



علماء: نوعية الغذاء تؤثر على المزاج

نشر موقع "MedicalXpress" نتائج أبحاث علماء من جامعة بينغامتون الأمريكية، تؤكد تأثير الغذاء على الحالة النفسية للأشخاص في مختلف الأعمار.

فقد أجاب أشخاص من بلدان مختلفة على استبيان نُشر على الإنترنت، وصفوا فيه عاداتهم الغذائية، والأطعمة التي يتناولونها وحالتهم النفسية.

وتبين للخبراء بعد تحليل النتائج، أن أمزجة الناس الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٢٩ سنة، تتأثر إلى حد كبير باستهلاك اللحوم.

فأكل اللحوم بشكل منتظم ومستمر يؤدي إلى تراكم المواد الكيميائية الدماغ (في الدرجة الأولى السيروتونين والدوبامين)، التي تسبب الشعور بالرضا وتحسين المزاج. أما الشباب الذين يأكلون اللحوم أقل من ثلاث مرات ولا يمارسون الرياضة هم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية.

كما تبين أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٢٠ عاما، أكثر ميلا للامتناع عن تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل (الشاي الأخضر، الفاصولياء، الأرضي شوكي). حيث تؤدي هذه الأغذية إلى تحييد تأثير (المؤكسدات) من جهة، وتؤدي أيضا إلى ضغوطات نفسية كبيرة مع التقدم في العمر.

يذكر أن العلماء البريطانيين كانوا قد اكتشفوا التأثير الإيجابي للزمن والعنب الأحمر بأنواعه إضافة إلى الفطر والعديد، على امتصاص الخلايا للعناصر الضارة أو التالفة الموجودة داخلها. ما يساعد في وقاية وعلاج العديد من أمراض الجهاز الهضمي بما في ذلك مرض السرطان.

افتح النوافذ والأبواب .. تنم أحسن!

في نتيجة مفاجئة، كشفت دراسة هولندية أن فتح النوافذ والأبواب في بيتك يحسن نومك!. وعلى الرغم من عدد الدراسات الذي لا يحصى في ما خص النوم وسبل تحسين نوعيته، أتت نتائج تلك الدراسة غريبة إلى حد ما فقد أظهرت بحسب ما أوردت وكالة رويترز أن فتح النوافذ والأبواب في غرف النوم ساعد على الحد من مستويات ثاني أكسيد الكربون وتحسين التهوية وتدفق الهواء، ما أدى إلى تحسين نوعية النوم بالنسبة لشبان أصحاء جرت عليهم الدراسة.

وقال الطبيب أسيت ميشرا من جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا "نقضي نحو ثلث حياتنا في محيط غرفة



النوم، ولكن غالبا ما يتم تجاهل نوعية الهواء في البيئة المحيطة بنا خلال النوم." وأردف قائلا لرويترز هيلث بالتليفون "تحيل هذا.أنك في مكان مغلق ولديك قدرة محدودة على تعديل هذا الوضع (منذ أن بدأت في النوم)على الرغم من أنك محاط بملوثات".

وخلال ليلة في هذه الدراسة نام ١٧ متطوعا

في غرفة نوم كانت بها نافذة أو باب مفتوحا. وخلال ليلة أخرى أغلقت نوافذ وباب الغرفة. في الوقت نفسه تابع ميشرا وزملاؤه مستويات ثاني أكسيد الكربون ودرجة حرارة الجو والظوضاء المحيطة والرطوبة. وطلب من المشاركين في الدراسة عدم تناول مشروبات كحولية أو مشروبات بها كافيين وهو ما يؤثر على النوم. ونام كل واحد منهم بمفرده.

ولقياس نوعية الهواء ارتدى المشاركون أجهزة تقيس درجة حرارة الجلد ودرجة حرارة السرير ومستويات رطوبة الجلد. وارتدوا أيضا أجهزة استشعار تتبع حركاتهم خلال الليل بما في ذلك مؤشرات التلملم خلال النوم.

