

الدوري الممتاز لكرة القدم..

برسبوليس يهزم "سبيد رود" ويصعد الى المركز الثاني



فاز نادي برسبوليس على "سبيد رود رشت" بهدف وحيد في المباراة التي اقيمت مساء الاحد على استاد آزادي بطهران في ختام الجولة السابعة من الدوري الإيراني الممتاز لكرة القدم. وسيطر برسبوليس على مجريات المباراة

على مدار الشوطين الا انه يفلح في هز شبك ضيفه الا في الدقائق الاخيرة من عمر المباراة عندما سدد البديل "آدام همتي" كرة قوية من خارج منطقة الجزاء في الدقيقة ٩٠. وبهذا الفوز صعد برسبوليس الى المركز الثاني برصيد ١٥ نقطة بفارق نقطة واحدة عن المتصدر "بديده مشهد" الذي تعادل اليوم مع تراكتور سآزي تبريز سلبا بدون اهداف.

منتخبنا يفوز على بيلاروسيا بكرة الصالات في دورة تبريز الرباعية

فاز منتخبنا الوطني بكرة الصالات على نظيره البيلاروسي ١-٢ في اطار دورة تبريز الرباعية الدولية الودية.

وتقدمت بيلاروسيا بهدف سجله كريكن سيرغي الا ان ايران سجلت ٢ اهداف متتالية بواسطة سعيد احمد عباسي ومحمد رضا سنك سفيدي ومهدي جاويد. لتنتهي المباراة بفوز ايران ١-٢. وقيل المباراة بين ايران وبيلاروسيا، فازت اوكرانيا على اليابان ١-٢.



وتستمر مباريات الدورة بمباراة بين اوكرانيا وبيلاروسيا ومن ثم مباراة اخرى بين ايران واليابان.

بطل الجودو "ملائي" يتقلد الذهب في بطولة العالم

تقلد بطل الجودو الإيراني سعيد ملائي الميدالية الذهبية لوزن تحت ٨١ كغم في بطولة العالم الجارية في العاصمة الاندريجانجية باكو.

ويعد قرعة الاستراحة في الدور الاول، تغلب ملائي؛ الاول في التصنيف العالمي، على كل من الكندي اتين برايان والايسلندي سوين بورن والبرتغالي انري كوتيدرا وفي الدور ربع النهائي على البلجيكي ماتياس كايسه وفي الدور نصف النهائي على التركي ودات بابراك بعد فوزه عليه في الجولة الحاسمة.

وفي النزال النهائي تغلب ملائي على الياباني سوتارو فوجيوارا في الجولة الحاسمة ايضا متقلدا الميدالية الذهبية.

وحصل على الميدالية البرونزية في هذا الوزن كل من التركي ودات بابراك والالمانى الكساندر ويزرزاك.

وكان لاعب الجودو الإيراني الاخر محمد محمدى بريمانلو قد حاز الميدالية البرونزية في وزن تحت ٧٢ كغم.

وسيخوض لاعب الجودو الإيراني جواد محبوب المنافسات في وزن فوق ١٠٠ كغم يوم الارباء القادم.

وتشارك ايران بلاعبى الجودو الثلاثة سعيد ملائي ومحمد محمدى بريمانلو وجواد محبوب في بطولة العالم الجارية في باكو والتي انطلقت الخميس الماضى بمشاركة ٧٥٨ لاعب جودو من ١٢٥ دولة في العالم.

منتخب شبابنا يحرز ثالث بطولة العالم للمصارعة الحرة



حل منتخب شبابنا للمصارعة الحرة، بالمركز الثالث ببطولة العالم التي جرت بمدينة ترنافا في سلوفاكيا. وأحرزت ايران ٣ ميداليات، واحدة ذهبية وأخرى فضية وثالثة برونزية، حيث تقلد الذهبية المصارع "عباس فروتن" في وزن ٩٢ كغم ونال الفضية "امير حسين مقصودي" في وزن ٦٥ كغم فيما حصل على البرونزية "ابوالفضل هاشمي" بوزن ٨٦ كغم.

