



لماذا يؤثر النظر في الهاتف الجوال على نومك؟



تقول شانا ليوبوتز الصحفية المتخصصة بالصحة العقلية «أقوم بالعديد من الأشياء سيئة التأثير على نومي، على سبيل المثال: أقضي نصف ساعة على الأقل كل ليلة أتصفح إنستغرام وفيسبوك، بينما يرسل الضوء الأزرق

الذي تلتقاه عيني إشارة إلى دماغي كي أبقى مستيقظة».

تحدثت مؤخراً إلى مايكل بروس، عالم النفس وخبير النوم، وساعدني في تغيير جدولتي اليومي لأصبح أقل إرهاقاً وأكثر إنتاجية، وحين يتعلق الأمر بالإجراءات الليلية، يدافع بروس عن «ساعة الإغلاق» والتي تنفصل فيها عن كل الشاشات.

حين تستخدم الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي ليلاً، فعادة ما تمسك به قريباً من وجهك، لذا يتداخل الضوء الأزرق الصادر منهما مع إنتاج الجسم لهرمون النوم (الميلاتونين) ما يبيك متيقظاً. كما أن المحتوى الذي تراه على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون محفز ويبيك يقظاً.

- نصائح للحصول على نوم هنيء وعميق ليلاً:
- الالتزام بجدول زمني للنوم:

انهب للفراش واستيقظ صباحاً في نفس الوقت يومياً. حتى في أيام نهاية الأسبوع، يمكن لهذا أن يعزز نمط النوم لديك.

- الابتعاد عن الكافيين:

ابتعد عن الكحول، ولا تتناول أي مشروب يحتوي على الكافيين في أوقات قريبة من موعد النوم لأن ذلك قد يزعج نومك.

- روتين قبل النوم:

خذ بعين الاعتبار البدء بروتين محدد للاسترخاء قبل النوم، مثل أخذ حمام دافئ أو قراءة كتاب، فهذا يساعد في مرحلة الانتقال بين البقطة والنوم.

- إنقاص قيلولته النهار:

إذا كنت ممن يأخذون قيلولته خلال النهار، فحاول أن تحد من ذلك لمدة لا تزيد عن ٣٠ دقيقة،

كي لا تواجه صعوبة في النوم ليلاً.

- ممارسة التمارين الرياضية:

يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في النوم سريعاً وتعزز النوم العميق في الوقت ذاته.

- لا للتوتر:

وأخيراً حاول التخلص من التوتر، لكي تتمكن من النوم بهناء في نهاية اليوم.

النقرس.. أسباب وعوامل خطورته

يحدث النقرس عندما تتراكم بلورات حمض البول في المفصل، مما يسبب الالتهاب والألم الشديد بسبب نوبة النقرس، وقد تتكون بلورات حمض البول عندما ترتفع مستويات حمض اليوريك في الدم.

ينتج الجسم حمض اليوريك عندما يقوم بتكسير البيورينات (وهي مواد موجودة بصورة طبيعية في الجسم، بالإضافة إلى وجودها في أطعمة معينة مثل شرائح اللحم واللحوم العضوية والمأكولات البحرية).

بشكل طبيعي، يذوب حمض اليوريك في الدم ويمر خلال الكليتين إلى البول، ولكن أحيانًا ينتج الجسم إما كمية كبيرة جدا من حمض اليوريك، أو تفرز الكليتين كمية قليلة جدا من حمض اليوريك.

عندما يحدث ذلك، يمكن لحمض اليوريك أن يتراكم في المفصل مكونا بلورات حمض بول حادة تشبه الإبرة، أو تحيط بالأنسجة، وهو ما يسبب الألم والالتهاب والتورم.

* عوامل الخطورة

من المحتمل أن تصاب بالنقرس إذا كانت لديك مستويات مرتفعة من حمض

اليوريك ا لجسم .
تتضمن عوامل
زيادة مستوى
حمض اليوريك في
الدم ما يلي:
– النظام الغذائي
يزيد تناول نظام
غذائي غني باللحوم
والمأكولات البحرية
والمشروبات المحلاة

بسكر الفاكهة (الفركتوز) من مستويات حمض اليوريك، وهو ما يزيد خطورة الإصابة

بالنقرس، وأيضا تناول الكحوليات، خاصة الجعة، يزيد من خطورة الإصابة بالنقرس.

