

روسيا تحرز بطولة مسابقات الكرة الطائرة الساحلية بكيش



احرز الفريق الروسي لكرة الطائرة الساحلية بطولة الدورة العالمية الثانية لمسابقات الكرة الطائرة الساحلية بجزيرة كيش (جنوب إيران) بعد تغلبه على نظيره البولندي.

وجرت المسابقة النهائية بين فريق 'نيكيتا ليامين - ويجزلاف كرازينيكوف' الروسي وفريق 'يويتور كانتور - بارتوش لوزياك' البولندي.

وحصل الفريق الروسي باعتباره بطل المسابقة على جائزة قدرها ١١ الف دولار كما حصل الفريق

البولندي على ثمانية الاف دولار.

كما تنافس فريق 'الونز شومن - جوليوس تشول' الالمانى وفريق 'اولغ استويانوفسكي - آرتم يارزوتكين' الروسي الاخر لاحتراز المرتبة الثالثة في البطولة اذ انتهت المسابقة بفوز الفريق الروسي على نظيره الالمانى.

كونتي يتحدث عن "روعة" تشيلسي

أشاد أنطونيو كونتي، مدرب تشيلسي بلاعبيه البدلاء بعدما قطع فريقه المتألق خطوة جديدة نحو الفوز بثنائية الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم وكأس الاتحاد، خلال الموسم الجاري.

وأجرى كونتي سبعة تغييرات على التشكيلة الأساسية، لكن تشيلسي فاز على ولفرهامبتون واندرارز المنتمي للدرجة الثانية بنتيجة ٢-٠ في الدور الخامس لكأس الاتحاد الإنجليزي، بفضل هدفى بيدرو وبييجو كوستا.

ويتصدر تشيلسي

الدوري بفارق ثمانية

نقاط على أقرب منافسيه،

ومع وجود فريقين على

الأقل من خارج الدوري

الممتاز في دور الثمانية

لكأس الاتحاد، فإن فريق

كونتي يملك فرصة قوية

لإحراز اللقب.

وقال كونتي إنه

من المبكر التفكير في إحراز "الثنائية" رغم أنه أبلغ الصحفيين أن فريقه يؤدي "عملا رائعا" في

المسابقين .

وأضاف كونتي "لكن بعد هذه المباراة من المهم أن ندرك أنه لا يوجد أي شيء سهل. سيكون

من الصعب جدا إحراز اللقب لكننا سنحاول الفوز ببعض الألقاب".

وقبل ١٣ جولة على نهاية الدوري، ومنها مباريات أمام مانشستر سيتي ومانشستر يونايتد، فإن

كونتي يدرك أنه يحتاج إلى مساهمات جميع اللاعبين لإحراز اللقب.

وأبدى كونتي سعادته بأداء اللاعبين غير الأساسيين مثل سيسك فابريجاس والقائد السابق جون تيري الذي أصبح يشارك نادرا منذ تعيين مدرب إيطاليا السابق.

وتابع كونتي "لا ننسوا فقد أجريت سبعة تغييرات وأنا أثق في تشكيلتي ولاعبى فريقى. من

المهم أنه عند الدفع بهم في التشكيلة الأساسية يكون الرد جيدا من اللاعبين غير المشاركين بانتظام وهذا ما حدث بالفعل منهم".

وأضاف "لا يكون الأمر سهلا عندما لا يشارك اللاعب كثيرا ولقد أظهر جون وسيسك وكل

اللاعبين أن مستواهم جيد. هذا يعنى أنهم محترفون. من الجيد امتلاك مثل هذه النوعية من اللاعبين في تشكيلتي لأنه يمكنني الاعتماد عليهم".

وأضاف "أريد أن أكرر أن في إنجلترا كل مباراة في كل بطولة تكون صعبة ولا توجد أي مباراة سهلة على الإطلاق!"

إنجاز السويسري بويمي في فورمولا (تي)



أصبح السويسري سيباستيان بويمي أول سائق يفوز بثلاثة سباقات متتالية في بطولة العالم فورمولا تي للسيارات الكهربائية السبت بينما تابعت الجماهير الأرجنتينية لأول مرة "سباقا" بين سيارتين دون سائق في شوارع بوينس آيرس.

