

كبهان الحربي

دوري ابطال آسيا بكرة القدم..

برسبوليس يخسر امام الريان واستقلال خوزستان يتعادل

مع لخوايا القطريين

خسر نادي برسبوليس الايراني امام مضيفه الريان القطري بثلاثة اهداف مقابل هدف واحد في المباراة التي اقيمت مساء الثلاثاء في الدوحة في اطار الجولة الثالثة لمنافسات المجموعة الرابعة بدوري ابطال آسيا لكرة القدم.

سجل برسبوليس هدفه الوحيد بعد مرور خمس دقائق من بداية الشوط الاول بواسطة مهدي طارمي ، فيما سجل اهداف الريان ، رودريغو تاباتا (١٩ و٥٧ من ركلة جزاء) وغارسيا في الدقيقة ٨٨.

وفي مباراة اخرى ضمن المجموعة نفسها تعادل الوحدة الاماراتي مع الهلال السعودي ٢-٢.



وتصدر الريان القطري المجموعة الرابعة برصيد ٦ نقاط ثم الهلال السعودي بالمركز الثاني برصيد ٥ نقاط وبرسبوليس الإيراني برصيد ٤ نقاط بالمركز الثالث ومن بعده الوحدة الاماراتي بالمركز الرابع والآخر برصيد نقطة واحدة.

وفي المجموعة الثالثة تعادل نادي استقلال خوزستان الإيراني مع ضيفه نادي لخوايا القطري ١-١ في المباراة التي اقيمت عصر الثلاثاء لصالح الجولة الثالثة بدوري ابطال آسيا لكرة القدم. اقيمت المباراة على ملعب الغدير بمدينة اهواز وحضرها قرابة ٢٠ الف متفرج وادارها الحكم الصيني ما نينغ.

بادر اصحاب الارض بالتسجيل عبر "حسن بيت سعيد" من ركلة جزاء في الدقيقة ٧ ، الا ان الفريق الضيف سرعان ما سجل هدف التعادل بعد ثلاث دقائق بواسطة "اسماعيل محمد" لينتهي الشوط الاول بالتعادل بهدف واحد ، وفي الشوط الثاني لم تتغير النتيجة رغم الهجمات المتبادلة للفريقين.

وبهذه النتيجة ورغم تعادله بقي نادي استقلال خوزستان متصدرا للمجموعة الثانية برصيد ٧ نقاط يليه لخوايا القطري برصيد ٥ نقاط ، ثم الفتح السعودي بنقطة واحدة وفي المركز الاخير الجزيرة الاماراتي بدون نقاط ، حيث سيخوض الفتح والجزيرة مباراتهما في وقت لاحق من مساء الثلاثاء.

سحب قرعة بطولة كاس العالم للشباب تحت ٢٠ عاما..

منتخبنا في المجموعة الثالثة مع البرتغال وكوستاريكا وزامبيا

أسفرت قرعة بطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٧ للشباب "تحت ٢٠ عام" بكوريا الجنوبية عن وقوع منتخبنا الوطني ضمن المجموعة الثالثة، مع منتخبات البرتغال وكوستاريكا وزامبيا.

وجاءت القرعة، التي سُحبت امس الأربعاء، بمدينة سوون الكورية الجنوبية، صائمة لصاحب الأرض، حيث يصطدم في المجموعة الأولى، بالأرجنتين. الأكثر توجيْحاُ بالبطولة بـ١ ألفا، إلى جانب غينيا، وإنجلترا. شارك في سحب القرعة، أسطورة كرة القدم الأرجنتيني دييغو مارادونا، المتوج بلقب البطولة عام ١٩٧٩، ومواطنه النجم السابق بابلو إيمار، المتوج باللقب في ١٩٩٧.

ويشارك بالبطولة، المقررة بين ٢٠ أيار/مايو، و١١ حزيران/يونيو، ٢٤ منتخبًا يتنافسون في ٦ مجموعات، ويتأهل إلى ثمن النهائي الأول والثاني من كل مجموعة، إلى جانب أفضل ٤ منتخبات أصحاب المركز الثالث.

