

كبهان الفريج

بعثتنا تحصد ٢٦ ميدالية متنوعة في منافسات دورة الألعاب الآسيوية داخل الصالات



ارتفعت حصيلة البعثة الرياضية الإيرانية الثلاثاء في منافسات دورة الألعاب الآسيوية داخل الصالات ٢٠١٧ الجارية في تركمنستان، الى ٢٦ ميدالية متنوعة تحتفظ بالمركز الثاني في جدول الميداليات.

وحصدت ايران في نهاية اليوم الثالث من منافسات دورة الالعاب الآسيوية داخل الصالات والفنون القتالية ٢٠١٧ المقامة في عشق آباد، ٧ ميداليات ذهبية و١٥ فضيات و١٥ برونزية، تحتفظ بالمركز الثاني في جدول الميداليات بعد تركمانستان البلد المضيف.

منتخبنا لكرة الصالات يهزم الاردن بسباعية

تغلب منتخب ايران لكرة قدم الصالات على نظيره الاردني ٧-٢ الثلاثاء وذلك في اطار النسخة الخامسة من دورة الالعاب الاسيوية داخل الصالات ٢٠١٧ المقامة في تركمنستان .

وسجل لمنتخب ايران كل من : مهدي جاويد (٢ اهداف) واحمد اسماعيل بور(هدفان) وكل من قاسم عروجي وحسين طيبي (هدف).

وبذلك ضمن منتخب



ايران التأهل للدور الثاني من المجموعة الرابعة التي تضم الاردن وقرغيزيا وتاهيتي.

وكانت ايران قد أستهلّت المنافسات باكتساح هايتي ١٦-٠.

سان جيرمان يتوصّل لحل لوأد الصراع بين نيمار وكافاني



ذكرت تقارير إعلامية، أنّ باريس سان جيرمان، يسعى بقوة لواء الصراعات، التي اندلعت مؤخراً بين إدينسون كافاني، ونيمار دا سيلفا، نجمي الفريق الفرنسي.

وبدأت الخلافات، على خلفية النقاش الحاد بين كافاني، ونيمار، خلال إحدى المباريات حول أحقية أحدهما في تنفيذ ركلة جزاء، ليتطور الأمر بعد ذلك لمشاجرة داخل غرفة خلع الملابس.

وينص عقد كافاني، على تقاضيه مليون يورو إضافية، إذا فاز بلقب هدف الدوري الفرنسي، ولهذا

يرغب النادي الباريسي في معالجة الصراع بين اللاعبين، بتعديل هذا البند.

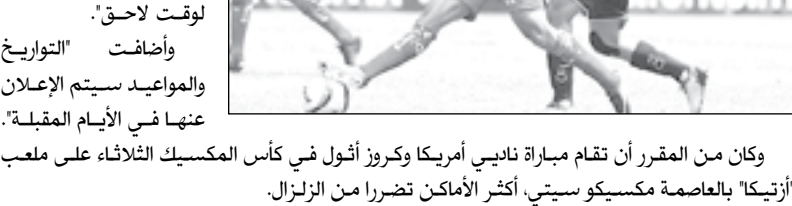
وكشفت صحيفة "الكيب" عن أنّ مجلس إدارة سان جيرمان يرغب في إضافة بند مماثل لعقد نيمار يتعلق بصناعة الأهداف، كي يتعاون اللاعبان في الفوز بمكافأة تجمع بين أفضل هداف، وأفضل صانع لعب.

وبهذا الشكل، سيضمن باريس سان جيرمان، تعاون مثمر بين اللاعبين في الملعب.

أما فيما يتعلق بالعلاقة الشخصية بين النجمين الأوروبياني والبرازيلي، طلب ناصر الخليفي رئيس باريس سان جيرمان، من انتيرو هنريكي، مدير الكرة بالفريق، دعوة نيمار، وكافاني، والمدرّب أولافي إيمري، لعقد اجتماع، لوضع حد لهذا الصراع.

تأجيل مباريات كأس المكسيك بسبب الزلازل

أعلنت رابطة أندية الدوري المكسيكي، تأجيل جميع مباريات دور الـ ١٦ لبطولة الكأس، بسبب الزلزال الذي ضرب وسط البلاد وبلغت قوته ٧,١ بمقياس ريختر.



وقالت رابطة أندية الدوري المكسيكي في بيان لها "نعلن في ظل هذه الأحداث التي وقعت أمس الاربعاء، أن جميع مباريات دور الـ ١٦ لبطولة كأس المكسيك ستؤجل لوقت لاحق".

وأضافت "التواريخ والمواعيد سيتم الإعلان عنها في الأيام المقبلة".

