ايران تحصد ٩٠ ميدالية حتى تاسع أيام دورة التضامن الاسلامي

حصدت ايران ٩٠ ميدالية متنوعة حتى نهاية منافسات اليوم التاسع (الاحد) بدورة العاب التضامن الاسلامي الرابعة الجارية حاليا في العاصمة الاذربيجانية باكو.

وافاد موفد وكالة انباء فارس الى باكو، أن يوم الاحد وهو اليوم التاسع للمنافسات حصلت ايران على ٨ ميداليات (٧ ذهبية وفضية واحدة) لترتفع حصيلتها الى ٩٠ ميدالية شملت ٣١ ذهبية و٢٦ فضية و٣٣ برونزية لتحتفظ بالمركز الثالث في جدول الترتيب.

Rank	Country				
1	Azerbaijan	74	40	39	153
2	Turkey	60	63	56	189
3	Iran	31	26	33	90
4	Uzbekistan	15	17	30	62
5	Bahrain	11	5	4	21
6	Algeria	7	12	20	39
7	Morocco	7	5	15	27
8	Indonesia	6	29	21	56
9	Egypt	6	4	7	17

وتحتل جمهورية اذربيجان المركز الاول ثم تاتي تركيا بالمركز الثاني في الجدول.

وتشارك ايران ببعثة رياضية مكونة من ٢٨٠ شخصا (١٢٧ رياضيا و٣١ رياضية) في ٢٠ مسابقة باستثناء كرة القدم وكرة اليد.

فيما تشارك ٥٤ دولة بدورة العاب التضامن الاسلامي ٢٠١٧ في باكو تتنافس في ٢٢ مسابقة رياضية، وكانت قد انطلقت يوم ١٢ وتختتم أمس الاثنين ٢٢ ايار /مايو.

منتخبنا يحرز ذهبية كرة الطائرة بدورة ألعاب التضامن الاسلامي

احرز منتخب شبابنا الميدالية الذهبية في مسابقة كرة الطائرة بدورة ألعاب التضامن الاسلامي الرابعة، بعد فوزه في المباراة النهائية على منتخب البلد المضيف جمهورية اذربيجان بثلاثة اشواط نظيفة.

وكانت نتائج المباراة (٢٥-١٦)، (٢٩-٢٧) و(٢٥-١٧) لصالح منتخب شباب ايران.

واحتلت الجزائر الثالث ونالت البرونزية بعد فوزها على تركيا بثلاثة اشواط مقابل لاشيء.

وشارك في مسابقة كرة الطائرة ١٢ بلدا وزعت على مجموعتين ضمت المجموعة الاولى: جمهورية اذربيجان وتركيا واندونيسيا وباكستان وافغانستان، فيما ضمت المجموعة الثانية ايران وقطر والجزائر والسعودية والمغرب، حيث فازت ايران في جميع مبارياتها في دور المجموعات ثم فازت على تركيا في الدور نصف النهائي.

وهذه المرة الثالثة التي تفوز فيها ايران بذهبية كرة الطائرة، حيث فازت بها في الدورة الاولى عام ٢٠٠٥ ، والدورة الثالثة عام ٢٠١٣.

سيلتيكس يصعق كافاليرز بثلاثية قاتلة

سجل أفيري برادلي رمية ثلاثية في الثانية الأخيرة، ليقود بوسطن سيلتيكس للفوز بشكل غير متوقع ١١١-١٠٨ على كليفلاند كافاليرز، المدافع عن اللقب في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، الأحد.

وكان التعادل ١٠٨-١٠٨ يسيطر على المباراة قبل عشر ثوان من النهاية، وسجل برادلي رمية ثلاثية بعدما ألقى الكرة واصطدمت بالحلقة ثم دخلت قبل ٠,١ ثانية على النهاية، لينهي المباراة برصيد ٢٠ نقطة.