وجاءت المجموعات على النحو التالي:

المجموعة الأولى: كوريا الجنوبية وغينيا والأرجنتين وإنجلترا.

المجموعة الثانية: فنزويلا وألمانيا وفانواتو والمكسيك.

المجموعة الثالثة: زامبيا والبرتغال وإيران وكوستاريكا.

المجموعة الرابعة: جنوب أفريقيا واليابان وإيطاليا وأوروغواي.

المجموعة الخامسة: فرنسا والهندوراس وفيتنام ونيوزيلندا.

المجموعة السادسة: الإكوادور وأمريكا والسعودية والسنغال.

نادال يتحدى فيدرر



اعترف الإسباني رافاييل نادال، بصعوبة المواجهة التي تنتظره أمام منافسه التقليدي السويسري روجيه فيدرر، في ثمن نهائي بطولة إنديان ويلز للأساتذة. كان نادال، المصنف الأول على

العالم سابقًا، أنهى مغامرة مواطنه فيرناندو فيرداسكو، بالفوز عليه (٦-٣)، و(٧-٥) مساء الثلاثاء، في الدور الثالث للبطولة.

فيما حجز فيدرر، المصنف التاسع للبطولة، مقعده في ثمن النهائي بالفوز على الأمريكي ستيف جونسون المصنف ٢٤ للبطولة ٦-٧ (٣-٧)، و٧-٦ (٤-٧)، مساء الثلاثاء. وستكون مباراتهما في ثمن النهائي، هي المواجهة رقم ٣٦ بينهما على مدار مسيرتهما الرياضية حتى الآن.

وتأتي بعد ٦ أسابيع فقط من فوز فيدرر على نادال في نهائي بطولة أستراليا المفتوحة أولى بطولات "جراند سلام" الأربع الكبرى في الموسم الحالي.

وقال نادال: "أريد تحقيق الفوز، وأريد بلوغ المباراة النهائية، والكفاح من أجل الفوز باللقب".

وأضاف "فيدرر يمتلك الموهبة لجعل الأمور في غاية الصعوبة بالنسبة لي. يستطيع السيطرة على مجريات اللعب في وقت مبكر للغاية بالمباراة".

عالم...رياضة

القوات المسلحة الايرانية تقيم عرضاً لرياضة «الزورخانه»



لأنباء إن القوات المسلحة الإيرانية قدمت صباح امس الاربعاء عرضاً لرياضة «الزورخانه» التقليدية بحضور عدد من المسؤولين المحليين والدوليين من أعضاء الاتحاد الآسيوي للرياضة العسكرية. الجدير بالذكر إن مسؤولية برامج الاتحاد العام للرياضة العسكرية في آسيا يقع على عاتق ثلاث دول إحداها الجمهورية الاسلامية، حيث تعمل هذه الدول على تطوير الرياضة العسكرية في القارة.

بتروشيمي يهزم نفط آبادان في بطولة اندية غرب آسيا بكرة السلة

فاز نادي «بتروشيمي بندر امام» الإيراني على جاره «بالايش نفط آبادان» ٧٦- ٦٧ في المباراة التي اقيمت الثلاثاء في العاصمة الاردنية عمان في اطار منافسات النسخة ال٧٨ ببطولة اندية غرب آسيا لكرة السلة.

وانهى «بالايش نفت آبادان» (تكرير نفط آبادان) الشوطين الاول والثاني لصالحه بنتيجة ١٧-١٦ و١١-

١١ ، فيما فاز «بتروشيمي بندر امام» (بتروكيماويات ميناء الامام) بالشوطين الثالث والرابع لصالحه بنتيجة ٢٤-١٦ و٢٥-١٨ ليحسم نتيجة المباراة لصالحه بنتيجة ٧٦-٦٧. وبهذا الفوز صعد نادي «بتروشيمي بندر امام» الى الدور الثاني للبطولة بعد ان احتل المركز الثاني في مجموعته بعد الرياضي اللبناني، وحل نفط ابادان في المركز الثالث فيما جاء سرية رام الله في المركز الاخير بالمجموعة الاولى.