– السمنة

إذا كنت زائد الوزن، فينتج الجسم المزيد من حمض اليوريك وتواجه الكليتان صعوبة أكبر في وقت التخلص من حمض اليوريك، وهو ما يزيد من خطورة الإصابة بالنقرس بشكل كبير.

– الحالات المرضية

بعض الأمراض والحالات المرضية تزيد من احتمالية الإصابة بالنقرس، تشمل هذه الحالات ضغط دم مرتفعا غير مُعالج، والحالات المرضية المزمنة مثل مرض السكري ومتلازمة التمثيل الغذائي، وأمراض القلب والكلى.

– بعض الأدوية

يمكن أيضا أن يزيد استخدام مدرّات البول الثيازيدية، والتي تستخدم غالبا لمعالجة ارتفاع ضغط الدم، والأسبرين منخفض الجرعة، من مستويات حمض اليوريك، كذلك أيضا استخدام الأشخاص المجرى لهم عملية زرع أعضاء للأدوية المضادة لرفض الجسم العضو المزروع.

– تاريخ عائلي لمرض النقرس

إذا أصيب أفراد العائلة الآخرون بالنقرس من قبل، فمن المحتمل أن تُصاب أنت أيضا به.

– العمر والجنس

يحدث النقرس غالبا للرجال، وهذا لأن النساء يحاولن في المقام الأول تخفيض مستويات حمض اليوريك. على الرغم من ذلك، تصل مستويات حمض اليوريك عند المرأة مثل الرجل بعد انقطاع الطمث، ومن المحتمل أيضا إصابة الرجال مبكرا بالنقرس، غالبا بين سن ٣٠ و٥٠، في حين تظهر العلامات والأعراض عادة بعد انقطاع الطمث عند النساء.

– جراحة أو صدمة حديثة

يتعلق حدوث جراحة أو صدمة حديثة بزيادة خطورة الإصابة بالنقرس.

اتحاد كرة القدم: الضغوط القطرية أفت انتخابات الفيفا في آسيا

أكد مستشار رئيس اتحاد كرة القدم الإيراني حميد رضا آصفى ان علي كفاشيان رئيس اتحاد كرة القدم الإيراني كان لديه فرصة في الصعود الى عضوية مجلس الفيفا لكن الضغط الذي مارسته بعض الدول العربية بزعامة قطر حال دون ذلك.

وأشار حميد رضا آصفى الى الغاء انتخابات اعضاء مجلس الفيفا في آسيا، قائلا: ان هذه القضية غير مسبوقة لاسيما كان في اجتماع اليوم «جيانى إنفانتينو» رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم التاسع.

واضاف اننا لم اشارك في ذلك الاجتماع ولم اطلع على تفاصيله ولكن كان من الافضل ان يسمحو لوغد ايراني بحضوره ليطلع الشعب ايراني عليها. وتابع: ان الغاء انتخابات مجلس الفيفا في قارة اسيا سىء بحضوره ليطلع الشعب ايراني عليها.

وللغاية، بالتأكيد تم الغاؤها بسبب الضغوط القطرية وحلفائها. على ما يبدو كان علي كفاشيان رئيس اتحاد كرة القدم الإيراني لديه فرصة في الصعود الى عضوية مجلس الفيفا لكن الضغط الذي مارسته بعض الدول العربية بزعامة قطر حال دون ذلك.

«جهانبخش» لاعب الكمار الهولندي لن يلعب امام مكابي تل ابيب

اعلن فريق الكمار الهولندي رسميا بان لاعبه الدولي ايراني علي رضا جهانبخش لن يلعب مع فريقه امام ممثل الكيان الصهيوني في الدوري الاوروبي مكابي تل ابيب.