وأنعش سيلتيكس آماله بعدما قلص الفارق إلى ٢-١ مع كافاليرز، في الدور النهائي للقسم الشرقي، والذي يُحسم على أساس الأفضل في سبع مباريات.

وهذه أول هزيمة لكافاليرز في الأدوار الإقصائية هذا الموسم.

وتقدم كافاليرز بشكل مبكر وأنهى الربع الأول بفارق ١١ نقطة، ثم اتسع الفارق لتصبح النتيجة ٦٦-٥٠ مع نهاية النصف الأول من المباراة.

وقلص سيلتيكس، الذي خسر أول مباراتين في السلسلة على أرضه، الفارق إلى خمس نقاط مع نهاية الربع الثالث، وواصل صحوته في الربع الأخير وحقق الانتصار في ضيافة كافاليرز.

وإلى جانب برادلي، فقد تألق زميله ماركوس سمارت بتسجيل ٢٧ نقطة، بينما تصدر كايري إيرفينج لاعب كافاليرز قائمة مسجلي النقاط في المباراة برصيد ٢٩ نقطة، وبفارق نقطة واحدة عن زميله كيفن لاف.

واكتفى ليبرون جيمس بتسجيل ١١ نقطة، ولم يكن في قمة مستواه الذي جعله يساهم في تحقيق كافاليرز عشرة انتصارات متتالية في الأدوار الإقصائية هذا الموسم.

النيوزيلندي ديكسون أول المنطلقين في سباق اندي ٥٠٠

سيكون النيوزيلندي سكوت ديكسون، أول المنطلقين في سباق آندي ٥٠٠ للسيارات، الأسبوع المقبل، بعدما تفوق على ٩ سائقين، الأحد، في حلبة أنديانابوليس موتور سبيدواي.

وسينضم إد كاربنتر، وألكسندر روسي، إلى ديكسون الفائز بالسباق في ٢٠٠٨، في الصف الأول للانطلاق في السباق الذي يقام في ٢٨ مايو/أيار.

وسينطلق فرناندو ألونسو، بطل فورمولا ١، مرتين من الصف الثاني بعدما احتل المركز الخامس.

وسينضم إد كاربنتر وألكسندر روسي إلى ديكسون، الفائز بالسباق في ٢٠٠٨، في الصف الأول للانطلاق بالسباق الذي يقام في ٢٨ مايو أيار.

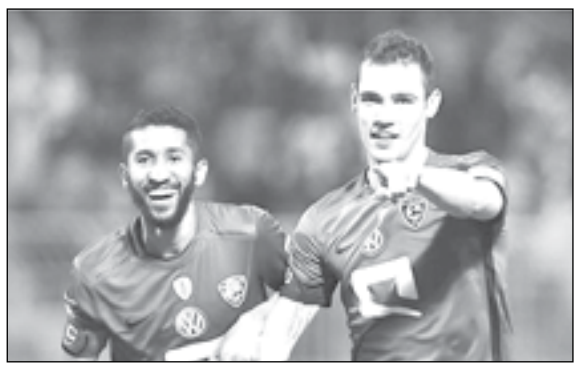
وقال ديكسون (٣٦ عاما) بعدما سجل متوسط سرعة بلغت ٢٣٢,١٦٤ ميل في الساعة خلال أربع لفات من التجارب «ينتابني شعور جيد جدا».

وأضاف «هذه أول مهمة. بكل تأكيد فإن المهم تكرار الأمر بعد أسبوع حيث سنحاول أن نظهر بشكل أفضل».

وتنافس ألونسو بقوة في التجارب التأهيلية بين تسعة سائقين بعدما سجل ٢٣١,٣٠٠ ميل في الساعة كسرعة متوسطة وتصدر لفترة قصيرة.

وقال ألونسو «هذا أكبر سباق في العالم. أتطلع لسباق الأحد».