وكان من المقرر أن تقام مباراة نادبي أمريكا وكروز أثول في كأس المكسيك الثلاثاء على ملعب "أزتيكا" بالعاصمة مكسيكو سيتي، أكثر الأماكن تضررا من الزلزال.

فالفيردى يدخل تاريخ برشلونة

دخل إرنستو فالفيردى، المدير الفني لنادي برشلونة، تاريخ النادي الكتالوني، بعد انتصار البلوجرانا على إيبير الثلاثاء، بنتيجة ١-٠. في الجولة الخامسة من عمر الدوري الإسباني.

وذكرت صحيفة «سبورت»، أن فالفيردى انضم لقائمة من ٤ مدربين آخرين، حققوا الانتصار في أول ٥ مباريات خلال موسمهم الأول بالليجا، وهم الإنجليزي تيري فينابلز، والهولندي لويس فان جال، وتيتو فيلانوف، والأرجنتيني تاتا مارتينو.

وأوضحت الصحيفة أن فينابلز انتصر في أول خمس مباريات موسم ١٩٨٤-١٩٨٥، بدأها أمام ريال مدريد بثلاثية نظيفة، ثم ريال سرقسطة وإسبانيول وبيتيس ثم أوساسونا، كما كرر فان جال الأمر موسم ١٩٩٧-١٩٩٨ بالفوز على ريال سوسيداد وفالنسيا وديپورتيفو لاکورونيا ثم سبورتنج خيخون ديتريفي.

فريقنا يحرز وصافة الساندا ببطولة شباب آسيا للووشو



أحرز فريق شباب ايران، مركز الوصافة بمنافسات «الساندا» امس الاربعاء، وذلك في اطار بطولة آسيا للووشو التي اقيمت في مدينة كومي الكورية الجنوبية. وتمكن الفريق الايراني من احراز ٤ ميداليات ذهبية وفضيتين في منافسات الساندا

لبطولة شباب آسيا للووشو التي انطلقت الاحد الماضي بمشاركة ٤٢٢ لاعبا ولعبة من ١٩ بلدا. وتوجت الصين بمسابقات الساندا بـ ٥ ميداليات ذهبية وفضيتين وحلت الهند ثالثا بذهبيتين وفضيتين و٢ برونزيات.

يذكر أن البعثة الايرانية المشاركة بالبطولة حلّت في المركز الثالث، اثر حصولها على ١٢ ميدالية ميدالية في منافسات «الساندا» و«التاولو»، توزعت على ٧ ميداليات ذهبية و٧ فضيات و٨ برونزيات.

كأس ليفر يجمع الغريمين فيدرر ونادال في فريق واحد

يتصدر نجما التنس السويسري روجيه فيدرر، والإسباني رافاييل نادال، مراسم الافتتاح الرسمي للنسخة الأولى من بطولة كأس ليفر للتنس.

ويلعب فيدرر ونادال،

الغريمان التقليديان، على

مدار نحو ١٥ عامًا، جنبًا

إلى جنب بفريق نجوم

أوروبا بقيادة المدرب

بيورن بورج، في مواجهة

فريق نجوم العالم بقيادة

المدرّب جون ماكرو.

وتم استدعاء

الأمريكي فرانسيس تيافوي، ليحل محل الأرجنتيني خوان مارتين دل بوترو في فريق نجوم العالم.

ويضم فريق ماكرو الرباعي الأمريكي سام كويري، وجاك سوك، وجون ايسنر، وتيافوي،

والأسترالي نيك كيريوس والكندي دينيس شابوفالوف.

وتنطلق البطولة، غدا الجمعة وتستمر حتى الأحد، حيث يلعب فيدرر ونادال إلى جوار الألماني الصاعد ألكسندر زفيريف، والكرواتي مارين سيليتش، والنمساوي دومينيك ثيم، والتشيكي توماس برديتش.

ومن المقرر أن يقود فيدرر ونادال طابور العرض خلال مراسم الافتتاح الرسمي للبطولة في العاصمة التشيكية براغ.

وتتم تسمية البطولة باسم البطل الأسترالي السابق رود لافر، اللاعب الوحيد الذي جمع بين كل ألقاب بطولات الجراند سلام الأربع الكبرى مرتين.

وسيكون لافر، حاضرًا خلال مراسم افتتاح البطولة.

وتتضمن البطولة إقامة ٤ مباريات في كل يوم، بواقع ٢ مباريات في فئة الفردي، ومباراة واحدة لفئة الزوجي.