وقال النادي في بيان اصدره بهذا الصدد انه نظرا للحساسية الموجودة في هذا المجال والطلب الذي تقدمد به اللاعب ايراني فقد وافقت ادارة النادي على عدم مرافقة اللاعب جهانبخش لفريقه في المبارتين (امام مكابي تل ابيب ذهابا وايابا).

ويخوض الكمار مبارتيه ضد مكابي في الدوري الاوروبي يومي ٢٠ تشرين الاول / اكتوبر و ٢ تشرين الثاني / نوفمبر القادمين.

ويلعب الكمار في الدور الاول (دور المجموعات) ضمن المجموعة الرابعة التي تضم ايضا زينيت بطرسبورغ الروسي ودانالدك الايرلندي.

إيران وكرواتيا ترغبان بتعزيز العلاقات بينهما في الرياضة

وصف وزير الرياضة والشباب ايراني محمود كودرزي علاقات ايران وكرواتيا«بالإيجابية» معربا عن رغبته في تعزيز العلاقات الرياضية بين البلدين في اطار توقيع مذكرة تفاهم.

واعرب كودرزي خلال استقباله سفير كرواتيا في طهران «استريبور كيكرتس» عن سعادته لبدء علاقات البلدين منذ اعلان اسقلال كرواتيا، قائلا: ان ايران من الدول الاولى التي اعترفت باستقلال كرواتيا.

ووصف وزير الرياضة والشباب ايراني علاقه ايران وكرواتيا«بالإيجابية» وطمن موقف المديرين الكرواتييين البناء في الرياضة ايرانية.

وأشار كودرزي الى ان كرواتيا تتمتع بمكانة جيدة في رياضة كرة القدم وان التقدم الذي تحظى به في مجال الرياضة من شأنه ان يستمر بالعلاقات بين البلدين الى درجة ان يعزز علاقات البلدين في هذا الشأن في اطار مذكرة تفاهم.

بدوره رحب سفير كرواتيا في طهران بمقترح وزير الرياضة ايراني حول توقيع مذكرة تفاهم في مجال الرياضة، مؤكدا ان العلاقات بين ايران وكرواتيا تاريخية.

وشدد «استريبور كيكرتس» على ان بلاده ترغب بتوسيع علاقاتها مع طهران في مجال الرياضة.

«سكاكين» بروسيا دورتموند تحطم «غرور» ريال مدريد

لم تفقد ولو للحظة جماهير بوروسيا دورتموند الألماني، الأمل في الفوز طيلة المباراة التي جمعت بين فريقهم وريال مدريد الإسباني، ضمن منافسات الجولة الثانية من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا، والتي أقيمت على ملعب دورتموند، مساء الثلاثاء.

وخرج الفريق الألماني، الذي كان يتوفر على أفضل فرص التهديف، وسيطر على مجريات اللعب لنحو ستين دقيقة، متعادلا مع الملكي بهدفين لكل منهما.

وهذا التعادل المستحق، نجم عن ولادة قيصرية، أنهى أوجاعها، هدف الدولي الألماني أندريه شورليه في الدقيقة (٨٧)، بعد أن تقدم كريستيانو رونالدو للريال في الدقيقة (١٧)، ويعادل الكفة نجم دورتموند أوبهيمانج قبل نهاية الشوط الأول، ثم وضع رافاييل فاران، الملكي مجددا في المقدمة بهدف في الدقيقة (١٣).

وانتزع دورتموند، من حامل لقب دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي، نقطة جعلته يتصدر مجموعته بفارق الأهداف بعد عرس الأهداف الذي دكّ به في الجولة الأولى من دور المجموعات شباك ليجيا وارسو (٦-٠).

وعاد المركز الثاني في ترتيب المجموعة السادسة، إلى ريال مدريد الذي يتقاسم مع الفريق الأصفر. الأسود رصيد أربع نقاط.

سيرينا ويليامز تبدأ مشوارها العام المقبل في نيوزيلندا

تستهل نجمة التنس الأمريكية سيرينا ويليامز، المصنفة الثانية على العالم، مشوارها في موسم ٢٠١٧ بالمشاركة في بطولة أوكلاند النيوزيلندية، في يناير/كانون ثاني.

