



## احصل على نوم أفضل عبر تغيير ه أشياء في أسلوب حياتك

أظهرت دراسة حديثة بأن نسبة ٢٨ بالمئة من البالغين في بريطانيا لا يحصلون على ما يكفي من النوم، وذلك بسبب أسلوب حياتهم الخاطئ، الأمر الذي يجعل من بريطانيا واحدة من أسوأ البلدان في العالم لقضاء ليلة نوم هانئة.

وتشير الدراسة إلى أن العديد من العادات السيئة التي يمارسها الإنسان، هي السبب الرئيسي في عدم حصوله على كمية كافية من النوم،ومن هذا المنطلق، أوردت الدراسة مجموعة من النصائح حول كيفية التخلص من نوبات الأرق وقلة النوم، وفق صحيفة ميرور البريطانية:

١- النوم بمفردك

قد يشعر المرء بالراحة أثناء مشاركته السرير مع شريك حياته، ولكن الأمر لا يساعد على الاستقرار والحصول على مساحة كافية للنوم. فالأزواج الذين ينامون على نفس السرير يعانون عادة من نوم أخف، والاستيقاظ لأكثر من مرة بسبب تحرك شريكهم أو إصداره أصواتاً معينة مثل الشخير.

كما أن النوم بشكل منفصل عن الشريك، يساهم في إنقاذ الحياة الزوجية، فقد وجدت دراسة حديثة بأن نسبة كبيرة من المطلقين كانوا يعانون من مشاكل في النوم.

٢- تخلص من عادة النوم لوقت متأخر في عطلة نهاية الأسبوع

لا بد من تجنب النوم لوقت متأخر في عطلة نهاية الأسبوع لأن ذلك يؤدي إلى إرباك ساعتك الداخلية، وينصح بالنهوض في نفس الوقت الذي تنهض فيه كل يوم حتى لا يحدث أي خلل لدى النوم في الليلة التالية.

٢- تجنب تناول الطعام قبل النوم

عندما يقوم الجسم بحرق السعرات الحرارية من الطعام الذي يتناوله المرء، فإنه يولد حرارة كبيرة، الأمر الذي قد يساهم في الإصابة بالأرق أثناء الليل. كما أن عملية التمثيل الغذائي في الجسم تتباطأ عند النوم، ما يؤدي إلى تخزين السعرات الحرارية الغير مهضومة، وتراكمها كدهون تساهم في زيادة الوزن. لذا ينصح بتناول الطعام قبل ثلاث أو أربع ساعات من وقت النوم.

٤- أسطورة الثمان ساعات

من المفاهيم الخاطئة الشائعة بأن النوم لمدة ثمان ساعات هو الوقت الموصى به، والذي يحتاجه الجميع كل ليلة، إلا أن كمية النوم الكافية للجسم تختلف من شخص لآخر وفقاً لبياناته الوراثية، فقد يحتاج شخص ما لثمان ساعات من النوم حتى يشعر بالراحة والتجدد، بينما يحتاج شخص آخر إلى خمس ساعات من النوم فقط.

٥- افتح النافذة أثناء النوم

الهواء النقي مفيد للنوم لأن تراكم ثاني أكسيد الكربون في الغرفة، قد يساهم في عدم الاستقرار في النوم والاستيقاظ بشكل متكرر. وقد سلطت العديد من الدراسات على فائدة النوم والنافذة مفتوحة لأنه يؤدي إلى تجدد الهواء في الغرفة وانخفاض نسبة ثاني أكسيد الكربون فيها، وبالتالي تمتع بنوم عميق وهانئ.

