

كأس آسيا.. منتخبنا يهزم عمان ويواجه الصين في ربع النهائي

حقق منتخبنا الوطني لكرة القدم فوزاً مستحقاً على منتخب عمان بهدفين نظيفين في المباراة التي أقيمت مساء الأحد في إطار كأس أمم آسيا ٢٠١٩ بالامارات، ليصعد إلى الدور ربع النهائي للبطولة.

وافتتح منتخبنا الوطني التسجيل في الدقيقة ٢٢ بواسطة علي رضا جهانبخش، وأضاف اشكان دجاجة الهدف الثاني في الدقيقة ٤١ من ركلة جزاء، لينتهي الشوط الأول بتقدم إيران بثنائية نظيفة.

وكان حارس منتخبنا «علي رضا بيرانوند» قد انقذ مرماه بعد ان تصدى ببراعة لركلة جزاء احتسبها حكم المباراة المكسيكي «سيزار ارتور راموس» في الدقيقة الثانية من بدء المباراة.

وتفاعل رواد التواصل الاجتماعي مع صدركلات الجزء من قبل الحارس الإيراني ووصفه موقع «سبورت ٣٦٠»، على انه افضل لاعب. وقال الموقع ان بيرانوند بتصديه لركلة اللاعب العماني في الدقيقة الثانية اظهر نفسه مرة ثانية بعنوان «سوبرمان».

كما اشار الموقع على ان الحارس الإيراني احرز منتخبنا للناشئين المركز الاول في بطولة باكو الدولية للكراتيه

احرز منتخبنا للناشئين المركز الاول في بطولة باكو الدولية للكراتيه (ارباي اوبن) و حصد ميداليتين فضيتين و برونزية واحدة .
واقبمت البطولة بمشاركة ٨٠٠ لاعب من ايران و جمهورية ازبليجان و روسيا و امريكا والكيان الصهيوني و ازبكستان و كازاخستان و اوكرانيا والتشيك .

وفي ختام المباريات احرز المنتخب الإيراني للناشئين لقب البطولة بعد حصوله على ميداليتين ذهبيتين وفضيتين و برونزية واحدة .

حيث احرز اللاعب امير رضا برزوقي 'ذهبية الوزن ٥٢ كيلوغرام و اللاعب 'علي زمامي' ذهبية الوزن ٦٣ كيلوغرام كما احرز اللاعب 'حسين علي نجاد' فضية الوزن ٥٢ كيلوغرام و اللاعب 'طاها بشاور' فضية الوزن ٧٠ كيلو غرام.

واحرز اللاعب علي توكللي برونزية الوزن تحت ٧٠ كيلوغرام.

اليابان تقصي السعودية من كأس آسيا وتصد لمواجهه فيتنام

تمكن منتخب اليابان من إقصاء المنتخب السعودي من دور الستة عشر لكأس آسيا. بهدف نظيف، في المباراة التي أقيمت بينهما امس الاثنين على ملعب الشارقة.

وجاء هدف المباراة الوحيد في الدقيقة ٢٠ عن طريق المدافع تومياسو. ليتأهل منتخب اليابان لمقابلة منتخب فيتنام الذي تمكن من إقصاء الأردن الأحد بضربات الجزاء الترجيحية.

نابولي يشدد الخناق على يوفنتوس بالفوز على لاتسيو ١-٢

أحرز نابولي هدفين في الشوط الأول قبل أن يصمد ليفوز ١-٢ على عشرة لاعبين من لاتسيو في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم بعدما طرد المدافع فرانثيسكو أكربي لينتهي سجله المذهل بالمشاركة في ١٤٩ مباراة متتالية.

وترك فوز نابولي رقم ٥٢ في ٢٠ مباراة في الدوري هذا الموسم الفريق متأخرا بست نقاط عن يوفنتوس المتصدر الذي يستضيف كييفو متذيل الترتيب الاثنين فيما خرج لاتسيو من المراكز المؤهلة لدوري أبطال أوروبا.

ويشارك أكربي في كل المباريات بجميع المسابقات منذ أكتوبر تشرين الأول ٢٠١٥ مع ساسولو ثم لاتسيو الذي انضم إليه في بداية الموسم الحالي.

ووسع نابولي، الذي يملك ٤٧ نقطة، الفارق مع إنترناسيونالي صاحب المركز الثالث إلى سبع نقاط فيما حافظ روما على المركز الرابع بعد انتصاره ٢-٣ على تورينو السبت ويتأخر لاتسيو عنه بنقطة واحدة في المركز الخامس.

