



دراسة: الملابس الصوفية تساعد على النوم المريح

وفقاً لدراسة أجريت مؤخراً في جامعة سيدني، فإن ارتداء ملابس نوم مصنوعة من الصوف يتيح لنا الفرصة للنوم لفترة أطول.

وقال الدكتور بول سوان، رئيس فريق البحث: 'ينظم الصوف درجة حرارة الجسم بشكل أفضل، وهذا يؤدي إلى الحصول على ما يعرف بمنطقة الراحة الحرارية'.

وأشار البحث إلى أن الأشخاص الذين يرتدون ملابس نوم مصنوعة من الصوف، وخاصة في الطقس البارد، ينامون بشكل أسرع، ولفترة أطول، ويكون نومهم عميقاً ومريحاً.

وقد قام الباحثون بدراسة مجموعتين من الأشخاص، المجموعة الأولى تتألف من ١٧ طالباً ارتدوا البسة مصنوعة من الصوف أثناء النوم. أما المجموعة الثانية فقد شملت ٣٦ بالغاً تتراوح أعمارهم بين ٥٠- ٧٠ عاماً، ارتدوا البسة نوم مصنوعة من البوليستر والقطن.

ويعد أن تم قياس معدل ضربات القلب، ودرجة حرارة الجلد والرطوبة، وأنماط موجات الدماغ لدى هؤلاء الأشخاص، تبين بأن الأشخاص الذين ارتدوا البسة نوم صوفية، ازدادت فترة نومهم بمعدل سبع دقائق، وغطوا في نوم عميق بعد ١١ دقيقة من لجوئهم إلى الفراش، مقارنة مع ١٥ دقيقة للأشخاص الذين ارتدوا ملابس نوم قطنية.

وقد نشرت نتائج هذا البحث في مجلة 'طبيعة وعلوم النوم' بالتزامن مع أسبوع الصوف السنوي الذي أطلق شعار " حملة لارتداء الصوف"، بحسب ما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية.

٩ علامات تدل على نقص هذا الفيتامين.. منها الاكتئاب

يؤدي فيتامين B٦ وظائف كبيرة ومهمة للجسم تؤثر بشكل فعال على الحالة المزاجية وساعات النوم والقدرة على التركيز بالإضافة إلى حاجة الجسم لـ B٦ لمحاربة الالتهابات وتحويل الغذاء إلى طاقة ومساعدة الدم على حمل الأكسجين إلى كل أعضاء الجسم.

ويحسب موقع WebMD، على الرغم من أن حالات نقص نسبة هذا الفيتامين في الجسم، إلا أنه في حالة حدوث نقص لفيتامين B٦ تظهر على الجسم الكثير من الأعراض والعلامات التي تشير إلى وجود نقص في نسبة فيتامين B٦، ومنها:

١- الشعور بالوهن

إذا عانى الجسم من انخفاض في نسبة فيتامين B٦، فيمكن أن يصاب بفقر الدم متمثلاً في نقص كبير في خلايا الدم الحمراء، والذي يؤدي بدوره إلى شعور عام بالتعب والوهن.

٢- طفح جلدي

يمكن أن تظهر على البشرة علامات تدل على الافتقار إلى B٦، حيث يمر الجسم بتغيرات كيميائية تتمثل غالباً في انشطار طفح متقشر، وحكة بسبب الطفح، والذي يظهر عادة على الوجه ويسمى التهاب الجلد الدهني، ويزداد ظهور الطفح الجلدي بمرور الوقت، ويجب ملاحظة أنه في حالة النقص الطفيف في فيتامين B٦ يستغرق ظهور الأعراض شهوراً أو سنوات.

٣- الشفاة الجافة والمتشققة

عادة ما يكون الفم مكاناً جيداً لتحديد أي نقص في B٦، حيث تكون من العلامات الواضحة تقشر الشفاة وتشقق الزوايا، وأحياناً تورم اللسان.

٤- ضعف جهاز المناعة

نقص فيتامين B٦ يجعل من الصعب على الجسم مقاومة الالتهابات والأمراض. ويمكن أن يتحول الأمر إلى حلقة مفرغة. كما أن السرطان وأمراض أخرى يمكن أن تستنفد إمدادات B٦ الموجودة بالجسم. ولذا يحتاج الجسم إلى الحصول على المزيد من الفيتامين لتعويض ذلك النقص.

٥- خدر اليدين أو القدمين

ومن العلامات المهمة أيضاً ارتعاش الأصابع والخصر في القدمين، نتيجة لاضطراب عصبي يسمى الاعتلال العصبي المحيطي. ويساعد نقص فيتامين B٦ في ظهور الاعتلال. كما أن فيتامينات B الأخرى مثل B١٢ ضرورية للحفاظ على صحة الأعصاب.