وتوجت روسيا بالبطولة برصيد ١٨٢ نقطة (٥ ذهبية و ١ فضية و ١ برونزية) وجاءت اميركا في مركز الوصافة برصيد ١١٥ نقطة (١ ذهبية و ٢ فضية و ٢ برونزية) وحلت ايران بالمركز الثالث برصيد ٩٨ نقطة (١ ذهبية و ١ فضية و ١ برونزية).

جبرونا يوقف الانطلاقة القوية لبرشلونة ويتعادل معه ٢-٢

أوقف جبرونا الانطلاقة القوية لبرشلونة حامل اللقب عندما خطف منه نقطة ثمينة بإرغامه على التعادل ٢-٢ في الدوري الكاتالوني الأحد في المرحلة الخامسة من الدوري الإسباني لكرة القدم.

على ملعب كامب نو، كان برشلونة في طريقه الى تحقيق فوزه الخامس تواليا محليا والسادس في مختلف المسابقات عندما تقدم بهدف لقاتله الأرجنتيني ليونيل ميسي في الدقيقة ١٩، فأرضا سيطرته الميدانية على المجريات، بيد أن طرد مدافعه الفرنسي كليمان لانغليه في الدقيقة ٢٥ كانت نقطة تحول في اللقاء، وساعدت جبرونا على قلب الطاولة وتسجيل هذين عبر كريستيان ستويانيك قبل ان ينقذ جيرار بيكيه البطل بإدراكه التعادل.

واستعاد برشلونة الصدارة برصيد ١٣ نقطة بفارق الأهداف امام غريمه التقليدي ريال مدريد الذي كان تغلب على اسبانيول ١-صفر السبت.

تاج: إحالة ملف إيران والسعودية إلى محكمة

التحكيم الرياضي



أعلن رئيس اتحاد كرة القدم الإيراني مهدي تاج الأحد عن إحالة ملف الشكوي المرفوعة من اتحادي كرة القدم الإيراني والسعودي إلى محكمة التحكيم الرياضي (CAS).

وخلال تصريحات أمام الصحفيين أضاف تاج بأنه حتى الآن أقيمت ثلاث جلسات لتابعة الخلاف الطارئ بين اتحادي البلدين مصحراً بأن هذه الجلسة ستكون الرابعة والأخيرة وستقام بعد أسبوعين.

وطرأت خلافات بين إيران والسعودية حول استضافة مباريات فرق البلدين لكرة القدم على مستوى الأندية وعلى مستوى المنتخبات الوطنية بسبب خلافات سياسية بين البلدين ما جعل مباريات الفرق المنتسبة إلى إحدى الدولتين تقام في بلد ثالث.

وتضم محكمة CAS (التحكيم الرياضي) أكثر من ٢٠٠ خبير قانوني من شتى دول العالم و مقرها في سويسرا.

وأعرب مسؤولو الاتحاد الإيراني لكرة القدم عن أملهم بأن تُصدر المحكمة رأياً لصالح الاتحاد الإيراني.

هذا وسيشارك مهدي تاج رئيس الاتحاد الإيراني لكرة القدم في إجتماع للجنة مسابقات الفيفا التي تكون إيران عضوة فيها وذلك يوم الاثنين الثاني من اكتوبر هذا العام.

سيدات المنتخب الإيراني يعتلين عرش البطولة في

تورنومنت بيروت الدولي للمصارعة الحرة

إتعلّى الفريق الوطني الإيراني للسيدات عرش البطولة في المنافسات الدولية للمصارعة الكلاسيكية الخاصة بالسيدات، التي أجريت في العاصمة اللبنانية بيروت.



وأرمينيا وسوريا وجورجيا ومصر والعراق وقرغيزستان ولبنان واوركرانيا وأيطاليا، في صالة «اميل لحدو» في العاصمة اللبنانية بيروت.