وأدى إغلاق غرف النوم إلى تقليل الضجة المحيطة ولكن مستويات ثاني أكسيد الكربون زادت فيها بشكل ملحوظ وهو ما يشير إلى ضعف مستويات التهوية.

وكانت مستويات ثاني أكسيد الكربون أقل بشكل ملحوظ عندما تركت نوافذ أو أبواب مفتوحة. وبشكل عام سجلت حرارة البشرة والأسرة في الغرف المغلقة درجات أعلى من الغرف المفتوحة. وقل عدد مرات الاستيقاظ وتحسنت كفاءة النوم مع تراجع مستويات ثاني أكسيد الكربون.

وقال ميشرا إن 'فتح باب داخلي يمكن أن يكون بديلا جيدا بشكل معقول إذا كنت لا تريد فتح النوافذ سواء لاعتبارات تتعلق بالضجة أو لاعتبارات أمنية".

البرودة تزيد من الأزمات القلبية..

يشير أخصائي أمراض القلب الدكتور المساعد رفيق أردم، إلى ضرورة اللجوء للمراكز الطبية عند الشعور بالألم في الصدر تستمر أكثر من ٢٠ دقيقة، وخاصة مرضى القلب بحسب موقع Milliyet.

تزداد المخاطر في الطقس العاصف والبارد

يخطر أردم من أن بدء الطقس في البرودة يزيد من مخاطر الإصابة بأزمة قلبية، لما لها من آثار سلبية على القلب.

لأن الطقس العاصف والبارد يمكن أن يؤدي إلى خطر الإصابة بأزمات قلبية عند الأشخاص سرعي التأثير، عن طريق خلق تقلصات بالأوعية الدموية، وزيادة ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب؛ لذلك يجب على الناس أن يولوا اهتماما كبيرا لعاداتهم المعيشية وخاصة ممن يعانون أمراض القلب. إذا استمر الألم أكثر من ٢٠ دقيقة فاحذرا!

ويخبرنا الدكتور أردم بمجموعة من المعلومات، مشيراً إلى أن أهم أعراض النوبات القلبية الأكثر شيوعا، هي ألم في الصدر. فيقول: "عادة ما يوصف ألم الصدر المرتبط بنوبة قلبية بأنه ألم شديد في شكل ضغط وضيق بمنطقة منتصف الصدر، ويستمر على الأغلب أكثر من ٢٠ دقيقة، ويمكن أن يتم الشعور به على أنه ألم يذهب ويعود، ويمكن أن ينتشر هذا الألم نحو المعدة، الظهر، والرقبة، والفك والذراع".

ويتابع: "ويمكن أن يخلق شعورا بالتعب الشديد والإغماء، وضيق في التنفس صاحب مرة أخرى لألام الصدر، وأن توجد شكاوى مثل تعرق بارد، وغثيان وقيء، وألم شديد جدا في الصدر هو وضع لا يمكن تجاهله مطلقا، ويوجب الذهاب إلى المستشفى بشكل عاجل".

أول ساعتين على قدر كبير من الأهمية

ويضيف: "في العادة، تكون الوفيات الناجمة من الأزمات القلبية بسبب التأخر في نقل المرضى إلى المستشفيات، وأن ما يقرب من ٢٠-١٢٪ من المرضى يفقدون حياتهم قبل أن يصلوا إلى المستشفى. ولذلك يجب أن يتم نقل المرضى الذين يعانون أزمات قلبية إلى أقرب مؤسسة طبية مجهزة دون فقدان في الوقت بعد بدء الأعراض مباشرة".

ويؤكد دكتور أردم أنه يمكن للضرر الذي يلحق بالقلب أن يكون محدوداً، إذا تمت المداخلة الطبية في غضون أول ساعتين منذ بدء الشعور بالألم في الصدر.

