ايران تفوز على تايوان في كأس وليام جونز لكرة السلة

فاز منتخبنا الوطني لكرة السلة على نظيره التايواني في كأس وليام جونز لكرة السلة.

وأحرز منتخبنا الوطني (ب) في المباراة ١٠٢ في مقابل ٥٦ نقطة لنظيره التايواني.

وتستضيف تايوان كأس وليام جونز لكرة السلة، كما ان المنتخب الايراني لكرة السلة (الف) يشارك بالتزامن في كأس اطلس سبورت في الصين.

ريال مدريد يقدم مهاجمه البرازيلي الشاب فينيسيوس جونيور

قدم نادي ريال مدريد الاسباني لكرة القدم مهاجمه البرازيلي الشاب فينيسيوس جونيور البالغ ١٨ عاما، بعد اكتمال اجراءات انتقاله من ناديه فلامينغو في ريو دي جانيرو.

وكان النادي الاسباني ضم اللاعب منذ سنتين مقابل ٤٥ مليون يورو (٥٢,٦٨ مليون دولار)، في صفقة باتت رسمية بعد بلوغ اللاعب عامه الـ ١٨ في ١٢ تموز/يوليو الجاري.

ورافق فينيسيوس في رحلته الى العاصمة الاسبانية مهاجم ريال مدريد السابق مواطنه رونالدو الذي قاد المنتخب البرازيلي الى لقبه الاخير بطلا للعالم للمرة الخامسة في ٢٠٠٢ بفوزه على المانيا على ملعب يوكوكاما في العاصمة اليابانية طوكيو ٢-صفر سجلهما بنفسه.

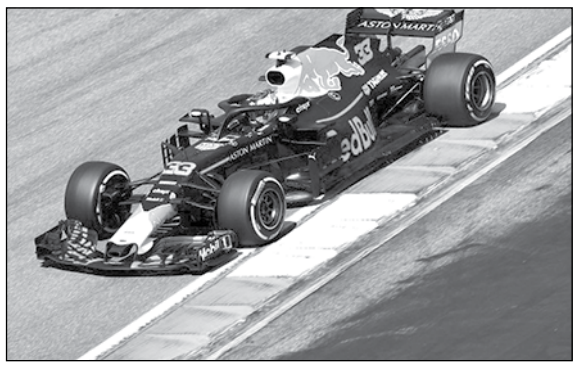
وقال رونالدو "فينيسيوس لاعب لديه الكثير من الجودة والموهبة. انه الاحتمال الاكبر لمستقبل كرة القدم البرازيلية".

من جانبه، اكد اللاعب الجديد انه جاهز لأخذ فرصته مع الفريق الملكي بطل اوروبا في المواسم الثلاثة الاخيرة.

واضاف الشاب الذي انضم الى فلامينغو في العاشرة من عمره "هذه افضل فرصة للاعب كرة القدم".

وتابع وهو يجلس الى جانب رئيس النادي الملكي فلورنتينو بيريز "سأضحي كثيرا لأظهر أنني أستحق هذه الفرصة. حتى في هذه السن (١٨ عاما)، سأثبت للمدرب ولرفاقي جهوزيتي للعب، وللقيام بكل ما هو ضروري".

ريكياردو وفيرشتابن الاسرع في التجارب الحرة



حقق سائقا ريد بول الاسترالي دانيال ريكياردو والهولندي ماكس فيرشتابن اسرع زمن في جولتي التجارب الحرة الاوليين لجائزة المانيا الكبرى، المرحلة الحادية عشرة من بطولة العالم للفورمولا واحد، الجمعة على حلبة هوكنهايم.

في الجولة الاولى، انجز ريكياردو اسرع لفة بزمن ١:١٣,٥٢٥ دقيقة (قام بـ ٢٢ لفة) بمعدل سرعة وسطي ٢٢٣,٩٥٦ كلم/ساعة، وتقدم على بطل العالم اربع مرات آخرها العام الماضي البريطاني لويس هاميلتون (مرسيدس) الذي اجرى ٢٩ لفة، وجاء فيرشتابن ثالثا (٣٤ لفة).

