



اليوم.. برسبوليس يواجه الأهلي السعودي بربع نهائي دوري الأبطال



يطمح فريق

برسبوليس الإيراني في تحقيق نتيجة إيجابية عندما يتقابل مع الأهلي السعودي اليوم الثلاثاء على ستاد مجمع السلطان قابوس الرياضي في مسقط، ضمن ذهاب ربع نهائي دوري أبطال آسيا ٢٠١٧.

وتعتبر هذه المباراة

على أرض برسبوليس، على أن تقام مباراة الإياب بين الفريقين اليوم الثلاثاء على ستاد محمد بن زايد في أبو ظبي.

ويتأهل الفائز من هذه المباراة لمواجهة الفائز من مباراة العين الإماراتي والهلال السعودي.

ويتشارك برسبوليس في الدور ربع النهائي للمرة الأولى في تاريخ البطولة، علماً بأنه كان بلغ في السابق قبل نهائي بطولة الأندية الآسيوية ثلاث مرات أعوام ١٩٩٧ و١٩٩٨ و٢٠١٠.

ويعتمد الفريق في الهجوم على النجم الدولي مهدي طارمي الذي سجل ٦ أهداف بالبطولة هذا العام.

من جهته فإن الأهلي ورغم أنه لم يتوج من بأي لقب قاري قبل، إلا أنه بلغ نهائي بطولة الأندية الآسيوية عام ١٩٨٥، كما أنه بلغ نهائي دوري أبطال آسيا عام ٢٠١٢ قبل أن يخسر أمام أولسان هيونداي الكوري الجنوبي.

ويعود إلى صفوف الفريق المهاجم السوري عمر السوما الذي غاب عن مباراتي دور ال١٦، علماً بأن اللاعب كان سجل أربعة أهداف خلال الدور الأول.

وكان الأهلي حصل في الدور الأول على المركز الثاني في المجموعة الثالثة برصيد ١١ نقطة من ست مباريات، بفارق نقطة واحدة خلف العين الإماراتي، مقابل ٧ نقاط لذوب آهن الإيراني و٢ ليونيدكور الأوزبكي، ثم فاز في دور ال١٦ على الأهلي الإماراتي بواقع ٢-٤ في مجموع المباراتين. في المقابل حصل برسبوليس على المركز الثاني في المجموعة الرابعة برصيد ٩ نقاط من ست مباريات، بفارق ثلاث نقاط خلف الهلال السعودي، مقابل ٧ نقاط للريان القطري و٤ للوحدة الإماراتي. وفاز في دور ال١٦ على لخويا القطري بواقع ١-١ في مجموع المباراتين.

إيران تهزم المكسيك ببطولة كأس العالم لكرة الطائرة تحت ١٩ عاما

تمكن منتخب ناشئة إيران من هزيمة نظيره المكسيكي بنتيجة ٣-٢ في المباراة التي اقيمت يوم الاحد في اطار منافسات بطولة كأس العالم لكرة الطائرة تحت ١٩ عاما، المقامة في البحرين. وجاءت نتائج الاشواط الثلاثة ٢٥-١٩،٢٥-٢٥و١٢-١٨ لصالح إيران.

وكانت إيران تغلبت الليلة الماضية على إيطاليا وصيفة بطل أوروبا.

يذكر ان المكسيك حائزة على لقب بان امريكان.

وتخوض إيران مباراتها الثالثة امام الصين.

أسينسيو يرفع راية العصيان في وجه ريال مدريد

قرر ماركو أسينسيو، لاعب ريال مدريد الإسباني، رفع راية العصيان في وجه النادي الملكي حتى يتم تنفيذ جميع شروطه.

وذكرت صحيفة «يللي إكسبريس» البريطانية أن أسينسيو يرغب في البقاء مع ريال مدريد وعدم الرحيل لصفوف أرسنال الإنجليزي أو برشلونة الإسباني، ولكنه لا يود قضاء موسم آخر على دكة البدلاء.