وتضم المجموعة الثانية الحكمة اللبناني وشيميدر الايراني والميناء العراقي. وتناهل الفرق الثلاثة الاولى في البطولة الى نهائيات بطولة اندية اسيا المقررة في الصين خلال الفترة من ١٢ الى ٢٠ ايلول المقبل.

ليبرون جيمس يقود كليفلاند كافاليرز للفوز على ديترويت



واصل ليبرون جيمس، ثلاثياته من الأرقام المزدوجة، ليقود كليفلاند كافاليرز، لفوز سهل (١٢٨-٩٦) على ديترويت بيستونز، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الثلاثاء.

وأنهى جيمس، اللقاء مسجلاً ١٦ نقطة،

كما استحوذ على ١١ كرة مرتدة، ومرر ١٢ كرة حاسمة، في ٢٨ دقيقة.

وحقق جيمس، ٤ ثلاثيات من الأرقام المزدوجة، هذا الشهر، بينها ٢ في مبارياته الأربع الأخيرة.

وسجل توبياس هاريس، ١٧ نقطة مع بيستونز، بينما اكتفى ريجي جاكسون بإحراز ٦ نقاط، بعدما سجّل على الأقل ١٩ نقطة، في ٤ من آخر ٥ مباريات.

واحتفل ستيفن كوري، بعيد ميلاده الـ٢٩ بتسجيل ١٢ من ٢٩ نقطة له في اللقاء، خلال الربع الأخير، ليقود جولدن ستيت ووريورز، لتخطي فيلادلفيا سيفنتي سيكسرز (١٠٦-١٠٤).

وأحرز كلاي طومسون، ٢٨ نقطة، ودريموند جرين ٢٠ مع جولدن ستيت، الذي عاد للتفوق على سان أنطونيو سبرز كصاحب أفضل سجل في الدوري هذا الموسم.

وتأخر ووريورز، بفارق بلغ ١٦ نقطة في الربع الثالث، وكان متخلفاً بنتيجة (٩٠-٧٨) مع بداية الربع الأخير.حقق راسل وستبروك الثلاثية ٢٢ من الأرقام المزدوجة هذا الموسم ليقود أوكلاهوما سيتي ثاندر لفوزه الثالث على التوالي بالتغلب ١١٢-١٠٤ على بروكلين نيتس الذي لم يفز بمبارتين متتاليتين حتى الان هذا الموسم.

وسجل وستبروك ٢٥ نقطة ومرر ١٩ كرة حاسمة واستحوذ على ١٢ كرة مرتدة.

وفاز نيويورك نيكس ٨٧-٨١ على انديانا بيسرز بفصل ٢٢ نقطة من كارميلو أنطوني الذي استحوذ أيضا على ١٣ كرة مرتدة.

شمايكل ينقذ ليستر ويسير على درب والده

بالضبط مثل والده قبل حوالى عقدين من الزمن أثبت كاسبر شمايكل أنه حصن منيع الثلاثاء بتصديه الحاسم لركلة جزاء ضد إشبيلية ليسانع ليستر سيتي على التأهل لدور الثمانية في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

وبلغ أداء يماثل ما كان يقدمه والده بيتر، الفائز بدوري الأبطال مع مانشستر يونايتد عام ١٩٩٩، ذروته عندما قفز شمايكل الصغير إلى اليسار لينقذ ركلة جزاء ستيفن نزونزي في الدقيقة ٨٠، وكانت هذه ثاني ركلة جزاء ينقذها شمايكل (٢٠ عاما) في المواجهة بعدما حرم أيضا خواكين كوريا من التسجيل من نقطة الجزاء في مباراة الذهاب عندما أبقى وحده تقريبا على النتيجة ١-٢ فقط لصالح إشبيلية.

وهز هدفا ويس مورجان ومارك ألبرايتون الثلاثاء شياك الفريق الاسباني، الذي طُرد منه سمير نصري قبل ١٤ دقيقة على النهاية، لكن ليستر كان لا يزال بحاجة إلى حارسه الذي كان قبل سبع سنوات يلعب مع نوتس كاوتني في دوري الدرجة الرابعة الإنجليزي.

