

خلال لقائه نظيره التركي في باكو ..

وزير الرياضة: ايران وتركيا في مباراة ودية بكرة القدم الشهر المقبل



اعلن وزير الشباب والرياضة 'مسعود سلطاني فر' ان منتخبنا الوطني لكرة القدم سيلتقي نظيره التركي في مباراة ودية تقام الشهر المقبل. واكد وزير الشباب والرياضة 'مسعود سلطاني فر' خلال لقائه نظيره التركي 'عثمان

اشكين باك" في باكو على هامش الاجتماع الرابع لوزراء الشباب والرياضة في الدول الاعضاء بمنظمة التعاون الاسلامي، على تطوير العلاقات الشاملة بين البلدين الصديقين والجارين. وقال سلطاني فر: ان العلاقات بين تركيا وايران تتنامى من خلال ارادة قادة البلدين، اذ ان البلدين يملكان طاقات هائلة ينبغي الاستفادة منها بشكل مناسب.

واشار الى تأكيد رئيس الجمهورية "حسن روحاني" على تنمية العلاقات مع تركيا، مضيفا: لحسن الحظ فان الشعبين الصديقين والشقيقين لهما دور مؤثر في تنمية المنطقة، وفي مجال الرياضة ايضا فان البلدين لديهما صلات جيدة، ويتعين الاستفادة من امكانياتهما بشكل متبادل. وتابع قائلاً: ان تركيا لها وضع مناسب مثل ايران في العديد من الالعاب الرياضية في المنطقة والعالم، وقد تطورت كرة القدم في تركيا بنحو مستمر، معربا عن أسفه لعدم وصول المنتخب التركي الى نهائيات كأس العالم.

ولفت سلطاني فر الى ان مباراة ودية بكرة القدم ستقام بين ايران تركيا الشهر المقبل قبل انطلاق نهائيات مونديال روسيا.

من جانبه اشار وزير الشباب والرياضة التركي في هذا اللقاء الى اللقاءات المتعددة بين الرئيس الايراني والتركي ووزيري خارجية البلدين، وقال: ان ارادة قادة البلدين تمهد الطريق للتعاون في مجال الرياضة والشباب.

وقدم تهانيه بمناسبة تأهل المنتخب الوطني الايراني لكرة القدم الى نهائيات كأس العالم، وقال: ان تركيا على استعداد للتعاون مع ايران في مجال اقامة معسكرات تدريبية في المجمعات الرياضية الموجودة لديها.

خلال بطولة كأس آسيا لكرة القدم للسيدات...

سيدات ايران يشاركن في تحكيم مباراة الصين وتايلاند

منح الاتحاد الآسيوي لكرة قدم السيدات، تحكيم مباراة فريقَي الصين وتايلاند ضمن التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس آسيا لكرة القدم للعام ٢٠١٨ إلى كل من المحكمتين الايرانيتين مهسا قرباني وإنسية خباز مافي نجاد.

وتبدأ مباريات التصفية لبطولة كأس آسيا لكرة القدم للسيدات ٢٠١٨ الجمعة ٢٠ نيسان/ أبريل عند الساعة ١٦:٤٥ بالتوقيت المحلي على ملعب الملك عبد الله في عاصمة الاردن عمان، حيث ستكون السيدة قرباني محكمة رابعة وخباز مافي نجاد، مساعدة حكم في هذه المنافسات.

وتشارك في هذه المباريات ٨ فرق، وتضم المجموعة الأولى كلا من المنتخب الأردني والصيني والتايلاندي والفلبيني؛ والمجموعة الثانية منتخبات اليابان وأستراليا وكوريا الجنوبية وفيتنام.

الدوري الاميركي لكرة السلة..

وريورز ويليكانز يقتربان من قبل نهائي القسم الغربي



التي تحسم على أساس الأفضل في سبع مباريات، فيما تغلب بليكانز ١١٩-١٢٠ على بورتلاند تريل بليزرز ليتقدم أيضا ٢-صفر في سلسلة مواجهتهما.

ولو نجح وريورز وبليكانز في تحقيق فوز اخر سيلعبان سويا في الدور قبل النهائي للقسم الغربي.