## أطعمة يحتاجها المريض وقت العلاج الكيميائي

فقدان الشهية والغثيان والقيء أعراض شائعة لدى مرضى السرطان. ويمكن أن يفاقم العلاج الكيميائي هذه الأعراض. مع مرور الوقت يبدأ المريض في فقدان الوزن، ويزيد ذلك من شعوره بالتعب. لذا، ينصح الأطباء المرضى بتناول كميات أكبر من الطعام وعدم الاستسلام لفقدان الوزن. إليك مجموعة من الأطعمة تساعد على زيادة الوزن، ومقاومة عملية فقدانه:

يحتاج مريض السرطان ٥ حصص من الفواكه والخضروات يوميا. وينبغي أن يكون البروكلي في صدارتها الميلك شيك:

يسمى الميلك شيك 'حمية السرطان'، لأنه عنصر رئيسي في تغذية المريض، إلى جانب أنه مفيد بشكل عام للصحة. يحتوي الميلك شيك على مجموعة من المصادر الغذائية التي تزوّد الجسم بسعرات حرارية تعوّض فقدان الوزن. خاصة أنه غني بالدهون والسعرات الحرارية، ولا يتطلب المضغ، ويمكن تناوله بسرعة، كما أن مذاقه يكون مقبولا.

ستيك اللحم:

أثناء العلاج من السرطان ينبغي أن تكون شريحة ستيك اللحم من الأطعمة الأساسية في النظام الغذائي للمريض، لأنها غنية بالبروتين وهو من أهم المغذيات التي يحتاجها الجسم للتغلب على آثار العلاج الكيميائي. تحتوي شريحة الستيك عادة على ٥٠ غراماً من البروتين، و٦٥ سرعة حرارية. ويمكن زيادة السعرات عن طريق إضافة البطاطس المهروسة، أو المعكرونة مع زيت الزيتون.

البيض:

من أسهل الطرق للحصول على البروتين والسعرات الحرارية تناول البيض. يجب اعتماد البيض كوجبة خفيفة للمريض. يمكن تناول البيض مخفوقاً أو مسلوقاً أو مقلياً. كما يمكن تناوله مع الفطائر. من الهام تناول صفار البيض لأنه يحتوي على نسبة أكبر من البروتين والمغذيات الدقيقة التي يحتاجها الجسم في هذه المرحلة.

الزبادي (اللبن):

الزبادي خيار جيد أثناء العلاج الكيميائي، لأنه لطيف وخفيف ويساعد على الحد من الغثيان. يحتوي الزبادي على الكالسيوم والبروتين ما يساعد على صحة العظام والعضلات. تشير التقارير الطبية إلى أن البكتريا الجيدة الموجودة في الزبادي مفيدة للأمعاء وتعزّز المناعة.

اللحم المشوي:

يمكن إعداد أنواع من اللحم المشوي مع البطاطس والجزر والقرنبيط، أو طبخه على البخار. يساعد بروتين اللحم البقري الجسم على شفاء نفسه، وتجنب الغثيان. يفضل إضافة مجموعة من البهارات لتحسين مذاق اللحم، خاصة التوابل التي تساعد على مقاومة السرطان مثل الكركم.

البروكلي:

يحتاج مريض السرطان ٥ حصص من الفواكه والخضروات يوميا. وينبغي أن يكون البروكلي في صدارتها لقدرته على مقاومة السرطان.

الموز:

يحتوي الموز على مواد مضادة للأكسدة تساعد على مكافحة ورم السرطان. وهو من أفضل الفواكه التي يمكن تناولها وقت العلاج الكيميائي. بالطبع ينبغي تناول مجموعة متنوعة من الفواكه. في صدارتها الموز. ويمكن إضافة شرائح الموز إلى زبدة الفول السوداني أو الجبن.

## كيف تستخدم خل التفاح للتخلص من حرقة المعدة؟

يعتبر خل التفاح بشكل عام أمناً للأشخاص الذين يعانون من حرقة الفؤاد في المعدة. ولكن يجب عليك دائماً استخدام الخل الخام، الذي لم يخضع لأي فترة إن كنت نريد جني الفوائد منه. وقد أورد موقع "توب ١٠ هوم ريميديز" مجموعة من الطرق التي يمكن استخدام خل التفاح فيها للتخفيف من أعراض حرقة المعدة. على النحو التالي:

١- اخلط ملعقة كبيرة من خل التفاح غير المفلتر في كوب من الماء الدافئ.

٢- يمكنك إضافة بعض العسل الخام مع خل التفاح، وهذا أمر اختياري.