وأشارت الصحيفة إلى أن أسينسيو يرغب في اللعب بصورة أكبر بدلا من الويلزي جاريت بيل، لاعب الملكي، ويرى أنه الأحق بالمركز الأساسي بعد مستوياته الجيدة خلال الموسم الماضي ومطلع الموسم الحالي.

وأوضحت الصحيفة أن اللاعب مستاء نظرا لاعتباره الخيار الثاني للفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني لنادي ريال مدريد، خلف بيل حتى بعد تقديمه مستويات جيدة مقارنة بالويلزي الذي يتعرض للإصابة بصورة متكررة.

وكانت تقارير صحيفة إسبانية أكدت اقتراب أسينسيو من تجديد عقده لعام إضافي لينتهي في ٢٠٢٢ مع زيادة راتبه إلى ٤,٥ مليون يورو سنويا ورفع قيمة فسخ العقد إلى ٥٠ مليون يورو.

وسجل أسينسيو هدفين في انتصار ريال مدريد على برشلونة بنتيجة ٢-٥ في مجموع مباراتي السوبر الإسباني ليحصد لقبه السادس مع الملكي في ١٨ شهرا فقط.

وانضم أسينسيو لصفوف ريال مدريد في أغسطس/آب ٢٠١٥ من ريال مايوركا إلا أنه انضم لإسبانيول لموسم على سبيل الإعارة قبل العودة للملكي.

مبابي يبدأ في إثارة المشاكل بموناكو

يواصل النجم الفرنسي الشاب، كيليان مبابي، الضغط على إدارة ناديه للموافقة على العرض السذي تلقاه من باريس سان جيرمان، لضمه خلال الانتقالات الصيفية الجارية. كشفت صحيفة «ليكيب» الفرنسية في تقرير لها عن مشكلة جديدة امتعلها كيليان مبابي، دفعت ليوناردو جارديم، المدير الفني لاستعباده من المشاركة في مباراتين متتاليتين ببطولة الدوري، وأشارت الصحيفة إلى أن مدرب موناكو قام بطرد مبابي من التدريبات يوم الثلاثاء الماضي، بسبب تدخل عنيف من اللاعب الشاب ضد زميله أندريا راجي. وأضافت أن مبابي لم يكتف بذلك، بل تشاجر مع زميله، ورفض الانصياع لقرارات الجهاز الفني بالخروج من أرض الملعب.

وذكرت أن ليوناردو جارديم، قرر نقل التدريب إلى ملعب آخر في ظل إصرار كيليان مبابي على عدم الخروج، لتصل بذلك العلاقة بين المهاجم الشاب وإدارة ناديه إلى طريق مسدود، خاصة أنه شارك لمدة ٧٥ دقيقة فقط منذ بداية الموسم الجاري.

وتلقى مبابي، عرضًا مغريًا من باريس سان جيرمان مقابل ١٨٠ مليون يورو، وراتب سنوي قيمته ١٢ مليون يورو.

فيما احرز حدادي لقب افضل لاعب..

منتخبنا يحرز وصافة كأس آسيا لكرة السلة ٢٠١٧



خسر منتخبنا امام نظيره الاسترالي في نهائي كأس آسيا الـ٢٩ لكرة السلة ٢٠١٧ التي استضافها لبنان، بنتيجة ٧٩-٥٦ يوم الأحد.
قدم الفريقان اداء جيدا في هذه المباراة وكانت الافضلية لاستراليا في انهاء الكرات النهائية وايداعها السلة الإيرانية.

مثل إيران في المباراة كل من؛ حامد حدادي واوشين ساهاكيان وارسلان كاظمي ومحمد جمشيدى وبهنام يخجالي وسجاد مشايخي وفريد اصلاني ووحيد دليرزهان ونويد رضائي فر وكيوان رياعي وروزبه ارغوان نويد نيكتاش.