٦- انزعاج الطفل الرضيع

يحاول الأطفال الرضع إخبار ذويهم بأنهم يعانون نقصا في فيتامين B٦، وربما يحدث ذلك عند إطعام الرضيع حليب الثدي لأكثر من ٦ أشهر. تكون ردود أفعال الطفل الرضيع مزعجة وتزداد تلك النوبات مع انخفاض نسبة B٦ في جسم الطفل الرضيع. كما أنه يمكن أن يجعل سمع الطفل حساساً جداً بحيث يمكن للوضاء أن تزعجه بسهولة.

٧- شعور دائم بالغيثان

تحتاج السيدات الحوامل إلى المزيد من B٦ في نظامهن الغذائي أكثر من أي شخص آخر. إذا كانت السيدة الحامل تشعر بالغيثان أو قابلية القيء (على مدار اليوم وليس فقط في الصباح)، فقد يساعد المكمل الغذائي B٦. ولكن يجب أن تأخذ هذا المكمل تحت إشراف الطبيب.

٨- ضبابية المخ

يساعد B٦ على تنظيم الحالة المزاجية والذاكرة. أما في حالة الشعور بالارتباك أو الحزن، بخاصة لدى كبار السن، فربما يكون السبب هو نقص هذا الفيتامين. الذي يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب بعد السكتة الدماغية أو كسر الورك أو غيرها من الأمراض الرئيسية. ويعمل B٦ في بعض الأحيان جنباً إلى جنب مع فيتامينات B الأخرى. وإذا عانى المريض من نقص B٦، فإنه قد يبطئ قدراته العقلية.

٩- الإصابة بالسرطان

قد يلعب نقص B٦ دوراً في فرص الإصابة بالسرطان. ولا يعرف الباحثون السبب بالضبط، ولكن ربطت بعض الدراسات بين نقص B٦ والإصابة بسرطان المعدة والمريء. ومن المرجح أن نقص فيتامين B٦يزيد من فرص الإصابة بالسرطان بسبب هورمونات الستيرويد، مثل سرطان الثدي والبروستات.

الجرعة اليومية

تعتمد كمية B٦ التي يحتاج إليها الجسم يومياً بشكل رئيسي على عمر المريض. يحتاج الأطفال بعمر ١٢-١٧ شهراً إلى ٠,٣؛ ملليغرام في اليوم، أما من تجاوزوا سن الـ٥ عاماً، فيحتاجون يومياً إلى ٥ أضعاف تلك الكمية بما لا يقل عن ١,٧ ملليغرام في اليوم للرجال و ١,٥ ملليغرام للنساء، وتحتاج النساء الحوامل إلى كمية تبلغ ١,٩ ملليغرام في اليوم.

مصادر فيتامين B٦

١- البروتينات... يمكن الحصول بسهولة على كمية B٦ التي يحتاجها الجسم من الأطعمة. وتعتبر الدواجن ولحم البقر والأسماك من بين المصادر الغنية بـB٦، وتزيتها على التوالي سمك التونة ثم السلمون والدجاج.

٢- الخضراوات والفواكه.. تعد الخضراوات النشوية مثل البطاطس والذرة من المصادر الرئيسية للحصول على B٦، كما هو الحال بالنسبة للفواكه، باستثناء الحمضيات مثل البرتقال والغريب فروت.

أسباب النقص فيتامين B٦

تندر الإصابة بنقص حاد في B٦، ولكن من المحتمل أن ينخفض عند بعض كبار السن إذا لم يتناولوا طعاماً كافيًا أو لأن أجسادهم لا تمتص المغذيات لأسباب صحية. ويمكن أن تكون الأسباب أمراض الكلى وغيرها من الحالات التي تؤثر على أداء الأمعاء الدقيقة.

ويمكن أن يحتاج البعض لتناول المكملات الغذائية بسبب عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من B٦ من الأطعمة. وتسد المكملات الغذائية هذه الفجوة، حيث تحتوي معظم المكملات الغذائية على B٦، كما يمكن تناول B٦ بشكل منفصل. يجب استشارة الطبيب قبل تناول المكملات الغذائية كما يجب أن يطلعه المريض على أية أدوية أو مكملات أخرى يتناولها. ويجب الحذر عند تناول فيتامين B٦ حيث إن الإفراط فيه يؤدي إلى الإصابة بالغيثان أو الحموضة أو إلحاق الضرر بالجهاز العصبي.