وسجل كيفن دورانت ٦٦ نقطة ليقود وريورز للفوز لكنه ترك المباراة قبل نحو ثلاث دقائق من النهاية بسبب إصابة في الكاحل. ويعاني وريورز من غياب ستيفن كوري بسبب إصابة في الركبة لكنه اقترب من العودة. وتقام المباراة الرابعة في سان انطونيو يوم الأحد.

وأحرز نيكولا ميرويتش ٣٠ نقطة لبليكانز وأضاف زميله انطوني ديفيز ٢٨ نقطة بالإضافة إلى استحواذه على ١١ كرة مرتدة ليقرب الفريق من تخطي الجولة الأولى للدوار الإقصائية للمرة الأولى منذ ٢٠٠٨، ويستضيف بليكانز المباراة الرابعة اليوم السبت.

الفرنسي ألافيليب يتوج بلقب سباق لافليش والون

أنهى الفرنسي جوليان ألافيليب هيمنة الاسباني اليخاندرو بالبرده على سباق لافليش والون الدولي للدراجات الهوائية، ليتوج بلقب النسخة الثانية والثمانين من السباق البلجيكي. وقطع الافيليب دراج فريق كويك ستيب فلورز مسافة المرحلة بزمن قدره ٥٥:٣٧؛ متفوقا بفارق أربع ثوان عن بطل الأعوام الخمسة الماضية، بالبرده الذي اكتفى بمركز الوصافة. هذا وجاء البلجيكي ييلي فاليندرت ثالثا بفارق ست ثوان عن بطل المرحلة يليه التشيكي رومان كرويزيفرّه والاسترالي ميشل ماتيسوس على التوالي.

منتخبنا الثالث في مسابقات التزلج على الجليد باستخدام المزلجات الاحادية



حازت الجمهورية الاسلامية على المركز الثالث خلال منافسات التزلج على الجليد باستخدام المزلجات الاحادية، والتي اقيمت الخميس للاسبوع الثاني في منتجع توجال للتزلج بطهران، فيما احرز المتسابق البولندي صاحب

الذهبية في بطولة اوروبا 'اسكار كايكوفسكي'، على المركز الاول لهذه المسابقات. وبدأت منافسات التزلج على الجليد باستخدام الألواح الاحادية لاسبوعها الثاني امس الاربعاء بمنتجع توجال للتزلج، وانتهت اليوم الخميس بفوز متسابقين بولنديين بالمركز الاول والثاني، فيما حصل المتزلج الايراني 'رضا ساوة درودي' من نادي توجال للتزلج على المركز الثالث في هذه المسابقات.

وشارك في مسابقات توجال الدولية للتزلج على الجليد، متزلّجون من بلدان التشيك وبولندا واسوفاكيا وايران.

في البطولة العالمية بتبريز..

فوز فريقنا لكرة الطائرة جلوس على نظيره الروسي

فاز منتخبنا الوطني لكرة الطائرة جلوس على نظيره الروسي ٢-٠ في اطار البطولة العالمية الجارية في مدينة تبريز الايرانية. وانتهت اشواط المباراة الثلاثة لصالح ايران بنتائج: ٢٥-١٢، ٢٥-١٧، ٢٥-١٧.

وفي لقاء اخر فاز منتخب البوسنة والهرسك على نظيره الاميركي ٣-٠ ايضا، وكانت مباراة

الافتتاح قد جرت بين منتخبَي اوكرانيا والمانيا والتي انتهت لصالح اوكرانيا ٣-٠ . يذكر ان افضل ٦ منتخبات في العالم تشارك في هذه البطولة وهي ايران والبوسنة والهرسك وروسيا واميركا واوكرانيا والمانيا.

سوسييداد يضع برشلونة على بعد فوز من لقب الدوري الاسباني



أكرم سوسييداد وفاده ضيفه اتلتيكو مدريد عندما سحقه بثلاثية نظيفة الخميس في المرحلة الثالثة والثلاثين من الدوري الاسباني لكرة القدم، وحرمه بالتالي من استغلال تعثر برشلونة وتقليص الفارق بينهما الى ٩ نقاط.