خسائر في صفوف الهلال أمام استقلال خوزستان



يفتقد الهلال السعودي، في مباراته، اليوم الثلاثاء، بالعاصمة العمانية مسقط، في ذهاب دور الـ١٦ من دوري أبطال آسيا أمام استقلال خوزستان الإيراني، ٤ لاعبين لأسباب مختلفة.

وسيغيب عن الهلال كل من: المدافع محمد جحفلي، ولاعب الوسط، عبد اللّه عطيف، بسبب الإيقاف، والقائد ياسر القحطاني، والبرازيلي ليو بوناتيني، لعدم الجاهزية.

وفي المقابل، سيشارك مع الفريق المدافع محمد البريك، الذي غاب عن المباراة الآسيوية الأخيرة بسبب الإيقاف.

ومن جهته، ضم رامون دياز، المدير الفني للهلال، الثلاثي "ماجد النجراني وأحمد شراحيلي ومهند فلاتة"، لتعويض الغيابات.

فريقنا يتربع على عرش بطولة كمال الأجسام في القارة الآسيوية

تُوّجت إيران بالمركز الأول في بطولة آسيا لكمال الأجسام للعام ٢٠١٧ التي اختُتمت الأحد في منغوليا، وذلك بعد حصولها على ١٢ ميدالية ذهبية و٤ ميداليات فضية وميداليتين برونزية.

ويأتي تتويج إيران في بطولة آسيا لكمال الأجسام المقامة في العاصمة المنغولية اولانباتور للمرة الثالثة على التوالي حيث شارك في البطولة ٢٥ بلداً آسيويا.

وحصل كل من وحيد ساعي وعلي عرب وأميد موسوي ووحيد بادبي وأمين نخعي وفرشاد ولي بور وعلي فولادوند وعباس قاسمي وعلي نيكبخت وحسن خسرو آبادي وعلي أكبر نيكبخت على الميدالية الذهبية فيما حصل كل من رضا رضائي وإبراهيم ارزشمند ورسول داوري ورضا رضائي على الميدالية الفضية وحصل كل من أميد سليماني وحامد داود آبادي على الميدالية البرونزية.

بعد تتويجهم بلقبي الدوريان الاسباني والايطالي..

ريال مدريد ويوفنتوس يحلمان برقم قياسي جديد

أحرز نادي ريال مدريد لقب الدوري الإسباني لأول مرة منذ خمس سنوات بعد أن فاز على مضيفه ملقا بهدفين نظيفين.

وسجل أهداف النادي الملكي كل من رونالدو كريستيانو في الدقيقة الثانية من الشوط الأول، وكريم بنزيمة في الدقيقة ٥٥.

وكان يكفي "الميرنغي" التعادل بغض النظر عن نتيجة مباراة غريمة برشلونة الذي حقق فوزا صعبا على ضيفه إيبار بأربعة أهداف مقابل هدفين.

ويمضي ريال في طريقه للفوز بدوري الأبطال للمرة الثالثة في آخر ٤ سنوات، لكنه أخفق في الهيمنة بالقدر نفسه محليا، إذ فاز بالدوري مرتين فقط في آخر ٩ مواسم، بينما نال برشلونة بستة ألقاب.

هذا وتوج فريق يوفنتوس بلقب بطل الدوري الإيطالي لكرة القدم، للمرة السادسة، بعد فوزه على ضيفه كروتوني (٢-٠)، في المباراة التي جمعتهما، الأحد، في المرحلة ٣٧ قبل الأخيرة للكالتشيو.

وأحرز ثنائية السيدة العجوز كل من، المهاجم الكرواتي ماريو ماندجوكيتش، والأرجنتيني باولو ديبالا، في الدقيقتين (١٢ و٣٩)، على التوالي، على ملعب "يوفنتوس أرينا"، في مدينة تورينو.

ورفع فريق يوفنتوس رصيده إلى ٨٨ نقطة، وابتعد في الصدارة بفارق أربع نقاط، عن أقرب منافسيه روما، وأصبح بالتالي بعيدا عن متناوله قبل جولة من الدوري.

