

الاول آسيويا..

منتخبنا لكرة الصالات يحتفظ بالمركز الخامس عالمياً



احتفظ منتخبنا لكرة قدم الصالات، بالمركز الخامس عالمياً والأول آسيوياً، في احداث تصنيف عالمي.

موقع

"futsalworldranking" اعلن عن احداث تصنيف لمنتخبات كرة قدم الصالات في العالم، حيث حافظ المنتخب الإيراني

على المركز الخامس برصيد ١٦١١ نقطة.

وجاء المنتخب الإيراني خامسا بعد منتخبات البرازيل وأسبانيا وروسيا والارجنتين، بينما بقي في المركز الاول آسيويا.

وفي يلي افضل ١٠ منتخبات عالمياً:

١- البرازيل - ١٩٢٦ نقطة- اسبانيا - ١٨٧٨ نقطة٢- روسيا - ١٧٦٢ نقطة٤- الارجنتين - ١٦٨٢ نقطة٥- ايران - ١٦١١ نقطة٦- ايطاليا - ١٦٠٧ نقطة٧- البرتغال - ١٥٨٦ نقطة٨- اوكرانيا - ١٥٠٠ نقطة٩- كازاخستان ١٤٨٧ نقطة١٠- أذربايجان - ١٤٤٥ نقطة.

مونديال ٢٠١٨ ..

ايران بالمستوى الثالث لأول مرة

أكملت عقد المنتخبات المتأهلة لنهائيات كأس العالم روسيا ٢٠١٨ الخميس بعد تأهل آخر الواصلين البيرو، فيما أرتقى منتخبنا للمستوى الثالث لأول مرة في تاريخه.

وتم توزيع المنتخبات الـ ٢٢ المشاركة إلى اربعة مستويات بحسب تصنيف شهر تشرين الاول/اكتوبر ٢٠١٧ الصادر عن الاتحاد الدولي (فيفا). وتلقائيا يتم تصنيف الدولة المضيفة (روسيا) في المستوى الأول. وتسحب قرعة النهائيات في ١ كانون

الاول/ديسمبر في موسكو. ولا يمكن وقوع دولتين من اتحاد قاري واحد في نفس المجموعة، باستثناء المنتخبات الاوروبية، بواقع منتخبين كحد أقصى في مجموعة واحدة. وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا" قد أوضح أن ٢٢ منتخبا سيتم توزيعها على ٤ مستويات، حيث يتم اختيار أفضل ٧ منتخبات في التصنيف العالمي إلى جانب البلد المنظم روسيا في المستوى الأول، على أن يتم وضع أفضل ٨ منتخبات التي تليها في التصنيف العالمي في المستوى الثاني.

وتم التعرف على المنتخبات السبعة الأولى في التصنيف، وهي ألمانيا والبرازيل والبرتغال والأرجنتين وبلجيكا وبولندا وفرنسا من ضمن ٢٢ منتخبا ضمنّت التأهل لنهائيات روسيا.

ويأتى المنتخب الاسباني في التصنيف الثاني إلى جانب منتخبات إنكلترا وكولومبيا والمكسيك وأوروغواي.

وتقام النهائيات في روسيا بين ١٤ حزيران/يونيو و١٥ تموز/يوليو.

- المستوى الاول: روسيا، ألمانيا، البرازيل، البرتغال، الأرجنتين، بلجيكا، بولندا، فرنسا
- المستوى الثاني: اسبانيا، سويسرا، إنكلترا، كولومبيا، المكسيك، الأوروغواي، كرواتيا، البيرو
- المستوى الثالث: ايران، ايسلندا، كوستاريكا، السويد، تونس، مصر، السنغال، الدنمارك
- المستوى الرابع: نيجيريا، استراليا، اليابان، المغرب، بنما، كوريا الجنوبية، السعودية، صربيا

بالأرقام.. ريال مدريد يتفوق في عرين أتلتيكو



أبرزت تقارير صحيفة إسبانية، تفوق ريال مدريد على غريمه، أتلتيكو مدريد، في ملعبه السابقين، قبل مواجهة الفريقين، اليوم السبت، في الجولة الـ١٢ من الدوري الإسباني، والتي ستشهد أول ديربي على ملعب "واندا ميتر وبوليتانو".