وانتهت هذه المنافسات بفوز الفريق الوطني الإيراني الذي تشكل من ٦ مصارعات بكسبه ٩٩ نقطة، حيث حصل على مداليتين ذهبيتين فازت بها «فاطمة نيكبخت» و«معصومة خانلر» في اوزان ٦٠-٧٥ كغ على التوالي، الى جانب ميداليتين برونزيتين فازت بها «فاطمة محمدي» و«زهرا يزداني» في اوزان ٥٥-٧٥ كغ.

واحتل الفريق العراقي بكسبه ٨٢ نقطة والسوري بكسبه ٦٧ المراكز الثانية والثالثة على التوالي، كما ترتيبت مصر وأوكرانيا وجورجيا وإيطاليا وأرمينيا في المراكز التالية على التوالي.

ايران تخسر امام اميركا في كأس العالم للكرة الطائرة

خسر منتخبنا الوطني للكرة الطائرة امام نظيره الاميركي ٠-٢ في المباراة التي اقيمت مساء الاحد في صوفيا في اطار بطولة كأس العالم ٢٠١٨ الجارية حاليا في بلغاريا وإيطاليا.

واقامت المباراة في اطار مباريات الدور الثاني ضمن المجموعة G.

وكانت نتائج اشواط المباراة (٢٤-٣٦، ١٣-٢٥، ٢٤-٣٦) لصالح اميركا.

وكانت ايران قد خسرت في الدور الثاني امام بلغاريا ٠-٢، وكندا ٢-٣.

وتجمد رصيد ايران عند ١٢ نقطة وفقدت الامل في بلوغ الدور الثالث، فيما تصدرت اميركا المجموعة برصيد ١٢ نقطة.

أوروبا تحتفظ بلقب كأس لايفر على حساب

منتخب كل العالم

أبقى النجم الألماني الشاب ألكسندر زفيريف اللقب في أوروبا على حساب منتخب كل العالم اثر فوزه في الفردي على الجنوب إفريقي كيفن اندرسون ٧-٦ (٧-٣) ٥-٧ و ١٠-٧ الأحد في ختام النسخة الثانية من مسابقة كأس لايفر لكرة المضرب التي استضافتها مدينة شيكاغو الاميركية.



واحتفظ منتخب أوروبا بلقب المسابقة المستوحاة من كأس رايدر للفولف وتحمل اسم النجم الاسترالي السابق رود لايفر، بنتيجة ١٣-٨، بعد أن احرز لقب النسخة الأولى التي أقيمت عام ٢٠١٧ في براغ بواقع ١٥-٩، وتحتضن جينيف عام ٢٠١٩ النسخة الثالثة من هذه المسابقة الاستعراضية التي تقام بمبادرة من السويسري روجيه فيدرر والصربي نوفاك ديوكوفيتش، ويشارك فيها افضل اللاعبين في أوروبا في مواجهة أفضل اللاعبين في بقية دول العالم.

وتقدمت أوروبا حتى ١-٧ في اليومين الاولين قبل أن تتخلف ٧-٨ قبل آخر مباراتين في الفردي. وفاز الجمعة البلغاري غريغور ديميتروف على الأميركي فرانسيس تيافو، والبريطاني كايل ادموند على الأميركي جاك سوك، والبلجيكي دافيد غوفان على الأرجنتيني ديبغو شفاترسمان في الفردي، واندرسون وسوك على ديوكوفيتش وفيدرر في الزوجي.

وفاز السبت زفيريف على الأميركي جون ايسنر، فيدرر على الاسترالي نيك كيريوس، واندرسون على ديوكوفيتش في الفردي، وكيريوس وسوك على غوفان وديميتروف في الزوجي. وتأجل الحسم الى الأحد، اليوم الثالث الأخير، ففاز في الزوجي ايسنر وسوك على فيدرر وزفيريف ٤-٦ و ٧-٦ (٢-٧) ٩-١١، قبل ان يعاقب فيدرر منافسه ايسنر ٦-٧ (٧-٥) ٦-٧ و ١٠-٧، ثم أعاد زفيريف الهبة واللقب الى أوروبا بفوزه على اندرسون.

