

## فريق الفوص الروسي يصل ايران للمشاركة بدورة الالعاب العسكرية

وصل الفريق الروسي مساء السبت الى ايران للمشاركة بمنافسات الفوص لدورة الالعاب

العسكرية ٢٠١٨ التي ستقام في مدينة نوشهر شمالي البلاد. الفريق الروسي اول الواصلين الى ايران تحضيرا للبطولة التي ستنتقل مطلع اغسطس/آب المقبل في مدينة نوشهر المطلة على بحر قزوين. وقد بدأ الاحد تمريناته الخاصة.



وتقام منافسات الفوص برعاية القوة البحرية التابعة للجيش الايراني وبمشاركة روسيا وجنوب أفريقيا وفنزويلا وأذربيجان وكازاخستان والهند وباكستان وسوريا. وتستمر ١٠ أيام.

يشار الى أن دورة الالعاب العسكرية ٢٠١٨ تقام في اطار ٢٨ لعبة في ٧ دول هي روسيا والصين وايران وأذربيجان وكازاخستان وأرمينيا وبيلاروسيا.

## فريقنا يهزم الصين «حاملة اللقب» في بطولة شباب آسيا للكرة الطائرة

هزم منتخبنا نظيره الصيني بثلاثة اشواط مقابل لاشيء في افتتاح منافسات بطولة شباب

آسيا للكرة الطائرة السبت والتي تقام في البحرين.

ونجح منتخبنا ووصيف الدورة السابقة من الحاق الهزيمة بحامل اللقب الصين وحسم هذا اللقاء الحساس لصالحه بثلاثة اشواط نظيفة ٢٥-١٢، ٢٥-١٣، ٢٥-١٢.

وتخوض ايران مباراتها الثانية اليوم الاثنين امام كوريا الجنوبية في اطار المجموعة الاولى.

يذكر ان الدورة التاسعة عشرة لبطولة آسيا بالكرة الطائرة للشباب تحت ٢٠ عاما تقام في المنامة عاصمة البحرين للفترة من ٢١ لغاية ٢٨ تموز/ يوليو الجاري. ويتأهل صاحبا المركزين الاول والثاني الى نهائيات بطولة شباب العالم تحت ٢١ عامم التي تقام العام المقبل ٢٠١٩.

يشار الى ان ايران توجت بلقب بطولة شباب آسيا للكرة الطائرة خمس مرات، وفازت بالمركز الثاني ٣ مرات وبالمركز الثالث مرتين.

## خطوة الريال تدفع ارسال لمنافسة برشلونة

أرسنال يرتبط بالعودة لتشييلسي في الصيف الجاري، لتعويض تيبو كورتوا الذي اقترب من ارتداء قميص ريال مدريد، وبالتالي سيحتاج المدفعية لحارس جديد في هذه الحالة، وسيكون السويسري هو الأقرب. وأضافت الصحيفة



أن أوناي إييمري، مدرب أرسنال يصر على التعاقد مع سومر، الذي ظهر بمستوى مميز مع سويسرا في مونديال روسيا. وأشارت الصحيفة إلى أن الكولومبي دافيد أوسبيننا سوف يصبح الحارس الثالث، مع قدوم يان سومر، الذي سوف يناقش بيرند لينو على حراسة عرين الجانرز في الموسم المقبل.

يشار إلى أن برشلونة وضع سومر ضمن خياراته حال رحيل الهولندي ياسبر سيليسن.

كشفت تقارير صحفية بريطانية، امس الأحد، عن اقتراب أرسنال من التعاقد مع صفقة جديدة. خلال الفترة المقبلة.

وقالت صحيفة «ميرور» البريطانية، إن أرسنال في مفاوضات متقدمة مع بوروسيا مونشنجلادباخ، للتعاقد مع السويسري يان سومر، لتدعيم مركز حراسة المرمى في الجانرز، بالرغم من ضم بيرند لينو من باير ليفركوزن في الأسابيع الماضية. وتابعت الصحيفة أن بيتر تشيك حارس

## برشلونة ينتظر نقطة التحول في صفقة رابيو

تمسكُ برشلونة، بضم الفرنسي أدريان رابيو، ل لاعب فريق باريس سان جيرمان. خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، رغم رفض ناديه التخلي عنه في الفترة الحالية.

وأكدت صحيفة «سبورت» الأحد، أن رابيو، أبلغ إدارة سان جيرمان، برغبته في الانضمام للكتيبة



الكثولية بعد الاهتمام الكبير من إدارة البارسا بالتعاقد معه. وأشارت إلى أن برشلونة ينتظر قيام اللاعب بالإعلان عن رغبته في الرحيل علانية، عن طريق بيان رسمي، بعدما أعلن عن ذلك داخليا لإدارة ناديه. ولفتت إلى أن إعلان رابيو، عن رغبته في الرحيل رسميا، سيمثل ضغطا كبيرا على إدارة باريس، وسيمثل ذلك نقطة تحول في الصفقة، مما سيقرّب البارسا من ضم اللاعب، خاصة وأن عقده ينتهي في الصيف المقبل.