وعلى غرار جاره ريال مدريد حامل اللقب فشل اتلتيكو مدريد في استغلال تعثر برشلونة المتصدر امام مضيفه سلتا فيغو (٢-١) الثلاثاء، فتعرض للخسارة الرابعة هذا الموسم ليتجمد رصيده عند ٧١ نقطة ويفسح المجال امام الفريق الكاتالوني للتتويج المبكر حيث بات بحاجة الى ٢ نقاط لاستعادة اللقب من النادي الملكي الذي كان سقط بدوره في فخ التعادل امام ضيفه اتلتيك بلباو ١-١ الاربعاء.

وتحول التعادل «المخيب» لبرشلونة امام سلتا فيغو الى نقطة ايجابية وسع بها الفارق الى ١٢ نقطة قبل ٥ مراحل من نهاية الموسم.

في المقابل، مني اتلتيكو مدريد بأكبر خسارة له هذا الموسم، علما بأنه صاحب افضل دفاع هذا الموسم (١٥ هدفا قبل ثلاثية هذا المساء).

وجاءت الخسارة القاسية لاتلتيكو مدريد قبل اسبوع على مواجهته لمضيفه ارسنال الانكليزي في ذهاب الدور نصف النهائي لمسابقة الدوري الأوروبي «يوروبا ليغ».

ويدين ريال سوسييداد بفوزه الى مهاجمه البرازيلي ويليان جوزيه دا سيلفا الذي افتتح التسجيل في الدقيقة ١٧، وصنع الثاني في الدقيقة ٨٠ للبديل خوان ميغل خيمينيز لوبيز «خوانمي» الذي اضاف الهدف الثالث في الدقيقة الثانية من الوقت بدل الضائع.

تيم يفاجء ديوكوفيتش ويلاقي نادال في ربع نهائي مونتي كارلو

باغت النمساوي المصنف سابعا عالميا دومينيك تيم الصربي المصنف أول سابقا نوفاك ديوكوفيتش، بإقصائه من الدور الثالث لدورة مونتي كارلو للماسترز في كرة المضرب، ليلاقي الاسباني رافايل نادال في ربع نهائي.

وفاز نادال المتوج عشر مرات بلقب الدورة المقامة على ملاعب ترابية، الخميس على الروسي كارن خاتشانوف ٢-٦ و٢-٦، ويلاقي تيمم الذي تغلب في مباراة شقة على ديوكوفيتش ٧-٦ (٦-٢) و٦-٦ و٢-٦.

ويبحث نادال عن لقبه الحادي عشر والثالث تواليا في ثالث دورات الماسترز للألف نقطة هذا الموسم، والتي تشكل استعدادا مهما لبطولة رولان غاروس الفرنسية، ثالث البطولات الأربع الكبرى، والتي تقام في أواخر أيار/مايو المقبل على ملاعب ترابية أيضا.

ويحمل الاسباني المتوج بـ ١٦ لقباً في «الفراند سلام»، الرقم القياسي في عدد ألقاب مونتي كارلو (١٠ بينها ٨ مرات متتالية)، وهو يأمل في الاحتفاظ بلقبها لتوسيع الفارق عن روجيه فيدرر الثاني في تصنيف المحترفين، مستغلا ابتعاد السويسري عن الدورات الترابية التي يعد الاسباني أحد أبرز الأسماء فيها في تاريخ كرة المضرب.

وكان تيمم الذي سبق له التغلب على نادال مرتين على ملاعب ترابية بينهما مرة في الدور ثمن النهائي لمونتي كارلو عام ٢٠١٦، قد قال بعد تغلبه على ديوكوفيتش «الشعور أفضل حين تواجه نادال وان تعرف انه سبق لك التغلب عليه على هذه الأرضية (...) لكنه سيكون التحدي الأقصى بالنسبة الى أي كان ان يلعب ضده، على ان أكون في قمة مستواي مجددا».

