

ءراج ايراني يتقلء الذهبية بالمسابقات العالمية

لمرضى زراعة الاعضاء



توآءءءءءء الأيراني "محمد آوءاءءءء" بالميدالية الذهبية في المسابقات العالمية لمرضى زراعة الاعضاء التي اقيمت في مءىءة ملقا الإسبانية.

وتمكن "محمد آوءاءءءء" من تسآءءءءءء رقم آباسبى بزمن قدره ٦ ءقائق و١٦ ءانية في سباق ٥ كيلومترات للفةة العمريه ١٨-٢٩ سنة في المسابقات العالمية لمرضى زراعة الاعضاء ليحتل المركز الاول ويتقلء الميدالية الذهبية، فيما احتل المساباق الاسباني المركز الثاني بزمن قدره ٧ ءقائق و١٥ ءانية.

وكان ايراني آفظى قء فاز بسباق ٥ كيلومترات العام الماضي الءى آرى في الارآءئئئ.

منآءب سىءاء ايران لكرة الطاآرة "آلوس" يتغلب

على نظيره الكازآءستاني

تغلب منآءب ايران لكرة الطاآرة للنساء "آلوس" على نظيره الكازآءستاني في المباررة التي آمعءت بينهما في بطولة آسآء واقبانبوسيا لكرة الطاآرة "آلوس" التي تقام في الصئئ.

وتمكن منآءب ايران

لكرة الطاآرة للنساء "آلوس" الءالءاء من الفوز على المنآءب الكازآءستاني بثلاثة اشواط مقابل لا شىء، ضمن مناسقات بطولة آسآء واقبانبوسيا لكرة الطاآرة "آلوس" والتي تقام في مءىءة "هانآءآورى" في الصئئ.

وكان المنآءب قء

آءر في مباراته الاولى أمام منآءب الصئئ. ويواجه في مباراته الثالثة منآءب منآءب. وتستمء مناسقات بطولة آسآء واقبانبوسيا بين ١٧ يونو الى ٢ يوليو. ويشآرك في قسم الرجال منآءب الصئئ، ايران، كازآءستان، العراق، اليابان و سيريلىكا، ويشآرك في قسم السىءاء منآءب الصئئ، ايران، اليابان، منآءب، وكازآءستان.

ءيوكوفيتش يصءء للمركز الثاني في تصنيء ويمبلءون

تقءم الصربى نوءافآء ءيوكوفيتش، الفائآء باللقب ثلاث مرآء، الى المركز الثاني في تصنيء بطولة ويمبلءون المقبلة للآنسن رغم آراآءه للمركز الرابع في التصنيء العالمى كما استفاء روءر فيءرر، الفائآء باللقب سبع مرآء، من هذا التصنيء.

وأعلن ناءى عموم إنآءلآراء تصنيء البطولة أمس الأربعاء وسيكون البريطاءى آنءى موراى آامى اللقب في المركز الاوول بينما سآئصدء الألمانية أنآلآءه كبربر تصنيء السىءاء، ويآءلآ نظام تصنيء ويمبلءون عن باقى البطولات الأربع الكبرى، على الأقل في مناسقات فرءى الرجال، إذ يعءمء على نآائج اللاعب على الأراضى العشبية في آءر عامين لإعارة تصنيء أوول ٢٢ لاعبا وهو ما آءءء بموافآة رابطة اللاعبين المآءرفئئئ.

وسيكون الإسباني رفائىل ناءال، الءى آزرآء لقبه العآشر في بطولة فرنسا المآءوءة الشهر الماضي، في المركز الرابع بتصنيء ويمبلءون رغم أنه الثاني عالميا وذلك بسبب ظوءه بشكل مآوءاض في البطولة بالسنوات الآءيرة.

ورغم فوز ناءال باللقب مرآئئ هنآك فىآن اللاعب البالغ عمره ٢٦ عاما لم ينجآ في آآبآءءءءء الدور الرابع منآ ٢٠١٢.

واحتل فيءرر، المرآءب بقوة للفوز باللقب وصاحب المركز الخامس عالميا، المركز الثالث في تصنيء ويمبلءون وهو ما يعنى آآبب مواءة آء أكبر مناسبيه على اللقب آآس الدور قبل النهائى.

وآراآء السويسرى سآئبىسلاس فافرىنىكا، الءى بلغ نهائى رولان آاروس، الى المركز الخامس في تصنيء البطولة رغم أنه الثالث عالميا.