## إعادة قرعة كرة القدم في دورة الألعاب الآسيوية ٢٠١٨

تعاد قرعة مسابقة كرة القدم للرجال في دورة الألعاب الآسيوية، اليوم الإثنين، بمشاركة منتخبي

الإمارات وفلسطين. بعد أن تم استبعادهما من القرعة الأولى بخطأ من اللجنة المنظمة للدورة التي تقام في إندونيسيا.

وتقرر إعادة القرعة، كحل لتفادي أي مشكلات تالية، بعدما تأكدت اللجنة المنظمة من صعوبة تسكين المنتخبين في المجموعات التي تم تقسيمها سابقا.

وجرى إخطار جميع الدول التي تشارك منتخباتها في مسابقة كرة القدم للرجال، بموعد وإجراءات القرعة الجديدة.

تجدد الإشارة، إلى أن قرعة مسابقة كرة القدم للسيدات، تم اعتمادها، ولن يطرأ عليها أي تغيير.

يذكر أن القرعة السابقة أوقعت ايران بالمجموعة الخامسة بجانب كوريا الشمالية والسعودية وميانمار.

## ايران تحصد ٣ ذهبيات وبرونزيتين في بطولة شباب آسيا للمصارعة الحرة

حصد الفريق الايراني للمصارعة الحرة ٣ ميداليات ذهبية وميداليتين برونزيتين في الاوزان

الخمسة الاولى في بطولة شباب آسيا للمصارعة الحرة الجارية حاليا في العاصمة الهندية نيودلهي. وتوج بالميدالية الذهبية كل من «امير حسين كاووسي» في وزن ٧٠ كلغم، و«سجاد غلامي» في وزن ٧٩ كلغم، وسجاد عزيزي في وزن ٩٧ كلغم.

وفاز بالميدالية البرونزية «رضا علي جان زاده» في وزن ٥٧ كلغم، و«مير حسين مقصودي» في وزن ٦٥ كلغم.

واختتمت منافسات البطولة امس الاحد بإقامة النزالات النهائية للاوزان الخمسة الثانية.

## توماس يحاول تجاوز الضغوط قبل خوض سباق فرنسا للدراجات

يمثل ارتداء القميص الأصفر في سباق فرنسا، تجربة مذهلة لأي متسابق، لكن ذلك يُحمل البريطاني جيرنيت توماس، متصدر الترتيب العام، المزيد من الضغوط.

واتبع المتسابق البريطاني، الذي يتصدر الترتيب العام في السباق منذ الجولة ١١، التقاليد وحضر

المؤتمر الصحفي وتحمل الضغوط المصاحبة لذلك، في سعيه للفوز بأول ألقابه الكبرى. لكن توماس يعتقد على الأجزاء الكبيرة، حيث فاز بلقبين أولمبيين على المضمار مع الفريق البريطاني. وقال خلال المؤتمر عقب نهاية المرحلة ١٤ بشكل آمن، السبت «مرت ٤ سنوات من



العمل الشاق ويمكنك الفوز بفارق عُشر من الثانية. هذا هو الضغط».

ويملك فريق سكاى، ورتينين رابحيتين للفوز بالسباق، وهما توماس وفروم الذي يتأخر عن زميله بفارق دقيقة واحدة و٢٩ ثانية، لكنه يملك خبرة أكبر بفوزه بستة ألقاب لسباقات كبرى حتى الآن.

وستحدد الطريقة التي سيخوض بها سكاى، مراحل جبال البرانس الأسبوع المقبل، مصير السباق. ويصر توماس على أن فروم هو قائد الفريق، لكن تصدر المتسابق البريطاني وفوزه بمرحلتين في جبال الألب يجعله الأقوى.

## توخيل يطالب إدارة سان جيرمان بـ٣ صفقات جديدة



عملي لدعم المراكز المطلوبة».

في سياق آخر، أوضح توماس توخيل أنه اضطر للعب بخطة ٣-٥-٢ في المباراة الودية أمام بايرن ميونخ، وذلك للحد من خطورة المحاور الهجومية للفريق الألماني مثل روبن، وريبري، وبيرنات، والأبا، وكينجسلي كومان. وأشاد مدرب بي إس جي بأداء لاسانا ديارا في مركز الليبرو، وهدوفه وتحكمه في تمرير الكرة بشكل صحيح، وكذلك أدريان رابيو وكريستوفر نكوئكو في التقدم بالهجمات للأمام.