وحسم بويمي - المدافع عن اللقب وسائق فورمولا ١ السابق - السباقات الثلاثة في الموسم الجديد مع فريق رينو.تي.دامز إذ انتصر في هونج كونج والمغرب قبل أن يتفوق أيضا في بوينس آيرس.

ويتصدر بويمي بطولة العالم بفارق ٢٩ نقطة عن البرازيلي لوكاس دي جراسي

بينما يقام السباق المقبل في المكسيك مطلع أبريل نيسان.

وفاز بذلك فريق رينو.تي.دامز بنصف العدد الإجمالي من سباقات فورمولا تي.

واحتل الفرنسي جان إيريك فيرن المركز الثاني يوم السبت مع فريق تيكيتاه الصيني بينما جاء دي جراسي - الذي انطلق من الصدارة - في المركز الثالث مع

فريق أودي ايه.بي.تي.

وشهدت بوينس آيرس أول سباق بين سيارتين كهربائيتين دون سائق ووصلت سرعة السيارتين أحيانا إلى ١٨٥ كيلومتر بالساعة لكن السرعة كانت أقل من ذلك معظم الوقت.

وتستخدم السياراتان أجهزة استشعار ونظم أخرى للتعرف على حلبة السباق كما يربط نظام اتصال بين السيارتين لتجنب حدوث تصادم بينهما وإن كانت واحدة من السيارتين اصطدمت بجواجز الحلبة.

تحديد الفرق المشاركة في بطولة العالم للمصارعة الرومانية في ابادان



حددت السبت الفرق

المشاركة في بطولة

العالم للمصارعة الرومانية

للعام ٢٠١٧ التي ستجري

في مدينة ابادان (جنوب

غرب إيران).

وتشارك في البطولة

التي ستجري في ١٦

اذار - مارس القادم، فرق

إيران وروسيا وأذربيجان

وتركيا والمانيا وأوكرانيا

وكازاخستان وبيلاروسيا باعتبارها افضل الفرق في العالم .

وكان الفريق الإيراني للمصارعة الحرة قد احرز الجمعة بطولة العالم التي جرت في مدينة كرمانشاه (غربي إيران) .

يوفنتوس يخطط لإعادة بيرلو من جديد

أشارت تقارير صحفية إيطالية، إلى عودة المخضرم أندريا بيرلو، إلى نادي يوفنتوس، عقب انتهاء مسيرته مع فريق نيويورك سيتي الأمريكي.

وقالت صحيفة «توتو سبورت» الإيطالية، إن بيرلو سيعود إلى يوفنتوس سفيراً للعلامة التجارية

للبانكونيري بعد اعتزاله كرة القدم.

وأضافت الصحيفة: «بيرلو لم يقطع علاقته مع السيدة العجوز عندما رحل في صيف ٢٠١٥، وهو بالفعل يخطط للم الشمل مع اليوفي».

وتابعت: «توقيت عودة بيرلو ليس واضحاً بعد، ولكن عندما يقرر اعتزال كرة القدم سوف يتجه إلى تورينو مباشرة».

وواصلت: «يوفنتوس يعتقد أن بيرلو أفضل من يمثل العلامة التجارية للنادي في إيطاليا وخارجها، وإضفاء هيبة على سمعة السيدة العجوز».

ويتهي عقد بيرلو البالغ من العمر ٢٧ عاماً، مع نيويورك سيتي في ديسمبر/كانون أول المقبل.

وسبق وأن لعب بيرلو، بقميص يوفنتوس لمدة ٤ سنوات، حقق خلالها الدوري الإيطالي ٤ مرات، كما وصل لنهاي دوري أبطال أوروبا قبل الخسارة بنتيجة ٢-١ أمام برشلونة في ٢٠١٥.

ديربي إيطالي للفوز بصفة فينجر

دخل الفرنسي أرسين فينجر المدير الفني الحالي لأرسنال، ضمن دائرة اهتمامات إي سي ميلان وإنتر ميلان، بداية الموسم المقبل.

ويقرب فينجر من الرحيل عن صفوف الجانرز بنهاية الموسم الحالي، حيث ينتهي عقده مع الفريق، بالإضافة للهجوم الحاد من قبل جماهير المدفعية ضده، من أجل الرحيل عن الفريق الذي

قاده منذ عام ١٩٩٦، عقب الخسارة المهينة أمام بايرن ميونيخ الألماني بنتيجة (١-٥).

