

كيروش: أماننا مباراة صعبة

وصف مدرب منتخبنا كارلوس كيروش امس السبت المباراة القادمة أمام البرتغال بأنها من المباريات الأكثر جذابة والأهم والأصعب التي يخوضها الفريق الإيراني خلال مونديال ٢٠١٨ معتبراً الانتصار في هذه المباراة جسراً سيؤهل الفريق الإيراني الى الدور الثاني.

وعلى هامش التدريبات التي يقوم بها منتخبنا لكرة القدم وقبل انطلاقه الى «سارانسك» للقاء المنتخب البرتغالي أضاف كيروش بأن بعض اللاعبين مازالوا يواصلون تدريباتهم التأهيلية استعداداً للمباراة القادمة مؤكداً على أن لاعبي منتخبنا امامهم مباراة ومنافسة صعبة وهامة.

وعزا كيروش هذه الأهمية الى الكفاح والمثابرة التي استعرضهما المنتخب الإيراني قبل تأهله الى المونديال الروسي للحصول على فرصة خوض ثلاث مباريات في تصفيات كأس العالم مبرياً عن تقاؤه بعدم انقطاع الأمل بالنسبة لإمكانية تأهل الفريق الإيراني الى الدور الثاني.

وانتقد كيروش ازدواجية معاملة الحكم الذي أدار مباراة إيران واسبانيا في ردة فعله حيال لاعبي الفريقين وقال: كانت معاملة هذا الحكم لطيفة مع الاسبان الذين كانوا يتحدثون بلغته وأما معاملته للاعبي الفريق الإيراني كانت عنيفة فضلاً عن المعاملة السيئة التي أبداها الحكم الرابع في تعامله مع مدرب الفريق الإيراني في تلك المباراة.

مساعدة رئيس الجمهورية: تصميم أزياء للاعبات الإيرانيات في شتى الفروع الرياضية



قالت مساعدة الرئيس الإيراني في شؤون المرأة والأسرة معصومة ابتكار امس السبت: إن مشروع تصميم الزي الرياضي للاعبات الإيرانيات قيد التنفيذ بدعم من وزارة الرياضة والشباب. وفي تصريح خاص أدلت به لمراسل وكالة إرنا حول تصميم زي يتلاءم مع نوعية كل فرع رياضي نسوي وحول التنسيقات المطلوبة لإنجاز هذه المبادرة أضافت ابتكار بأن المهمة الرئيسية في هذا الشأن تقع على عاتق وزارة الشباب والرياضة وسيكون قسم شؤون المرأة والأسرة التابع لمكتب رئيس الجمهورية سنداُ وداعماً لها. وقالت ابتكار: إن التنسيقات الواردة في هذا الإطار إنتهت ونحن نقسم مهمت بشؤون المرأة أبدينا استعداداً تاماً لإنهاء تصميم هذه الأزياء في أسرع وقت. وأفادت ابتكار بأنّه تم إعداد زي خاص لكل لعبة ولكل فرع رياضي يساعد المرأة الإيرانية على المشاركة في الأوساط الرياضية الدولية دون عقبات وبأداء متفوق. هذا وأفادت الاحصائيات بممارسة ٣ ملايين و٥٠ الف لاعبة نشاطات رياضية على مستوى البلاد حققت العديد منها نجاحات دولية وآسيوية ومحلية.

إيران تحرز فوزاً ثميناً على كوريا الجنوبية في الدوري العالمي لكرة الطائرة

أحرز منتخبنا لكرة الطائرة فوزاً ثميناً على نظيره الكوري الجنوبي ضمن الدوري العالمي خلال المباراة التي جرت بينهما في طهران الجمعة. وانتهت المباراة بنتيجة ثلاثة اشواط لصالح منتخبنا في مقابل شوط واحد. وتعد هذه المباراة الثالثة عشر للمنتخب الإيراني ضمن الاسبوع الخامس من الدوري العالمي لكرة الطائرة.

