

منتخب سيدات ايران لكرة السلة يتأهل الى نهائي غرب آسيا



تأهل منتخب سيدات ايران لكرة السلة (٢٥٣) الى نهائي بطولة غرب آسيا الجارية حاليا في بيروت.

فريقنا يتوج بسباق الفوص بدورة الألعاب العسكرية ٢٠١٨

توج فريق القوة البحرية التابعة للجيش الإيراني بمنافسات سباق الفوص الذي استضافته مدينة «نوشهر» في شمال إيران ضمن دورة الألعاب العسكرية ٢٠١٨.

وحطم الفريق الإيراني ارقام قياسية في المراحل السبع للسباق، الذي اقيم في «نوشهر» خلال فترة ١١ الى ٩ اغسطس/آب الجاري.

وحل بالمرتبة الثانية منافسة فريق الفوص الروسي ونظيره الفنزويلي فيما جاء السوري ثالثا. يذكر أن دورة الالعاب العسكرية ٢٠١٨ هذا العام تقام في اطار ٢٨ مسابقة جوية وبرية وبحرية في روسيا، وبيلاروسيا والصين وكازاخستان وأذربيجان، كما تجرى بعض المسابقات لأول مرة في أرمينيا وإيران، حيث أختتمت منافسات الفوص في «نوشهر».

مسنونفون يبلغ نهائي بطولة آسيا للصالات

خسر نادي نفط الوسط العراقي، أمام نظيره مسنونفون الإيراني، بنتيجة ٢-٢، امس الجمعة، في إطار نصف نهائي بطولة آسيا لكرة الصالات، المقامة حالياً في إندونيسيا. ورغم الأداء المميز، الذي ظهر عليه فريق نفط الوسط، إلا أن مسنونفون حقق الانتصار، بفضل تطور اللعبة بشكل كبير في إيران. وتقدم مسنونفون في الدقيقة ١٦، عبر اللاعب أركاز نفاش، قبل أن يدرك سالم فيصل، التعادل لنفط الوسط، لينتهي الشوط الأول بالتعادل الإيجابي ١-١. وفي الشوط الثاني، نجح أركاز، في وضع سنونجون، في المقدمة مرة أخرى، في الدقيقة ٢٧، من تسديدة مباغطة.

وحاول نفط الوسط، ادراك التعادل، ولجأ لاعتماد خطة لحارس المهاجم، لكن سنونفون باغته بتسجيل الهدف الثالث. وفي الدقيقة ٣٧، قلص قدرت بهادري، النتيجة بتسجيل الهدف الثاني لنفط الوسط، لكن الفريق الإيراني حافظ على تقدمه حتى صافرة النهاية.

برسبوليس يتعادل مع استقلال خوزستان بالدوري الممتاز

سددها مهاجم برسبوليس علي علي بور في الدقيقة ٦٥ من المباراة الا ان كرتيه اصطدمت بالقاءم وذهبت الى الخارج.

ورغم ان المباراة جرت مساء الا ان درجة الحرارة العالية كما في الايام الماضية حدت بحكم المباراة في الدقيقة ٢٠ لاقبال للعب عدة دقائق لمنح استراحة للاعبين وارتشفاء الماء، وبهذه النتيجة التي آلت اليها المباراة، فقد ارتفع رصيد برسبوليس الى ٧ نقاط متصدرا الدوري موقتا.

وفي المباراتين الاخيرين اللتين جرتا مساء الخميس ايضا تعادل سايما مع ضيفه ذوب آهن اصفهان ونساجي مازندران مع بارس جنوبي جم ١-١. ويحتل برسبوليس الصدارة موقتا برصيد ٧ نقاط بله ذوب آهن اصفهان بـ ٥ نقاط ومن ثم سباهان اصفهان بـ ٤ نقاط (مباراة اقل).

لاعب طائرة ايراني يحصل على لقب افضل لاعب



حصل اللاعب مرتضى مهزراه ل لاعب كرة الطائرة جلوس والمعروف بأطول لاعب في هذه الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة على لقب أفضل لاعب لشهر تموز/يوليو ٢٠١٨. وذكرت اللجنة الاولمبية الايرانية ان هذا اللاعب الايراني على اللقب بفضل أدائه الرائع خلال مبارياته في بطولة هولندا حيث منحتة اللجنة الاولمبية العالمية اللقب.

وكان فريق الرجال للطائرة جلوس قد أحرز المركز الاول في عدة منافسات وبطولات دولية كان آخرها بطولة هولندا ٢٠١٨ والتي أتاحت الفرصة لتأهل المنتخب الوطني الى المسابقات العالمية الاولمبية التي ستستضيفها اليابان ٢٠٢٠. علماً بأن الالعبه سارة جوانمري في لعبة الرماية بالبندقية ومرضى مهزراه في الكرة الطائرة للمعاقين حصلا على هذا اللقب العالمي.

نادال يتخطى فافرينكا ويبلغ ربع النهائي وخروج ديوكوفيتش

لدينا نوعية جيدة من كرة المضرب».