ويبدو أن الموسم الحالي، قد انتهى بالفعل بالنسبة لسيرينا ويليامز، حيث لم تحدد مشاركتها



في أي مباريات حتى ختام منافسات الموسم

في الشهر المقبل.

وقالت سيرينا ويليامز،

في بيان، إن البطولة

النيوزيلندية، يمكن أن

تشكل مرحلة استعدادية

مهمة قبل خوض

المنافسات في مليونر،

و«أطلع إلى بداية قوية

في أوكلاند».

ولم تتنافس سيرينا ويليامز في أي بطولة منذ هزيمتها أمام التشيكية كارولينا بليسكوففا، في الدور قبل النهائي من بطولة أمريكا المفتوحة «فلاشينج ميدوز»، وانتزعت منها النجمة الألمانية أنجليك كيربر، صدارة التصنيف العالمي إثر الفوز بلقب البطولة نفسها.

يذكر أن سيرينا وليامز (٢٥ عامًا) الحائزة على ٢٢ لقبًا في بطولات «جراند سلام» الأربع الكبرى، كانت غالبًا ما تستهل موسمها بالمشاركة في كأس هوبمان لفرق التنس، والتي تقام في بيرث بأستراليا.

بفوزها على اليابان ..

طارتنا تلاتي الصين في نهائي كاس الاتحاد الآسيوي



فاز منتخبنا الوطني الريديف للكرة الطائرة على المنتخب الياباني ٢-٢ في المباراة نصف النهائي للدورة الخامسة للكاس الاتحاد الآسيوي في تايلندا التي جرت يوم الثلاثاء، لتضرب موعدا امام الصين في النهائي.

وتمكنت ايران من

الفوز في الاشواط الاول والثالث والخامس بنتائج ٢١-٢٥ و ٢٠-٢٥ و ١١-١٥ فيما خسرت الشوطين الثاني والرابع بنتيجة ١٧-٢٥ و ٢٣-٢٥ .

وكانت ايران قد فازت على اليابان ٢-٠ في منافسات الدور الاول (المجموعات).

وبهذا الفوز تاهلت ايران الى المباراة النهائية امام الصين التي فازت على تايوان ٠-٢ في المباراة الاخرى لنصف النهائي.

وهذه هي المرة الرابعة التي تناهلت فيها ايران الى النهائي وكانت في المرات الثلاث السابقة قد احترزت اللقب مرتين وحلت في المركز الثاني مرة واحدة.

كأس بطولة العالم لكرة القدم الخماسية..

منتخبنا يفتق في التاهل الى النهائي بعد خسارته أمام روسيا

خسر منتخبنا لكرة القدم الخماسية أمام منتخب روسيا ليودع بذلك هذه الدورة من بطولة العالم لكرة القدم الخماسية بعد أن كان قاب قوسين أو أدنى من الوصول الى نهائي الألعاب.

وقد واجه المنتخبان ايراني والروسي بعضهما البعض ضمن مرحلة نصف النهائي بعد أن تخطيا منافسيهما في المراحل السابقة من البطولة.

وبدأت هذه المباراة عند الساعة الثالثة والنصف فجرا بتوقيت العاصمة ايرانية طهران وانتهت بفوز المنتخب الروسي بنتيجة ٤-٢ وبهذا تصل روسيا الى نهائي البطولة.

ولعب لإيران في هذه المباراة كل من عليرضا صميمي ومهدي جاويد، وحמיד أحمددي، وأحمد اسماعيل بور، وعلي أصغر حسن زاده.

وفي الشوط الأول من المباراة حصل المنتخب ايراني لكرة القدم الخماسية على فرصة للتسجيل لكنه لم يستغلها ويمر الكرة في مرمى الروس، وتمكن لاعبو روسيا في الدقيقة ١٤ من عمر المباراة من تسجيل هدفهم الأول.

وبعد التسجيل صد لاعبو ايران من هجماتهم واستطاعوا تسجيل هدف التعادل على يد اللاعب اسماعيل شور في الدقيقة ١٧ من المباراة اي ثلاث دقائق بعد هدف الروس، وانتهى الشوط الاول بهذا التعادل ليستعد لاعبو المنتخبين الى الشوط الثاني للمباراة.