وذكرت صحيفة "ماركا" أن الريال هزم الأتلتي، في أول ديربي على ملعب "ميتروبوليتانو" القديم، بثلاثية نظيفة، وهي أيضًا نتيجة آخر مباراة بين الفريقين، على ملعب "فيستي كالدريون"، في الدوري الإسباني.

وأوضحت الصحيفة أنّ ريال مدريد سجل ٩٩ هدفًا في "فيستي كالدريون"، وتلقى ٨١.

وحقق الريال الفوز هناك في ٢٨ مباراة، بينما خسر ١٧ مرة، وحسم التعادل ٦١ لقاءً، من أصل ٦٦ مواجهة.

وأشارت "ماركا" إلى أنّ ملعب "ميتروبوليتانو" القديم، شهد ٤٢ مباراة بين الفريقين، حيث انتصر الملكي في ١٨ لقاءً، وخسر ١٧ مرة، وحسم التعادل ٧ مواجهات، لكن الميرينجي استقبل ٦٥ هدفًا، بينما سجل ٥٩ فقط.

اللجنة البارالمبية تعلن استمرار عقوبة الإيقاف ضد روسيا

كشفت اللجنة البارالمبية الدولية، يوم الخميس، أن عقوبة الإيقاف المفروضة على روسيا، ستظل قائمة، إثر قرار الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات 'ادا'، باستمرار عقوبة الإيقاف الخاصة بالوكالة الروسية 'روسادا'.

وأكد كاريج سبينييس، المتحدث باسم اللجنة البارالمبية الدولية، أن العقوبات المفروضة على اللجنة الروسية ستظل قائمة. وأن هناك مجموعة عمل ستناقش مشاركة الرياضيين الروس في المنافسات، وذلك خلال اجتماع سيعقد ٤ ديسمبر/كانون أول المقبل.

وأوضحت اللجنة البارالمبية، أنها ترغب في حسم موقفها في هذا الشأن في ١٩ كانون أول/ديسمبر المقبل، قبل أن تعقد مؤتمرًا صحفيًا يوم ٢٢ من الشهر نفسه، لتعلن من خلاله قرارها الأخير. وكانت اللجنة البارالمبية الدولية، قد قررت حرمان الفريق الروسي بأكمله من المشاركة في دورة الألعاب البارالمبية بربو دي جانيرو في عام ٢٠١٦، على خلفية فضائح المنشطات التي ضربت الرياضة الروسية، والتي كانت تحظى بدعم حكومي.



التي تقام في هولندا..

تأهل لاعب إيراني و خروج آخر من مسابقات الجودو

للجائزة الكبرى



بدأت مسابقات الجائزة الكبرى في هولندا بصعود ممثل إيران إلى المرحلة النهائية وخروج لاعب إيراني آخر من المسابقات.

المرحلة الاولى من مسابقات الجائزة الكبرى بدأت في هولندا صباح امس الجمعة بمشاركة ٢٣٦ لاعبا من ٤٢ بلدا

حيث مثل إيران كلاً من محمدرشونجاد و قاسم نوري زاده وفي بداية المسابقات خرج الاول من المسابقات وتأهل الاخر إلى المرحلة النهائية.

وغادر البطولة محمدرشونجاد صاحب الوزن ٦٠ كم، بعد مواجهته «روي كوفيجيرك» حيث خاض هذه اللعبة وفقد عدة نقاط على منافسه. وسعى جاهدا على تعويض النقاط التي فقدتها لكن محاولاته بائت بالفشل بعد حوالي ٢ دقائق.

وفاز، نوري زاده» على خصمه الالماني «فيلب ليون» وبعد دقيقتين ٤؛ ثانية من بداية المنافسة وقد جه إلى خصمه ضربة الفوز التي أهلهت إلى مرحلة الربع النهائي بينما أهله فوزه على منافسه البلجيكي «كانسبك» إلى مرحلة النصف النهائية.