ومن أكبر المسآءفىءين من هذا النظام هو آءل مولر لاعب لوكسمبورآ الءى تقءم الى المركز ١٦ بينما يحتل المركز ٢٦ عالميا، وفاز مولر مؤآرا بلقب بطولة ءن بوش كما بلغ قبل نهائى بطولة كوئئز منآ أيام.

والآزم تصنيء السىءاء في ويمبلءون بتصنيء رابطة اللاعباء المآءرفآاء وآءاء الرومانية سيمونا هالىب، التي سآءل صارة التصنيء العالمى لو فازآء ببطولة آيسآربورن، بالمركز الثاني.

ألفىس يوءع آماهير يوفآآوس

وءع النآء البرازيلى، ءانى ألقىس، آماهير يوفآآوس بعءما أصبح رآله مؤكءء عن صفوآ الفريق بعء مرور عام واآء ارآءى آلاله القمص الأبيض والأسوء، قاءما من فرىق برشلوآة الإسباني.

ونشر ألقىس صورة بقميص يوفآآوس، آآبب فيها آماهير، على آسابه الشآصى على موقع الآوآل الآآماعى «إنسآآرام»، ووجه الشكر لآجميع مسؤولى الناءى وآماهيره، مبءا مسعائه بالعام الءى قضاه في الفريق الءى وصفه آلال رسالته بالآظيم.

وأكء ألقىس آلال رسالته أنه لا

يلعب كرة القدم من آآل المال، ولكآه يلعبها لأنه آآببها ويعشقلها.

يذكر أن كل المؤشرات تؤكء انآمام ألقىس الى فرىق مانسآر سبآى من آآل العمل مجدءاً مع الإسباني بيب آوارءبولا، المءبر الفنى الأسبق لنادى برشلوآة.

ليءكى تفوز في سباق ٨٠٠ متر وتآهل لبطولة العالم

تآهلت كآئى لىءكى الى بطولة العالم للسباحة الشهر المقبل بطريقة رآعة بعء فوزها بسباق ٨٠٠ متر آرة مآققة أفضل زمن هذا العام في اليوم الاوول من البطولة الأمريكية اللبلة الماضيه.

وتقءمء لىءكى، بطلة العالم والاولمبياء مرآئئ في سباقها المفضل، بفارق كبير على بقية منافساتها



طبله السباق في انءبانبوليس وسآءت ثمانية ءقائق و١٢,٥ ءانية لآآبب مآئها في بطولة العالم في بوءابىست التي تقام من ١٤-٢٠ يوليو آمموز.

ويآبى فوز لىءكى، التي آققء رقما عالميا يبلغ ثمانية ءقائق و٤,٧٩ ءانية في اولمبياء ريو ءى آانبرو العام الماضي، بعء أن احتلآ المركز السادس في نهائى سباق ١٠٠ متر آرة.

وفازآء المورى كومرفورء بهذا

السباق في ٥٢,٨١ ءانية لتتفوق على البطلة الأولمبية سيمون مانويل التي احتلآ المركز الثاني وتآهل لأول بطولة ءولية كبرى في تاريخها.

وانآرآء نآان أبربان، الءى فاز بذهبية ١٠٠ متر آرة في اولمبياء لءنء، لقبه الثامن في البطولة الأمريكية مسآءلا ٤٧,٩٦ ءانية متفوقا على كالىب ءرسل بفارق ضئىل.

وتآهل ءرسل ومانويل أيضا لبطولة العالم في بوءابىست مآلما فعلى زاك أبىل وهالى فىلىكنبآر وآوانلى هاس وآررو سوئىآسر وآاك كونبآر ولبا نيل وكىلسى ووربىل.

ببريز يوجه رسالة فاضبة عن أزمة رونالءو

أبءى فلورآئئو ببريز رئبس ناىء ريبال مرىءء الإسباني، آضببه مآآ آرءء في الصآافة، آءول أن البرآقالى كرىسآئانو رونالءو، بلوآ بالرحيل عن الفريق الملكى، من آآل زيادة عقءه.

وقال ببريز في آءوار مطول

مع إءاعة «إبه إس» الإسبانية: «ربما يكون اللاعب آاضبأ بشآن ما يآآر آءول آءربه من الضراب، فهو أمر يزعآ أى شآص».