منتخبنا يحصد ميداليات ملونة في بطولة اليابان

العالمية للكراتيه



اختتمت المسابقات الدولية العاشرة لرياضة الكراتية - فئة كيوكوشن كاي الاحد في اليابان، بنجاح باهر لمنتخبنا الذي احرز ميداليات ملونة في مختلف الاوزان والفئات لهذه المنافسات.

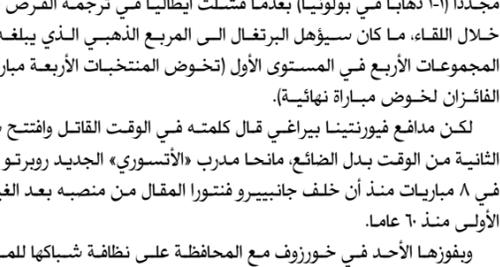
وافادت السفارة الايرانية لدى اليابان، ان مراسم اختتام بطولة اليابان العالمية للكراتية اقيمت يوم الاحد بحضور حشد من الجالية الايرانية المقيمة في اليابان والتي جاءت لتشجيع لاعبي المنتخب الوطني. وبحسب هذا التقرير، فقد حصل اللاعبان في وزن فوق ٧٨ كم 'حميد رضا درائي' على الميدالية الذهبية وايضا 'فرهاد دياري' على الفضية، فيما حصد اللاعب الايراني الاخر للوزن دون الـ ٧٨ كم 'سيد حسن مقدسي فراهاني' على الميدالية الفضية، وفي فئة الرواد احرز اللاعب الايراني 'علي حياتي' المركز الثاني، وفي فئة الاطفال فاز اللاعب 'امير على فيروز ابادي' بالمركز الثالث لهذه المنافسات.

فوز قاتل إيطاليا ترسل به بولندا الى المستوى الثاني

لدوري الأهم الأوروبية

خطفت إيطاليا فوزا قاتلا على مضيفتها بولندا ١-٠ صفر، وأرسلتها الى المستوى الثاني بفضل كريستيانو بيرراغي الذي افتتح سجله الدولي بهدف في الوقت بدل الضائع من لقاء المنتخبين في الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الثالثة لدوري الأمم الأوروبية لكرة القدم.

وبدا المنتخبان في طريقهما الى التعادل



مجددا (١-١ ذهابا في بولونيا) بعدما فشلت ايطاليا في ترجمة الفرص الكثيرة التي حصلت عليها خلال اللقاء، ما كان سيؤهل البرتغال الى المربع الذهبي الذي يبلغه متصدر كل مجموعة من المجموعات الأربع في المستوى الأول (تحوض المنتخبات الأربعة مباراتي نصف نهائي، ويتأهل الفائزان لخوض مباراة نهائية).

لكن مدافع فيورنتينا بيرراغي قال كلمته في الوقت القاتل وافتتح سجله الدولي في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع. مانحا مدرب «الأتسوري» الجديد روبرتو مانشيني فوزه الثاني فقط في ٨ مباريات منذ أن خلف جانبيرو فنتورا المقال من منصبه بعد الغياب عن كأس العالم للمرة الأولى منذ ٦٠ عاما.

ويفوزها الأحد في خوزروف مع المحافظة على نظافة شبكها للمرة الأولى بقيادة مانشيني، أقيت إيطاليا على آمالها بالتأهل الى المربع الذهبي كونها تتخلف عن البرتغال بفارق نقطتين قبل مباراتها مع الأخيرة في ١٧ تشرين الثاني/نوفمبر، لكن «سيليساو أوروبا» يملك مباراة أخرى ختامية ضد بولندا ايضا في ٢٠ منه.

الكوريتان تدرسان التقدم بملف مشترك لاستضافة أولمبياد ٢٠٣٢

تدرس الكوريتان إمكانية تقديم ملف مشترك لتنظيم دورة الألعاب الأولمبية عام ٢٠٣٢.

ويبعد الاجتماع الذي جمع بين أطراف من الدولتين الجارتين في وقت سابق في منطقة بانمنجوم الحدودية، اتفق الطرفان على المشاركة في البطولات الدولية القادمة بفرق مشتركة، ولكنهما لم يكشفوا عن تفاصيل هذا القرار.

وكان رئيس كوريا الجنوبية مون جاي إن، أعرب في أيلول/سبتمبر الماضي، عن رغبته في التقدم بملف مشترك مع الجارة الشمالية لتنظيم أولمبياد ٢٠٣٢، وذلك خلال زيارته لبيونج بانج، عاصمة كوريا الشمالية، حيث اجتمع آنذاك مع نظيره الكوري الشمالي كيم يونج أون.

ويعتقد المراقبون أن هذا المقترح سيقابل بترحيب كبير من قبل اللجنة الأولمبية الدولية.