وانضم شمايكل الكبير، الذي يبلغ عمره الآن ٥٢ عاما، إلى الاحتفالات مع عودة جماهير ليستر للأجواء الحاملة في مشاهد مماثلة لتتويجه غير المتوقع بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي.

الخميس ١٧ جمادى الثانية، ١٤٢٨ هـ

الخميس ١٧ جمادى الثانية، ١٤٢٨ هـ
ق ٢٦ اسفند ١٣٩٥ هـ
ش، ١٦ آذار ٢٠١٧ م

عالم...رياضة

عالم...رياضة

٧ إجراءات لتجنب ارتفاع "ضغط الدم"

تمكن علماء بريطانيون من وضع جملة من الإجراءات التي يمكن للشخص من خلالها التقليل من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، في الوقت الذي يقول فيه الأطباء إن واحداً من بين كل ٢ أشخاص في العالم يعاني من ارتفاع في الضغط قد يؤدي في أية لحظة للإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية أو أمراض عقلية، وهو ما يعني أن مكافحة ارتفاع ضغط الدم يشكل أمراً جوهرياً لمن يرغب بالحفاظ على صحة جيدة.

ونجح العلماء البريطانيون في اكتشاف كيفية قيام الجسم بتنظيم عملية ضخ الدم إلى الأعضاء، وهو ما يشكل اختراقاً علمياً مهماً في ابتكار العلاج اللازم لاضطرابات ضغط الدم، كما أنه قد يؤدي إلى صناعة كبسولات صغيرة ورخصة من أجل تنظيم ضغط الدم لتكون بديلاً عن "الكوكثيل الكيميائي" الذي يتعاطاه مرضى الضغط.

ونقلت جريدة "ديلي ميرور" البريطانية عن المدير في "كينجز كوليج" في لندن أجاي شاه الذي قاد الفريق البحثي قوله إن "الاكتشاف الجديد سوف يؤدي إلى إحداث تغيير جوهري في الطريقة التي نرى فيها عملية تنظيم ضغط الدم".



ووضع الفريق العلمي ٧ إجراءات على الناس إتباعها في حياتهم اليومية، وتغيير نمط معيشتهم تبعاً لهذه الإجراءات، وذلك بحسب ما تم اكتشافه مؤخراً، لحين ابتكار أدوية وعلاجات جديدة لمرضى الضغط تتوافق والاكتشاف الجديد

الذي يقول الأطباء البريطانيون إنه يشكل اختراقاً علمياً بالغ الأهمية.

وبحسب الدراسة فإن الإجراءات السبعة التي يتوجب إدخالها على نمط المعيشة للأفراد المهتمين بتجنب ارتفاع ضغط الدم القاتل، هي كما يلي:

١-لا تُضف الملح إلى الطعام، حيث يؤكد العلماء إن مراقبة الملح المضاف إلى الطعام والحد منه يعتبر الإجراء الأهم والأكثر جدوى من أجل ضبط ضغط الدم والحد من ارتفاعه.

٢-راقب مكونات الطعام، يوصي الأطباء بمراقبة قائمة (المحتويات) أو (المكونات) الموجودة على الأطعمة الجاهزة من أجل التأكد من نسب الملح في المنتج الذي يتناوله الشخص، من أجل تجنب الملح الزائد في الطعام الجاهز الذي يتناوله الشخص خارج منزله.

٣-راقب ضغط الدم، يؤكد الأطباء أن مراقبة حركة الدم بشكل منتظم يمكن أن تعطي مؤشراً مهماً على الارتفاع أو الانخفاض المرضي في الضغط، بما يتيح للشخص تجنب المضاعفات اللاحقة لذلك.

٤-الإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة يؤدي إلى تنظيم ضغط الدم ويُجنب الإنسان الارتفاع أو الانخفاض المفاجئ في ضغط الدم.

٥-مراقبة الوزن، فكل شخص يتوجب عليه أن يراقب وزنه، حيث تبين بأن الوزن الزائد يرتبط بصورة وثيقة مع ارتفاع ضغط الدم.

٦-تجنب تناول الكحول، حيث يؤكد الأطباء أن تناول الكحول يؤدي إلى ارتفاع دراماتيكي في فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وبالتالي الإصابة بالنوبات القلبية التي تؤدي إلى الوفاة.