وكانت إيران قد تغلبت في دور المجموعات على الهند وسوريا والاردن واجتازت لبنان في ربع النهائي ومن ثم تخطت كوريا الجنوبية في نصف النهائي.

يذكر ان استراليا شاركت الى جانب نيوزيلندا للمرة الأولى في بطولة امم اسيا بكرة السلة، وكانت إيران قد احرزت البطولة ٢ مرات في تاريخها.

وأحرزت كوريا الجنوبية المركز الثالث بفوزها على نيوزيلندا ٨٠-٧١.

وتم اختيار أفضل تشكيلة وتكونت من شني إيلي (نيوزيلندا)، محمد جمشيدى (إيران)، فادي الخطيب (لبنان) سبكيون أوه (كوريا الجنوبية)، حامد حدادي (إيران).

من جانب اخر حاز اللاعب الإيراني العملاق حامد حدادي لقب افضل لاعب في البطولة في ضوء الاداء المميز الذي قدمه خلال المناسات.

٤ برونزيات لبعثتنا بدورة الالعاب الجامعية ٢٠١٧

حصلت البعثة الإيرانية على ٤ ميداليات برونزية في اطار منافسات اليوم الاول يوم (الاحد) من دورة الالعاب الصيفية الجامعية "يونيفرسياذ" ٢٠١٧ التي انطلقت يوم السبت في تايوان.

وأفاد موفد وكالة أنباء فارس الى تايوان، أن كل من محمد فتوحى ومحمد رهبري نالا الميدالية البرونزية في منافسات المبارزة بالسيف "سابر".

وبمنافسات التايكوندو "اليومسي" حصل كل من اللاعب مهدي جمالي فشى واللاعبة فاطمة حسام على الميدالية البرونزية، لتختتم البعثة الإيرانية منافسات اليوم الاول بـ ٤ ميداليات.

يشار الى أن الدورة الـ ٢٩ لدورة الالعاب الصيفية الجامعية "يونيفرسياذ" ٢٠١٧، انطلقت في تايوان يوم السبت، وتشمل ٢١ لعبة رياضية.

فورمولا ١ تطلق سباقا جديدا عبر الواقع الافتراضي

أعلنت بطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات، امس الاثنين، إطلاق بطولة جديدة مماثلة



عبر الواقع الافتراضي، تقام منافساتها ما بين سبتمبر / أيلول ونوفمبر/ تشرين الثاني، على أن يحسم اللقب الإلكتروني الأول في السباق الختامي للموسم في أبوظبي.

وستقام المنافسة الإلكترونية عبر ٢ مراحل،

بداية من التصفيات في سبتمبر لتحديد أسرع ٤٠

متنافسا افتراضيا، من خلال أجهزة الألعاب مثل بلايستيشن واكس بوكس ونظام ويندوز.

وستقام منافسات قبل النهائي حية في جفنييتي أرينا في لندن يومي ١٠ و١١ أكتوبر/ تشرين الأول، وسيتأهل أول ٢٠ متنافسا للنهائي الذي سيقام في حلبة مرسى ياس في أبوظبي، يومي ٢٤ و٢٥ نوفمبر/ تشرين الثاني.

وسي تأهل الفائز باللقب تلقائيا للدور قبل النهائي في العام التالي.

وقال شون براتشيز الرئيس التنفيذي لفورمولا١، في بيان إن البطولة الجديدة تمثل 'فرصة كبيرة لرياضتنا استراتيجيا وجماهيريا'.

وتعتبر ليبرتي ميديا الأمريكية، التي أصبحت مالكة فورمولا ١ في يناير/ كانون الثاني الماضي، الألعاب الإلكترونية مجالا مهما في سعياها لزيادة الإيرادات والوصول إلى الشباب.

ويعشق كثير من سائقي فورمولا١، ومنهم الهولندي الشاب ماكس فرستابن، سائق فريق رد بول، الألعاب والسباقات الإلكترونية.