ويلتقي ريال مدريد بنظيره يوفنتوس يوم ٣ يونيو/حزيران المقبل في نهائي دوري أبطال أوروبا بمدينة كارديف الويلزية، وكل فريق يحلم بتحقيق رقم قياسي جديد في تاريخه.

فالنادي الملكي لم يسبق له من قبل حصد ثنائية دوري أبطال أوروبا، بمسماها الجديد عام ١٩٩٣، والدوري المحلي في موسم واحد، فحينما فاز بالتشامبيونزليج عام ١٩٩٨ حقق برشلونة الليجا، وفي عام ٢٠٠٠ كان الدوري من نصيب ديبورتيفو لاكرونيا بينما حققق فالنسيا اللقب في ٢٠٠٢ حينما حقق البلانكوس التشامبيونزليج.

وغاب ريال مدريد عن التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا حتى عام ٢٠١٤ ولكنّه خسر الليجا لصالح جاره أتليتكو مدريد بينما كرر الإنجاز الأوروبي في ٢٠١٦ ليخسر الدوري لصالح برشلونة.

ولم يجمع المرينجي الدوري المحلي والأبطال سوى مرتين فقط بالمسمى القديم موسمي١٩٥٦ ـ ١٩٥٧ و في الموسم التالي من بين ١١ مرة حقق فيها التشامبيونزليج.

أمّا يوفنتوس الإيطالي فيمتلك فرصة جديدة للفوز بالثلاثية لأول مرة في تاريخه، بعدما عجز عن تحقيقها موسم ٢٠١٤ ـ ٢٠١٥ بعد خسارته لنهائي الأبطال أمام برشلونة، كما أنّه لم يسبق له الجمع بين الدوري المحلي والأبطال في مسيرته، إذ حقق البطولة سنة ١٩٨٥ وخسر الكالتشيو لصالح فيرونا، كما فاز ميلان بالأوسكيديتو عام ١٩٩٦ حينما حقق اليوفي التشامبيونزليج.

وفي حال نجح البيانكونيري في تحقيق الثلاثية، يصبح ثاني فريق في إيطاليا يفعلها بعد إنتر ميلانو عام ٢٠١٠، وتصبح إيطاليا ثاني دولة تمتلك فريقين حققا الثلاثية بعد هولندا التي لديها أياكس أمستردام في ١٩٧٢ وأيندهوفن في ١٩٨٨.

كما حقق برشلونة الإسباني الثلاثية مرتين في ٢٠٠٩ و٢٠١٥ فيما حصدها بايرن ميونخ الألماني في ٢٠١٣ ومانشستر يونايتد الإنجليزي في ١٩٩٩، وكان سيلتك الاسكتلندي أول من فاز بها عام ١٩٦٧.

أسرار تمنع عنك العطش في شهر رمضان

عندما ترتفع نسبة الملوحة في الدم يبدأ الشعور بالعطش يتغلغل في جسمك رويداً رويداً يجعلك تصل إلى مرحلة أنت غير قادر فيها على التحمل خصوصاً في رمضان وعد قدرة العمل أو السير في حياتك بشكل طبيعي.. في شهر رمضان ليس هناك خيارات مفتوحة أمامك لا لشرب السوائل للتعويض او لشرب الماء في ساعات الصيام أي أنه مامن حل في الحقيقة؛ ولكن يمكن كبح مسببات العطش أوتخفيفها على الاقل من خلال الأسرار التالية:

شرب الماء!

إنها طريقة وبسيطة وربما الجميع على علم بها ، ولكن يجب معرفة الأوقات الملائمة لشرب كمية وفيرة من الماء ، وهي من خلال ترك زجاجة الماء الباردة أمامك طوال فترة الإفطار حتى الفجر وشرب كميات منها دون ملئ المعدة (إن لم تكن تشعر بالعطش) ولكن على فترات متباعدة وإذا كنت من الاشخاص الذين لايتذكرون شرب الماء يمكنك ربط المنبه على أوقات معينة.