كيف تختار الأطعمة الصديقة للقلب؟

إذا كنت مريضاً بالقلب، أو لديك بعض عوامل الخطر التي تزيد احتمال الإصابة مثل ارتفاع الكولسترول أو الضغط راقب طعامك جيدا، بعض الأطعمة مثل المقالي، ودهون اللحوم والزبدة تأتي في صدارة المحاذير، لكن بعض الأطعمة الأخرى لا ينبغي الإفراط فيها حتى لو قيل لك إنها صديقة للقلب، إليك كيف تختار الأطعمة المفيدة للقلب وبأي كمية:

تناول الزيوت المعصورة على البارد مثل زيت الزيتون وجوز الهند

اللوز:يتماز اللوز من بين عائلة المكسرات بأنه غني بالكالسيوم، لكن على الرغم من أنه يحتوي على دهون صحية (إلا أن حفنة (كمشة) منه تكفي، بصيغة أخرى، تتكون الحصة الواحدة من ٢٨ حبة من اللوز، ولا يُنصح بأكل أكثر من حصة في اليوم إلا إذا كنت تراقب جيدا مدخولات جسمك من الأطعمة الأخرى.

-الأرز البني:يحتوي الأرز البني على مضادات للأكسدة وألياف مفيدة للقلب، لكن لا يعني ذلك أن بإمكانك تناول صحن كبير من هذا النوع من الأرز. التزم بالحصة الصحية وهي ثلث كوب من الأرز، لأن كثرة النشويات لا تعمل لصالحك.

-الزيت المكرّ:هذه النوعية من الزيوت المكرّرة ليست صديقة للقلب تماما. ما تحتاجه هو الزيت المعصور على البارد، مثل زيت الزيتون أو جوز الهند.

-السّمك:للحصول على أحماض أوميغا٣ الدهنية التي يحتاجها قلبك يوصي خبراء التغذية بأكل الأسماك وخاصة الدهنية مثل السلمون والتونة والمكاريل، . لكن عليك أن تأكل السمك مشويا، وليس مقليا أو مطبوخا بطريقة التندوري، كما أن الحد الأقصى هو أكل ٣ وجبات من السمك في الأسبوع.

-الدجاج والحوم الحمراء:لا يناسبك أكل اللحوم الحمراء لارتفاع نسبة الكولسترول وكذلك معظم أجزاء الدجاجة باستثناء الصدر الخالي من الجلد، على أن تأكل حصة قليلة منه.

-البطاطس والقمح:تناول القليل جدا من النشويات، والأفضل الابتعاد عن المصادر الغنية بالكربوهيدرات مثل البطاطس والقمح، والاكتفاء بالكربوهيدرات الموجودة في الخضروات.

-الشوكولا الداكنة: على الرغم من احتوائها على دهون صحية، إلا أن الشوكولا الداكنة تحتوي أيضاً على دهون صلبة تتراكم على جدران الشرايين، لذلك لا تأكل أكثر من قطعة شكولا صغيرة لا تزيد عن بضع غرامات.

-الفواكه:تناول ما بين ٢ و٤ حبات من الفاكهة كل يوم، وكوباً من العصير الطبيعي.

الدراجة الهوائية .. الرياضة المثالية لكبار السن

قال البروفيسور الألماني كليمنس بيكر إن ركوب الدراجة الهوائية يعد الرياضة المثالية لكبار السن؛ حيث إنه يحارب تآكل الغضاريف في المفاصل، كما أنه يحافظ على الرشاقة وصحة القلب والدورة الدموية والعظام.

وأضاف اختصاصي إعادة التأهيل في مرحلة الشيخوخة أن ركوب الدراجة الهوائية يعمل أيضا على تدريب مهارات التناسق والتوازن لدى المسنين، فضلاً عن أن الهواء الطلق يمد الجسم بالأوكسجين، مما يساعد على الشعور العام بالراحة.

ولتحقيق نتائج جيدة، ينبغي ممارسة ركوب الدراجات الهوائية بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين ٣٠ و٤٥ دقيقة في المرة الواحدة.

وقبل ممارسة رياضة ركوب الدراجة الهوائية، ينبغي على كبار السن الحصول على الضوء الأخضر من الطبيب أولا للتحقق من عدم المعاناة من مشكلة صحية بالقلب أو النظر أو السمع. ولركوب الدراجة الهوائية بأمان، ينبغي الاهتمام بالتجهيزات المناسبة، والتي تتمثل في حذاء متين وذئ مقاس مناسب وملابس مرئية جيدا وخوذة، مع مراعاة فحص المكابح وضغط هواء الإطارات جيدا قبل الانطلاق بالدراجة.