واكمل الالماني سيباستيان فيتل (فيراري) بطل العالم اربع مرات متتالية (٢٠١٠-٢٠١٣) ومتصدر الترتيب الحالي لبطولة العالم، وسائق مرسيدس الثاني الفنلندي فالتيري بوتاس المراكز الخمسة الاول، في حين اكتفى سائق فيراري الاخر الفنلندي كيمي رايكونن بالمركز السادس.

وفي الجولة الثانية، تراجع ريكياردو الى المركز الثالث عشر بزيادة اكثر من ثانية عن زمن الجولة الاولى رغم قيامه بـ ٣٦ لفة.

في المقابل، تمكن زميله في الفريق فيرشتابن من تسجيل اسرع زمن في ١٨ لفة قاطعا مسافة ٤,٥٧٤ كلم (طول الحلبة) في ١:١٣,٠٨٥ دقيقة بمعدل سرعة وسطي ٢٨٧,٧٦٤ كلم/ساعة.

وحل هاميلتون ثانيا ايضا امام زميله بوتاس (٣٩ لفة لكل منهما)، واكتفى سائقا فيراري فيتل ورايكونن بالمركزين الرابع والخامس.

الفوز الثالث لساغان بطواف فرنسا

حقق بطل العالم السلوفاكي بيتر ساغان (بورا) فوزه الثالث في طواف فرنسا منذ انطلاق نسخته الـ ١٠٥ بعد ان احرز في فالانس المركز الاول في المرحلة الثالثة عشرة، في حين احتفظ البريطاني جيراينت توماس (سكاي) بالقميص الاصفر.

وتقدم ساغان في الامتار الاخيرة من هذه المرحلة الانتقالية للخروج من جبال الالب، على النروجي الكسندر كريستوف والفرنسي ارنو ديمار في غياب الاختصاصيين في سباقات السرعة مثل البريطاني مارك غافنديش والالماني مارسيل كيتل اللذين تم استبعادهما الاربعاء عن المنافسة.

وكان الدراج السلوفاكي فاز بالمركز الاول في المرحلتين الثانية في روش-سور-يون، والخامسة في كيمبر.

وفوز في هذه المرحلة البالغة مسافتها ١٦٩,٥ كلم، هو الحادي عشر لساغان (٢٨ عاما) في مراحل طواف فرنسا منذ بداية مشاركته فيه عام ٢٠١٢.

ويتصدر توماس الترتيب امام زميله في فريق سكاي مواطنه كريستوفر فروم والهولندي طوم دومولان والسلوفيني بريموز روغليتش والفرنسي رومان بارديه.

فريقنا يتاهل الى نهائي بطولة كأس العالم للكاراتيه

تأهّلَ لاعب ولاعبة من ايران في بطولة كأس العالم الحادية عشرة لطلاب الجامعات المقامة في اليابان الى نهائي هذه البطولة التي شاركت فيها ٣٣ دولة.

وكانت البطولة قد بدأت الخميس في مدينة كوبه اليابانية بمشاركة ٣٢٩ لاعباً تأهّلت الجمعة «مليكا أحدي» و تأهّل «صالح أباذري» بعد منافسات صعبة الى نهائي البطولة و ستخوض الايرانية «بِهنوش نجفي» منافسة من هونغ كونغ للحصول على برونزية العالم.

وكانت «مليكا أحدي» قد خاضت المنافسات في وزن تحت ٦١ كيلوغراماً تغلبت على لاعبات من بولندا وايطاليا والتايوان لتلتقي غداً بلاعبة من اليابان للحصول على ذهبية البطولة.

وكان «صالح أباذري» الذي شارك في منافسات وزن زائد ٨٤ كيلوغراماً للرجال تغلّب على منافسَيه من فرنسا والمجر ليتأهل الى نهائي البطولة العالمية ويلتقي منافسه من اليابان.

علماً بأنّ أباذري كان قد تقلّد ذهبية بطولة آسيا للكاراتيه.

قائمة المرشحين لنيل جائزة الكرة الذهبية

كشفت مجلة «فرانس فوتبول» الفرنسية عن قائمة المرشحين لنيل جائزة الكرة الذهبية «البالون دور» لعام ٢٠١٨.

وتقاسم البرتغالي كريستيانو رونالدو ونظيره الأرجنتيني ليونيل ميسي آخر ١٠ كرات ذهبية في آخر ١٠ سنوات، بواقع ٥ كرات ذهبية لكل لاعب.