ماذا ترتدي ؟

بالتأكيد الملابس التي نرتديها قد تكون سبباً في العطش ، فالملابس ذات اللون الأسود أو الكحلي أو البني الداكن والملابس المصنوعة من أقمشة كالساتان والبوليستر والحرير تزيد من شدة التعرق وبالتالي تسبب فقداناً للسوائل في الجسم ، أما الخيار الأفضل لك فهو ارتداء الملابس الخفيفة القطنية ذات الالوان الفاتحة وخاصة الأبيض.

الماء البارد للاستحمام:

عند العودة من العمل أو حتى في الصباح وخاصة لمن يعيشون في مناطق شديدة الحرارة يمكنهم الاستعانة بالماء البارد للاستحمام لترطيب الجسم وتخفيف درجة حرارته من خلال وضع الرأس تحت الماء الباردأو منخفض الحرارة لمدة ١٠ دقائق حتى تنخفض درجة حرارة الجسم أما إن كنت خارج المنزل فينصح بالاستعانة بمياه الزجاجات التي تكون باردة جداً مع سكب القليل منها على منشفة ومن ثم مسح الوجه والرقبة والجبين بها كل ١٥ دقيقة.

ماذا تأكل ؟!

وهو السؤال الأهم فالطعام أحد أكثر مسببات الشعور القوي بالعطش، فالأطعمة شديدة الملوحة وشديدة الحلاوة وحتى الأطعمة المقلية تسبب الشعور بالعطش ، وكذلك الأطعمة النشوية عندما تؤكل بكميات كبيرة كالأرز والمعكرونة والخبز والبطاطا أيضاً تسبب العطش وبخلاف ذلك تقوم الخضروات الطازجة خاصة الخيار ، والفواكه خاصة البطيخ الأحمر ، بترطيب الجسم ومنحه السوائل ولاتسبب العطش إذا كانت متوفرة على طبق السحور ولكن ذلك لايعني تناولها إلى جانب أطعمة أخرى تسبب العطش بل استبدال المسببة للعطش بها.

ومن ضمن الاطعمة التي لاتسبب العطش ايضاً:

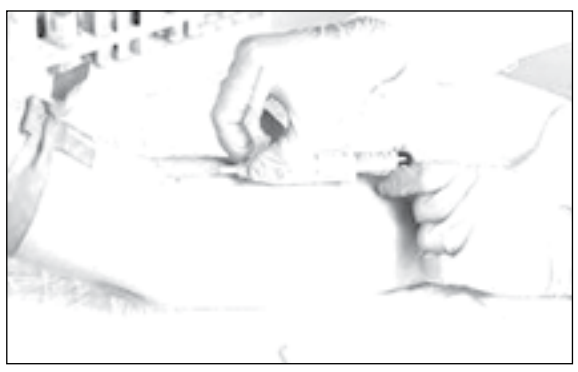
-اللبن الزبادي : إن تناول اللبن الزبادي أو شرب اللبن المخفف بالماء يساعد على ترطيب الجسم ومنحه الطاقة.

-الفاكهة : من الجيد أيضاً تناول طبق من الفاكهة على السحور مع تجنب الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من السكر كالمانغا والعنب والتين وتركها لفترة مابعد الإفطار وليس السحور.

-السلطة الخضراء : السلطة التي تحتوي على أوراق الجرجير والخيار والخس مثالية لمحاربة الشعور بالعطش مع تجنب إضافة الكثير من الملح عليها أو الصلصات الدسمة كالمايونيز.

فصيلة دمك قد تصيبك بأمراض القلب

وجدت نتائج دراسة جديدة عرضت في المؤتمر العلمي (Heart Failure ٢٠١٧) في فرنسا أن الأشخاص الذين يحملون فصيلة دم A أو B أو AB قد يصابون بأمراض القلب وخصوصاً النوبة القلبية أكثر من غيرهم.