ورفع نادال، المتوج بلقب ١٧ بطولة كبرى، عدد انتصاراته أمام فافرينكا الذي يحتل حاليا المركز ١٩٥ في تصنيف رابطة

حسم الاسباني رافايل نادال المصنف أول موقعته مع السويسري العائد ستانيسلاس فافرينكا ٧-٥ و ٦-٤ (٤-٠) في مباراة أوقفتها الأمطار ٤٥ دقيقة، وتأهل الخميس إلى ربع نهائي دورة تورونتو الكندية لكرة المضرب، إحدى دورات الماسترز للألف نقطة. وتوقفت المباراة بعد ٦٣ دقيقة على إنطلاق المجموعة الأولى، بعد انقاذ فافرينكا كرة حاسمة لنادال، لكن الأخير تقدم ٦-٥ ثم حسم المجموعة بعد استئناف اللعب وتوقف الأمطار.

وشهدت المجموعة الثانية معركة قوية، فتقدم فافرينكا المتوج بلقب ثلاث بطولات كبرى ١٠-٢، قبل أن يتبادل كسر الإرسال ثم يتفوق الإسباني بشوط حاسم «تاي بريك» ويبلغ ربع النهائي في تورونتو للمرة الأولى منذ ٢٠١٥.

وقال نادال (٣١ عاما) المتوج أعوام ٢٠١٥ و٢٠١٨ و٢٠١٢ «كانت مباراة جيدة، فوز إيجابي لي أمام خصم صعب».

وتابع «أنا سعيد لرؤية ستان يلعب مجددا بشكل جيد».



وقد سنحت بعض الفرص للفريقين خلال المباراة لم يتم استغلالها بصورة جيدة. وكانت اخطر اللحظات هي الضربة التي ومتصدر الدوري الايراني الممتاز حاليا.

ريال مدريد يقدم حارسه الجديد البلجيكي كورتوا



حلما، فقط الاشخاص الذين يعرفونني جيدا، يعرفون انني كنت أعمل للوصول الى هنا.

ريد بول: ألونسو لا يصلح للعمل معنا

استبعد مدير فريق ريد بول للسيارات إمكانية أن يكون الإسباني فيرناندو ألونسو السائق المستقبلي لفريقه، حيث يراه شخصا مثيرا للمشاكل.

وقال هورنر الخميس: «أحترم فيرناندو كثيرا، إنه سائق كبير، ولكنه معتاد على التسبب في الفوضى في أي مكان يذهب إليه». وأعرب هورنر عن شكوكه حول جدوى التعاقد مع ألونسو بالنسبة لفريق ريد بول الذي عليه أن يجد سائقا يدافع عنه خلال موسم ٢٠١٩ بعد أن أعلن السائق الأسترالي دانييل ريشياردو انتقاله إلى رينو.

وفاز ألونسو، ٣٧ عاما، ببطولة العالم لسباقات الجائزة الكبرى للسيارات «فورمولا - ١» عامي ٢٠٠٥ و٢٠٠٦.

وسعى ألونسو للتويج باللقب الثالث في الأعوام التالية ولكنه ابتعد عن تقديم أفضل مستوياته منذ انضمامه إلى فريق مكلارين في ٢٠١٥.



نظارة غوغل.. بارقة أمل لأطفال التوحد

أفادت دراسة جديدة بأن الأطفال المصابين بالتوحد قد تحسّن قدرتهم على فهم تعابير الوجوه وتطور مهاراتهم الاجتماعية باستخدام نظارة غوغل مع تطبيق للهواتف الذكية. وتستخدم هذه الأداة التجريبية، التي تعرف باسم «سوبر باور غلاس»، ألعاباً لمساعدة الأطفال على تمييز الوجوه والانفعالات عند التفاعل مع الأسرة والأصدقاء.

ويحسب المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، فإن واحداً من كل ٦٨ طفلاً في الولايات المتحدة مصاب بالتوحد.

وقال فريق الباحثين في الدراسة، التي نشرت بدورية «إن.بي.جي. ديغيتال ميديسين»،



إن الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد يعانون كثيراً في تمييز تعابير الوجوه والتواصل بالعينين والتفاعل الاجتماعي، لكن بمقدور الكثيرين التحسن على نحو كبير إذا تعلموا مهارات اجتماعية في الصغر.

وطور الباحثون نظارة «سوبر باور غلاس» وهي أداة تعليمية تعمل ببرنامج يتم تشغيله على نظارة غوغل وهاتف ذكي يعمل بنظام أندرويد.

وتساعد الألعاب، مثل لعبة «امسك الابتسامة وخمن الانفعال». الأطفال للتعرف على الوجوه والانفعالات من خلال عرض أيقونات للمشاعر بالنظارة أو النطق باسم الانفعال لسمعه الطفل. كذلك قدم فريق البحث نظارات تجريبية إلى ١٤ أسرة قالت ١٢ منها إنهم لاحظوا زيادة التواصل بالعين لدى أطفالهم، وانخفضت حدة المرض عند ستة أطفال.