نيمار يهاجم إدارة برشلونة

هاجم اللاعب السابق لنادي برشلونة والحالي لباريس سان جيرمان نيمار دا سيلفا إدارة فريقه السابق بشدة مؤكداً أن البلوجرانا يستحق أكثر من ذلك.

وقال نيمار ،

"انا منزعج بسبب إدارة برشلونة إنهم اشخاص لا يستحقون التواجد هناك، هذا النادي يستحق أكثر من ذلك".

وأضاف قائلاً، "لدي الكثير من الاصدقاء في برشلونة وانا حزين لهم أتمنى تدارك الأمر و بناء فريق قوي بشكل سريع".

المياه «الزائدة».. صدمة عصبية وأضرار صحية

نسمع كثيراً عن فائدة تناول المياه؛ لما تحتويه من عناصر ضرورية لاستمرار الحياة؛ لأن الماء يحتل المساحة الأكبر من تكوين الخلية الحية في جسم الإنسان، وغالبا ما ينصح الأطباء والمتخصصون بتناول عدد من اللترات في اليوم، فهي مفيدة لتجَنّب الوقوع في بعض الأمراض مثل حالة الجفاف.

والماء بصفة عامة يحدث توازنا في حرارة الجسم، ويخلق حالة من الانتعاش والحيوية، ولكن الماء يمكن أن يسبب أضرارا ومشاكل صحية جسيمة، فالكثير لا يعلم ذلك وتنتابه حالة من الاستغراب عندما يعرف أن الماء يمكن أن يقتل في بعض الأحيان، أو يضر عندما يتم تناوله في أوقات معينة ودرجة حرارة مختلفة عن طبيعته. وفي هذا الموضوع سنوضح أضرار تناول الماء في ظروف معينة، وبكميات تفوق المنسوب الطبيعي للجسم، كما نقدم الحالات التي يسبب فيها الماء بعض المشاكل الصحية، مع كيفية تجنّب هذه الحالات، والنصائح والإرشادات المقدمة في هذا الموضوع.

صدمة عصبية

توجد بعض العادات غير الصحية في تناول الماء، يفعلها كثير من الأشخاص باستمرار، نتيجة بعض المعلومات الخاطئة أو عدم معرفة خطورة هذه العادات. ولذلك يمارسها الإنسان وهو لا يعلم مدى خطورتها على صحته، ويستمر لوقت طويل على هذا الحال. ولذلك تعتبر المعرفة كنزا حقيقيا لتجنّب مخاطر الممارسات الصحية والغذائية السيئة التي نمارسها بشكل روتيني يوميا، وتسبب حدوث مشاكل في غاية الخطورة، وكثير من الأشخاص لا يدرك النتائج الوخيمة التي تترتب على عادة بسيطة في شرب المياه، والاستهانة التي تظهر في سلوكيات الأشخاص؛ لأن كثيرين يمارسون تلك العادات بشكل آلي وأتوماتيكي دون شعور، ولا يدركون الكوارث التي يسببونها لصحتهم.

ومن هذه العادات تناول المياه الباردة في الصباح الباكر على معدة خاوية، فالبعض يعتقد أن تناول الماء بهذه الصورة بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً يعمل على إنقاص الوزن، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ ومضّر بالمعدة، ويؤدي إلى حدوث تشنّجات ومغص في المعدة يصاحبه ألم حاد. والسبب أن المعدة فارغة تماماً ودرجة حرارتها دافئة مثل حرارة الجسم بعد النوم والراحة، وفجأة تصدم بالمياه المثلجة التي تسبب صدمة عصبية صغيرة للمعدة، تظهر في صورة ألم مفاجئ وشديد.

الوفاة مباشرة

ويقوم بعض الأشخاص ليلاً بالتوجه إلى التلاجة لتناول كمية كبيرة المياه الباردة على معدة ساخنة، فتحدث لهم نفس الصدمة والأضرار، وهذا الشعور يشابه كثيراً مع قيام أحد الأشخاص برش المياه الباردة على وجه شخص آخر وهو نائم وفي حالة ندف.