وأشار الباحثون القائمون على الدراسة إلى أنه يجب على العاملين في القطاع الصحي أن يأخذوا بعين الإعتبار فصيلة دم المريض عند تشخيص إصابتهم بأمراض القلب .

هناك عدة عوامل خطر تزيد من فرص إصابة الشخص بالنوبة القلبية، ومن أهمها النظام الغذائي غير الصحي وقلة ممارسة النشاطات الرياضية والتدخين، في المقابل هناك عوامل خطر من غير الممكن تغييرها أو التحكم بها، مثل العمر والجنس والتاريخ العائلي للإصابة بالمرض، إلا أن الباحثين يطالبون الآن بضرورة إضافة فصيلة الدم إلى هذه العوامل أيضاً.

وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتائج عن طريق استهداف ٧٧١,١١٣ شخصاً لا يحملون فصيلة دم O و٥١٩,٧٤٣ آخرين يحملون فصيلة الدم O، ووجد الباحثون أن ١١,٤٣٧ شخصاً من المجموعة الأولى (أي الذين يحملون فصيلة دم A أو B أو AB) قد أصيبوا بالنوبة القلبية، مقارنة بـ ٧,٢٢٠ شخصاً من المجموعة الثانية التي تحمل فصيلة دم O.

وأفاد الباحثون أن الأشخاص ذوي فصيلة دم مغايرة للـ O يرتفع لديهم خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة تصل إلى ٩٪، ونسبة مساوية أيضاً لأمراض القلب ككل.

ولم يتمكن الباحثون من تحديد السبب الرئيسي وراء هذه العلاقة، إلا أنها تشكل الخطوة الأولى في هذا المجال، الذي يجب التركيز عليه.

الإفراط في الكافيين يسبب الموت

حذر الأطباء مجددا من الإفراط في استهلاك المشروبات التي تحتوي على نسب عالية من الكافيين، إثر وفاة مراهق أميركي مؤخراً في كارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة.

وربما أراد ديفيس آلان كريب، البالغ من العمر ١٦ عاماً، أن يحافظ على نشاطه وتركيزه عاليا خلال الحصة المدرسية، مما دفعه إلى شرب كمية كبيرة من الكافيين خلال ساعتين فقط، ولكن النتيجة كانت الموت.

إذ إن الكمية العالية التي تناولها كريب في كوب القهوة "لاتيه"، والمشروب الغازي، إضافة إلى أحد مشروبات الطاقة، كانت منهكةً لقلبه، مما أدى إلى عدم انتظام ضرباته فانهار في الصف وتوفي في مدرسته الثانوية في ولاية كارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة، وفقاً لموقع مجلة "شترن" الألمانية.

وأوضح الطبيب كورنرغاري واتس أن سبب الوفاة المباشر هو الوقت القصير لشرب تلك الكمية الكبيرة من الكافيين الذي أدى إلى فشل في القلب تسبب في وفاة المراهق، الذي لم يعان مسبقاً من مشاكل قلبية، وفقاً لموقع الصحيفة الأميركية اليومية "أميركا اليوم".

وينصح الدكتور واتس الآباء بضرورة تحذير أولادهم من الإفراط في شرب الكافيين ومنعهم من ذلك.

بإمكان معظم الناس تناول ٤٠٠ ملغرام من الكافيين يومياً بأمان أي ما يعادل ٤ أكواب قهوة، وفقاً لطبيب الطوارئ في مستشفى لينوكس بنيويورك في الولايات المتحدة، غير أن الكمية المسموح بها تختلف من شخص إلى آخر وباختلاف الوزن، كما تختلف بين البالغين والأطفال.

وقد يؤدي شرب كمية أكثر من المسموح به إلى تسارع ضربات القلب والارتعاش وآلام المعدة والأرق، وربما كما حدث مع كريب: الموت.