وشدد فينجر أنه لن يعتزل التدريب خلال الفترة المقبلة، حال رحيله عن صفوف المدفعية،

حيث سيواصل العمل مع أي فريق آخر.

ووفقًا لصحيفة «ديلي ستار» البريطانية، فإن إدارتي النيراتزوري والروسونيري مهتمتان بالحصول على خدمات فينجر.

ويسعى المالكون الصينيون لكلا الناديين، للتعاقد مع اسم كبير في عالم التدريب في أوروبا بحجم فينجر، من أجل استعادة الأجداد المحلية والأوروبية مجددًا.

وبدأت العديد من الأندية الأوروبية في السعي نحو التفاوض مع فينجر، والمتوقع رحيله بنهاية الموسم، ومن ضمنها الشانفي الإسباني إشبيلية، وأتلتيك بيلباو.

مصرع ٣ متسلقين إيطاليين بجبال الألب

عثر على جثامين ثلاثة متسلقين إيطاليين السبت لقوا مصرعهم جراء انهيار جليدي بمنطقة جبل تشابرتون بوادي سوزا، بسلسلة جبال الألب.

ونُكرت وسائل إعلام محلية أن الضحايا الثلاثة، وهم زوجان (٢٨ و٢٥ عاما) ومرشد تسلق جبال (٢٨ عاما)، عثر عليهم صباح الاحد من جانب فرق الإنقاذ.

وكان المتسلقون قد انطلقوا صباح الجمعة في زهرة بجبل تشابرتون، الذي يبلغ طوله ٣١٠ متر، وقد بدأت فرق الإنقاذ في البحث عنهم الليلة الماضية بعدما لم ترد منهم أي أخبار.

وتشير الفرضية الأولية إلى أن الضحايا دفتوا جراء انهيار جليدي سحبهم لمئات الأمتار.

ووقع الحادث بعد يومين من وفاة أربعة متسلقين آخرين في منطقة وادي أوستا الإيطالية بسبب انزلاق جليدي.

زيدان يحطم رقم مورينو ويقترب من هز عرش برشلونة



حطم زين الدين

زيدان، مدرب ريال مدريد

السبت، رقماً قياسياً،

في تاريخ النادي الملكي،

من حيث عدد مرات

التسجيل المتتالية.

وارتفع، بفوز الفريق

الملكى على إسبانيول

(٢٠٠) بالليجا، عدد المباريات

المتتالية، التي تمكن فيها

ريال مدريد من التسجيل

إلى ٤٢ مباراة، وفقا لما ذكرته صحيفة «أس» الإسبانية.

وتفوق زيدان، على الرقم القياسي السابق (٤١ مباراة)، الذي يخص البرتغالي جوزيه مورينيو،

مدرب الفريق السابق، والمدير الفني الحالي لمانشستر يونايتد الإنجليزي.

ومنذ الرابع من مايو/أيار ٢٠١٦، في مواجهة مانشستر سيتي الإنجليزي، بذهاب نصف نهائي دوري الأبطال على ملعب الاتحاد، فإن الريال تمكن دائما من هز الشباك.

وسجل الريال، هذا الموسم ١٥ أهداف في كل المسابقات، ٥٥ منها في الليجا.

ويحمل برشلونة، الرقم القياسي لعدد مرات التسجيل المتتالية، بـ٤ مباراة، في الفترة بين موسمي «١٩٤٢-١٩٤٣»، و«١٩٤٣-١٩٤٤».

أسباب القصور المفاجئ في الذاكرة

كم مرة في اليوم تذهيبن إلى المطبخ وتقومين بفتح الثلاجة وتنظرين إلى ما بداخلها بكل دهشة؛ لأنك نسيتي ما كنت تودين أخذه منها؟ وكم عدد المرات التي تودين أن تتصلي فيها بصديقة لك، لكن سرعان ما يتلاشى ذلك القرار عنك؟ وكم مرة تذهيبين إلى غرفتك لتفاجئي أنه ليس لديك أدنى فكرة حول ذهابك للرفة؟ كل ذلك ينم عن نسيان يضعف في الذاكرة يصيبك من كم الأعمال والمغامرات التي تقومين بها وتمر عليك خلال يوم.