وتنصح الدراسات بتناول المياه في الحالة المعتدلة المناسبة لدرجة حرارة الجسم، أو الباردة قليلاً والتي تُحدث انتعاشاً للجسم، خاصة وقت الاستيقاظ من النوم صباحاً وفي حالة العطش الشديد، وكثيراً ما نشاهد بعض الأشخاص في شهر رمضان يبدؤون الإفطار بمياه مثلجة وبكميات كبيرة، وهذه الحالة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة مباشرة؛ لأن هناك صدمة عصبية كبيرة سيتعرض لها هذا الشخص.

وسجلت بعض الأبحاث وفاة عدد من الأشخاص نتيجة تناول المياه المثلجة على معدة فارغة، وينطبق ذلك أيضاً على العصائر والمشروبات بكافة أنواعها. حيث يلاحظ إقبال الشباب على تناول المشروبات الغازية المثلّجة في أوقات الحر الشديد وفي حالة العطش، بل إن بعض الشباب يستخدم المياه الغازية بدل الماء، وهنا يكون الضرر مضاعفاً؛ لأن هذه المشروبات لها تأثيرات سلبية كبيرة على الصحة. إضافة إلى حالة البرودة التي تكون عليها.

الإفراط

وتعتبر عادة شرب الماء بإفراط من العادات السيئة والخطيرة لدى كثير من الأشخاص، خاصة بعد فترة من العطش الشديد ويبدل مجهود كبير. وهذه العادة منتشرة بصورة ملحوظة بين الأشخاص الرياضيين، وعدد من الذين يمارسون بعض التمرينات الرياضية التي تستغرق وقتاً طويلاً نسبياً.

وأجريت دراسة حديثة على بعض الرياضيين تتعلق بعملية الإفراط في تناول الماء والسوائل بصفة عامة. وذلك في فترات التدريبات الرياضية والإحماء وممارسة الألعاب، لمعرفة مدى تأثير هذه العادة وخطورتها على الجسم والصحة العامة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى إصابة كثير من هؤلاء الرياضيين باختلال كبير في مستويات الصوديوم في الدم، ما أدى إلى إصابة بعض هؤلاء الرياضيين بحالات حرجة عرضت حياتهم للخطر الشديد، إضافة إلى أن جزءاً من هؤلاء الرياضيين أصبح أقل حركة وزاد وزنه، وتحرك بصعوبة بعد هذه العادة.

ولاحظ الباحثون قبل إجراء هذه الدراسة سقوط امرأة في الأربعين من عمرها على الأرض، وفارقت الحياة بعد تناول حوالي ٤ لترات من المياه خلال ساعتين فقط، حيث أصيبت بحالة من التسمم يطلق عليها الأطباء تسمم المياه، وفعلت المرأة ذلك السلوك من أجل إنقاص وزنها. حيث علمت من بعض الأصدقاء أن الماء له دور في تخفيض الوزن، فسارعت إلى تناول هذه الكمية الكبيرة في وقت قصير، وحدث خلل كبير في جسمها أدى إلى وفاتها على الفور.

تخريب التوازن الطبيعي

يؤدي تناول المياه بكميات كبيرة إلى حدوث حالة من تخريب التوازن الطبيعي بالجسم، وخلل غير مسبق بين كميات الأملاح الموجودة في الدم، وفقدان الكلى في ملاحظة هذه الكمية الكبيرة، مما يؤثر على عملها بشكل كبير. وغالبا ما يقع الشخص في حالة تسمم المياه، ولذلك يحازر كثير من الأطباء من هذا النوع من التسمم، الذي ينتج عن تناول كميات كبيرة خلال فترة وجيزة من الزمن.