روسيا تستعيد موقعها في مجلس الفيفا



استعادت روسيا،

مستضافة نهائيات كأس

العالم ٢٠١٨، موقعها في

مجلس الاتحاد الدولي

للعبة (الفيفا)، بعد انتخاب

أليكسي سوروكين، ضمن

الأعضاء الأوروبيين في

الجهة صاحبة القرارات

امس الأربعاء.

وقوبل انتخاب

سوروكين، الرئيس

التنفيذي للجنة المحلية المنظمة لكأس العالم المقبلة، بترحيب في الجمعية العمومية غير العادية

للاتحاد الأوروبي.

ولم تكن روسيا تملك مرشحا في مجلس الفيفا منذ مايو/آيار الماضي، عندما مُنِع فيتالي موتكو نائب رئيس الوزراء الروسي من دخول الانتخابات مرة جديدة.

وقال الفيفا آنذاك، إن موتكو لم يتمكن من اجتياز اختبار النزاهة من لجنة المراجعة، بسبب منصبه الوزاري الذي يتنافى مع لوائح المنظمة بشأن الحياد السياسي.

ورفض موتكو ذلك القرار، وقال إن الفيفا قام بتغيير معايير الترشح.

خاميس يعلق على هدفه الأول مع بايرن ميونيخ

أبدى خاميس رودريجز، نجم بايرن ميونيخ، سعادته بتسجيل أول أهدافه مع الفريق البافاري أمام شالكة، في المباراة التي جمعتهما الثلاثاء، بالجولة الخامسة من الدوري الألماني.



على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» عقب المباراة معلقًا: «سعيد لتسجيل هدفي الأول بقميص بايرن».

ورفع الفريق البافاري، رصيده لـ ١٢ نقطة، في صدارة البوندسليجا (مؤقتًا)، فيما تجمّد رصيده شالكة، عند ٩ نقاط بالمركز الخامس.



دراسة: التدخين يقصر أعمار مرضى الإيدز

أظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن التدخين يقلل متوسط أعمار الأشخاص الذين يحملون فيروس "الإيدز" أكثر من الفيروس نفسه.

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى "ماساتشوستس" في ولاية بوسطن الأمريكية، ونشروا نتائجها في دورية الجمعية الطبية الأمريكية العلمية (JAMA).

وأثبتت الدراسة أن نحو ٢٥ ٪ من المصابين بفيروس الإيدز الذين يتجاوبون مع العقاقير المضادة له يستمرون في التدخين، يموتون بسبب الإصابة بسرطان الرئة.

ووجدت النتائج أن حاملي الفيروس الذين يعالجون بالعقاقير المضادة للفيروسات، ويدخنون من ٦ إلى ١٢ مرة يوميا، يموتون بسبب إصابتهم بسرطان الرئة.

وقالت قائدة فريق البحث الدكتورة كريشاننا ريدي، إن "نسبة التدخين مرتفعة جدا بين المصابين بفيروس الإيدز، وإن كلا من الفيروس والتدخين يزيدان من نسبة الإصابة بسرطان الرئة".

وأكد "ترافيس باجيت" الباحث المشارك في الدراسة، أن "الإقلاع عن التدخين يعد من أهم القرارات التي يجب على حاملي فيروس الإيدز اتخاذها للعيش لمدة أطول وتحسين صحتهم". وبحسب الدراسة، فإنه "من المتوقع وفاة ٦٠ ألفا من حاملي فيروس الإيدز من أصل ٦٤٤,٢ ألف شخص مصاب، تراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٦٤ عاما، بسبب سرطان الرئة إذا لم يقلعوا عن التدخين". ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن "التبغ يقتل ما يقرب من ٦ ملايين شخص في إقليم شرق المتوسط سنويا، بينهم أكثر من ٥ ملايين متعاطين سابقين وحاليين للتبغ، وحوالي ٦٠ ألف شخص من غير المدخنين المعرضين للتدخين السلبي".

وأوضحت المنظمة أن التدخين يعد أحد الأسباب الرئيسة للعديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك السرطان، وأمراض الرئة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية.

وأضافت أنه ما لم يُتخذ إجراء في هذا الصدد، يمكن للتبغ أن يقتل عددا كبيرا يصل إلى ٨ ملايين شخص سنويا، يعيش ٨٠ ٪ منهم في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، بحلول عام ٢٠٢٠.

تخلص من كل مخاوفك بهذه التمارين



جميعنا يشعر

بالخوف من شيء

ما سواء كنا بالغين

أو أطفال ؛وللأسف

يمكن للخوف أن

يدفعك إلى القيام

بأي تصرف غير

صحيح وقد يؤثر

بشكل كبير على

صحتك ؛ وتنشأ

بعض أنواع الخوف

منذ الطفولة وقد تتطور في مرحلة البلوغ في صورة سلوك غير صحيح .