الجدير بالذكر انه بدأت المسابقات الهلندية «لسباق الجائزة الكبرى» في ٢٠١٧ في ١٧ و ١٨ من الشهر الجاري.

بايرن ميونيخ يُجدد الاهتمام بهدف أتلتيكو مدريد

يسعى بايرن ميونيخ الألماني، إلى تعزيز صفوفه بصفقات مميزة، للحفاظ على تقدمه في البوندسليغا، ومواصلة المشوار في دوري أبطال أوروبا.



الفريق البافاري

جدد اهتمامه بالفرنسي

أنطوان جريزمان، مهاجم

أتلتيكو مدريد الإسباني.

ويسعى البافاري،

لحسم التعاقد مع مهاجم

مميز، من أجل تدعيم

الجبهة الهجومية، في ظل

شكوى البولندي روبرت

ليفاندوفسكي بالإرهاق

مؤخرًا.

وحسب موقع «سيور١»، فإن اسم جريزمان تردد مرة أخرى داخل أرجاء النادي الألماني، للتعاقد

معه بنهاية الموسم الجاري.

وارتبط اسم جريزمان مؤخرًا بالانتقال إلى برشلونة الإسباني، حال فشل البلوجرانا في التعاقد

مع البرازيلي فيليب كوتينيو، من ليفربول، بالإضافة لاهتمام مانشستر يونايتد الإنجليزي بضم نجم

الروخي بلانكوس.

أنشيلوتي يضع شروطه لتدريب إيطاليا



ذكرت تقارير

صحفية إيطالية، أن

المدرّب المحضرم، كارلو

أنشيلوتي، وضع شرطًا

لقبوله مهمة تدريب

الأزوري، خلفًا لجيامبيرو

فينتورا .

وقالت صحيفة

«لاجازيتا ديللو سيور١»

الإيطالية، إن أنشيلوتي

يقرب من تدريب

منتخب إيطاليا، حيث تدور مفاوضات معه، لكنه يشترط وجود برنامج جيد، وإصلاحات، لضمان نجاحه في المهمة الفنية.

وهناك عدة أسماء أخرى، ضمن قائمة المرشحين، في حال رفض أنشيلوتي تولي المهمة، من بينها مدرب يوفنتوس، ماسميليانو أليجري، وأنطونيو كونتي، مدرب تشيلسي.

وتعد مفاوضات أنشيلوتي الأسهل، لأنه بلا ناد في الوقت الحالي، بعد إقالته من تدريب بايرن ميونيخ الألماني، بسبب تذبذب الأداء والنتائج.

نادال سعيد بانتصاره في أزمة المنشطات



نفى لاعب التنس الإسباني، رفائيل نادال، ارتكاب أي خطأ، بعد حصوله على تعويض، يبلغ ١٢ ألف يورو (١٤ ألف دولار)، بناءً على حكم من محكمة فرنسية، بعد اتهامات بتعاطيه المنشطات، من وزيرة الرياضة الفرنسية السابقة.

وأكد نادال أنه سيتبرع بالمال لمنظمة فرنسية غير حكومية.

وقال اللاعب، العام الماضي، إنه سيقاضي الوزيرة السابقة، روزلين باشلو، بعد تصريحاتها في مقابلة تلفزيونية، التي أشارت خلالها إلى أنه تناول «بعض المواد المحفزة للأداء» في ٢٠١٢.

وعلق نادال، الحاصل على ١٦ لقبًا في البطولات الأربع الكبرى، بقوله في بيان: «كما ترون في وسائل الإعلام، فالיום هو يوم سعيد بالنسبة لي، ولفريقي ولجماهيري».

أطعمة لعلاج "قرحة المعدة"

القرحة جرح مفتوح في بطانة المريء أو المعدة أو الأمعاء الدقيقة. هناك عدة عوامل تؤدي إلى تفاقم القرحة، منها تناول بعض المسكنات، والتدخين، والإفراط في تعاطي الكحول، وبعض الأطعمة، إلى جانب الإجهاد. أما سبب القرحة فهو نوع من البكتريا.