هل تعلم؟ حليب الإبل أفضل أنواع الحليب

نشرت صحيفة "ذا غارديان" البريطانية تقريراً حول بدائل حليب البقر، وأنواع الحليب الأخرى التي من الممكن الاستعاضة بها عن الحليب المتداول. الدراسة التي نشرتها الصحيفة تضمنت مقارنة بين عدد من أنواع الحليب، مستندة بذلك على فوائدها الغذائية والاقتصادية.

ووفقاً لشركة "Euromonitor" البريطانية، فإنه يوجد العديد من أنواع الحليب التي يتم تداولها في الأسواق، وتتوزع بين حليب اللوز، وحليب الصويا، وحليب الشوفان، وحليب الأرز، وحليب جوز الهند، وحليب الإبل.



و بحسب الدكتور في جامعة ديكن الأسترالية والمتخصص بكلية العلوم، ميخائيس هادجيكو، فإن الأمر معقد ويحتاج الكثير من الدراسة لتحديد الأفضل. فحليب الصويا، المنتج من نبات الصويا له آثار إقتصادية مدمرة فهو يؤدي لتدمير غابات الأمازون المطيرة، حيث تزال مساحات واسعة من تلك الأراضي لزراعة النبات، في حين تزداد قيمته الغذائية لغناه بالبروتين.

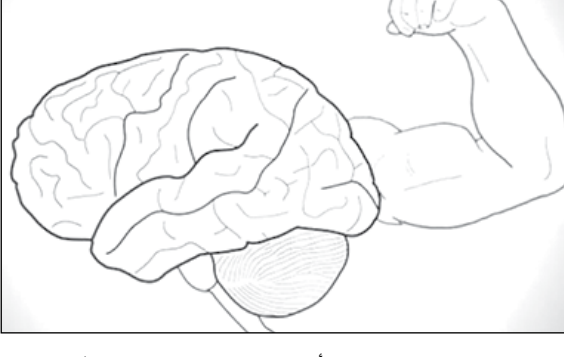
وتحدث الطبيب عن حليب اللوز والأرز، من الناحية الإقتصادية قائلاً، بأن زراعتهما تحتاج لمناطق وفيرة المياه، ويتمتع هذان النوعان من الحليب بوجود مكثف للفيتامينات، وقد إزدادت شعبية هذه الأنواع من الحليب في المقاهي.

وتابع الطبيب حديثه عن حليب الشوفان، قائلاً بأن له تأثير بيغي أقل من غيره من الأنواع، إلا أنه يفقد الكثير من قيمته الغذائية عند إضافة الماء له أثناء تناوله. واعتبر الطبيب بأن حليب جوز الهند يعتبر من أقل أنواع الحليب جودة من بين أنواع الحليب الأخرى بسبب محتواه العالي المشبع، لا يقدم نفس فوائد الأنواع الأخرى من الحليب. ووصف الطبيب بأن حليب الإبل يعتبر أكثر أنواع الحليب التي من الممكن بأن تعوض الحليب المتداول، لقيمته الغذائية العالية، كما أن الإبل لا ينتجون الميثان بالكميات التي تنتجها الأبقار كونها لا تعد حيوانات مجترة.

التمرين الخفيف أفضل طريقة لإعادة شحن العقل

تنصح دراسة صغيرة أجريت في اليابان بأن أفضل طريقة لإعادة شحن العقل خلال ساعات العمل هي التمرين لمدة قصيرة دون أن يتطلب ذلك الكثير من التركيز.