أخصائية التغذية

غادة العتيبي تحدث

إليك حول الأسباب

التي تسبب لك

قصوراً مفاجئاً في

ذاكرتك، فلا تشعرى

بالقلق، فجميعها

أسباب طبيعية ولدتها

البيئة والحياة التي

تعيشينها ومنها:

• نقص فيتامين

"ب١٢": يلعب فيتامين "ب١٢" دور مهماً في إنتاجه لكريات الدم الحمراء التي ترتبط ارتباطاً قوياً بذاكرتك، حيث يقوم هذا الفيتامين بحماية أعصاب الذاكرة وبناء طبقات دفاعية عن أي خلل يصيب تلك الأعصاب، وتجديده في البيض والحليب واللحوم والأسماك، لكن تناولها باعتدال، خصوصاً للحوم ومنتجات الألبان.

• ارتفاع ضغط الدم: ارتفاع ضغط الدم لديك فوراً يؤثر على الذاكرة، فلاحظي عند ارتفاع ضغط دمك، فأنت تشعرين على الفور بالصاع الذي يمنعك من أداء أي مهمة عقلية تستلزم التفكير، فقط تلجئين للراحة والاستلقاء، لذلك دائماً يجب عليك المحافظة على التمارين

والحميات الغذائية المناسبة التي ستساعدك على تحسين وحماية ذاكرتك.

• خلل في الغدة الدرقية: إذا كنت تشعرين بالتعب دائماً وتعانين من زيادة أو نقص واضح في الوزن، أو تعانين من اضطرابات في الذاكرة والمزاج، فيجب عليك تحليل وظائف الغدة الدرقية؛ لأن حدوث أي خلل أو نقص بسيط فيها قد يتسبب في خلق اضطرابات لديك في الذاكرة والتركيز، فلا داعي لشعورك

بالقلق؛ لأن تحليل الوظائف يكون عن طريق سحب عينة من الدم، ويعالج قصورها غالباً بالأدوية.

• اضطرابات النوم: نومك المضطرب والأرق الذي قد يصاحبك أحياناً في بعض فترات نومك قد يؤثر على الذاكرة لديك وتشعرين بضعف سواء في التذكر أو الانتباه لبعض الأشياء الدقيقة

التي تحتاج إلى تركيز كبير منك، فحاولي دائماً أن تتعدي عن السهر لساعات طويلة، كما أن تعرضك للأجهزة الإلكترونية والنوم في محيط مليء بالضوءاء يشعرك بالأرق.

• الاكتئاب والصرع: حين تمرين بفترات اكتئاب وحزن شديد، فإن مستوى المواد الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن حركة الأعصاب ينخفض، وبالتالي يتأثر لديك على الفور مستوى الشعور بالتركيز والتذكر والانتباه، واحذري من نوبات الصرع؛ لأنها تتسبب في مرات عديدة

بفقدان مؤقت للذاكرة، مما يضعف الذاكرة حال عودتها، وإن كنت ممن يعانون من الصاع النصفي، فعليك الانتظام بالأدوية ومراجعة الطبيب بشكل فوري حتى لا تكوني عرضة للإصابة

بقصور في الذاكرة والانتباه.

• بعض الأدوية: دائماً ننصحك بالمحافظة على سلامة صحتك، فعند تعرضك لأي إعياء تكونين بحاجة لتناول الأدوية، وكثرة تناولك للأدوية تعرضك للإصابة بضعف في الذاكرة وتشتت

في تركيزك وانتباهك، فلا تجعلي الأدوية خيارك الأول دائماً حتى لا تشعرى بالوهن في عمر متقدم بسببها وتصبح خلايا جسدك مبرمجة على قوة تلك الأدوية في العلاج.