إيران تفوز بست ميداليات في مسابقات ألعاب القوى للمعاقين

حصل لاعبو منتخبنا لذوي الاحتياجات الخاصة في اليوم الاول من مسابقات تونس الدولية لألعاب القوى على ٦ ميداليات ثلاث منها ذهبية وواحدة فضية وبرونزية. وشارك منتخبنا في هذه المسابقات في فئتين هما فئة ألعاب القوى للمعاقين جسدياً ومعاقبي الحرب وفئة ألعاب القوى للمعاقين وضعفاء البصر. وقال مدير منتخبنا لألعاب القوى بهمن رضائي حول تصنيف الرياضيين والرياضيات: لقد قمنا قبيل بداية المسابقات بتصنيف إعاقة اللاعبين واللاعبات وفق التصنيف الطبي وجاء تصنيفنا مطابقاً لتصنيف الطبي الدولي.

وأضاف رضائي بأن السفير الإيراني لدى تونس شارك في حفل الافتتاح رافقه مساعد الملحق الثقافي التابع للسفارة والتقى هذان المسؤولين بالوفد الإيراني المشارك بعد حفل الافتتاح.

الفائزون والخاسرون.. نيمار وكوتينيو يرفعان راية البرازيل ونجم أيسلندا يورطها

العالم، ويصحح من أوضاعه بعد الخسارة في المباراة الأولى أمام كرواتيا.

كما أن الفوز الذي حققه منتخب نيجيريا أقمحه في سياق المنافسة على انتزاع بطاقة التأهل الثانية التي ستكون حائزة بينه وبين الأرجنتين منافسه في الجولة الثالثة، وكذلك أيسلندا التي ستواجه كرواتيا التي ضمنّت التأهل على صدارة المجموعة الرابعة.

منتخب سويسرا عاد من بعيد وحقق فوزاً صعباً للغاية على نظيره الصربي، حيث حول تأخره بهدف مبكر إلى فوز ثمين بهدفين. ويدين المنتخب السويسري بهذا الفوز لنجمه شيردان شاكيري الذي سجل هدف الفوز بالدقيقة ٩٠ رافعا رصيده إلى ٤ أهداف في إجمالي مشاركته بالمونديال، ويحافظ لمنتخب بلاده على رصيده خالياً من الهزائم، ويرفع رصيده إلى ٤ نقاط متساوياً مع البرازيل.

منتخب كوستاريكا نال خسارته الثانية على التوالي في المجموعة الخامسة، حيث سقط في الجولة الأولى أمام صربيا، ثم فقد لاعبه تركيزهم في الوقت بدل الضائع أمام البرازيل، ليتلقى مرماه هدفين أطاحا به من البطولة. ولم يخرج منتخب كوستاريكا فقط من الدور الأول للمونديال، بل عجز للمباراة الثانية على التوالي في هز شباك المنافسين، ليكون مهدداً بتوقيع روسيا دون ترك بصمة يذكرها

اتحاد الكرة الإيراني يهدي سجادة منسوجة يدويا الى نظيره الروسي

أهدى الاتحاد الإيراني لكرة القدم سجادة منسوجة يدوياً على يد فنانيين إيرانيين، الى نظيره الروسي لاستضافة روسيا نهائيات كأس العالم ٢٠١٨.



والنقى محمد رضا ساكت، الأمين العام لاتحاد كرة القدم الإيراني رئيس الوفد الإيراني الى نهائيات كأس العالم، الى جانب مهدي سنائي، سفير الجمهورية الإسلامية في موسكو، الأمين العام ورئيس اتحاد كرة القدم الروسي ألكسندر علاوف.

وتحدث ساكت في الاجتماع، الذي عقد بمشاركة عدد من المسؤولين في الاتحاد الروسي لكرة القدم، حول استضافة كأس العالم، وأعلن امتنانه لاستضافة روسيا الجيدة لهذه البطولة. كما تم خلال الاجتماع تدارس المذكرة التي تم توقيعها بين الاتحادين الإيراني والروسي في الأشهر الأخيرة وتوسيع العلاقات في مجال التدريب، وتبادل الخبرات في مجال التحكيم وكرة القدم والتسويق وإنشاء الملاعب، وتنظيم مباريات كرة القدم التحضيرية، وكرة القدم داخل الصالات وكرة القدم الشاطئية.