ونشر موقع "كير٣" للصحّة النفسية أربع تمارين ستساعد على التخلص من الخوف جاءت كالتالي :

واجه مخاوفك

فمن خلال تعريض نفسك للأشياء التي تجعلك قلقاً أو غير مرتاح، سوف تبلغ حالة تأقلم مع مثل هذه الحالات بمرور الوقت.

تعرف على منافذ بيع تذاكر مباراة الأهلي وبيروزي وموعد فتح الأبواب أفصح عن مخاوفك

يجب أن تطلب المساعدة من معالج متخصص، إذا تطلب الأمر. فالعلاج يمكن أن يكون وسيلة رائعة لوضع نهاية لمخاوف عميقة الجذور.

كما يمكنك التحدث عن مخاوفك مع صديق أو زميل أو أحد أفراد الأسرة. فالحديث بصوت عال عن مخاوفنا هو بالضبط ما نحن بحاجة إلى القيام به لوضع حد لمخاوفنا.

الكتابة عن مخاوفك

إذا كنت قد بدأت تدرك أن الخوف يقودك إلى سلوك معين لا تحبه، فهذه خطوة

هائلة نحو تحسين سلوكك.

حاول معرفة سبب وجود هذه الحالة لديك عن طريق تدوين مخاوفك. قم بتخصيص ٥ إلى ١٠ دقائق كل ليلة، لتدوين أسباب القلق أو المخاوف التي صادفتها على مدار اليوم.

ثم اسأل نفسك لماذا كان شعورك على هذا النحو؟ بمجرد أن تفهم لماذا تكون لديك تلك المخاوف، فستصبح أكثر قدرة على التعامل معها بطريقة صحية.

ابحث في جذور مخاوفك

إذا كانت مخاوفك متجذرة في تجربة صادمة عميقة، فالنصيحة هي ألا تقوم بهذه الخطوة بمفردك ولابد من تواجد مهني مدرب. ولكن على خلاف ذلك، فمجرد الجلوس بهدوء للبحث في جذور مخاوفك، يمكن أن يكون وسيلة رائعة لتدريب مخك على التعامل مع تلك المخاوف عقلائيًا، بدلا من الاستسلام للهوس.

أسباب غريبة تدفعك للعطس ..وهنا عندما تشع

أرتبطت معتقدات شعبية كثيرة بالعطس وكان أغربها أنه يخرج الأرواح الشريرة التي تسكن جسدك فلعطس بحسب العلم والعلماء مجرد رد فعل غريزي على بعض المهيجات، كجسيميات الغبار أو التلوث، الدخان، رذاذ العطر... وهو في الواقع يساعد الإنسان على التخلص من تلك المهيجات وإخراجها من الجهاز التنفسي.

وغالباً ما تدخل تلك المهيجات "الغريبة" في الأنف، الذي لا يجد سبيلاً للتخلص منها سوى عن طريق العطس ؛ وهنا يتحدث العلماء عن العطس الطبيعي، أما العطس المتسارع والمتتالي فقد تكون له أسباب أخرى مرضية، تشير إلى التهابات فيروسية في الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد، أو الحساسية.

ولكن ليس كل العطس متصل بالجسيمات المهيجة، فبعض الناس يعطسون عند الخروج في الشمس وهو ما يعرف باسم "العطس الضوئي"، الذي يصيب ما بين ١٠ إلى ١,٢٥ من السكان، وهناك أشخاص يعطسون أيضاً عندما تكون بطونهم ممتلئة وهو ما يُعرف بـ'snatiation' بحسب موقع Researchers.

شريحة إلكترونية لتشخيص عدوى العين

توصل متخصصون في المملكة المتحدة إلى تطوير شريحة إلكترونية قادرة على تشخيص عدوى العين خلال دقائق، مما يوفر الوقت ويسرع التشخيص والعلاج. وتشمل العدوى التي تشخصها الشريحة أيضا العدوى المرتبطة بارتداء العدسات اللاصقة. وطور الشريحة -التي ما زالت في طور التجربة- مهندسون وأطباء عيون بمستشفى جامعة ساوثهامبتون "أن أنش أس"، ويتم التحضير حاليا لدراسة تشمل ثلاثين شخصا.

ويغني استخدام الشريحة الإلكترونية عن أخذ عينة وإرسالها للمختبر وانتظار النتائج التي قد تحتاج من يومين إلى أسبوعين، حيث من المهم بدء العلاج بسرعة، وهو أمر يأمل الأطباء بتحقيقه عبر الشريحة الجديدة.