هذه الزيوت الطبيعية تقوّي الأسنان وتحمي الفم

حماية الأسنان مهمة يومية لأنه لا يمكن استبدالها، كما أن علاجات الأسنان مثل الجسر والحشو مكلفة وتسبب إزعاجاً. لذا، تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون، وتظيف ما بينها

بالخيط أمر ضروري. لكن ذلك لا يكفي أحياناً لضمان صحة الأسنان واللثة. إليك كيف تحافظ على أسنانك بطريقة طبيعية وفعالة لتظل قويّة:

-زيت القرنفل: يقوم زيت القرنفل بالقضاء على البكتريا، وتسكين أية آلام بالفم. أضف بعض قطرات زيت القرنفل إلى الماء الدافئ للمضمضة قبل النوم.

-زيت القرفة: لاشك أن زيت القرفة هو أقوى الزيوت الطبيعية التي تحارب بكتريا الفم وفقاً لدراسات مؤكدة. استخدم قطرتين فقط منه مع ماء دافئ للمضمضة.

-زيت النعناع: إلى جانب فائدة زيت النعناع في القضاء على رائحة الفم الكريهة يحارب هذا الزيت بكتريا الفم، ما يجعله أفضل زيت لصحة ونظافة الفم.

-زيت الكافور: يقضي زيت الكافور على بكتريا الفم المسببة للسرطان. أضف قطرة منه إلى معجون الأسنان لتحقيق نتيجة فعّالة.

كيف تتجنب بقاء عمل الكمبيوتر؟

هل وصلت سرعة كمبيوترك إلى درجة من البطء تبعثك على التوتر؟ لا تصدق كل من يقول إن هناك برامج تسرع عمل الكمبيوتر، لأن ما عليك القيام به هو تحديث مكونات الكمبيوتر أو بالأحرى التخلص من "عنق الزجاجة" في جهازك وذلك هو الحل الحقيقي.

أما عنق الزجاجة الذي نتحدث عنه فهو القرص الصلب التقليدي HDD أو Hard Disk Drive الذي يتألف من أطباق مغناطيسية دائرية ومحرك ورؤوس لقراءة وكتابة البيانات.

طريقة عمل هذه الأقراص الصلبة التقليدية، هي التي تشكّل عنق الزجاجة في سرعة الكمبيوتر. فعندما يريد المستخدم مثلاً فتح برنامج ما، فإن الأوامر ستصدر من المعالج إلى القرص الصلب الذي تبدأ أطباقه بالدوران وتبدأ رؤوس القراءة بالحرك بين محيط القرص

ومركزه للبحث عن البيانات. كل هذه الحركات الميكانيكية تتطلب زمن انتظار كبيراً يبطئ سرعة الكمبيوتر إلى حد كبير.

ما الحل إذا؟ الحل هو استبدال القرص الصلب التقليدي HDD في كمبيوترك بقرص آخر من نوع SSD أو Solid State Drive الذي يعرف باسم أقراص الحالة السائنة، لأنها تعمل بصورة سائنة ولا تحتوي على أطباق ومحرك، بل خلايا إلكترونية لتخزين البيانات.

وتعتمد هذه الأقراص على تخزين البيانات والوصول إليها بشكل إلكتروني تماماً كما هو الحال في الذاكرة الرئيسية RAM لكل كمبيوتر، وبالتالي فإنها ستختصر الزمن اللازم للحركة الميكانيكية في الأقراص التقليدية عند البحث عن أي ملف، وذلك سيزيد سرعة الكمبيوتر

بشكل جنوني يتجاوز ١٠ أضعاف بشكل حقيقي.

إذا ما عليك سوى تبديل القرص الصلب في كمبيوترك من نوع HDD بقرص آخر من نوع SSD، وهو أمر ليس بالصعب، إذ يكفي فتح غطاء الكمبيوتر وفك وصلة القرص القديم، وتبديله بالقرص الجديد. وبالطبع يمكن الاستعانة بأي متجر كمبيوتر حسن السمعة لإجراء عملية التبديل.

طبعاً بعد عملية التبديل لابد من تثبيت نظام التشغيل مجدداً والبرامج الخاصة بك، وستلاحظ سرعة جنونية في عملية التثيit على القرص الجديد من نوع SSD. وبالنسبة للقرص الصلب القديم يمكن أن تطلب من متجر الكمبيوترحافظة خاصة تحوله إلى قرص

خارجي يمكن وصله بالكمبيوتر عن طريق USB ونسخ ما لديك من بيانات منه.