وتفسر ذلك من الناحية العلمية هو أن شرب المياه بهذه الطريقة يجعل الكليتين عاجزتين عن عملهما في التخلص من هذه الكميات الزائدة من المياه، بطريقة تناسب وتتوافق مع سرعة تناول المياه، وارتباك الأملاح المتزايد في الجسم. وغالبا ما تحدث أزمة كبيرة تؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي السريع، كما أن كميات الماء المتدفقة على الجسم تسبب نفضاً حاداً في الصوديوم داخل الدم بصورة خطيرة، يعقها تدهور سريع في الصحة العامة، ويسبب ذلك حالة الموت السريع في بعض الحالات، وأيضاً الموت البطيء في حالة لم يصل الضرر إلى درجة كبيرة. ومن الأفضل أن يلجأ الشخص إلى تناول المياه عند الحاجة والشعور بالعطش، حتى لا يحدث خلل في التوازن الطبيعي للمياه في الجسم، ويفضل أن يكون شرب المياه على مراحل في حالة العطش الشديد.

ثقب في المعدة

تناول المياه بكميات كبيرة بعد العطش لفترة، يؤدي إلى الإصابة بالضعف والمرض، والإحساس بآلام شديدة داخل البطن. وفي بعض الأحيان يسبب حدوث ثقب في جدار المعدة، وثمة حالات أخرى يصيها بالوفاة المفاجئة، نتيجة وجود عصب حسي داخل المعدة يصل إلى القلب، وهذا العصب غالبا ما يصاب بصدمة عصبية تقود إلى الوفاة السريعة.

وتناقلت العديد من الروايات التاريخية تعرض بعض الجنود للوفاة مباشرة، بعد تناول كميات كبيرة من المياه إثر حالة عطش شديدة، ناجمة عن عدم وجود مياه في الأماكن التي كانوا يحاربون فيها، وعندما وصلوا إلى أماكن الماء شربوا بنهم شديد.

وبعد هذه الحادثة وضعت الجيوش ضوابط تنظّم عملية شرب الماء في الحروب والتدريبات والمناورات، منها الانتظار عدة دقائق قبل الشرب حتى يهدأ الجسم، وتناول المياه على فترات وليس مرة واحدة، والتدرّج في تناول مع منع المياه الباردة، وعدم الشرب أثناء مراحل التدريب والمشقة، كي لا يتعرض الجسم لانخفاض مستوى الصوديوم بصورة قاتلة، ومواصلة التدريبات بخفة ونوع من اليقظة والكفاءة.

أضرار مؤكدة

تشير الدراسات الحديثة إلى خطورة بعض عادات تناول المياه سواء كان ذلك بالإفراط في تناول كميات كبيرة من الماء، أو من خلال بعض العادات السيئة في تناول، مثل شرب المياه المثلجة عموماً وفي أوقات تكون خطرة على الصحة. حيث أجريت دراسة على عدد من العادائين أثناء بعض الماراثونات الرياضية، وبلغ عددهم ٥٠ شخص من الجنسين، وتوصلت النتيجة إلى أن ١٧٪ من العادائين الذين تناولوا كميات زائدة من الماء والسوائل وصلت إلى حوالي ٢ لترات، حدث لهم اختلال كبير في مستوى الصوديوم داخل الجسم وأصيب ٦ منهم بحالة صحية حرجة للغاية كالت أن نقلتهم، وسجل الباحثون تراجع مستوى بعض العادائين بعد تناول هذه الكميات وأصبحوا أقل سرعة وتحركون بثقل ولاحظوا زيادة وزنهم، ما جعلهم يستغرقون وقتاً أطول من المعتاد في قطع السباق والوصول إلى خط النهاية، كما فارق بعض العادائين الحياة في سباق آخر، نتيجة الإفراط في تناول الماء والسوائل، وينصح الأطباء بالتعمّل قبل تناول المياه بوقت يصل إلى ٦ إلى ١٥دقائق، خاصة بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة ويبدل المجهود، وعدم تناول الماء أثناء التدريب والإحماء حتى لا يفقد الجسم توازنه ويختل.