وزار الألماني توماس باخ، رئيس اللجنة الأولمبية الدولية، كوريا الشمالية في آذار/مارس الماضي، وقدم الكثير من المقترحات لاستغلال حالة السلام الحالية بين الكوريتين، في تنظيم البلدين معا لأنشطة رياضية.

وشكلت مشاركة كوريا الشمالية في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية الأخيرة بكوريا الجنوبية، في شباط/فبراير الماضي، وخوض البلدين منافسات هوكي الجليد للسيدات في تلك الدورة بفريق مشترك، دلالة مهمة للغاية على بداية تعاون الدولتين في المجال الرياضي.

نادال يحتفظ بصدارة التصنيف العالمي.. وديوكوفيتش

يزيح فيدرر

ارتقى الصربي نوفاك ديوكوفيتش، إلى المركز الثاني في التصنيف العالمي، الصادر امس الإثنين، عقب تتويجه بلقب بطولة شنغهاي للأساتذة.

وترجع السويسري روجر فيدرر إلى المركز الثالث، عقب فشله في الدفاع عن لقبه في نفس البطولة، واكتفائه بالوصول إلى نصف النهائي.

ومن جانبه حافظ رافائيل نادال على مركزه الأول في التصنيف العالمي، ولكنه بات مهدداً بقوة بفقدانه لصالح ديوكوفيتش، بعدما تقلص الفارق بينهما إلى ١٥ نقطة.

ولم تشهد المراكز الأولى أي تغيير آخر، في الوقت الذي حقق فيه الكرواتي بورنا تشوريتش، قفزة كبيرة عقب وصوله إلى نهائي بطولة شنغهاي، حيث ارتقى ٦ مراكز دفعة واحدة، ليحتل المركز الـ١٣ عالمياً.

وصعد الياباني كي نيشيوركبي مرتبة واحدة، بعد وصوله إلى ربع نهائي شنغهاي ليحتل المركز الـ١١ عالمياً، في الوقت الذي تراجع فيه البلجيكي ديفيد جوفين مرتبة واحدة، ليتواجد في المركز الـ١٢ عالمياً.

وفيما يلي المراكز الـ١٠ الأولى في التصنيف العالمي:

١- رافائيل نادال: ٧,٦١٠ نقطة.
٢- نوفاك ديوكوفيتش: ٧,٤٤٥ نقطة.
٣- روجر فيدرر: ٦,٦١٠ نقطة.
٤- خوان مارتن ديل بوترو: ٥,٨٦٠ نقطة.
٥- ألكسندر زفيريف: ٥,٢٥٠ نقطة.
٦- مارين شيليتش: ٤,١٨٥ نقطة.
٧- دومينيك تيم: ٣,٨٢٥ نقطة.
٨- كيفن أندرسون: ٣,٧٧٥ نقطة.
٩- جريجور ديمتروف: ٣,٤٤٠ نقطة.
١٠- جون إيسنر: ٣,٢٩٠ نقطة.

بعثتنا تقدم ١٢مركزاً في اولمبياد الشباب بأذربجتين



بلغ رصيد بعثتنا الرياضية في اليوم الثامن من اولمبياد الشباب ٢٠١٨ في الارجنتين ١٠ ميداليات (٦ ذهبيات و ٣ فضيات وواحدة برونزية) وارتقت بذلك ١٣ مركزاً لتحتل المركز الثاني عشر في تقلد الميداليات في هذه الالعب.

وتصدر روسيا جدول تقلد الميداليات في هذه الالعب بـ ٤٣ ميدالية.

وحصد منتخب شبابنا بالمصارعة الحرة أمس الاثنين ميداليتين فضيتين، ففي وزن ٦٥ كغم نال محمد كريمي الميدالية الفضية بعد خسارته في النهائي امام بايرام اوف من جمهورية اذربيجان .

وفي وزن ١١٠ كغم حصل امير حسين زارع على الميدالية الفضية ايضا بعد خسارته في النهائي امام الروسي سيرغي كوزيريف ٥-٦.

وقد انطلقت الدورة الثالثة للالعب الاولمبية للشباب في الارجنتين ٢٠١٨ يوم الاحد الماضي وتنتهي بعد غد الخميس.

وتشارك ايران بـ ٤٩ رياضيا ورياضية في اطار ١٧ لعبة بالدورة.

قاسمي يهنئ لمناسبة النتائج الباهرة لبعثتنا الرياضية في البارآسياد

هنأ المتحدث باسم وزارة الخارجية بهرام قاسمي لمناسبة النتائج الباهرة والتالق منقطع النظير والباعث على الفخر من قبل اعضاء البعثة الرياضية الايرانية في دورة الالعب الاولمبية البارآسيوية الثالثة التي جرت في اندونيسيا.