وفي الختام أهدى اتحاد كرة القدم الإيراني سجادة منسوجة يدوياً، على يد الفنانين الإيرانيين بمناسبة كأس العالم ٢٠١٨، الى الاتحاد الروسي.

بمشاركة ايران...إنطلاق مسابقات الكاراتيه الدولية في باكو



انطلقت مسابقات الكاراتيه الدولية للدول المطلة على بحر قزوين والبحر الأسود بحضور المنتخب الوطني الإيرانية للرجال والسيدات في العاصمة الأذربيجانية باكو، ويشارك في هذه المسابقات التي انطلقت الجمعة ٦٠

متسابق في فئات عمرية مختلفة من ١٢ بلداً. ويضم منتخبنا الوطني ١٦ لاعباً ولعبة في مختلف الفئات العمرية.

منتخبنا يتأهل لنهائي بطولة آسيا للمبارزة

تأهل منتخبنا الوطني الى نهائي بطولة آسيا للمبارزة بعد تغلبه على نظيره الياباني. وأفاد الاتحاد الإيراني للمبارزة الجمعة إن المنتخب الوطني المكون من علي باكدامن ومجتبي عابديني ومحمد رهبري ومحمد فتوحى تمكن في الجولة الأولى من التغلب على نظيره الأندونيسي بنتيجة ٥٥ - ١٧.



وفي الجولة الثانية تمكن منتخبنا الوطني من التغلب على نظيره السنغافوري بنتيجة ٥٥ - ٢١ وتأهل الى النصف النهائي ليلاقي نظيره الياباني ويفوز عليه ب ٥٥ - ٢٦ متأهلاً الى النهائي، من جهة أخرى تمكن المنتخب الصيني للمبارزة من التغلب بصعوبة على نظيره الكوري الجنوبي بنتيجة ٤٥ - ٤٣ ليتلقى بالمنتخب الإيراني في النهائي.

يذكر إن بطولة آسيا للمبارزة تقام في تايلندا لفتي الرجال والسيدات.

ليشتعل الصراع على بطاقتي التأهل بالمجموعة الخامسة، الخاسرون

ليشتعل الصراع على بطاقتي التأهل بالمجموعة الخامسة، الخاسرون. كما أن الفوز الذي حققه منتخب نيجيريا أقمحه في سياق المنافسة على انتزاع بطاقة التأهل الثانية التي ستكون حائزة بينه وبين الأرجنتين منافسه في الجولة الثالثة، وكذلك أيسلندا التي ستواجه كرواتيا التي ضمنّت التأهل على صدارة المجموعة الرابعة.



منتخب سويسرا عاد من بعيد وحقق فوزاً صعباً للغاية على نظيره الصربي، حيث حول تأخره بهدف مبكر إلى فوز ثمين بهدفين. ويدين المنتخب السويسري بهذا الفوز لنجمه شيردان شاكيري الذي سجل هدف الفوز بالدقيقة ٩٠ رافعا رصيده إلى ٤ أهداف في إجمالي مشاركته بالمونديال، ويحافظ لمنتخب بلاده على رصيده خالياً من الهزائم، ويرفع رصيده إلى ٤ نقاط متساوياً مع البرازيل.

آلم الظهر: أسباب خطيرة قد تقف خلف الألم حذار الإهمال

يتكوّن الظهر لدى الإنسان من هيكل معقّد من العضلات والأربطة والأوتار والأقراص والعظام، إن أجزاء العمود الفقري في الجسم محمية بطبقات وبيوسادات تشبه الغضاريف تسمى الأقراص. وعند حدوث خلل في أي من هذه الأجزاء يؤدي إلى الشعور بألم في الظهر. علماً أنه في بعض حالات يبقى السبب وراء آلم الظهر مجهولاً.