حدّد توماس توخيل، مدرب باريس سان جيرمان، احتياجاته في سوق الانتقالات الصيفية الجارية. وقال توخيل في تصريحات أبرزتها صحيفة «لو باريزيان»: «سوق الانتقالات بدأت الآن بالنسبة لنا. نحتاج لتعويض الظهير الأيسر يوري بيريشيتش، الذي انتقل إلى أتلتيك بيلباو، كما نحتاج أيضا لضم ظهير أيمن». وأوضح: «داني ألفيس مصاب، وتوماس مونيه شارك بالمونديال وقدم أداء رائعاً، لكنه سينضم لنا بآ أغسطس/آب، والموسم سيبدأ يوم ١٢، لذا لن يكون الأمر مفيداً، وستكون مطالبين بصفقة جديدة، أو أي حل لدعم هذا المركز».

وأشار إلى أن بي إس جي يحتاج للاعب وسط لتعويض تياجو موتا الذي اعتزل بنهاية الموسم الماضي، قائلًا: «لا أحتاج مجرد باديل لموتا، بل لاعب بنفس شخصيته القوية، وبعد ضم هذه الصفقات الثلاث سنبدأ مهمتنا في تطوير الفريق».

وأكمل «لن أصاب بالهوس والجنون بالتركيز في سوق الانتقالات، بل التركيز في

## لتجنب ارتفاع ضغط الدم.. مارس هذه الالعاب الرياضية

قال البروفيسور الألماني مارتن هالر إن رياضات قوة التحمل مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم،

حيث تسهم المواظبة على ممارسة السباحة والركض وركوب الدراجات الهوائية في خفض ضغط الدم المرتفع بمعدل يتراوح بين ٥ و١٠ ملم زئبق. وأضاف اختصاصي الطب الرياضي أن تمارين تقوية العضلات لا تناسب مرضى ارتفاع ضغط



الدم إلا إذا تم ضبط القيم بواسطة الأدوية، والا فقد تسبب ممارستها في ارتفاع ضغط الدم بشدة. ويشكل عام، ينبغي على مرضى ارتفاع ضغط الدم وغيرهم من الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة كالسكري استشارة الطبيب المعالج للحصول على الضوء الأخضر لممارسة الرياضة والاستفسار منه عن نوع الرياضة المناسبة لهم.

## كيف تتخلص من الشخير أثناء النوم؟

تم الكشف عن أسلوب جديد لعلاج الشخير أثناء النوم عن طريق أنبوب يتم تثبيته في الأنف، وجرى تصنيع الأنبوب من السيليكون بمقاسات تناسب مع فتحات الأنف، التي يتم دفعه بداخلها حتى يصل إلى مؤخرة الحلق.

ويحفظ الجهاز الذي يتم التنفس من خلاله بشكل طبيعي، مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم لمنع انقطاع النفس، وفقاً لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وأظهرت الأبحاث المأخوذة عن دراسة تجريبية أن أعراض توقف التنفس أثناء النوم انخفضت بمقدار الثلث تقريباً عندما استخدم المصابون الجهاز الجديد، كما لا يزال هناك تجارب يتم إجراؤها بشكل أكثر توسعاً.

مخاطر الشخير:

يحدث توقف التنفس أثناء النوم عندما ينهار نسيج الحنجرة بشكل متكرر أثناء النوم، ما يعوق مجرى الهواء لمدة ١٠ ثوانٍ كل مرة. ويمكن أن يحصل هذا أكثر من ٣٠ مرة في الساعة، وينتج صوت الشخير على شكل هواء يخرج عنوة من خلال المسلك الهوائي المعوق. وفضلاً عما يحدثه الشخير من إزعاج للنوم، فإذا ما ترك دون علاج، يمكن أن يترتب عليه زيادة خطر حدوث مشكلات خطيرة طويلة الأمد كأمراض القلب والسكتة الدماغية.



ويعد تغيرات في نمط الحياة مثل فقدان الوزن (فالدهن يمكن أن يضيف ضغطاً على مجرى الهواء)، يزداد المرضى بقناع يسمى "جهاز الضغط الإيجابي المستمر لمجرى الهواء"، الذي يوفر هواءً مضغوطاً ليحفظ مجرى الهواء مفتوحاً. ومع أن هذه الأجهزة فعالة، إلا أن ثلث المرضى يتوقفون عن استعمال الأتعة، لأنهم يرون أنها مرهقة وتحدث ضوضاء، طريقة عمل الجهاز الجديد:

ويمكن أن يكون الجهاز الجديد المسمى Nasent، أسلوباً علاجياً أكثر ملاءمة، لأنه يعتبر أساساً أنبوبة متاحة في ٦ مقاسات،

لتناسب المستخدم، يتم إدخالها في إحدى فتحات الأنف عند الذهاب إلى النوم. كما للأنبوب مشبك بطرفها يثبتها إلى الجزء الخارجي من فتحة الأنف، لا يمكن استنشاقه أثناء النوم ويمكن إزالته بسهولة. ويتم دفع جهاز Nasent إلى داخل فتحة الأنف حتى يصل إلى اللهاة الطرية في مؤخرة الحلق، وما إن وثبت في مكانه، يبداً وكأنه نفق للتنفس الطبيعي، كذلك يمنع اللهاة الطرية من أن تسد مجرى الهواء.