وفيما يلي قائمة المرشحين لجائزة «البالون دور» ٢٠١٨:

- ليونيل ميسي (برشلونة)
- كريستيانو رونالدو (يوفنتوس)
- أنطوان غريزمان (أتلتيكو مدريد)
- لوكا مودريتش (ريال مدريد)
- رافاييل فاران (ريال مدريد)
- محمد صلاح (ليفربول)
- إدين هازارد (تشيلسي)
- كيفن دي بروين (مانشستر سيتي)
- نغولو كانتي (تشيلسي)

محكمة التحكيم تلغي استبعاد ميلان من الدوري الاوروبي

ألغت محكمة التحكيم الرياضي (كاس) الجمعة قرار استبعاد نادي ميلان الايطالي عن المشاركة في مسابقة الدوري الاوروبي «يوروبا ليغ» لكرة القدم، برغم اقرارها بمخالفته قواعد اللعب المالي النظيف، ودعت الاتحاد الاوروبي الى اتخاذ قرار «مناسب» بحقه.

وذكرت المحكمة ان القضية «لم يتم تقييمها بشكل صحيح» من قبل قضاة الاتحاد الاوروبي للعبة، مشيرة الى «ان الوضع المالي الحالي للنادي أصبح أفضل الان»، فأحالت القضية مجددا الى الاتحاد القاري.

وقالت المحكمة في بيان انها «تعتبر ان غرفة الحكم (في الاتحاد الاوروبي) في موقع أفضل من +كاس+ لاصدار تدبير تأديبي مناسب على أساس الوضع المالي الحالي للنادي».

وكانت هيئة الرقابة المالية على النوادي في الاتحاد الاوروبي، قررت في ٢٧ حزيران/يونيو الماضي استبعاد بطل اوروبا سبع مرات، عن مسابقة الدوري الاوروبي في اول نسخة يتأهل فيها.

وجاء في قرارها ان نادي ميلان «استبعد من اي مسابقة اوروبية يتأهل اليها في الموسمين المقبلين»، موضحة ان الاستبعاد «من مسابقة واحدة سواء في ٢٠١٨ -٢٠١٩ او ٢٠١٩ -٢٠٢٠»، لمخالفته قواعد اللعب المالي النظيف.

وعاش ميلان ١٥ شهرا مضطربا بعد انتقال ملكيته من رئيس الوزراء الايطالي السابق سيلفيو برلوسكوني في ١٣ نيسان/أبريل ٢٠١٧ مقابل ٧٤٠ مليون يورو الى مستثمرين صينيين بقيادة الرجل الغامض لي يونغ هونغ.

وتم تمويل عملية الاستحواذ جزئيا من خلال قرض عالي الفائدة بقيمة ٣٠٠ مليون يورو من صندوق اليوت الاميركي. وبعد فشل ميلان بالسداد، أعلن الصندوق الاستثماري في ١١ تموز/يوليو سيطرته على النادي وضخ مبلغ ٥٠ مليون يورو لتأمين «استقرار مالي».

وفي بيان وزعه، ذكر الصندوق الاميركي انه يتولى السيطرة على النادي بعد فشل المستثمر الصيني لي يونغ هونغ في تسديد الديون المستحقة. وكانت لدى المالك الصيني مهلة انتهت الجمعة ٦ تموز/يوليو لتسديد مبلغ ٣٢ مليون يورو مستحقة للصندوق الاميركي الذي أقرضه المال لشراء لاعبين جدد.

نيمار يؤكد بقاءه في صفوف باريس سان جرمان

وضع النجم البرازيلي نيمار حدا للشائعات التي تحدثت عن امكانية انتقاله الى ناد جديد مؤكدا استمراره في صفوف ناديه الحالي باريس سان جرمان الفرنسي.

وقال نيمار للصحافيين على هامش مزاد علني في ساو باولو يعود ريعه الى مؤسسة خيرية «انا باق، انا باق في باريس، لدي عقد».

وكان اسم نيمار ارتبط بالانتقال الى صفوف ريال مدريد الاسباني في الاشهر الاخيرة، وما زاد من التكهنات رحيل النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو عن الفريق الملكي الى يوفنتوس الايطالي وحاجة الاخير الى نجم بارز لتعويضه.