وأضآ «من آبر المقبول الءعاء باستفلاله الأمر لصالحه، كفلنا نآاولا للآضابا في الإعام بنوابا سببة، وعلبنا التحلى بالصبر، وآنا رونالءو تحلى بالآآرفانية الشءبءة طولآ ٨ مواسم قضاها بالنائى».

وتآبع «لا ينبغي إعطاء الأمور أكبر من آآببها، رونالءو مرتبآ بعقء مع ريبال مرىءء، وإذا كان أى منكم يضمن الاستمرار في عمله الموسم المقبل، فإبى آضمن استمرار اللاعب معنا للموسم المقبل، لا ءاع لكل هذا القلق».

وواصل رئبس الناءى الملكى: «لن أشعر بءهشة إذا لم يآكر كرىسآئانورونالءو ما آرءءه وسائل الإعام بشآن رآبته في الرآيل. لست مطالباً بنفى الآآبار يومياً، هنآك العبءء من وسائل آرفبه الآماهير، من ضمنا الآآبار الكاذبة».

وأشار إلى أن كرىسآئانو رونالءو يركز آالباً في مشوار منآءب البرآغال بكأس القارات، مبضفاً: «بعء البطولة سنآآءئ سوياً، وإذا لم برء الآءب فالأمر يعوء له، ربما يفكر أكثر في الفوز بلقب مع منآءب بلءه، ولبس إنكار أمور لم يصآر بها لوسائل الإعام».

نائب رئبس الأولمبية الدولية يشبء بميزانية

طوكيو لءورة ٢٠٢٠

أشءاء آوءن كوآئس، نائب رئبس اللآءة الأولمبية الدولية، بآببوء منآظمى اولمبياء طوكيو، لتآفضبب ميزانية ألعاب ٢٠٢٠.

وقال كوآئس، إن السيطرة على التكاليف سآءبب المزيد من ءءول، لتقءم بطلباآ استآافة في المسآقبل.

وأظهورآ الأرقام المعلنة الشهر الماضي، أن منآظمى الألعاب آفضوا تقءببراء الميزانية لتصل الى ١,٦٨٥ تريليون ين (١٥,٧ مليار ءولار) وتتضمن كلفة خطة الطوارئ، بينما كانت ١,٨ تريليون ين، عند الكشآء عن الميزانية المبءببة في ءبسمبر/كانون أوول الماضي.

وأضآ كوآئس، آلال آآماع في رابع زيارة لآوكيو من اللآءة التنسيقية للألعاب، إن اللآءة الأولمبية الدولية سعبءة بتآفضبب التكاليف، وكذلك بتآكبب المنآظمين على تنفيذ المزيد من الآفضببات.

وتآبع «من المهم بالنسبة لنا إعلان تكاليف هذه الألعاب والتحليل النهائى للموقف، إذ سيكون ذلك وراء آآبب المزيد من ءءول المرشآة. هذا سيجآبب المءان بءلا من آرريبعا».

وفي سبآمبر/أبئول الماضي، آآرءء لآءة آءومية في طوكيو أن إآمالى التكاليف قء يصل الى ثلاثة تريليونات ين.

وشعرت اللآءة الأولمبية الدولية ببعض القلق، من أن تؤآر هذه الأرقام الضآمة على آرءء المءن لاستآافة ءورة الألعاب، آاصة بعء انسآاب أربع مءن من سباق ألعاب ٢٠٢٤.

برشلوآة يءءر فرصة ثمينة لضم ساوول

ذكرآ تقارير صحفية أن ناىء برشلوآة كان قريباً منآ عام من التوقيع مع ساوول نىآوبور، لاعب آلىآكو مرىءء، بمبلغ ٥٤ مليون يورو، إلا أنه أهءر هذه الفرصة وأصبح مطالباً بءفع مبلغ ٨٠ مليون يورو من آآل ضم اللاعب.

وقالآ صحيفة «سبورت» الإسبانية إن ساوول كان يملك عقءاً في الصئف الماضي ينتهى في ٢٠٢٠ وقيمة فسآ التعاقد وصلت إلى ٥٤ مليون يورو فقط، إلا أن برشلوآة لم يتمكن من إآآاع اللاعب بالانآمام لآلفة «كامب نو».

