بعد فوزها على الصين..

ايران تتاهل الى المربع الذهبي لبطولة السلة بدورة الالعاب الاسيوية

تاهل المنتخب الوطني الايراني السلوي الى المربع الذهبي لبطولة السلة بدورة الالعاب الاسيوية الجارية في اينتشيون بكوريا الجنوبية بعد فوزه على نظيره الصيني في المباراة التي جرت بينهما يوم بنتيجة ٧٥- ٦٧ نقطة.

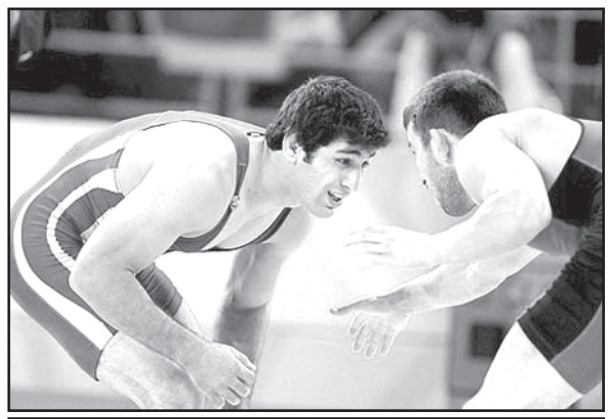
انتهى الربع الاول للمباراة ٢٢-١٣ فيما انتهي الربع الثاني بالتعادل ١٣-١٣ لتنهي ايران النصف الاول من المباراة لمصلحتها ٣٥-٢٦ نقطة، كما انتهي الشوطان الثالث والرابع ايضا لمصلحة ايران بنتيجة ٢١-١٨ و ٢٣-١٩ على التوالي، لتخرج ايران فائزة ٧٥-٦٧.

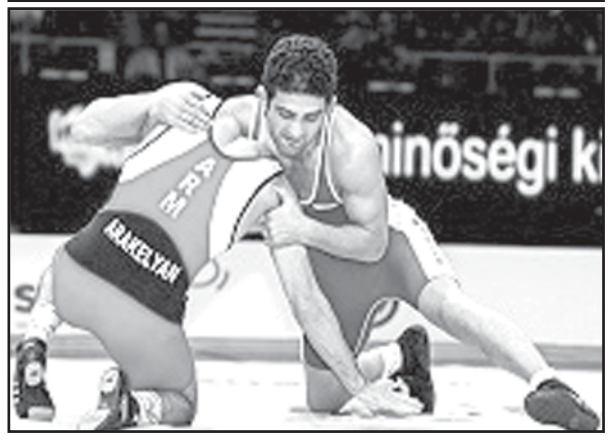
وكانت ايران قد هزمت الهند والفلبين في المرحلة الثانية ومن ثم هزمت اليابان ومنغوليا والصين في المرحلة الثالثة لتتصدر المجموعة وتتاهل الى المربع الذهبي.

والى جانب ايران تاهلت الى المربع الذهبي ايضا كوريا الجنوبية واليابان وكازاخستان، حيث ستلاقي ايران كازاخستان في هذا الدور، فيما ستلاقي كوريا الجنوبية اليابان.

اينشيون ٢٠١٤..

فريق المصارعة الحرة يحصد الذهبية العاشرة لايران





قامت منافسات الدور النهايي للمصارعة الحرة في انشيون بكوريا الجنوبية امس الاثنين. حيث وصل اربعة من مصارعي منتخبنا الى النهائيات في هذه المنافسات.

حصد مصارعنا في الوزن ٦١ كغ، مسعود اسماعيل بور، الميدالية الذهبية الثامنة لفريقنا المشارك في الالعاب الاسيوية، بعد تغلبه على المصارع الهندي بنتيجة ٦-٤.

و في الوزن ٨٦ كغ، حصل المصارع ميثم مصطفى جوكار الميدالية الذهبية بعد الفوز على المصارع القزاقي يسبولات نورجام بايف.

و كان قد فاز جوكار على مصارعين من الصين (الثالث في آسيا) و الهند و كوريا الجنوبية في المرحلات الماضية.

و ضمن مباريات الوزن الثقيل أي ١٢٥ كغ، حصد برويز هادي الميدالية الذهبية العاشره لفريقنا اثر تغلبه على المصارع القزاقي (الخامس في اولومبياد لندن) دولت شابان باي، بنتيجة ٦-١.