٣- تناول خل التفاح المنقوع في الماء الدافئ قبل كل وجبة لمنع الإصابة بالحرقة.

كما يمكنك إضافة خل التفاح إلى السلطة وتناوله معها. أو إضافته إلى شراب دافئ، أو ببساطة إضافته إلى الطعام أثناء طهيهِ.

ملاحظات هامة

١- قد يعاني بعض الأشخاص من الآثار الجانبية بعد تناول خل التفاح. وقد تشمل الآثار الجانبية تآكل الأسنان، وتهيج الحنجرة وانخفاض مستوى البوتاسيوم في الجسم.

٢- قد يتفاعل خل التفاح مع بعض الأدوية، بما في ذلك مدرات البول والمسهلات وأدوية أمراض القلب.

٣- تجنب تناول خل التفاح إذا كان لديك قرحة في المعدة. لأنه يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض.

## بداية قوية لـ «مس سونغون» ببطولة أندية آسيا لكرة الصالات



الشوط الأول متقدماً بنتيجة ٥-٠.

في الشوط الثاني هدا إيقاع اللعب، ورغم أن مس سونغون سجل الهدف السادس إلا سيبار حاول مقارعة الفريق الإيراني ونجح في تسجيل هدف بالدقيقة ٣٠ عن طريق رستم حميدوف.

ولكن مس سونغون عاد وأضاف ثلاثة أهداف بواسطة نجم الفريق حسين طيبي، قبل أن يسجل سيبار هدفه الثاني بواسطة صابرجون غولياكوف في الدقيقة الأخيرة.

وشهدت المباراة الثانية ضمن ذات المجموعة

## إيران تحتفظ بثالث التصنيف العالمي لكرة الشاطئية

حافظ منتخبنا لكرة الشاطئية على المركز الثالث بتصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم في شهر يوليو/تموز٢٠١٨.

حصل منتخب إيران في التصنيف الجديد على ٢٤٨٨ نقطة ليحافظ على المركز الثالث عالميا وتصدره للفارة الاسيوية.

تصدرت البرازيل ترتيب المنتخبات العالمية بـ ٣٦٠ نقطة وجاءت البرتغال ثانيا ٢٨٦٧ نقطة ، فيما حلت روسيا رابعا بـ ١٣٤٠ نقطة وإيطاليا خامسا بـ ١٩٦٢ نقطة.

آسيويا حلت اليابان ثانيا بـ ١٧٨٨ نقطة والامارات ثالثا بـ ١٩٦٠نقطة وعمان رابعا بـ ٧٦٨ نقطة ولبنان خامسا بـ ٥٦٩ نقطة.

**بعد ضمه الدولي العراقي «طارق همام»..**

## استقلال طهران يفلت من الخسارة امام ذوب آهن

أفلت استقلال طهران من كمين مضيفه ذوب آهن اصفهان وتعادل معه ٢-٢ في الجولة الثانية من الدوري الممتاز لكرة القدم.

وتقدم ذوب آهن مرتين عن طريق كل من رضا حبيب زاده والهندوراسي غابرييل هرنانديز، لكن استقلال عادل النتيجة في المناسبتين بواسطة المتألق فوريا غفوري، علما ان الفريقين أكملآ اللقاء بعشرة أفراد بعد طرد لاعب من كل منهما في الدقائق الأخيرة.

وكان استقلال استهل الموسم بالتعادل مع جاره بيكان، فيما سجل ذوب آهن تعادله الأول بعد فوزه الافتتاحي على الوافد الجديد نساجي مازندران في الجولة الأولى. من جانبه أعلن المشرف على نادي استقلال طهران

«مير حسين فتحي» التعاقد رسميا مع لاعب المنتخب الوطني العراقي «طارق همام» لمدة ثلاثة اعوام. ولعب «همام طارق» في صفوف المنتخب الاولمبي والوطني العراق، ووقع الاختيار عليه بعد تأييد وينفرد شيفر مدرب استقلال.

وسيعود همام طارق الى طهران بعد خوض مباراة العراق وفلسطين، لاجراء الفحوص الطبية قبل اللعب في صفوف استقلال طهران.