وعءل الروآى بלאنكوس عقءه ليمآء الى عام ٢٠٢١ بشرط آرائى يصل إلى ٨٠ مليون يورو، كما يرغب الهوءء الآمر في زيادة الشرط الآرائى إلى ١٠ مليون يورو بعء تألق اللاعب اللافت في بطولة أمم أوروبا آآس ١١ عام٢٠١٤.

وسآل ساوول ٣ أهداف (هانتريلك)، مع منآءب إسبانيا آآس ١١ عام٢٠١٤ في نصف نهائى بطولة أمم أوروبا، ليقوء منآءب بلاءه لآآقق الفوز على إآطاليا بنتبآة ١-٢.

ووضع برشلوآة بءناً في عقء ببع ءبفبب فىا لروآى بلاكوس في ٢٠١٢ يعطبه الأولوية لتعاقد مع ساوول، كما أن بارببس سان آببرمان الفرنسى يطارء اللاعب.

ومنع الآآاءءءء الدولي لكرة القدم «فىفا» آلىآكو مرىءء من التعاقءاء آلال الصئف الآرى بسبب التوقيع مع لاعبين آآس ١٨ عام٢٠١٤ إلا أنه لءبه الآق في آءول سوق الآآقالات آلال ينابر/كانون الثاني المقبل مآآ يجعله يتمسك بصورة أكبر بلاعببب.

٦ نصائح هامة للحفاظ على راحة معدآك

بعء شهر رمضان

مع نهاية الصيام في شهر رمضان المبارك، آءءء العبءء من التغييرات في أنماآ الأكل، والتي تفرض تغييرات آوءهريه آءبىءا وعقلبئا وإآتماعبئا؛ لءلك، يجب التأكء من آآقق آقى استفاءة من عاءات الأكل الصحية المكتسبة آلال شهر رمضان، وفيما يلي بعض الطرق التي يمكن تغيير عاءات آناول الطعام بعء شهر رمضان.

١) التلآص من الءهون في الجسم ومستوى الكوليسترول فقء أظهرآ الأآاء أن الصيام يمكن أن يآقق فوآءء صحية متعدءة، فبعء شهر رمضان، لوحظ انآفاض في نسبة الءهون في الجسم، وانآفاض ضغط الءم وتبببراء آآرى في حالة الكوليسترول، وهنا يجب آآآاء آآبارآء صحية وضمآن آآول مرورس بعء شهر رمضان؛ لضمان صآة آببءة ورعاية جسمك.

٢) الإهتمام بآناول الآضروآء مع آءاولفة آآببب آناول الكربوهبءراء في وقت متأآر من اليوم، أنها تزوء آآساءنا بالطاقة التي لا آآآببها لا تآطلب الطاقة عندما نذهب إلى النوم.



فيما تأآى الآضار بالعبءء من الفوآءء الغذائبة، آآبب أنها منآآضة في السعرات الحرارية وتععمل على آءرئببب الصحة بشكل أفضل.

٣) لا آآناول الإطعمة المقلبة والتي آءرز الءهون وترآبببراء السكر، ومن ثم زيادة الءوزن، وزيادة في نسبة الءهون بالجسم.

٤) قلى من استهلاك المشروبات الغازبة التي آءمل السكر المفرط، وتؤءى لزيادة الءوزن، وانآفاض مستويات الكوليسترول في الءم وزيادة في نسبة الءهون في الجسم.

٥) آآبببب إضافة السكر والعسل أو أى شراب إلى المشروبات الساآئة وهذا يساهم أيضا في ارآفاع طفيف في نسبة السكر بالءم.

٦) الآفظاء على وآبآء صحية صغبرة لاستعاءة نمط الأكل الصحي والإآآفاظ بالأآآر المواتبة للصيام.

٥ أمراض يمكن التنبؤ بها من اليبءن

يعآمء التنبؤ بالأمراض من آلال سمآء معينة في اليبءن على ءراسآء علمبة رصءء عوامل مشآركة بين هذه الأمراض وبين ظوءهر آآرى في الجسم، مثلاً، النساء اللآئى يكون إصبع البنصر لءبهن أطول من السبابة مثل الرجال تتضاعف لءبهن آآآمالات الإصابه بهشاشة عظام الركبئئئ وفقاً لءراسآء عن آآهام المفاصل والرومآآببزم. ويُآعآءد أن سبب ذلك يرجع إلى نقص مستويات هرمون الاستروجين.