نرصد بعض أسباب آلم الظهر في الآتي:
_ الإجهاد - الأسباب الأكثر شيوعاً لألم الظهر هي كالتالي:

- عضلات مجهدة
- أربطة مجهدة
- تشنج عضلي
- والأمور التي قد تؤدي إلى الإجهاد أو التشنج تشمل ما يلي:
- رفع شيء ما بطريقة غير مناسبة.
- رفع شيء ثقيل للغاية.
- نتيجة حركة مفاجئة أو غير طبيعية.

_ مشاكل هيكلية، قد تسبب آلم الظهر:
• الأقراص الممزقة: كل فقرة في عمودنا الفقري محمية بالأقراص (الديسك) فإذا تمزق القرص نتج عن ذلك المزيد من الضغط على الأعصاب مما يؤدي إلى الشعور بألم في الظهر.
• الأقراص المتفتحة: تماهلاً مثلما هي الحال مع الأقراص الممزقة فإن القرص المتفتخ قد ينتج عنه المزيد من الضغط على الأعصاب.

• عرق النساء: ألم حادٌ ومنتدغ يسري من خلال الأرداف باتجاه الأسفل لظهر الساق سببه انتفاخ أو انزلاق القرص والذي يضغط على العصب.
_ التهاب المفاصل: المرضى الذين يعانون من هشاشة العظام يعانون عادة من مشاكل في مفصل الوركين وأسفل الظهر والركبتين واليدين. وفي بعض الحالات قد يحدث التضيّق الشوكي، وهذا المصطلح يستخدم لوصف الحالة عندما تضيق المساحة حول الحبل الشوكي، انحناء غير طبيعي للعمود الفقري: إذا كان انحناء العمود الفقري غير طبيعي فتمتد احتمالات أن يعاني المرء من آلم الظهر، ومثال على ذلك الانحناء الجانبي للعمود الفقري وهي حالة يكون فيها العمود الفقري منحرفاً إلى الجانب.

_ هشاشة العظام: تصبح العظام بما في ذلك فقرات العمود الفقري هشّة وسامية مما يجعلها أكثر عرضة إلى الكسور تحت الضغط.

_ أسباب إضافية لألم الظهر:
• متلازمة ذنب الفرس، وهي عبارة عن حزمة من جذور الأعصاب الشوكية تنشأ أسفل نهاية الحبل الشوكي. والأشخاص الذين يعانون منها يشعرون بألم خفيف أسفل الظهر وأعلى الأرداف فضلاً عن خدر في الأرداف والأعضاء التناسلية والفخذين. كما يحدث أحياناً أن يعاني المريض من اضطرابات في وظائف الأمعاء والمثانة.

• سرطان العمود الفقري، فالورم الذي ينشأ على العمود الفقري يضغط على الأعصاب ويسبب ألماً في الظهر.

• التهاب في العمود الفقري: إذا عانى المريض من ارتفاع في درجة الحرارة (حمى) بالإضافة إلى شعوره بمنطقة رقيقة داكنة على الظهر فقد يكون السبب التهاباً في العمود الفقري.

• التهابات أخرى: مرض التهاب الحوض (لدى الإناث)، التهابات المثانة قد تؤدي كذلك إلى آلم في الظهر.

• اضطرابات ومشاكل النوم: الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم أكثر عرضة للإصابة بألم الظهر مقارنة بغيرهم.

• الهربس النطاقي - أو ما يسمى بالحزام الناري - وهو التهاب يؤثر على الأعصاب وقد يؤدي إلى آلم في الظهر.

• فرشاة سيئة أو غير مناسبة: إذا لم تكن الفرشاة تدعم مناطق محددة من الجسم وتبقي العمود الفقري مستقيماً، فتمتد مخاطر أكبر للإصابة بألم الظهر.