ميسي ينقذ برشلونة من فخ ليفانيس

أنقذ الأرجنتيني ليونيل ميسي فريقه برشلونة ومدربه إرنستو فاليردي من فخ ضيفه ليفانيس عندما قاده إلى الفوز ١-٣ في ختام المرحلة الحادية والعشرين من الدوري الإسباني لكرة القدم.

وكاد فاليردي ان يدفع ثمن قراره الإبقاء على نجمه ميسي على دكة البدلاء لأن ليفانيس كان في طريقه إلى اقتناص نقطة ثمينة بإدراكه التعادل مطلع الشوط الثاني، لكنه قرر الدفع به في الدقيقة ٦٣ ونجح في قيادته إلى فوزه السابع على التوالي والرابع عشر هذا الموسم بمساهمته في الهدف الثاني الذي سجله الأوروغوياني لويس سواريز، وسجل الثالث رافعا رصيده إلى ١٨ هدفا في صدارة لائحة الهادفين و٤١ في الليغا.

وعزز برشلونة موقعه في الصدارة برصيد ٤٦ نقطة وأعاد الفارق إلى ٥ نقاط بينه وبين مطارده المباشرة أتلتيكو مدريد الفائز على ضيفه هويسكا ٢-٠ صفر السبت، و١٠ نقاط عن ريال مدريد الثالث والفائز على إشبيلية ٢-٠ صفر السبت أيضا.

كازان روبين الروسي «سردار آزمون» في الدقيقتين ٥٢ و ٨٤ . ومهدي طارمي في الدقيقتين ٤٥ و ٨٦.



تشكيلة منتخب إيران: علي رضا بيرانوند (الحراسة المرمي)، ميلاد محمدي، مرتضى بور علي كنجي، سيد مجيد حسيني، رامين رضائيان، اميد ابراهيمي، وحيد اميري، علي رضا جهانبخش (٦٩ - روزبه جشمي) اشكان

دجاجة (٧٨ - سامان قدوس) ، مهدي طارمي وسردار آزمون (٨٨ - مسعود شجاعي). وستخوض ايران مباراتها المقبلة يوم الخميس المقبل في دور ربع النهائي امام الصين التي فازت على تايلاند ١-٢.

وكان قد قلب التنين الصيني الطاولة على نظيره التايلاندي، وحول هزيمته إلى فوز، خلال المباراة التي جمعت الفريقين يوم الأحد.

ويواجه منتخب الصين منتخب تايلاند في إطار مباريات دور الـ١٦ لكأس الأمم الآسيوية، على استاد هزاع بن زايد، الهدف الأول في المباراة أحرزه سوباتشاي جايديد ومنح الأسبقية لفيلة الحرب مستغلاً تخبط دفاع الصين، في الدقيقة ٣١ من عمر الشوط الأول.

في الشوط الثاني تعادل زهي شياو للصين في الدقيقة ٦٧، وخلال أربع دقائق فقط، تمكن غاو لين من إضافة هدف الفوز للتين من ركلة جزاء أحرزها في الدقيقة ٧١. وحسمت المباراة بفوز الصين بهدفين لهدف، ليتأهلوا إلى دور الثمانية.

مباراة العراق وقطر تشهد حالة نادرة في كرة القدم

تشهد مباراة المنتخب العراقي والقطري، في ختام دور الـ١٦ من كأس آسيا ٢٠١٩، المقررة اليوم الثلاثاء، في الإمارات، حالة نادرة في ملاعب الساحرة المستديرة.

ويدور الحديث عن مدافع المنتخب القطري بسام هشام الراوي «العراقي الأصل» (مولود في سوريا)، والذي سجل الهدف الأول للعنابي في كأس آسيا ٢٠١٩، خلال مباراة لبنان في الجولة الأولى من دور المجموعات والتي انتهت لصالح قطر بهدفين نظيفين.

واللافت في الموضوع أن والد بسام، هشام الراوي، لاعب كرة قدم عراقي تألق في ناديي الزوراء والجوية في تسعينيات القرن الماضي، ومثل أسود الرافيين في تصفيات أمم آسيا ١٩٩٦.

وتساءل العديد من رواد مواقع التواصل الاجتماعي عن شعور والده في المباراة المرتقبة، وعن المنتخب الذي سيضجعه هل هو العراق أم قطر؟ كما علق البعض قائلاً:«تخيلوا أن يسجل الراوي هدفاً على العراق».

هشام علي لاعب منتخب العراق السابق والذي مثل أسود الرافيين في تصفيات أمم آسيا ١٩٩٦، وحاليا ابنه بسام الراوي يتواجد في بطولة ٢٠١٩ في صفوف منتخب قطر سبقهم في ذلك كابتن منتخب العراق في بطولة ١٩٧٦ مجيل فرطوس وابنه على مجيل الذي مثل قطر ايضا في بطولة ٢٠١٤.