وتتم تجربة استخدام الجهاز الجديد في مستشفى جامعة أوساكا اليابانية، على ٢٩ مريضاً، حيث كانت النتائج إيجابية وأثبتت فعالية ممتازة. ويجري حالياً عمل تجارب بجامعة ستانفورد الأمريكية و٢ مستشفى في فرنسا، حيث تقوم كل جهة باختبار الجهاز على ٣٠ مريضاً متطوعاً، ممن يعانون توقف التنفس أثناء النوم.

وفي معرض تعليقه على مدى فعالية الجهاز، قال استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة بمستشفى شيفيلد التعليمي، بروفيسور جايديب راى، إنه "مفهوم بسيط للغاية ومثير للاهتمام، وإذا نجح، فإنه يخفف الكثير من المشاكل لمن يعانون الشخير، من دون الحاجة إلى التدخل الجراحي المؤلم والمكلف".

## ما هي الميلانوما وما العلامات المبكرة لهذا السرطان؟

طور علماء في جامعة إيديث كوان في أستراليا فحص دم ثوريا، صمم لمساعدة المتخصصين في مجال الصحة على تحديد العلامات المبكرة للورم الميلانيني، وهو أحد أشد أنواع الأورام الجلدية. وقد أثبتت بحث العلماء الذي نشر في مجلة "Oncotarget"، الأربعاء ١٨ يوليو، أن الفحص قادر على تشخيص الإصابة بالميلانوما في مرحلة مبكرة. وشدد العلماء على أن فحص الدم هذا يعد "سابقة عالمية" من شأنها إنقاذ الكثير من الأرواح البشرية، حيث يمكنه التعرف على الخلايا المناعية المضادة الذاتية التي تنتجها الجسم لمكافحة نمو السرطان في مراحله المبكرة.

فما هي الميلانوما وما هي العلامات المبكرة لها؟

تعد الميلانوما من أشكال سرطان الجلد، وتتطور عبر خلايا تسمى الخلايا الصيفية، والخلايا الميلانية هي خلايا جلدية تنتج الميلانين، وهو الصباغ الذي يتحكم في لون البشرة. ويحمي الميلانين البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، وهذا هو السبب في أن الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة الذين لديهم كمية أقل من الميلانين، أكثر عرضة لحروق الشمس. وتنتج غالبية حالات سرطان الجلد من التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية، ففضاء الكثير من الوقت في الشمس دون حماية كافية يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بـورم الميلانوما.

كما أن استخدام حمام الشمس الصناعي أو ما يعرف بجهاز تسمير البشرة، يرتبط أيضا بتطور سرطان الجلد، حيث يمكن أن ينبعث منه أشعة فوق بنفسجية أقوى من تلك التي تنبعث من أشعة الشمس. ومن أكثر العلامات المعروفة على نطاق واسع للميلانوما هي ملاحظة وجود شامة جديدة على جسمك، أو إذا كنت قد لاحظت أن شامة قديمة قد تغير لونها أو شكلها أو مقاسها، أو أصبحت تسبب حكة أو قرحة أو بدأت بالنزيف.

وتقترح هيئة الخدمات الصحية الوطنية التحدث إلى الطبيب في أقرب وقت ممكن إذا لاحظ شخص ما أي تغييرات على الشامات على جسمه. ويمكن أن تظهر الشامات في أي مكان من الجسم، على الرغم من أنه من المرجح أن تظهر لدى الرجال في الظهر والأرجل، وفقا لجمعية السرطان الأمريكية. وفي حين أن فيتامين "د" المنبعث من الشمس مفيد للغاية للصحة بشكل عام، إلا أن اكتساب الجسم لونا أسمر يعتبر أمرا ضارا، وفقا لما قاله الدكتور روس بيرى، الطبيب العام والمدير الطبي لشركة 'CosmedicsUK'.

وقال بيرى لصحيفة إندبيندنت: "لا يوجد شيء اسمه سمرة الشمس، فذلك اللون هو رد على تضرر الحمض النووي، سواء من خلال الاستلقاء على كرسي والتعرض للشمس، أو من خلال استخدام جهاز تسمير البشرة".