يذكر ان اللاعب العراقي همام قد خاض تجربة احترافية من قبل. في الملاعب الإماراتية، مع ناديي الأهلي والظفرة.

ولعب همام دوراً كبيراً مع نادي القوة الجوية العراقي ، في منافسات كأس الاتحاد الآسيوي. حيث ساهم في تحقيق اللقب. الموسم الماضي، وبلوغ المباراة النهائية لمنطقة غرب آسيا. هذا العام. وفضل اللاعب خوض تجربة احترافية جديدة، مع الاستقلال الإيراني، بعدما دخل في مفاوضات جادة مع ناديه، القوة الجوية.

## منافسات بطولة آسيا لمصارعة الناشئين تنطلق في البُرز

انطلقت الدورة الأولى من منافسات بطولة آسيا لمصارعة الناشئين امس الجمعة باستضافة محافظة البُرز (غربي العاصمة طهران).

وأضاف رئيس إتحاد المصارعة بمحافظة البُرز حميد يازي امس الجمعة، في تصريح لمراسل إرنا على هامش إقامة هذه المنافسات: وافق الإتحاد العالمي للمصارعة على إقامة هذه المنافسات بصورة مشتركة في إيران واليابان، بعد تأييد المشروع المقترح من جانب إيران في هذا الصدد.

يوم الخميس أيضاً فوز بنك بيروت اللبناني على

ايه جي ام كي الأوزبكي ٤-١ على ذات الصالة.

وتصدر مس سونغون ترتيب المجموعة برصيد ٣ نقاط من مباراة واحدة، بفارق الأهداف أمام بنك بيروت، في حين بقي رصيد «ايه جي ام كي» وسيبار خالياً من النقاط.

وتقام الجولة الثانية من منافسات المجموعة يوم السبت، حيث يتقابل بنك بيروت مع سيبار، و«ايه جي ام كي» مع مس سونغون.

ويشارك في البطولة ١٦ نادياً تم تقسيمها على أربع مجموعات، وبعيـث تضم كل مجموعة أربعة أندية، وتقام المباراة النهائية يوم ١٢ آب/أغسطس.

ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة من المجموعات الأربع إلى الدور ربع النهائي الذي تقام مبارياته يوم ٨ آب/اغسطس.

## فريقنا يتوج بكاس امم اسيا في الشطرنج



توج الفريق الوطني الإيراني للشطرنج بكاس امم اسيا ٢٠١٨ الذي اقيم في مدينة همدان ( غربي إيران ).

وقد فاز الفريق الإيراني المكون من برهام مقصود لو وبويا ايدني ومحمد امين طباطبائي وعلي رضا فيروزجا ومسعود مصدق بور فاز في ست مسابقات وتعادل في مسابقة واحدة .

## فريقنا يحرز لقب بطولة العالم العسكرية للدراجات الهوائية ٢٠١٨

واسلوفينيا ولوكسمبورغ وليتوانيا وبوركينا فاسو. وأحرزت إيران المركز الاول لتتها كل من فرنسا وألمانيا.

وسيجري استقبال رسمي لفريق القوات المسلحة الإيرانية ببطار الامام الخميني (رض) الدولي في طهران. السبت المقبل بحضور عدد من المسؤولين العسكريين وقادة التربية البدنية بالقوات المسلحة.

## قرعة التصفيات الأولمبية للسيدات.. إيران والامارات بالمجموعة الثانية

أقيمت يوم الخميس قرعة الدور الأول من التصفيات الآسيوية لمنافسات كرة القدم في دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٢٠ في طوكيو.

ويتأهل من هذه التصفيات فريقين من أجل تمثيل قارة آسيا في الألعاب الأولمبية. لمرافقة منتخب اليابان المضيف.

وتقام التصفيات من ثلاث

مراحل، حيث يشارك ١٨

منتخب في الدور الأول، في حين حصلت فينلام وأوزبكستان على التأهل المباشر إلى الدور الثاني كونهما تحتلان المركزين السابع والثامن على التوالي في تصنيف المنتخبات الآسيوية.