لكن ريال مدريد نفى الاسبوع الماضي تحضيره عرضا لضم نيمار وذلك ردا على ما تداولته وسائل الاعلام عن رغبته بالحصول على خدمات لاعب برشلونة السابق وتحديدا التلفزيون الوطني «تي في او» الذي كشف عن عرض بقيمة ٣١٠ ملايين يورو من ريال مدريد.

وكتب النادي الملكي في موقعه الرسمي «»في ضوء المعلومات المتكررة التي تربط بين لاعب باريس سان جرمان نيمار جونيور ونادينا، يريد ريال مدريد التوضيح بأنه لا يحضر في أي حالة من الأحوال من أجل تقديم عرض للاعب».

وتابع «العلاقة بين الناديين رائعة بحيث أنه، إذا كان ريال مدريد ينوي في أي وقت من الأوقات التعاقد مع لاعب من باريس سان جرمان، فأول شيء سيفعله هو الاتصال بالنادي الباريسي».

وانتقل نيمار الى باريس سان جرمان في اب/اغسطس ٢٠١٧ قادما من برشلونة في صفقة هي الاعلى في العالم بلغت ٢٢٢ مليون يورو.

بيد ان وسائل اعلام كثيرة تحدثت الخميس ان باريس سان جرمان منفتح لفكرة التخلي عن نجمه، لكن مع اعلان نيمار بقاءه، يكون قد طوى الصفحة نهائيا اقله في الموسم المقبل.

دراسة تكشف عن مخاطر جديدة للهواتف الذكية

لا تزال الدراسات التي تربط بين استعمالات الهواتف الذكية والتأثيرات السلبية على صحة مستخدميها تتوالى، وآخرها الصادر عن المعهد السويسري للصحة الاستوائية والعامة.

وأشارت الدراسة التي أجراها المعهد إلى أن الإشعاعات الصادرة عن الهواتف الذكية قد تؤثر سلبا على الذاكرة.

ودرس الباحثون العلاقة بين التعرض للإشعاع (RF-EMF) من الهواتف الذكية والذاكرة لدى الشبان ممن يدمنون على الهواتف الذكية، ووجدوا أن تعرض الدماغ لهذا الإشعاع خلال ١٢ شهرا، قد ترك آثارا لا تحمد عقباها على أدمغة مراهقين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٧ عاما.

وشارك في الدراسة ٧٠٠ مراهق ومراهقة لمدة عام واحد، بغية معرفة ما إذا كان الإشعاع الصادر عن هواتفهم الذكية يؤثر على ذاكرتهم، بحسب موقع صحيفة "ميرور" البريطانية.

ووفقا للنتائج فإن الأشعة التي تدخل أذن مستخدم الهاتف تسبب نوعا من الخلل في أداء الذاكرة لدى المراهقين باعتبارهم أكثر شريحة تستخدم الهواتف الذكية من حيث الوقت.

وأوضح الباحثون أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لاستبعاد تأثير العوامل الأخرى.

٧ خطوات تجعلك سعيدا

من منا لا يريد أن يكون سعيدا، وهذا الأمر ليس صعب المنال إذا غيرنا طريقة تفكيرنا ورد فعلنا تجاه ما يحدث لنا في الحياة.

لقد كتب الكثير من علماء النفس عن السعادة وكيفية الشعور بها، واكتشفوا أن ممارسات مثل الشفقة والامتنان والتفكير الإيجابي والتأمل واللطف ليست مفيدة لصحتك وسعادتك فحسب، بل إنها مفيدة لعملك أيضا.

وقد رأى مارسل سشوانتس من خلال بحثه حول ما يفعله الأشخاص الناجحون والسعيدون، أنهم يتقصدون تشغيل ميزة السعادة، مع التركيز على اختيار العقلية الصحيحة، وتدريب أدمغتهم لتصبح أكثر سعادة وأكثر تفاؤلا.

وذهب سشوانتس إلى أن هناك سبع عادات يتبعها الناس السعداء، التي ستجعلنا نشعر بالغيرة إذا لم نركب العربة وننضم إليهم، وهي:

١- سجل الإيجابيات

كل صباح، وعلى مدار ٢١ يوما، سجل ثلاثة إيجابيات فعلتها أو عشتها في اليوم السابق. بهذه الطريقة سوف تدرب نفسك على التركيز على الإيجابيات، ما سيؤثر إيجابا في درجة التفاؤل لديك.