و حصل فريقنا للمصارعة الحرة على اربع ميداليات ذهبية و فضية واحدة حصل عليها عزةالله اكبري امس الاثنين ايضا بعد خسارته امام المصارع الاوزبكي.

بعد فوزه على المضيف..

ايران تنهي الدور الثاني لمباريات كرة الطائرة بالفوز

تغلب فريقنا لكرة الطائرة امس الاثنين على كوريا الجنوبية في اطار الدور الثاني من الالعاب الاسيوية في كوريا الجنوبية.

كان صعود الفريقين متوقعا من قبل و مواجهتهم في هذه المرحلة كانت كنهائية مبكرة في المباريات. حيث تمكن منتخبنا من الفوز على الكوريين بثلاثة اشواط مقابل شوط واحد.

بعد خروج الكوريين من مباريات كاس العالم لكرة الطائرة كان املهم الوصول الى الذهبية في عقردارهم. ولكن فريقنا تمكن من التغلب عليهم بالنتائج التالية (٢٥-٢١ و٢٥-١٩ و٢٥-١٩) حين فاز المنتخب الكوري في الشوط الثالث بنتيجة (٢٥-٢٣).

بدورة الالعاب الاسيوية في اينتشيون..

فضيتان وبرونزيتان لايران اليوم في سباق الزوارق

حقق منتخبنا للزوارق امس الاثنين ميداليتين فضيتين واخريين برونزيتين في منافسات الزوارق بدورة الالعاب الاسيوية الجارية في اينتشيون بكوريا الجنوبية.

واحرز فريق ايران الثنائي للرجال الميدالية الفضية في سباق الزوارق فئة "كاياك" لمسافة ١٠٠٠ متر.

وحل الفريق الايراني المؤلف من سعيد فضل اولي وعلي آقاميرزائي في المرتبة الثانية بعد ان قطع المسافة بزمن قدره ٣ دقائق و ٢٣ ثانية و ٥٨ بالمائة من الثانية، بعد فريق كازاخستان الذي حصد الميدالية الذهبية.

واحرز احمد رضا طالبيان الميدالية الفضية ايضا في سباق الزوارق فئة "كاياك" الفردي لمسافة الف متر بعد ان قطع المسافة بزمن قدره ٣ دقائق و ٤٤ ثانية و ١٥ بالمائة من الثانية.

اما آرزو حكيمي فقد احرزت الميدالية البرونزية في سباق الزوارق فئة "كاياك" الفردي لمسافة ٢٠٠ متر

كما احرز عادل مجللي الميدالية البرونزية في سباق الزوارق فئة "كانو" الفردي لمسافة ٢٠٠ متر، بزمن قدره ٣٩ ثانية و ٦٦ بالمائة من الثانية.

فيرير يسقط أمام جرانويرس في اليابان

استمرت البداية السيئة للاسباني ديفيد فيرير المصنف الخامس عالميا في الشق الآسيوي من جولات اتحاد لاعبي التنس المحترفين امس الاثنين بعدما ودع بطولة اليابان المفتوحة من الدور الاول بعد هزيمته أمام مواطنه مارسيل جرانويرس.

وكافح جرانويرس المصنف ٤٤ ليعدل تأخره الى فوز ٦-٤ و٦-٤ و٦-٤ على الملاعب الصلبة في طوكيو لتتعرض آمال فيرير في التأهل للبطولة الختامية لموسم تنس الرجال والمقررة في نوفمبر تشرين الثاني المقبل للطمة جديدة.

وخسر فيرير أيضا في الدور الاول لبطولة شينتشين المفتوحة الاسبوع الماضي امام فيكتور ترويتشكي ويحتل حاليا المركز السابع في السباق على التأهل للبطولة الختامية في لندن.

وسيبدأ ميلوش راونيتش المصنف التاسع وجو ويلفريد تسونجا المصنف ١١ مشوارهما في بطولة اليابان غدا الثلاثاء حيث يسعيان لكسب المزيد من النقاط لزيادة الضغط على فيرير.

وهذا اول انتصار يحققه جرانويرس على مواطنه في ست محاولات ليضرب موعدا في الدور الثاني مع الامريكي ستيف جونسون الذي سدد ١٢ ارسالا ساحقا ليفوز على الياباني هيروكي موريا الصاعد من التصفيات ٧-٦ و٦-٢.