وعكس ذلك، يكون الضرر الذي يلحق بأنسجة القلب عند الأشخاص الذين يتم علاجهم بعد ٦-١٢ ساعة أكثر خطورة، ونتيجة لذلك يمكن أن يسبب الإصابة بقصور في القلب، وحتى يمكن أن يؤدي إلى فقدان المريض حياته.

بـ ١١٨ ميدالية..

بعثتنا تحل بوصافة ترتيب دورة الالعب الاسيوية

البار المبية للشباب ٢٠١٧

حصلت بعثتنا المشاركة بالنسخة الثالثة من دورة الالعب الاسيوية البارالمبية للشباب ٢٠١٧



في الامارات، ١١٨ ميدالية متنوعة لتحل بالمركز الثاني في ترتيب الميداليات.

وحصلت بعثتنا المكونة من ١٤ رياضيا، مجموع ١٨ ميدالية توزعت على٢٩ ميدالية ذهبية و ٤٤ فضية و٢٥ برونزية في الدورة التي اقيمت في امارة دبي ١٠-١٢ ديسمبر/كانون الاول الجاري. وتبوتات اليابان المرتبة الاولى

في ترتيب الميداليات، بـ ٤٢ ميدالية ذهبية و٢٩ فضية و٢٦ برونزية وبمجموع ٩٨ ميدالية.فيما جاءت الصين ثالثا بـ ٢٧ ذهبية و٩ فضيات و٥ برونزيات وبمجموع ٤١ ميدالية.

يشار الى أن شارك بالدورة الاسيوية البارالمبية الثالثة في دبي، ٨٠٠ رياضيا من ٢٠ بلدا شملت ايران والامارات والبحرين والصين وهونغ كونغ واندونيسيا والهند والعراق واليابان وكازاخستان وقرغيزيا وكوريا الجنوبية والسعودية والكويت ومكاو فضلا عن ماليزيا ومنغوليا والنيبال وعمان وباكستان والفلبين وعمان وباكستان وفلسطين وسنغافورة وسريلانكا وتايلند وطاجيكستان وتركمنستان واوزبكستان وفيتام واليمن.

وشملت منافسات الدورة الاسيوية البارالمبية للشباب، ٧ لعبات رياضية: ألعاب القوى وتنس الريشة (البدمينتون) والبولتشي وكرة الهدف ورفع الاثقال والسباحة وتنس الطاولة، بثلاث مستويات «فئة الاعاقة الجسدية والحركية والمكفوفين والاعاقة البصرية.»

اتحاد كرة القدم يبرم اتفاقية تعاون رياضي مع قطر

وقع مهدي تاج رئيس الاتحاد الايراني لكرة القدم في الدوحة يوم الخميس، مذكرة تعاون شاملة مع نظيره القطري تتعلق باقامة المعسكرات التحضيرية لمنتخبات كرة القدم والصالات والشاطئية رجال وسيدات.

وتنص المذكرة الموقعة على اقامة المباريات واعداد الفرق الوطنية النسائية والرجالية لفئات المتقدمين والشباب والناشئة في رياضات كرة القدم والصالات والكرة الشاطئية.

وتقرر بموجب الاتفاق إفادة المنتخبات الوطنية الايرانية سيدات ورجال من مختلف الفئات العمرية، من امكانيات المعسكرات الرياضية بالدوحة سيما أكاديمية «أسباير»، كما تشمل الاتفاقية اقامة مباراتين وديتين في مارس/آذار المقبل.

غولدن ستايت يقسو على مافريكس

وجيمس «يتعملق»



الثاني ٢٥ نقطة ليمنح فريقه الفوز في ٢٢ مباراة من أصل ٢٠.

وصمد دالاس بقيادة نجمه الألماني العملاق ديرك نوفيتسكي (١٨ نقطة و٩ متابعات) طويلا حتى أنه تقدم في مطلع المباراة بفارق ثماني نقاط قبل أن يتلقى هزيمته الحادية والعشرين في ٢٩ مباراة منذ مطلع الموسم الحالي.