ويلتقي المنتخبان العراقي والقطري مساء اليوم الثلاثاء على ملعب آل نهيان في مدينة أبو ظبي الإماراتية، وسيأهل الفائز من المباراة للدور ربع النهائي، حيث سيواجه الفائز من مواجهة كوريا الجنوبية والبحرين.

راونيتش يهزم زفيريف الفاظ في بطولة أستراليا المفتوحة

صعد ميلوش راونيتش إلى دور الثمانية في بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، امس الإثنين، بعد فوز مفاجئ من جانب واحد بنتيجة ١-٦ و١-٧ و٦-٧ على المصنف الرابع ألكسندر زفيريف، الذي حطم مضربه بعد شعوره بخروج الأمور عن سيطرته.

وخسر اللاعب الألماني، البالغ عمره ٣١ عاما والذي حصد لقب البطولة الختامية لموسم تنس الرجال لكنه عانى في البطولات الأربع الكبرى، إرساله ست مرات في أول مجموعتين قبل أن يحسم منافسه الكندي المباراة في أقل من ساعتين من الفرصة الرابعة بعد مجموعة ثالثة متكافئة.

ومع ارتكابه الخطأ المزروع الخامس وخسارة إرساله للمرة الثانية في المجموعة الثانية، فقد زفيريف أعصابه وحطم مضربه تماما ليحصل على تحذير من الحكم لانهك اللوائح.

كليبرز ينتفض أمام سبيرز في دوري السلة الأمريكي

وضع لوس أنجلوس كليبرز، حداً لخمس هزائم متتالية، وتغلب ١٢-٩٥ على مستضيفه سان أنطونيو سبيرز في دوري السلة الأمريكي للمحترفين .

وأحرز ديريك روز نقطتين قبل ١,٦ ثانية من النهاية، ليمنح مينيسوتا تيمبرولفز فوزاً مثيراً ١١٦-١١٤ على فينكس صنز. وفاز إنديانا بيسرز ١٢٠-٩٥ على ضيفه تشارلوت هورنتس، ليعوض هزيمته في أول مواجهة بين الفريقين هذا الموسم، عندما خسر ١٠٩-١٢٧ في ٢١ نوفمبر/ تشرين ثان ٢٠١٨.

الذين يشعرون بالأسى في منتصف العمر أكثر عرضة للإصابة بالخرف

نشرت دراسة طبية جديدة أن الرجال والنساء الذين يشعرون بالأسى في مرحلة منتصف العمر قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف عند التقدم في العمر. وأظهرت الدراسة أن الإرهاق الذي يمكن اعتباره مؤشراً على الضيق النفسي، هو عامل خطر في المستقبل لإمكانية الإصابة بالخرف، ومن المحتمل أن تكون الضائقة النفسية مرتبطة بخطر العته من خلال الآليات العصبية والقلبية الوعائية .



و كشفت النتائج - التي قادها باحثون في جامعة (كوبنهاجن) بالدانمارك - أنه بالنسبة لكل عرض إضافي للإجهاد، فإن خطر الإصابة بالخرف ارتفع بنسبة بلغت ١,٢٪.

وأفاد المشاركون في الدراسة بأن ٥ إلى ٩ أشخاص لديهم خطر أعلى بنسبة ٢,٥٪ من الخرف من أولئك الذين لا يعانون من الأعراض، مشيرين إلى أن الأشخاص الذين يعانون ما بين ١٠ إلى ١٨٪ من الأعراض، لديهم خطر أعلى بنسبة ٤,٠٪ من الخرف، مقارنة مع الأشخاص الذين لا يعانون من الأعراض على الإطلاق.

ويوجد الباحثون أن الاستجابة للضغط الفسيولوجي، بما في ذلك التغيرات القلبية الوعائية والإنفراز المفرط الهرمون "الكورتيزول" (الذي يعرف بهرمون التوتر) على مدى فترة طويلة، قد يسهم أيضاً في ربط الضيق النفسي مع زيادة مخاطر الخرف، وفقاً للنتائج المتوصل إليها، والتي نشرت في عدد يناير من مجلة (الأنزهايمر).

وقالت الدكتورة سابرينا إسلاموشكا الأستاذ في جامعة (كوبنهاجن) "يمكن للجهد أن يكون له عواقب وخيمة ليس فقط على صحة أئمتنا، بل لصحتنا بشكل عام، فتعد عوامل الخطر القلبية الوعائية، هي عوامل اختطار معروفة قابلة للتعديل للخرف".