ومع ذلك، فالعدد الصغير من المشاركين في الدراسة يعد من أوجه القصور، كما أن الباحثين غير قادرين على تأكيد ما إذا كان سبب التغيرات التي طرأت على الأطفال هو البرنامج أم زيادة إدراكهم أو تركيز الدراسة على التفاعل مع الأصدقاء والأهنة.

كيف تأكل وجبات سريعة قليلة الكربوهيدرات؟

خلال الرحلات الصيفية، ولمن يتطلّب عملهم كثرة التنقل والسفر، توجد حيرة في الأكل في المطاعم، والتي يقدم معظمها وجبات سريعة. سبب الحيرة أن هذه الأكلات تشتهر بأنها غير صحية لاحتوائها على الكثير من الكربوهيدرات والملح والدهون. وتتصح التوصيات في هذه الحالة باتباع حمية قليلة الكربوهيدرات لتقليل الأضرار. إذن، ما الأطعمة السريعة قليلة الكربوهيدرات؟

أول خطوة هي أن تقوم بقرأة البيانات الغذائية إذا توفرت، وأن تحدد ما هو صحي بالنسبة لك، هل هو قليل الكربوهيدرات أم قليل الدهون؟ فبعض السلطات والتي يفترض أنها صحية تحتوي على إضافات ترفع من عدد السعرات الحرارية ومن كمية الدهون فيها.

كذلك، عليك التفكير في مدى سرعة إعداد هذه الأكلات السريعة، فالبطاطس المقلية في زيوت تم تسخينها إلى درجة حرارة عالية لا تعتبر صحية بالنسبة لك، ليس فقط لأن البطاطس نشوية، وإنما لأن طريقة القلي تزيد من نسبة الدهون المتحولة، ويعتبر الشوي، والطهي على البخار من أفضل طرق إعداد الطعام.

- اختيارات صحية:
- * يمكنك اختيار البرغر مع الخضروات واستبعاد الخبز، أو نصف الخبز.
- * من المفيد انتقاء المشاوي بما في ذلك الخضروات المشوية.
- * تعتبر السلطات من الخيارات الرائعة شرط تقييد إضافة الصلصات، والاكتفاء بقليل من الزيت أو الخل أو الملح.

* وتوفر بعض مطاعم الأكلات السريعة الشهيرة خيارات صحية، مثلاً: مطعم «صب واي» لديه خيارات من دون خبز، بينما يوفر «أريبيز» شرائح الديك الرومي المشوية مع السلطة، ويوفر «ماكدونالدز» شرائح الدجاج المشوية مع السلطة، ويوفر «ستاربكس» عدة خيارات صحية للبيض من دون كربوهيدرات.

* إذا توفرت مطاعم تقدم بوفيه من السلطات واللحوم الباردة لاشك أنها تعتبر خياراً جيداً، والأفضل أن تحد من سلطات المعكرونة، وتعطي الأولوية للخضروات واللحوم.

لإبطاء التجاعيد خفف التوتر بهذه الطرق

من أهم مفاتيح الشيخوخة السعيدة تعديل نمط الحياة في منتصف العمر، وخاصة ما يتعلق بتقليل الإجهاد والتوتر، والمواظبة على النشاط البدني، والحد من الأطعمة غير الصحية. وتفيد دراسات حديثة بأن الابتعاد عن الإجهاد والتوتر يمكن أن يجعلك تبدو أصغر من عمرك بـ ١٠ سنوات، إليك بعض الطرق السهلة لتخفيف التوتر:

* إذا كان توترك بسبب مهام العمل، اكتب قائمة بما عليك القيام به والتوقيت المطلوب للمهمة، واعمل على تنفيذها وفقاً للمنطق ومعطيات الواقع دون إضافة ضغوط على نفسك.

* رتب أولوياتك، وأعد ترتيبها إذا اقتضى الأمر بما يساعدك على تخفيف الضغوط وتقليل الإجهاد، فبعض الأمور التي تبدو هامة تقل أهميتها عند إعادة تقييمها.

* كلما سنحت لك الفرصة خذ نفساً عميقاً، وامنح نفسك بضع دقائق للراحة، اخرج من مكتبك قليلاً في فترات الاستراحة، وابحث عن الاسترخاء.

* عندما تتراكم الضغوط ويزداد التوتر قم ببعض الإجراءات التي تساعد على الاسترخاء، مثل: سماع موسيقى هادئة، أو القيام ببعض التمارين، أو التحدث إلى صديق لم تسمع صوته منذ فترة.

* المشي اليومي، والتنزه كل أسبوع، وأخذ عطلات والقيام برحلات، والسباحة، كلها أمور تساعدك على خفض التوتر.

* احرص على شرب الماء بانتظام ولا تجاهل العطش، وابتعد عن الأطعمة المصنّعة والمقالي، وتناول الفواكه والخضروات،

* اليوغا، والتمارين الرياضية، والتدليك (المساج) من طرق خفض التوتر.