ويتم علاج القرحة باستخدام بعض الأدوية مع تناول النظام الغذائي المناسب. وفي كل الأحوال لا يمكن الاعتماد على أدوية القرحة لفترة طويلة لتفادي الآثار الجانبية، لذلك تلعب الأطعمة دوراً هاماً في تخفيف أعراض القرحة وعلاجها.

وفيما يلي أطعمة تسرعُ شفاء القرحة:

زيت الزيتون:

الطبخ باستخدام زيت الزيتون البكر الممتاز من أفضل علاجات القرحة بحسب موقع "ساينس دايلي". يحتوي زيت الزيتون على مركبات الفينول التي تبقى في المعدة لوقت طويل، وتعمل على مكافحة البكتريا المسببة للقرحة.

اللبن (الزبادي):

يزوّد اللبن الجسم بالبكتريا الصديقة التي تقوم بعمل توازن في مقابل البكتريا المسببة للقرحة، ويخفف الحموضة والأعراض الأخرى.

التوت البري:

يحتوي التوت البري أو "الكرانبري" على مضادات للأكسدة تسمّى فلافونويد تكافح بكتريا القرحة وتحد من تأثيرها. وتوجد هذه المضادات في الشاي الأخضر والبصل والثوم.

الماء:

حسب موقع مايوكلينيك يمكنك مكافحة القرحة ومساعدة بطانة المعدة على الشفاء عن طريق شُرْب ما لا يقل عن لتر ونصف من الماء يومياً.

التوت الأزرق:

أضف بعض التوت الأزرق إلى إفطارك لتسرّع شفاء القرحة.

اللوز:

من أفضل الوجبات الخفيفة التي تعالج القرحة اللوز لاحتوائه على فيتامينات ب والكالسيوم والبروتين والألياف، وهي توليفة تسرعُ شفاء القرحة.

الألياف:

تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفراولة (الفريز) والسبانخ والملوخية والتفاح والكمشرى.

٤ فناجين من القهوة تطيل العمر

القهوة، ذلك المشروب الأكثر شهرة في العالم، قادر على جعل الأشخاص يعيشون حياة أطول، وفق ما أكدته دراسة جديدة.

شرب القهوة بشكل يومي، من العوامل التي تحدّ من خطر الوفاة المبكّرة الناتجة عن جميع الأسباب. وفي واقع الأمر فإنّ شرب ٤ أكواب صغيرة من القهوة السوداء يومياً، يحلّ من خطر الوفاة المبكرة الناتجة عن جميع الأسباب بنسبة ٦٥ في المئة، وذلك بحسب دراسة قدّمت أثناء مؤتمر الجمعية الأوروبية للقلب The European Society of Cardiology . ولكن بشرط الاكتفاء بشربها سوداء من دون حليب أو سكر.

أجرى الباحثون في مستشفى "دو نافارا" في بامبلونا في إسبانيا، دراسة شملت ١٩٨٩٦ مشاركاً يتراوح متوسط أعمارهم حوالي ٢٧,٧ عامًا.

في بداية الدراسة أكمل المشاركون استبيانًا حول عاداتهم الغذائية ومعدل تناولهم للقهوة، بالإضافة إلى أسلوب حياتهم وخصائصهم الاجتماعية- الديمغرافية، وقياساتهم الأنتروبومترية (أي القياسات البشرية أو قياس الفرد البشري) وحالتهم الصحية.

٤ أكواب من القهوة كل يوم

تتبع الباحثون المشاركين على مدى عشر سنوات، تمّ خلالها تسجيل معدل الوفيات. واستُخدمت خلال ذلك نماذج انحدار كوكس Cox – Regression لتقدير نسب المخاطر HR ومجال الثقة ٩٥ في المئة Confidence Intervals لوفيات الحوادث، كدالة لإجمالي استهلاك القهوة.