٧-حافظ على الحركة الدائمة والتعارين الرياضية اليومية، حيث تؤدي التمارين الرياضية إلى إبقاء الضغط والقلب في حالة جيدة.

خلطة الأعشاب الطبية وأدوية القلب غير آمنة

أظهرت مراجعة حديثة أن الأعشاب الطبية لها فوائد قليلة بالنسبة للمصابين بأمراض القلب وتعرضهم لمخاطر عديدة في الوقت نفسه.

وقال الدكتور غراتسيانو أوندر من مستشفى إيه. جيميلي الجامعي بجامعة القلب المقدس الكاثوليكية في روما "من المهم أن يبلغ المرضى أطباءهم بشأن الأعشاب الطبية ويسألوا عن الآثار الضارة للأعشاب الطبيعية التي يستخدمونها، هذا مهم جدا بالنسبة لكبار السن الذين يتعاطون عادة العديد من الأدوية".

ويقر واحد من كل خمسة أشخاص في الولايات المتحدة بتعاطي مكملات عشبية أو غذائية في مرحلة ما من العمر ويمثل هذا مبعث قلق بالغ بالنسبة لمرضى القلب.

وبحث فريق أوندر عن دلائل متعلقة بسلامة وفاعلية الأعشاب الطبية لأشخاص مصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية ولم يجدوا أدلة واضحة ومقنعة على أي فوائد تعود عليهم من استخدام تلك الأعشاب.

وذكر الفريق في تقرير له في دورية كلية طب القلب الأميركية أن ثمة أدلة محدودة على فوائد محتملة لزيت بذور الكتان والحرشف البري وبذور العنب والشاي الأخضر والزعرور البري والثوم والصويا. لكن تلك الفوائد قللت من أهميتها دلائل على وجود مخاطر كبيرة لتفاعل أدوية القلب مع الشاي الأخضر والزعرور البري والثوم.

والقتاد من بين الأعشاب الطبية الشائعة الاستخدام التي لم تظهر أدلة أو أدلة مضادة فيما يبدو على فوائد لها أو آثار جانبية محدودة.

ولم تظهر فوائد للجينسنج الآسيوي ولكن هناك خطرا مرتفعا لتفاعله مع أدوية القلب وظهرت أدلة على احتمال وجود آثار جانبية شديدة واحتمال كبير للتفاعل مع أدوية القلب لنبته الجنكة.

نوم الرضيع على ظهره يقلل خطر وفاته

أكدت جمعية طبية بريطانية على ضرورة وضع الآباء أطفالهم الحديثي الولادة على ظهورهم أثناء النوم، وذلك لتقليل خطر تعرض الطفل للموت المفاجئ.

وقالت جمعية "الولابي تراست" إن نحو نصف الآباء لا يعرفون الخطوات الرئيسية التي يمكن بها تقليل حجم خطر متلازمة الموت المفاجئ للرضع.

وتعرف متلازمة الموت المفاجئ للرضع بأنها موت فجائي غير متوقع من دون سبب طبي

واضح لرضيع عمره أقل من عام واحد، ويطلق البعض على هذه الحالة اسم "موت المهد".

و ا ستطلعت دراسة للجمعية رأي خسمئة من آباء أطفال تبلغ أعمارهم أقل من عامين، وتوصلت إلى أنه في الوقت الذي قد سمع ٩٤٪ من الآباء عن متلازمة الموت المفاجئ للرضع، فإن ١٥٪ منهم يعتقدون أن من الأفضل أن ينام الأطفال على بطونهم، في حين توجد نسبة تصل إلى ١٢٪ لا توافق ولا تعارض، بينما لا يوافق نحو ٦٢٪ من الآباء على فكرة أن من الأفضل للرضع النوم على بطونهم. وشهدت بريطانيا ٣٢٠ وفاة مفاجئة للرضع عام ٢٠١٤، بعد تراجع خلال السنوات العشر السابقة، فيما شهد عام ٢٠١١ حدوث ٣٢٠ وفاة مفاجئة.