في المقابل تأهلت

أستراليا وكوريا الشمالية وكوريا الجنوبية والصين وتايلاند مباشرة إلى الدور الثالث والنهائي من التصفيات (كونها تحتل المراكز الخمسة الأولى في تصنيف المنتخبات الآسيوية).

وأوقعت قرعة الدور الأول منتخبات تايوان والفلبين وسنغافورة وهاجيكيستان ومنغوليا ضمن المجموعة الأولى.

في المقابل تضم المجموعة الثانية منتخبات إيران وهونغ كونغ والإمارات وماكاو ولبنان.

وضمنت المجموعة الثالثة منتخبات ميانمار والهند ونيبال وبنغلادش، في حين تضم المجموعة الرابعة الأردن وإندونيسيا وفلسطين والمالديف.

وتنطلق منافسات المجموعتين الأولى والثانية يوم ٤ تشرين الثاني/نوفمبر، في حين تبدأ منافسات المجموعتين الثالثة والرابعة يوم ٨ تشرين الثاني. ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة إلى جانب أفضل فريقين يحصلان على المركز الثالث إلى الدور الثاني من التصفيات الذي تقام مبارياته في شهر نيسان/أبريل ٢٠١٩.

وفي الدور الثاني يتم تقسيم المنتخبات المشاركة إلى ثلاث مجموعات، وبعيـث تضم كل مجموعة أربعة منتخبات، ويتأهل صاحب المركز الأول في كل مجموعة إلى الدور الثالث الذي تقام مبارياته خلال كانون الثاني/يناير أو شباط/فبراير ٢٠٢٠.

وفي الدور الثالث يتم تقسيم المنتخبات على مجموعتين، وبعيـث تضم كل مجموعة أربعة منتخبات، ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة إلى الدور الإقصائي الذي تقام مبارياته في شهر آذار/مارس ٢٠٢٠، وبعيـث يتأهل الفائزين من هذا الدور إلى دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٢٠ في طوكيو.

## «بلماضي» مدرباً جديداً للمنتخب الجزائري

أعلن الاتحاد الجزائري لكرة القدم الخميس عن تعيين «جمال بلماضي» مدرباً للمنتخب الوطني، في عقد يمتد حتى كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

وأورد الاتحاد عبر موقعه الإلكتروني أن «جمال بلماضي هو المدرب الجديد للمنتخب الوطني الجزائري إثر التوصل إلى اتفاق بينه



ويبين رئيس الاتحاد السيد خير الدين زطشي». ونشر الاتحاد صورة للطرفين يتصافحان، مشيراً إلى أن الاتفاق تم يوم الأربعاء في العاصمة الفرنسية باريس، موضحاً أن توقيع العقد سيتم «قريباً جداً»، وأنه يمتد «حتى كأس العالم ٢٠٢٢ المقررة في قطر». وسيعود بلماضي (٤٢ عاماً) إلى صفوف المنتخب الذي سبق له الدفاع عن ألوانه كلاعب في ٢٠ مباراة سجل خلالها خمسة أهداف. وتنقل الجزائري كلاعب بين أندية عدة أبرزها مرسيليا الفرنسي ومانشستر سيتي الإنكليزي. وسيتولى بلماضي تدريب المنتخب قادماً من نادي الدجيل القطري الذي قاده في الموسم الماضي إلى ثنائية الدوري المحلي وكأس قطر وكأس الأمير. وأعلن النادي القطري في ١٢ تموز/يوليو أن بلماضي «اعتذر عن مواصلة مشواره مع النادي لأسباب خاصة»، وأعلن تعيين المدرب السابق للمنتخب التونسي نبيل معلول خلفاً له. كما سبق له تدريب المنتخب القطري بين العامين ٢٠١٤ و٢٠١٥.

وكان الاتحاد الجزائري قد أعلن في ٢٥ حزيران/يونيو إقالة النجم السابق رابح ماجر من تدريب المنتخب بعد ثمانية أشهر فقط من توليه منصبه، وذلك على خلفية سلسلة من النتائج المحيية.