يذكر ان ايران حلت في المركز الثالث بعد الصين وكوريا الجنوبية في دورة الالعب الاولمبية البارآسيوية بحصولها على ١٣٦ ميدالية؛ ٥١ ذهبية و ٤٢ فضية و ٤٣ برونزية.

نيهار كلمة السر في تحقيق رغبة مودريتش

وضع رئيس ريال مدريد، فلورنتينو بيريز، شرطا وحيدا من أجل السماح للكرواتي لوكا مودريتش ونجم الملكي بمغادرة الفريق، وتحقيق حلمه باللعب في الدوري الإيطالي.

ونكر موقع صحيفة 'ذا صن' البريطانية، أن بيريز، ربما سيعطي الضوء الأخضر لرحيل نجم الميرنجي إلى فريق إنتر ميلان الإيطالي.

وأضاف أن مغادرة الدولي الكرواتي من ريال مدريد، تتوقف على نجاح الملكي في الحصول على

خدمات نيمار دا سيلفا أو كيليان مبابي.

وأوضح الموقع، بناءً على معلومات استقتها من وسائل إعلام إيطالية، أن النيراتزوري سيحاول مجددا الظفر بخدمات مودريتش (٣٣ عاما) في الميركاتو الشتوي، مضيفا بأنه كان قريبا جدا من حسم الصفقة في فترة الانتقالات الصيفية الماضية.

وكانت تقارير صحفية سابقة، قد أكدت رغبة مودريتش بالانتقال إلى إنتر ميلانو من أجل تحقيق حلمه باللعب في الدوري الإيطالي، الذي شد إليه الأنظار أخيرا بعد انضمام النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى صفوف يوفنتوس.

كينيا تسحق إثيوبيا وتنفرد بصدارة المجموعة السادسة



انفرد المنتخب الكيني لكرة القدم بصدارة المجموعة السادسة من تصفيات أمم إفريقيا المقررة نهائياتها في الكاميرون العام المقبل، وذلك بفوزه الكبير على ضيفه الإثيوبي ٣-٠ صفر الأحد في الجولة الرابعة.

وتقدمت كينيا في

الدقيقة ٢٣ عبر مهاجم كاشيوا ريسول الياباني مايكل أولونغفا. وأضاف لاعب وسط برومابويكارنا السويدي ايريك أوموندي الهدف الثاني بعد أربع دقائق، قبل أن يختم نجم توتنهام الإنكليزي فيكتور وانياما المهرجان بهدف ثالث من ركلة جزاء (٦٧).

وكان المنتخبان تعادلا سلبا الأربعة في أديس أبابا في الجولة الثالثة.

وهو الفوز الثاني لكينيا في التصفيات بعد الأول على غانا في الجولة الثانية، مقابل خسارة أمام سيراليون في الأولى، فرفعت رصيدها إلى ٧ نقاط وفضت شراكة الصدارة مع إثيوبيا التي منيت بخسارتها الثانية بعد الأولى أمام غانا في الجولة الأولى.

واستغلت كينيا إلغاء مواجهتي غانا وسيراليون بسبب عقوبة الإيقاف التي فرضها الاتحاد الدولي (فيفا) على الاتحاد السيراليوني قبل أيام.

روسيا تجدد فوزها على تركيا وتضع قدما في المستوى الأول

وضع المنتخب الروسي قدما في المستوى الأول من دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم عندما جدد فوزه على ضيفه التركي ٢-٠ صفر الاحد في سوتشي في الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الثانية للمستوى الثاني.

وسجل رومان نوشاتدر (٤٢) ودينيس تشيريشيف (٧٨) الهدفين.

الفوز هو الثاني لروسيا في البطولة، والثاني على تركيا بعدما كانت تغلبت عليها ١-٢ في الجولة الأولى في طرابزون مقابل تعادل مع السويد ففزت صدارتها للمجموعة برصيد ٧ نقاط، فيما منيت تركيا بخسارتها الثانية مقابل فوز على السويد وتجمد رصيدها عند ٣ نقاط في المركز الثاني. وتبقى لكل من روسيا وتركيا مباراة واحدة ضد السويد في ٢٠ و١٧ تشرين الثاني/نوفمبر المقبل في سولنا واسطنبول على التوالي، ومن المرجح أن يضمن المنتخب الروسي تأهله الى المستوى الأول قبل حلوله ضيفا على السويد، وذلك في حال تعثر الاخيرة امام تركيا في الجولة الرابعة.