ويحمل كي نيشيكوري الذي بلغ نهائي امريكا المفتوحة آمال بلاده اليابان في البطولة وسيبدأ حملته في وقت لاحق من الاسبوع الجاري أمام الكرواتي ايفان دوديج.

وفاز نيشيكوري الذي أصبح أول لاعب من آسيا يبلغ نهائي الفردي في احدى البطولات الاربع الكبرى بلقب بطولة ماليزيا ليرتقي الى المركز السابع في التصنيف العالمي في افضل تصنيف له على مدار مشواره.

السائق الهولندي الصاعد فيرستابن سيحقق رقما قياسيا في اليابان

سيصبح ماكس فيرستابن أصغر سائق يشارك في سباق لفورمولا ١ حينما يقود لفريق تورو روسو خلال التجارب يوم الجمعة في جائزة اليابان الكبرى بعد ثلاثة أيام فقط من اكماله ١٧ عاما.

ويحمل الألماني سيباستيان فيتل بطل العالم أربع مرات الرقم القياسي الحالي حينما شارك في التجارب الحرة لفريق ساوبر في تركيا في ٢٠٠٦ وهو في سن ١٩ عاما و ٥٣ يوما.

وقال تورو روسو ان فيرستابن نال رخصة اجبارية من الاتحاد الدولي للسيارات بعدما اكمل ٣٠٠ كيلومتر في اول تجربة له بسيارة فورمولا ١ في ايطاليا في وقت سابق من الشهر الجاري.

وماكس هو ابن السائق السابق يوس فيرستابن وسيقود سيارة الفرنسي جان ايريك فيرن في الحصة الاولى من التجارب على حلبة سوزوكا قبل السباق الرئيسي يوم الاحد.

وقال فيرستابن الذي وقع بالفعل ليحل مكان فيرن في تشكيلة الفريق للموسم المقبل "سيكون استعدادا جيدا للعام المقبل. لم اكن اتخيل هذا الامر قبل بضعة اشهر."

وتابع "انه حلم تحول الى حقيقة."

وسبق للسائق الصاعد القيادة في سوزوكا حينما شارك في سباقات اقل درجة لكنه قال انه سيشارك من اجل اكتساب الخبرة وليس لتحقيق الارقام القياسية.

واضاف "نافس ابي كثيرا على حلبة سوزوكا وابلغني بان الامر لن يكون سهلا هناك. لن اذهب الى هناك لتحطيم الارقام القياسية بل لاكتساب الخبرة."

سان جيرمان يسابق الزمن لاستعادة إبراهيموفيتش قبل لقاء برشلونة

يسابق باريس سان جيرمان الفرنسي الزمن من أجل استعادة جهود المهاجم السويدي زلاتان إبراهيموفيتش قبل استضافة برشلونة الاسباني في المجموعة السادسة بدوري ابطال اوروبا لكرة القدم اليوم الثلاثاء.

وبعد التعادل في الجولة الافتتاحية أمام اياكس امستردام في هولندا ستكون أمام بطل فرنسا مساحة قليلة للخطأ قبل مواجهة برشلونة المتألق والذي سحق غرناطة ٦-صفر في الدوري الاسباني مطلع هذا الأسبوع.

وافتقد سان جيرمان جهود إبراهيموفيتش في آخر مباراتين في ظل معاناة المهاجم السويدي من آلام في الكاحل وبدا تأثير غيابه واضحا بعدما تعادل الفريق ١-١ مع مضيفه تولوز يوم السبت الماضي.

ولم يخسر سان جيرمان هذا الموسم لكنه تعادل ست مرات في تسع مباريات خاضها بكافة المسابقات التي يشارك فيها ويبدو ان إبراهيموفيتش وحده يستطيع اعادة التألق للفريق.

وفي حالة غياب إبراهيموفيتش يستطيع بلان اشراك ادينسون كافاني في قلب الهجوم لكن مهاجم اوروجواي لم يصل لمستواه المعهود هذا الموسم.

وقد تكون هناك فرصة أمام جان كريستوف باهيباك بعدما سجل هدف سان جيرمان أمام تولوز وربما يشارك البرازيلي لوكاس منذ البداية في الهجوم بعدما أظهر لمحات من أفضل مستوياته في الفترة الأخيرة.