وقال كبير باحثي الدراسة كيتا كاميجو -وهو أستاذ مساعد في كلية علوم الرياضة في جامعة واسيدا في طوكيو-



لرويتزر هيلث "تشير الدراسة الحالية إلى أن المران البسيط أفضل من ذلك الذي يتطلب جهداً إدراكياً متعمقاً خلال ساعات العمل". واستعان كاميجو وشريكه في البحث ريوجي آبي بثمانية وعشرين رجلاً، وطلبوا منهم أداء مهام تختبر ما تعرف بالذاكرة العاملة التي تسمح للناس بالحفاظ على المعلومات وتطويرها في عقولهم بشأن ما يعملون عليه من أهداف ومهام. وأدى المشاركون اختبارات للذاكرة العاملة قبل ثلاث مدد اختبار مختلفة في ثلاثة أيام متفرقة وبعدها مباشرة وبعدها بثلاثين دقيقة. وتم اختيار مدد الاختبار عشوائياً واستغرقت ٢٥ دقيقة. وفي أحد الاختبارات تمرن المشاركون على دراجة ثابتة، وفي تمرين آخر أداء مهمة إدراكية خلال جلوسهم على تلك الدراجة دون التمرن عليها. أما الاختبار الثالث فقد مزج بين التمرين الرياضي والمهمة العقلية.

وكانت دراسات قد أظهرت من قبل أن التمرين الرياضي له أثر إيجابي على قدرة الناس على التخطيط والانتباه والتذكر والتعامل مع مهام عدة في وقت واحد. وبالتالي توقع الباحثون وجود تحسن في الدقة ومدد الاستجابة في اختبار الذاكرة العاملة بعد الاختبارين اللذين تضمنتا التدريب البدني. وظهرت الآثار الإيجابية للتمرين فقط بعد ٢٠ دقيقة من استخدام الدراجة الثابتة. لكن الاختبار الذي مزج بين التمرين الرياضي والمهمة العقلية تسبب في "إرهاق ذهني"، وفقاً لما خلص له الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية الطب والعلوم الرياضية والتمرنات. وقال كاميجو إنه لا توجد فروق كبيرة بين الجنسين فيما يتعلق بتلك التأثيرات. وقال الدكتور جون راتي أستاذ الطب النفسي بكلية هارفارد للطب في بوسطن، لرويتزر هيلث عبر الهاتف "نعلم منذ مدة أن التمرينات تحسّن من الذاكرة العاملة.. النتيجة المختلفة هنا هي أن التمرين أكثر من اللازم قد يجهد عقلك لمدة قصيرة تالية". وأضاف راتي الذي لم يكن مشاركاً في الدراسة أن أفضل طريقة لتحسين الذاكرة والانتباه في الأجل القصير في العمل أو خلال الدراسة هي التمرن دون أن يقترن ذلك بمهام معقدة أخرى.

وقال إن التمرينات التي تحتاج إلى تركيز كبير مثل اليوغا قد تجهد عقلك في الأمد القصير، لكنها مفيدة للتركيز في الأمد الطويل.

العلماء يكشفون فوائد مذهلة للملغوف الأحمر



أعلن علماء من الجامعة العثمانية في الهند أن تناول الملغوف الأحمر، أو الكرنب، يمكن أن يمنع خطر الإصابة بمرض الزهايمر ويحسن من صحة الشخص.

وقيمّ العلماء، عبر دراساتهم، الخصائص المختلفة المضادة للأكسدة، حيث قاموا بتجفيف الملغوف الأحمر واستخلصوا منه مواد بمساعدة العديد من المذيبات منها ثنائي كلورو ميثان، خلالات الإيثيل، والميثانول والماء، وبعدها تم إجراء فحص كيميائي نباتي للمستخلصات التي حصلوا عليها، وفقاً لمجلة "Natural News".

وتبين أن جميع المستخلصات تمتعت بخصائص مضادة للأكسدة، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الملغوف الأحمر على مركبات عضوية تحتوي على الأوكسجين "Terpenoid" والتي تعد كمثبط لأنزيم "أستيل كولين إستراز".