وفي الشوط الثاني كذلك حصل ايران على ثلاث فرص ذهبية للتسجيل لكنه لم ينجح في التسجيل وجاء اللاعب الروسي« أبراموف» ليسجل هدف منتخبه خلافا لجو المباراة وذلك عند الدقيقة ٢٣.

وبعد ذلك شن لاعبو منتخب ايران هجمات عديدة واستطاع « حسن زاده» من تسجيل هدف التعادل مرة أخرى لإيران في الدقيقة الـ ٢٠.

وعندما كان مشجعو المنتخب ايراني يمرحون فرحا بهدف التعادل انتهى لاعب روسيا « شاياخمتوف» الفرصة ومرمر هدفا ثالثا لروسيا ليجبر منتخب ايران على معاودة الهجمات مرة ثاشة بعد تلقيه هدف الهزيمة.

عندما كان يحاول لاعبو ايران تحقيق هدف التعادل تمكن الروس للمرة الرابعة من فتح مرمى ايران للمرة الرابعة وذلك في الثواني الأخيرة من المباراة لتصل النتيجة ٤-٢ لصالح روسيا.

وقبل ١١ ثانية من انتهاء المباراة بالكامل استطاع جاويد ثمري من تسجيل الهدف الثالث لايران دون ان يغير شيئا من المباراة حيث ان منتخب روسيا استطاع في الاخير هزيمة ايران بنتيجة ٤ -٣، وبهذا الفوز للمنتخب الروسي عليه ان يواجه المنتصر في مباراة الأرجنتين والبرتغال كما سيواجه منتخب ايران بعد هذه الهزيمة المنتخب الذي يخسر مباراة الأرجنتين والبرتغال.

فضيحة فساد كبرى تضرب الكرة الإنجليزية

ضربت أزمة جديدة، الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، بعد ساعات من إقالة سام الأردايس من تدريب المنتخب؛ بسبب سوء التصرف.

وكشفت تحقيق، أجرته صحيفة «ديلي تليجراف» الأربعاء، عن تورط ثمانية مدربين حاليين وسابقيين في الدوري الممتاز، في تلقي «عمولات غير قانونية» من أجل انتقالات اللاعبين.

وقالت الصحيفة

البريطانية، إنها وافقت

على تسليم الأدلة،

للاتحاد الإنجليزي

والشرطة، بعد اكتشاف

محققها السريرين، «أدلة

واسعة النطاق على الفساد

في كرة القدم الإنجليزية»،

بعد تصوير وكلاء لاعبين

يوضحون المبالغ التي تم

دفقها للمدربين.

ويأتي الإعلان بعد ٢٤ ساعة من ظهور الأردايس في فيديو، وهو يتفاوض على تمثيل شركة، تطلب نصائح حول سوق الانتقالات، مقابل ٤٠ ألف جنيه إسترليني «٥١١ ألف دولار».

وزعم أنه يستطع مساعدة الشركة على الالتفاف حول لوائح الاتحادين الإنجليزي والدولي، التي تحظر انتقالات بوجود طرف ثالث في ملكية اللاعبين.

وأدى هذا الاجتماع، إلى إقالة المدرب البالغ عمره ٦١ عامًا، أمس الثلاثاء، بعد ١٧ يومًا من توليه المسؤولية.

وكشفت «تليجراف» عن مزاعم فساد أخرى، دون الكشف عن أي أسماء، وقالت الصحيفة، إنها تحدثت مع كل الأشخاص، ونفوا ارتكاب أي مخالفات.

وتضمنت المزاعم، إعلان وكلاء لاعبين عن أسماء «ثمانية مدربين حاليين، أو سابقين في الدوري الممتاز، تلقوا عمولات غير قانونية، من بينهم خمسة، حصلوا على الأموال بشكل مباشر». وأشارت الصحيفة أيضًا، إلى قبول اثنين من المدربين في دوري القسم الثاني، الحصول على