

ايران تتقدم بطلب استضافة كأس أمم آسيا عام ٢٠٢٣



اعلن وزير الرياضة والشباب "مسعود سلطاني" ان ايران قدمت طلبا لاستضافة كأس أمم آسيا لكرة القدم عام ٢٠٢٣. وأشار سلطاني في تصريح على هامش افتتاح ملعب نادي فولاد خوزستان، الى ان هذا الملعب انشئ وفق

المواصفات الدولية، معتبرا ان افتتاح ملعب فولاد خوزستان الى جانب ملعب غدیر اهواز سيهيئ فرصة جيدة لاستضافة المسابقات الدولية.

واضاف: لحسن الحظ فانه السنوات التي اعقبت انتصار الثورة الاسلامية تم افتتاح ملاعب كبيرة وخاصة في العامين الماضيين منها ملعب "نقش جهان" في اصفهان الذي يسع لـ ٧٥ ألف متفرج وملعب بارس شيراز، وملعب حديث في مدينة مشهد قامت بانشائه الروضة الرومية المقدسة، وملعب فولاد خوزستان، وقبل ذلك ملعب تبريز بسعة ٧٠ ألف متفرج وملعب ثامن في مدينة مشهد.

وحول طلب استضافة كأس أمم آسيا لكرة القدم، قال وزير الرياضة والشباب: مع مجموعة هذه الملاعب، توفرت شروط لاستضافة كأس أمم آسيا في ايران، حيث قدمنا طلبا لاستضافة كأس الأمم الآسيوية عام ٢٠٢٣، ونأمل بان ان نحصل على موافقة باستضافة هذه المسابقات الكبيرة من خلال هذه الملاعب.

وحول استضافة ايران وقطر بصورة مشتركة لمونديال عام ٢٠٢٢، قال وزير الرياضة والشباب: عادة ما تستضيف البلدان القوية والمشهورة معسكرات تدريبية في البلدان المجاورة قبل بدء البطولة من أجل التأقلم مع الظروف المناخية، مشيرا الى تشكيل لجنة بهذا الخصوص تضم المدراء التنفيذيين للمناطق الحرة في جزيرتي كيش وقشم ومنطقة اروند /جنوب غرب ايران/ لتوفير المستلزمات لاقامة معسكرات تدريبية للمنتخبات الكبيرة قبل بدء منافسات كأس العالم ٢٠٢٢.

سيبايوس: لا أحد يحب راموس

أشاد الإسباني داني سيبايوس، لاعب وسط ريال مدريد، بمدرب الفريق الحالي سلانتياجو سولاري، والذي سيتولى الإدارة الفنية حتى عام ٢٠٢١، بعد تجديد الثقة من قبل إدارة النادي الملكي. وقال سيبايوس في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "لقد كان سولاري لاعبًا في

السابق ويعرف كيف يتعامل مع غرف الملابس". وأردف "بالنظر إلى الإحصائيات فإن النتائج في ريال مدريد كانت أفضل مع المدربين الذين كانوا لاعبين في السابق".

وحول المدرب السابق جولين لوييتيجي قال: "مفادته جعلتنا جميعًا نشعر بالأسف. حاول أن يقوم بالأشياء بشكل صحيح، لكنه توقف بعض الشيء، والأمور لم تعد تعمل". وعن زيدان قال: "اعتقدت أنني سأدخل مبدا المداورة مع زيدان لكن هذا لم يحدث. كان واضحًا معي".

وتابع "في يناير/كانون ثمان الماضي فكرت في العودة لريال بيتيس، لكن زيدان أخبرني بأنه حان الوقت لكي أبقى". وتحدث عن القائد سيرجيو راموس بقوله: "لديه شخصية قوية جداً لكن الجميع من حولنا لا يحبه. إنه لا يبالي وقد فاز بالكثير من الأشياء تجعله يتجاهل كل هذه الآراء". وأكد "لا أعتقد أن هناك حملة ضده. إصابته للخصم طبيعية وتحدث مع أي لاعب. العام الماضي تعرض لكسر في أنفه أمام أتلتيكو مدريد ولم يقل أحد أي شيء".

واختتم حديثه عن إسكوتو قائلا: "لقد عاد من إصابة طويلة، والمدرب الجديد ربما يراه في مستوى منخفض قليلا، لكنه سيستمر لأنه لاعب أساسي بالنسبة لنا".

كافاليرز يهزم هورنتس في دوري السلة الأمريكي

تألق جوردان كلاركسون وترستان طومسون، ليفوز كليفلاند كافاليرز بنتيجة ١١٣-٨٩، على تشارلوت هورنتس، في دوري السلة الأمريكي للمحترفين، الثلاثاء. وحقق كافاليرز بذلك فوزه الثاني فقط هذا الموسم، بعدما بدأ

اللقاء بقوة واستفاد من ١٤ نقطة من البديل كلاركسون، و١١ نقطة من زميله طومسون. كما سجل البديل ديفيد نوايا ١٨ نقطة، وأضاف روندي هودي وكولين سيكستون ١٦ نقطة لكل منهما، فيما ساهم جيه آر سميث بتسجيل ١٣ نقطة.

وتصدر جيريمي لامب قائمة مسجلي النقاط في هورنتس برصيد ٢٢ نقطة، بينما أضاف زميله نيكولاس باتام ١١ نقطة.