إبلك مجموعة من الأمراض الآآرى يمكن

التنبؤ بها من آلال اليبءن:

-رآشة اليبءن: تشير رآشة اليبءن إلى آآآمالات الإصابة بمرض باركنسون، كما يمكن أن يكون سبب الارتعاش المؤقت الإفراط في شرب الكافئين، أو آناول أءوبة الربو التي آآآوى على مضاءات الهسآامبن.

-لون الأظافر: إذا كان لون النصف الأسفل من الظفر يميل إلى الأبيض، والنصف العلوى يميل إلى البنى تزداء آآآمالات الإصابة بأمراض الكلى المزمنة، أو الأنيميا.

-قبضة اليبء: وفقاً لءراسآء نشرآها مجلة "لانسيآ"، ويشآرك فيها ١٤ ألف شآص من ١٧ ءولة يمكن التنبؤ بأمراض القلب من قوءة قبضة اليبء، ويرجع ذلك إلى أن عضلات اليد القوءبة تشير إلى انسآظام ضغط الءم، واللبالفة البءببة العالية للجسم بشكل عام.

-عرق راحة اليبء: الشآوى من زيادة تعرق راحة اليبءن من علامآء سن اليبأس، ومشآكل الغءة ءرقيه.

-بصمآء الأصابع: وآءءء ءراسآء بريطانية أن شكل بصمة الإصبع الءى يميل إلى الءوامآء يشير إلى زيادة آآآمال الإصابة بارآفاع ضغط الءم، مقارنة بشكل البصمة الءى يميل إلى الأقواس. ويعآقء البآآئون أن ذلك يرجع إلى مرآلة الحمل، وتآآر نمو الجنبن بعوامل معينة تزيد آآآمال الإصابة بارآفاع الضغط في مرآلة لاحقة من العُمء.

مضاء آبوى لمكافآة البكآبربئا المقاومة للأءوبة

البكآبربئا المقاومة للأءوبة والتي يتم الآطافها من المسآشفاآء في الغالب، تسبب المعآاة لكآبب من المرضى. وفي آآبب آببب آءببء إبآباء مضاء آبوى، قمار على مآاربة هذه البكآبربئا العنبءة، وسوف يصآ مآءاوأا على نطاق آآارى في غضون ١٠ سنوات من الآن.



أءلى البآآآئون في

آءاعة نورآ إبسآربن

في بوسطن في

الولايات المآءةءة، بنبأ

مآببب آءول آآشفاف

سوف يؤءى إلى ثورة

في عالم الأءوبة، فقء

توصولا بشكل فاعل إلى آآشفاف مضاء آبوى تمت تسمبته باسم "آبآكسوباكآبب"، أظهر فاعلبه كببرة في معالآة بعض الأنواع العنبءة، من البكآبربئا المقاومة للأنواع الآآرى الموجودة من المضاءاء الآبوبة.

آزبء تم آآشفافه على الأرض الإيبالبه

وهذا المضاء الآبوى هو في الواقع آبببءىءىء طبيعى من الأرض الإيبالبه، قام البآآآئون بزراآته وتنمبته باستخدام عوامل نمو معينة، وكما أوضحآ المآلة العلمية Nature ، فإن البكآبربئا آبر المزروعة، تتشكل آوالى ٩٩ في المئة من جميع الأنواع في الببئة الآآرآببة، وهى مصدر آبر مسآمعل للمضاءاء الآبوبة الآببءة.

وآثناء الآآارب الآببببب على الفآران، تمكن هذا المضاء الآبوى من القضاء على عدد كبير من البكآبربئا المقاومة في العاءة للمضاءاء الآبوبة، كما أنه استطاع شفآء القوارض من آءص القرمزببة، وعلاوة على ذلك، فإن هذا الآبببببء المضاء الآببببببب، سيكون أقل قءرة على آآبببببببب المقاومة ضء المضاء الآبوى آءوالى ١٠ أضعاف، مقارنة بتلك المضاءاء الآبوبة المآوافرة في السوق آالببأ.

وقال بآآآئون ومآملكئون عن شركة الآقنة الآبوبة الإيبالبه ناىكونز Naicons: إن الآآارب السرببببببببب على هذا المضاء الآبوى الآبببببببببب، سوف تبدأ في آءوون ثلاثة أعوام من الآن، وعلى الأربآ أن يكون ءءواء مآوافرأا في الأسواق في غضون ١٠ سنوات.