اصابات الدماغ "تزيد" احتمال الإصابة بالخرف

توصلت دراسة موسعة إلى أن الذين يعانون من إصابات بالدماغ يزيد لديهم احتمال الإصابة بأمراض الخرف في وقت لاحق من العمر.

وانتهى تحليل لـ ٢,٨ مليون شخص إلى أن الذين عانوا لمرة أو أكثر من إصابات الدماغ الرضية (الارتجاج) يزيد لديهم احتمال الإصابة بالخرف بنسبة ٢٤ في المئة عن غير المصابين. وكان الأكثر عرضة للخطر أولئك الذين أصيبوا في عمر ٢٠ عاما، إذ بلغت نسبة احتمال تعرضهم للإصابة بالخرف ٦٢ في المئة في مرحلة ما من العمر.

ويؤثر الخرف، الذي يضم عددا من أمراض الدماغ مثل الزهايمر، في نحو ٤٧ مليون شخص حول العالم، ويتوقع مضاعفة العدد في العشرين عاما القادمة.

وأشارت دراسة سابقة إلى وجود علاقة بين إصابات الدماغ وأمراض الخرف اللاحقة، لكن لا تزال الأدلة غير واضحة.

وتنتج إصابات الدماغ بشكل أساسي عن مجموعة من الأسباب كالتعرض للسقوط وحوادث الدراجات البخارية والاعتداءات.

وانتهت الدراسة الجديدة، التي أجرت تحاليلها على السكان في الدنمارك على مدار ٣٦ عاما، إلى أن أولئك الذين تعرضوا ولو لمرة واحدة لإصابات الدماغ الرضية (الارتجاج) تزيد مخاطر إصابتهم بالخرف بنسبة ١٧ في المئة. وتزيد النسبة مع زيادة عدد الإصابات وشدة الإصابة.

وتوصلت الدراسة إلى أن التعرض للإصابة في سن مبكرة يمكن أن يزيد من احتمال الإصابة بالخرف.

وبلغت نسبة احتمال الإصابة بالخرف ٢٧ في المئة في مرحلة ما في العمر لدى الذين تعرضوا لإصابات الدماغ الرضية في الثلاثينات من العمر، بينما بلغت ٢ في المئة فقط لدى أولئك الذين تعرضوا للإصابات في الخمسينات.

وقال جيس فان أستاذ الطب النفسي والعلوم السلوكية في كلية الطب بسياتل في جامعة واشنطن "تحليلنا أثار مجموعة من القضايا المهمة للغاية، لا سيما وأن جهود الوقاية من التعرض لإصابات الدماغ الرضية، خاصة في سن مبكرة، غير كافية في دراسة آثار الخرف الكبيرة والمتزايدة وانتشار إصابات الدماغ الرضية حول العالم".

وأضاف فان الخطر الفعلي للخرف بعد التعرض لأي إصابة من إصابات الدماغ ضئيل، إذ أصيب فقط نحو ٥ في المئة من الذين شملتهم الدراسة بأمراض الخرف، منهم ٥ في المئة فقط كانوا قد تعرضوا لإصابات الدماغ الرضية.

واستندت الدراسة، التي نشرت في مجلة لانست للطب النفسي، على إصابات الدماغ التي جرى علاجها في المستشفى لكن البيانات لم تفسر الأسباب التي كانت وراءها.

وأضاف فان "نتائجنا لا تشير إلى أن كل شخص تعرض لإصابة دماغية رضية سيصاب حتما بالخرف في مرحلة ما من العمر".

وعلى الرغم من أن الدراسة لم تبحث بصورة خاصة في إصابات الدماغ التي تسببها ممارسة الرياضة، قال محمود ماينا، الباحث في جامعة ساسكس البريطانية، إن الدراسة "تعزز حقيقة أن الرياضات التي تعرض لاعبيها لإصابات في الدماغ تشكل خطرا، وربما جعلت الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالخرف".

كما قال فان إن الدراسة كانت محدودة النطاق، حيث أجريت على سكان دولة واحدة ذوي أصول عرقية متشابهة إلى حد كبير، لذلك فإن النتائج لا يمكن أن تعمم على جميع العرقيات الأخرى في باقي الدول.