وخلال فترة الدراسة توفي ٢٢٧ مشاركًا. وأثبت الباحثون أنّ الأفراد الذين شربوا ٤ أكواب صغيرة من القهوة على الأقل يومياً، كانت مخاطر الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب أقل بنسبة ٦٤ في المئة، مقارنةً بأولئك الذين لم يشربوا القهوة أو شربوا القليل منها. وكانت هذه النتائج ذات أهمية إحصائية، بخاصة لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم حول ٤٥ عامًا.

واستنتجت د. أديلنا نافارا، أخصائية أمراض القلب في مستشفى "نافارا" في بامبلونا في إسبانيا، ومؤلفة الدراسة، قائلة: "تشير نتائجنا إلى أنّ شرب ٤ أكواب من القهوة يوميًا، قد يكون نظامًا غذائيًا صحيًا لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة مسبقًا".

وتؤكد نتائج هذه الدراسة نتائج دراسة أجريت حديثًا جدًا ونُشرت في المجلة الطبية Annals of Internal Medicine والتي بيّنت أنّ شرب القهوة له تأثير وقائي وقد يزيد من فترة الحياة، وبناءً عليه يجب شرب ٢ أكواب من القهوة في اليوم.

لماذا لا يروي العطش إلا الماء ؟

رغم أنك شربت كأسًا كبيرًا من العصير وفنجان من الشاي، لكن وحده الماء القادر على إرواء عطشك مهما شربت من سوائل مختلفة؛ فلماذا المياه فقط من بين باقي السوائل قادرة على جعلك ترتوي؟

ما هو العطش؟

من أجل فهم السبب، عليك في البداية أن تعرف ما هو العطش، ولماذا نشعر به؟

العطش هو آلية الجسم الحيوية في الحصول على قدر كافٍ من السوائل الرطبة، وغالبًا الماء، ويرتبط العطش بانخفاض كمية السوائل داخل الجسم أو زيادة أسمولية بلازما الدم. والأسمولية هي تركيز الجسيمات المذابة لكل كيلو جرام من المذيب "السائل"، وفي هذا الحال، يُعتبر المذيب هو الماء، والمذيب هو الدم.

فمع زيادة جسيمات الماء المذابة في الدم، يحتاج الجسم إلى المزيد، ما يُؤلّد الشعور بالعطش. من هنا كانت الأسمولية المعيار الطبي لتشخيص بعض الأمراض مثل الجفاف والسكري.

بطريقة أكثر علمية، فإن الشعور بالعطش يتولّد عندما ينخفض حجم السوائل خارج الخلية (Extracellular fluid volume (ECFV، ما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم واستقبال مستشعرات الضغط في الجسم هذه الحالة، الأمر الذي يؤدي إلى إرسال سيالات عصبية للدماغ لتنبئيه فتشعر بالعطش.

نفس الأمر يحدث عندما تستشعر مستشعرات الأسمولية إلى زيادتها فتتولد الرغبة بشرب الماء لإسكات العطش. ويعود الوضع إلى الطبيعي داخل الجسم بمجرد شرب قدر كافٍ من الماء.

لماذا الماء على وجه الخصوص؟

لا شيء يحل محل الماء، لا الشاي ولا القهوة ولا العصائر على اختلافها، والسبب في ذلك يعود إلى الجينات المنسوخة منذ آلاف السنين في أجسامنا؛ فكل شراب وسائل غير الماء يتألف من مكونات مختلفة لها تصريفاتها المختلفة داخل الجسم. في حين أن الماء وظيفته الوحيدة إرواء العطش وليس له أكثر من طريقة للتصريف داخل الجسم.

بمعنى آخر، يتألف الشاي على سبيل المثال من السكر والكافيين ومركبات أخرى ينشغل الجسم بالتعامل معها بمجرد وصوله للمعدة. بينما الماء يُمكن استخلاص ما نحتاج منه بسرعة كبيرة وهو إرواء عطش الخلايا في الجسم.