والفوز هو الثامن تواليا لغولدن ستايت ووريرز الذي غاب عنه أيضا درايموند غرين وازا باشوليا.

وأشاد مدرب ووريرز ستيف كير بدورانت بقوله «يجد كيفن دورانت الحلول دائما لجميع مشاكلنا.»

وتألق «الملك» ليبروس جيمس في صفوف كليفلاند كافاليرز الوصيف وقاده إلى الفوز على لوس انجليس ليكرز ١١٢-١١٢ ثلاث من الفئات الإحصائية الفردية الخمس؛ نقاط، متابعات، تمريرات حاسمة، سرقة الكرة أو صدها)، مع ٢٥ نقطة و١٢ متابعة و١٢ تمريرة حاسمة رافعا رصيده إلى ٥٩ تريبل دابل في مسيرته ليعادل رقم الأسطورة لاري بيرد يوناتيد جوزيه مورينيو، ومدرب أرسنال آرسين فينجر الذين رشحوا جميعا للجائزة.

يذكر أن مدرب تشلسي أنطونيو كونتي المدرب الوحيد الذي حصل على جائزة مدرب الشهر لثلاثة أشهر متتالية، حيث فاز بالجائزة لأشهر أكتوبر/تشرين أول ونوفمبر/تشرين الثاني وديسمبر/كانون الأول الموسم الماضي.

انطلاق كأس العالم لأندية المصارعة الرومانية

٢٠١٧ في اصفهان

انطلقت فعاليات النسخة الرابعة من بطولة كأس العالم لاندية المصارعة الرومانية في مدينة اصفهان (وسط ايران) بمشاركة ١٠ فرق اجنبية و٢ فرق ايرانية يوم الخميس.

وتستمر منافسات البطولة حتى غدا الجمعة

على صالة «نقش جهان» اصفهان التي تتسع لـ ٦ الاف متفرج.

وقسمت الاندية المشاركة على ٤ مجموعات:

للمجموعة الاولى: سنا صنعت ايدز الايراني المبيك هابس الروماني – دينامو الارميني - بايوك اليوناني

المجموعة الثانية: غورغين كلوب الجورجي-

شهداء مدافع حرم قم الايراني- طاجيك اير الطاجيكي

المجموعة الثالثة: بيوك شهير التركي – سامسون اوكرائين- اس سي بودابست المجري

المجموعة الرابعة: بيمه رازي اصفهان – فيزيكال اكايمي القرغيزي –مسكو الروسي

يذكر أن فريق «سينا صنعت ايدز» بطل النسخة الثالثة لكأس العالم للاندية ٢٠١٦ التي اقيمت في المجر.

إنجاز الأسطورة ليفاندوفسكي يتصدر عناوين الصحف الألمانية

احتفت الصحف الألمانية، بوصول الدولي البولندي، روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم فريق بايرن ميونخ الألماني، إلى هدفها في البوندسليجا.

ووصل البولندي، إلى هدفها ١٦٦ هدفاً

من ٢٤٠ مباراة فقط، ليتساوى مع أسطورة كولن، هانز لوهر، الذي سجل نفس العدد من الأهداف ولكن في ٢٨١ مباراة.

وانضم ليفاندوفسكي، إلى المراكز العشرة الأولى بقائمة أفضل هدافي البوندسليجا عبر التاريخ، بفضل هدفه أمام كولن، الأربعاء الماضي.

وسجل ليفاندوفسكي مع بوروسيا دورتموند ٧٤ هدفاً خلال أربعة مواسم، فيما سجل ٩٢ هدفاً في ٢٠ موسم ونصف مع الفريق البافاري.