• الأنشطة اليومية أو وضعية الجسم السيئة: قد ينتج آلم الظهر عن بعض الأنشطة اليومية أو الوضعية السيئة للجسم أثناء الوقوف أو الجلوس أو النوم، والأمثلة على ذلك تشمل: الانحناء بشكل غير مناسب، سحب أو دفع أو حمل شيء ثقيل، الوقوف لفترة طويلة، الانحناء إلى الأسفل لفترات طويلة، التواء الجسم، السعال والعطس، التوتر العضلي، تمدد الجسم بشكل مفرط، إجهاد العنق إلى الأمام أثناء القيادة أو استخدام الكمبيوتر على سبيل المثال، ودروس القيادة لفترات طويلة دون استراحة.

٧ أغذية تصاحبك في رحلة فقدان الوزن

إذا كنت تسعى إلى تخفيض وزنك فإن اتخاذ قرارات صحية فيما يتعلق بنوع الغذاء قد يساعدك، مع التأكيد على أنه لا يوجد غذاء خارق يحرق الدهون، ولكن توجد أغذية صحية ضمن نظام غذائي متوازن يقلل مجموع السعرات الحرارية ما يؤدي لفقدانك الوزن، ونقدم هنا لك ٧ أغذية قد تساعدك في رحلتك لفقدان الوزن:



- الافوكادو، ويحتوي على دهون أحادية غير مشبعة صحية، وعلى مضادات الأكسدة، ويمثل الافوكادو مصدراً صحياً للدهون أفضل من الزبدة، ولكن عليك تناول القليل منه.
- الشاي الأخضر، وهو غني بمضادات الأكسدة ويزودك بالماء، ولكن لا تشربه مع السكر!
- اللحوم الخالية من الدهون أو قليلة الدهون، مثل اللحم الأحمر الهبر، ولحم صدر الدجاج.
- البيض، وهو مصدر غني بالبروتين، ولكن تناوله مسلوقاً، وانتبه إذا كنت تعاني من أمراض القلب أو ارتفاع الكوليسترول لأنه غني بالكوليسترول، حيث تحتوي البيضة الواحدة على حوالي ١٨٠ مليغراماً، ويوصى بألا يتجاوز الشخص ٣٠٠ مليغرام في اليوم.
- الفلفل الأحمر الحار، ويقال إنه قد يساعد في زيادة معدل الأيض.
- الخضار الورقية مثل السبانخ والملوخية.
- البطاطس الحلوة، وهي غنية بالألياف الغذائية وتشعرك بالشبع.

لقاح السل قد يكون علاجاً فعالاً لمرض السكري

توصلت دراسة أميركية جديدة أجراها مستشفى ماساتشوستس العام، إلى أن لقاح السل «BCG» قد يكون علاجاً فعالاً لمرض السكري من النوع الأول. وأوضحت الدراسة أن مستويات السكر في الدم لدى المرضى الذين أخذوا لقاح السل قبل ثلاثة سنوات، انخفضت ووصلت إلى المستويات ذاتها عند الأشخاص الطبيعيين الذين لا يعانون السكري، حسب ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. ويزيد لقاح السل من امتصاص «الفلوكوز» من قبل الخلايا، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض مستويات السكر في الدم.

ويحدث مرض السكري من النوع الأول نتيجة تدمير مناعي ذاتي لخلايا «بيتا» المنتجة للأنسولين في البنكرياس، مما يؤدي إلى توقف إفراز الأنسولين، فترتفع مستويات السكر في الدم والبول، وتكون أهم أعراض المرض كثرة التبول، وزيادة العطش، والشعور المفرط بالجوع، وخسارة الوزن.

منتخب صربيا

أضاع فرصة ثمينة لتأهله مبكراً إلى الدور الثاني حيث تقدم بهدف على سويسرا كان كفيلاً برفع رصيده إلى ٦ نقاط في صدارة المجموعة الخامسة، إلا أنه أنهى اللقاء خاسراً بهدفين ليضع نفسه في مأزق.

وعقد الصرب مهمتهم في الصعود إلى دور الـ١٦، حيث تنتظرهم مهمة صعبة للغاية أمام البرازيل (٤ نقاط)، بينما سيخوض سويسرا (٤ نقاط) اختباراً سهلاً أمام كوستاريكا متذيل الترتيب بلا نقاط.