وقد يفتقد سان جيرمان أيضا جهود المهاجم الارجنتيني ايزيكيل لافيتزي الذي أصيب في الفخذ خلال المباراة التي فاز فيها الفريق ٢-صفر على كاين الأسبوع الماضي.

ولا يعاني برشلونة من هذه المشاكل قبل لقاء العاصمة الفرنسية في ظل تألق البرازيلي نيمار والارجنتيني ليونيل ميسي.

وسجل نيمار ثلاثة أهداف وأضاف ميسي هدفين في لقاء غرناطة وهو مثال آخر على مدى التفاهم بين الثنائي.

وهذه المرة الثانية التي يسجل فيها نيمار ثلاثة أهداف في مباراة واحدة مع برشلونة فيما رفع ميسي رصيده الى ٤٠٠ هدف في مشواره مع ناديه ومنتخب بلاده.

وأهدر برشلونة نقطتين فقط في الدوري الاسباني عندما تعادل بدون أهداف مع مضيفه ملقة الأسبوع الماضي.

بيلجريني يرشح أجويرو للكرة الذهبية

يرى المدرب التشيلي مانويل بيلجريني المدير الفني لفريق مانشستر سيتي الإنجليزي، أن مهاجمه الأرجنتيني سيرجيو أجويرو يستحق الترشح لجائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم.

وقال بيلجريني في تصريحات نقلتها صحيفة "ميرور" الإنجليزية: "أجويرو من أفضل اللاعبين في العالم، والآن أمامه فرصة لتقديم أداء قوي يؤهله للمنافسة على الفوز بالكرة الذهبية هذا العام، وهو لديه كل الإمكانيات لتحقيق هذا الإنجاز".

وأضاف المدير الفني للسيتي: "أجويرو لاعب قوي، سريع، ذكي، يجيد اللعب في خطي الوسط والهجوم، وأتمنى أن يستعيد لياقته البدنية والذهنية التي كان عليها قبل أن تضربه الإصابات".

اكتشاف عدسات لإخفاء الأشياء وجعلها غير مرئية

اكتشف علماء في جامعة روتشستر الأميركية طريقة لإخفاء الأشياء الكبيرة وجعلها غير مرئية للعين المجردة، وذلك باستخدام عدسات جاهزة، رخيصة الثمن ومتاحة للجميع.

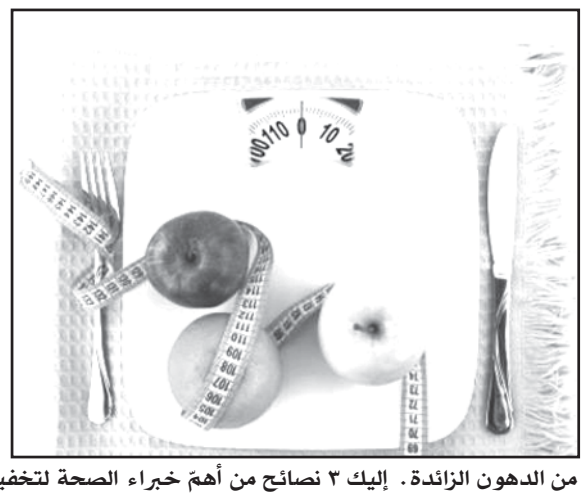
وخلال هذه العملية، يختفي الشيء تماماً في الوقت الذي يظهر كل شيء حوله كما هو، وفق ما ذكرت وكالة "رويترز".

وخلال اختباراتهم أخفى الباحثون يداً ووجهاً ومسطرة وجعلوا كل شيء يبدو "مخفياً" في حين تظل الصورة خلف الشيء المخفي مرئية.

يشار إلى أن اختفاء الأشياء ليس حقيقياً، إذ تبدو الأشياء للناظر وكأنها اختفت بعد وضعها خلف عدسة جهاز يشبه جهازاً يستخدمه طبيب العيون.

واعتبر العلماء أن "إخفاء روتشستر" يختلف عن عمليات الإخفاء السابقة التي كانت معقدة وباهظة الثمن، ولم تكن قادرة على إخفاء الأشياء ثلاثية الأبعاد عندما ينظر إليها من زوايا مختلفة.