٢- أنفق المال بتجارب مشتركة مع الآخرين

أثبتت الدراسات أن صرف المال مع الآخرين يعود بالسعادة على المرء نفسه، أفضل من شراء ما تحبه لوحدك.

٣- ابق في الحاضر

قد يكون الماضي مليئا بالخطوات العاثرة والآلام فلا تبق نفسك رهينة له، كما أن كثرة القلق على المستقبل لن تفيد، وكلا الأمرين سيمنعانك من التمتع باللحظة الحاضرة.. تقدم دائما نحو الأمام.

٤- كن اجتماعيا

السعادة تأتي عبر استثمار العلاقة مع الأسرة والأصدقاء ومعارف جدد، والانطوائية تتسبب بالاكتئاب وغياب السعادة.. فكن اجتماعيا.

٥- كن رحيما

الإحساس بالآخرين وتقديم المساعدة لمن يحتاجها يعود بسعادة على المرء لا تقدر بثمن.

٦- اضبط مشاعرك

لا تكن سلبيا، وابتعد عن السلبيين، واحرص على ألا تتابع على وسائل التواصل الاجتماعي مثلا إلا الأخبار الإيجابية، ولا تتأثر بالمواقف والآراء السلبية للآخرين. ابحث عن صداقات مع أناس إيجابيين واقرأ قصصا عن أشياء جيدة تحدث في أرجاء العالم.

٧- اطلب المساعدة

إن احتجت للمساعدة فلا تتردد في طلبها، وإياك أن يكون تضخم الأنا لديك مانعا لك من الاعتراف بحدود إمكانياتك، واعلم أن طلب المساعدة يعكس ذلك التمازج الجميل بين الثقة في النفس والتواضع.

أطباق صحية للاطفال غنية بالحديد

الحديد هو مصدر الطاقة التي تستمر بها الحياة، وهو السلاح الذي يقي الكثير من الأمراض، من هنا تضع لنا استشارية التغذية وفاء موسى أمثلة لوجبات غنية بالحديد، سهلة الامتصاص للطفل الرضيع.

*الطفل في الشهر السادس والسابع:

بالإضافة إلى لبن الأم يمكن اختيار وجبة أو وجبتين من هذه الوجبات لتقديمها للطفل يومياً

*خليط الحبوب والبقول مثل الأرز والعدس

* شوربة الخضار: كوسة، بطاطس، جزر، ملعقة حمص، أو فاصوليا خضراء+جزر+ بطاطس +ملعقة حمص

*تسلق كمية صغيرة من هذه المكونات في كمية قليلة من الماء، ثم تُهرس جيدا بالشوكة حتى تصبح لينة أو شبه سائلة، ويضاف إليها قليل من الملح حسب شهية الطفل

*يبدأ بملعقة واحدة أول يوم ثم تزداد تدريجيا في كل يوم

* لا مانع من ماء بليلة- قمح- أو عصير برتقال أو طماطم مع الوجبات السابقة

* هناك وجبات أخرى غنية بمواد أخرى غير الحديد مثل الكالسيوم والبروتين..وهى موجودة في الزبادي، الجبن الأبيض أو المطبوخ، مهلبية

* يمكن تقديم وجبة من الفواكه مثل: التفاح، الموز، الكمثرى المسلوقة أو طازجة مبشورة.

*الطفل في الشهر الثامن أو التاسع:

بالإضافة إلى ماسبق يمكن للطفل أن يتناول كبدة الدجاج..ولسهولة البلع يمكن إضافة قليل من الشوربة، ويمكن تسوية الخضار بشوربة الدجاج ويضاف إليها قليل من عصير الليمون

*يمكن أيضا تناول شوربة العدس، صفار البيض، دجاج

* الطفل في الشهر العاشر وحتى الثاني عشر: يضاف اللحم الأحمر المسلوق للأصناف التي سبق ذكرها

*الطفل في السنة الثانية:

يستطيع مشاركة الأسرة طعامها، إضافة إلى لبن الأم، مع مراعاة إضافة عصير البرتقال أو الليمون أو الطماطم أو الجوافة مع الوجبات في مراحل العمر المختلفة.