قالت صحيفة «فوسبول بيلد»: «ليفاندوفسكي الأسطورة.. وصل لـ١٦٦ هدفاً بالبوندسليجا ودخل قائمة أعلى ١٠ هدافين في تاريخ البطولة».

من جانبها أبرزت صحيفة «Schorndorfer Nachrichten»، مشاركة سفين أولريتش، حارس مرمر بايرن ميونخ أمام فريقه السابق شتوتجارت.

وقضى أولريتش ١٧ عامًا في نادي شتوتجارت بالفئات العمرية المختلفة، قبل أن ينتقل إلى بايرن في صيف ٢٠١٥.

ووضعت الصحيفة، صورة أولريتش (٢٩ عامًا) في صدر غلافها مكتفية بكلمة «العودة» في عنوانها. وفي سياق مختلف، سلطت صحيفة «فاز» الضوء على السعادة التي تسود نادي شالكة، ودومينيكو تيديسكو، بعد احتلال وصافة البوندسليجا مرة أخرى.

وقالت الصحيفة: «شالكة يحتفل بالمركز الثاني.. وكذلك المدرب تيديسكو».

تفاؤل في برشلونة بسبب كوتينيو



أن انضمامه سيعطي دفعة قوية للفريق محليا في الدوري الإسباني وكأس ملك إسبانيا.

جوارديولا يتفوق على مورينيو وكلوب

تفوق الإسباني بيب جوارديولا، المدير الفني لنادي مانشستر سيتي على الألماني يورجن كلوب مدرب ليفربول، والبرتغالي جوزيه مورينيو مدرب مانشستر يونايتد، والفرنسي آرسين فينجر مدرب أرسنال. وحصل بيب جوارديولا على جائزة أفضل مدرب في الدوري الإنجليزي الممتاز لشهر نوفمبر/تشرين الثاني الماضي. ويتصدر مان سيتي حاليا ترتيب البريميرليج متفوقا بـ ١١ نقطة على صاحب المركز الثاني مانشستر يونايتد بعد مرور ١٧ جولة من المسابقة.

بدأ مان سيتي شهر نوفمبر/تشرين الثاني بالفوز على أرسنال (٠-٢)، تلاه فوز (٠-٢) على ليستر، ثم انتصارين صعبين على هدرسفيلد تاون وسلواتهامتون (١-٢).

أبدى نادي

برشلونة الإسباني تفاؤله، بشأن وجود فرصة حقيقية للتعاقد قريبا مع البرازيلي فلييب كوتينيو صانع ألعاب فريق ليفربول الإنجليزي. وكان برشلونة قد فشل في التعاقد مع البرازيلي الصيف الماضي بعد أن رفض ليفربول أكثر من عرض لضم اللاعب، لكن وفقا لصحيفة «موندو ديپورتيفو» فإن إدارة برشلونة وافقة هذه المرة من ضم كوتينيو خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

وقالت الصحيفة: «هناك عدة أشياء

تدل على أن اللاعب الذي يقدر ثمنه بـ١٤ مليون يورو في طريقه للبرسا منها تحرك ليفربول لضم نابي كيتا من لايبزيغ وتوماس ليمار من موناكو، بالاضافة إلى أن اللاعب نفسه يواصل الضغط على إدارة الريدز للسماح له بتحقيق حلمه والانضمام للبلوجرانا».

وأوضحت الصحيفة أن برشلونة يعمل على تخفيض سعر البرازيلي وإيجاد صيغة للدفع تكون مريحة قدر الإمكان، وهو أمر يمكن التوصل بسهولة لاتفاق بشأنه إذا وافق ليفربول على رحيل صاحب الـ٤٥ عاما.

وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة يريد كوتينيو في يناير/كانون الثاني رغم أنه لن يتمكن من المشاركة مع الفريق في دوري الأبطال حيث شارك هذا الموسم بالفعل في التشامبيونزليج مع ليفربول. إلا أن إدارة النادي الكتالوني ترى