أغرب ٣ طرق لإنقاص الوزن



كلّ امرأة تحبّ ارتداء الثياب الضيّقة الموجودة في خزانتها ولكنّها تتجنّب ذلك لإخفاء الدهون حول خصرها. لا تقلقي بشأن هذا الأمر بعد اليوم فأنت لم تعودي مجبرةً على إجراء عمليات تجميل مؤلمة ومكلفة لتتخلصي من الدهون الزائدة. إليك ٣ نصائح من أهمّ خبراء الصحة لتخفيض قياس خصرك.

١. تناولي الطعام في الساعة الذهبية

يعتبر خبراء التغذية والصحة أنّ أفضل ساعة لتناول الطعام هي بين الثالثة والرابعة بعد الظهر. إنه الوقت المثالي لتناول البروتينات يوميًا.

منافع هذه الوجبة:

تساعد على تعزيز عملية الأيض وموازنة مستويات السكر.

تساعد على تخفيض مستويات الأنسولين الذي بدوره يخفّض الدهون المخزّنة في منطقة البطن.

تناولي الطعام كلّ ٣ أو ٤ ساعات للحفاظ على مستوى السكر في الدم.

٢. ممارسة تمارين الكرة الكبيرة

ممارسة تمارين الكرة ٣ أو ٤ مرّات في الأسبوع سيساعدك على الحفاظ على بطن مسطح مدى الحياة. ولكن يجب أن يترافق ذلك مع نظام غذائي مناسب.

تمدّدي على ظهرك وضعي ذراعيك فوق رأسك. ومدّي رجليك باستقامة.

أمسكي الكرة الكبيرة وثبّتيها بيديك فوق رأسك.

حرّكي الكرة ببطءٍ باتجاه صدرك وارفعي رجليك في الوقت نفسه لملاقاة الكرة وضعيها بين الكاحلين.

أرجعي الكرة إلى الأرض برجليك ومدّي ذراعيك باستقامة فوق رأسك.

كرّري هذا التمرين بين ١٢ مرّة يوميًا.

٣. يوغا الضحك

الضحك من أفضل الوصفات لتقوية عضلات المعدة وشدّها. فلم لا تنضمّي إلى أحد صفوف يوغا الضحك.

٥ علامات تدل على إنك مصابة بالإحباط

الإحباط هو مجموع مشاعر مؤلمة، كالإحساس بالضيق والتوتر والغضب والعجز والدونية، وينتج عن وجود عائق ما يحول دون إشباع حاجة عند الإنسان أو حل مشكلاته. ويعاني الكثيرون من الإحباط دون أن يعرفوا ذلك، الأمر الذي يجعلهم عاجزين عن مواجهة مشاكلهم ويفقدهم الثقة بأنفسهم. وهناك مجموعة من العلامات التي تدل على المعاناة من الإحباط، وهذه خمسة منها:

١. الحزن الشديد: أول علامات الإحباط هي الشعور بالحزن الشديد، أو حين يحس الإنسان في غالب الأحيان أن لا شيء في حياته على ما يرام. هذا النوع من الحزن لا ينفع معه عزاء، فتجد الإنسان المحبط منغلقاً على نفسه دائماً وغير قادر على استقبال أية أفكار إيجابية.

٢. أفكار سوداء كل صباح: الإنسان المحبط يستيقظ كل صباح وهو يتوقع حصول أشياء سيئة خلال يومه.

٣. غياب الرغبة وتقلب المزاج: يعتبر غياب الرغبة في أي شيء علامة من علامات الإحباط. فالإنسان الذي لا يعاني من الإحباط قد يحس بنوع من الضيق بسبب التعب في العمل، لكنه يشعر دائماً بأن هناك حوافز أخرى تنسيه هموم الحياة، كالعطل والخروج والحفلات. أما الإنسان المحبط فلا يرغب في أي شيء ولا يرى أي حافز في حياته.

٤. الانتقاص من الذات: يدل فقدان الثقة بالنفس على الشعور الشديد بالإحباط. ويتجلى الانتقاص من الذات في الإحساس الدائم بالفشل في الحياة العملية والأسرية. الإنسان المحبط يشعر أنه لا يستحق الحب والسعادة.

٥. التعب وآلام الظهر: عادة ما تصاحب الإحباط علامات جسدية، كفقدان الشهية واضطرابات في النوم وآلام الظهر والإحساس الدائم بالتعب.