، والفيفا مستمر أيضاً في الاستهزاء بمبادئه في احترام حقوق الإنسان، كما أنه يهمل إجماع مجلس الأمن على قرار ١٣٢٤، باعتبار المستوطنات الإسرائيلية غير قانونية، قبل أقل من شهر.

ملوك الصود.. قائمة أصحاب سلاسل اللاهزيمة أوروبياً



نجح ريال مدريد الإسباني، في تحقيق التعادل بنتيجة (٢-٢)، أمام نظيره تشيلسي، الخميس الماضي، ضمن منافسات إياب دور ال١٦ لبطولة كأس ملك إسبانيا، ليزيد من سلسلة الـ"لا هزيمة" في كل المنافسات إلى ٤٠ مباراة، وكسر الميرنجي الرقم القياسي المسجل

باسم غريمه التقليدي برشلونة، ولكن لا يزال على المستوى الأوروبي هناك الكثير من الأرقام. ورصد الموقع الرسمي للاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا" الأندية الأوروبية صاحبة أكبر عدد من المباريات دون هزيمة على مدار التاريخ والتي جاءت كالتالي:

١٢ مباراة: سيلتك الاسكتلندي موسم ١٩١٥-١٩١٧

٦٠ مباراة: ريال يونيون سانت خيلوزي البلجيكي موسم ١٩٢٢-١٩٢٥

٤٨ مباراة: بنفيكا البرتغالي موسم ١٩٦٢-١٩٦٥

٥٤ مباراة: دينامو زغرب الكرواتي موسم ٢٠١٤-٢٠١٥

٤٢ مباراة: يوفنتوس الإيطالي موسم ٢٠١١-٢٠١٢

٤٢ مباراة: أياكس أمستردام الهولندي موسم ١٩٩٥-١٩٩٦

٤٢ مباراة: ميلان الإيطالي موسم ١٩٩١-١٩٩٢

٤٠ مباراة: نوتنجهام فورست الإنجليزي موسم ١٩٧٨

٤٠ مباراة: ريال مدريد الإسباني موسم ٢٠١٦-٢٠١٧