علماء يكتشفون أن الجوع يُغير عملية التمثيل الغذائي ويُفيد الصحة

اكتشف علماء جامعة كاليفورنيا في إرفاين، أن الجوع المعتدل يغير عملية التمثيل الغذائي ويؤثر في الإيقاع اليومي، ما يؤدي إلى تحسين الصحة وتخفيض خطر الأمراض المرتبطة بشيخوخة الجسم.



ويؤثر في الإيقاع اليومي "الساعة الداخلية للجسم"، التي تنظم معظم العمليات من التمثيل الغذائي وإنتاج الهرمونات إلى تنظيم نشاط كل خلية على حدة. وأجريت دراسة على الفئران المخبرية، التي لم تتناول أي طعام خلال ١٤ ساعة، ولاحظ الباحثون أن الفئران الجائعة كانت تستهلك كمية قليلة من الأوكسجين والطاقمة، كما انخفضت النسبة بين ثاني أكسيد الكربون في الزفير والأوكسجين المستنشق، وعندما أظعموها، اختفت جميع هذه الملاحظات.

ولاحظ الباحثون أن الجوع يؤثر في عمل الجينات والبروتينات الأساسية للإيقاع اليومي، فقد اتضح لهم انخفاض نشاط بروتينات 'BMAL' و'REV-ERBa' التي تحدد العمل اليومي للكبد والعضلات الهيكلية.

وعلق البروفيسور بولو ساسوني-كورسي، من المدرسة الطبية "UCI"، قائلاً: "يعمل الجوع على إعادة برمجة سلسلة من التفاعلات الخلوية، ما ينعكس إيجابا على الصحة، ويشبط تطور الأمراض والشيخوخة".

علماء يتوصلون صدفةً إلى علاج مرض الزهايمر

توصّل علماء أميركيون عن طريق الصدفة، كبعض الاكتشافات الرئيسية في مجال الطب، إلى علاج لأمراض عصبية تنكسية خلال دراسة مرض آخر. واكتشف علماء من جامعة جنوب كاليفورنيا في لوس أنجلوس علاجاً لمرض ألزهايمر، أثناء دراساتهم آثار وأسباب عدة أنواع من السكتات الدماغية.

وذكرت المجلة الأمريكية للطب التجريبي أن الباحثين وجدوا أن حقن أجساد فئران التجارب بجرعات معينة من مواد فعالة ينشط وسائل "التثبيت" القادرة على تنشيط وظائف حماية الدماغ.

ويوجد علماء الأعصاب أنه يمكن حماية الدماغ من تراكم لويحات البروتين باستخدام إنزيم "APC"، القادر على حماية الأوعية الدموية من تشكل الجلطات والالتهابات المرافقة، كما أن عزل مورثة "BACE١" عن طريق أداة خاصة لتعديل الحمض النووي، ساعد فئران التجارب على رفع قدرتها على استقبال وفهم المعلومات أيا كان نوعها.

مرق العظام يُساعد على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية

بيّنت نتائج دراسة علمية أجرتها الجمعية الكيميائية الأمريكية، أن استخدام العظام في تحضير المرق يساعد على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، وأعلن الباحثون أن تناول مرق العظام يضيف بروتينات حيوية نشطة للجسم.

بدأ العلماء بدراسة فوائد مرق العظام بعد ظهور نظام غذائي جديد في الولايات المتحدة، يشكل شرب مرق العظام أساسه، إذ يؤكد أنصار هذا النظام على أن مرق العظام يؤثر بصورة إيجابية في حالة الجسم العامة. افترض خبراء الجمعية أن مرق العظام مفيد للجسم فعلا، فعند غلي العظام يتشبع المرق بالكولاجين والبيبتيدات الأخرى. من أجل التأكد من صحة هذا الافتراض صمّم الخبراء شروط تحضير الطعام وعملية هضمه في جسم الإنسان، وكانت النتيجة أن المواد التي تذوب في المرق خلال غليان العظام يمكن أن تعمل كمكونات شافية.

يقول المشرف على الدراسة "خلال تحضير المرق تنقسم البروتينات إلى بيببتيدات صغيرة، لها خصائص مختلفة عن البروتينات السليمة، فمثلا، بعض الببتيدات التي حصل عليها من الكولاجين يكون لها مفعول مضاد للأكسدة أو مثبطة للإنزيمات المرتبطة بالمرض". وأعطت محاولة العلماء بشأن التأكد من فائدة مرق العظام للقلب والأوعية الدموية نتائج إيجابية، إذ إن وجود ببتيدات العظام في المرق لها خصائص كبح نشاط بعض الأنزيمات التي تسبب في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.