يوسفي يحرز البرونزية في بطولة العالم للمصارعة الرومانية تحت ٢٣ عاما



احرز المصارع الإيراني علي اكبر يوسفى الميدالية البرونزية في وزن ١٣٠ كغم ضمن بطولة العالم للمصارعة الرومانية تحت ٢٣ عاما الجارية في العاصمة الرومانية بوخارست.

وكان يوسفى قد لقي قرعة الاستراحة في الدور الاول ومن ثم خسر في الدور الثاني امام الجورجي زويادي باتاريذزة ٤-١ وفاز على الروسي نوججو لابازانوف ٥-٢ وعلى الفنلندي يوهانس مايننابيا ٥-٠ متقلدا الميدالية البرونزية.

وحل المصارع الإيراني الاخر ميشم دلخاني في وزن ٦٢ كغم في المركز الخامس.

كما خسر المصارعون رضد خدرى (٦٢ كغم) ومحمد جوبيجان (٧٧ كغم) ومهدي فلاح (٨٧ كغم) ولم يفلحوا في الوصول الى ادوار متقدمة ونيل الميداليات. ويخوض كل من مهدي محسن نجاد (٦١ كغم) وعلي اكبر حيدري (٩٧ كغم) اليوم الاربعا المنافسات للحصول على الميدالية البرونزية في وزنيهما. وتبقى هنالك حظوظ ايضا للمصارعين على ارسلان (٧٢ كغم) ومهدي ابراهيمي (٨٢) للتنافس من اجل الحصول على الميدالية البرونزية.

ديوكوفيتش يتطلع للمواجهة العظيمة.. وإيسنر يتحلى بالإيجابية

قدم النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش، أداء مميزا في مباراته الأولى بالبطولة الختامية المقامة

حاليًا في لندن، وذلك بعدما فاز بنسبة ٤٢٪ من النقاط على شوط الاستقبال في تغلبه على الأمريكي العملاق جون إيسنر. ويأمل ديوكوفيتش في تقديم نفس المستوى من جديد اليوم، وذلك عندما يواجه اللاعب الألماني



ألكساندر زفيريف في الجولة الثانية من مجموعة جوستافو كويرتن. وعن مباراة اليوم قال ديوكوفيتش: «أتعلم كثيرًا لمواجهة زفيريف والذي حقق بدوره الفوز في الجولة الأولى (أمام مارين سيليتش) بمجموعتين دون رد».

وأردف «ستكون مواجهة عظيمة، أعتقد أننا تواجهنا مرتين فقط في السابق وفاز كل منا بلقاء، وواجهته للمرة الأخيرة في شنغهاي ولم يكن في أفضل أحواله، وأتوقع أن يقدم أداء أفضل في المباراة المقبلة».

وفي المواجهة الأخيرة في شنغهاي، احتاج ديوكوفيتش لساعة لحسم اللقاء، حيث كسر إرسال زفيريف ٤ مرات دون أن يتعرض لأي نقطة كسر الإرسال، وتوج اللاعب الصربي بلقب البطولة وهو اللقب رقم ٢٢ في مسيرته الاحترافية ببطولات الأساتذة.

ويدخل ديوكوفيتش مواجهة اليوم وفي جعبته ٢٢ انتصارا من آخر ٢٤ مباراة خاضها منذ بداية بطولة ويمبلدون.

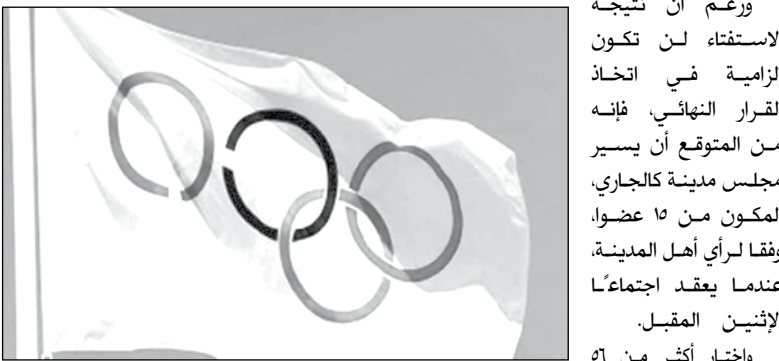
وفي هذا الصدد قال النجم الصربي: «أشعر بأنني في حالة جيدة سواء على المستوى البدني أو الذهني ووضعت نفسي في موضع جيد في تلك المجموعة بالفوز بأول لقاء بمجموعتين دون رد». وفي حال تغلب ديوكوفيتش على زفيريف، فبإمكانه التأهل إلى ثامن نصف نهائي له في البطولة الختامية. وذلك شرط أن يتغلب جون إيسنر في المباراة الأخرى على مارين سيليتش. أما في حال فاز زفيريف وتغلب سيليتش على إيسنر، فسيضمن اللاعب الألماني تأهله إلى نصف النهائي.

يذكر أن زفيريف حقق فوزه الوحيد على ديوكوفيتش في نهائي بطولة روما على الملاعب الترابية العام الماضي.

وفي المباراة الأخرى، يدرك جون إيسنر البالغ من العمر ٣٣ عامًا، والذي يشارك في البطولة الختامية للمرة الأولى في مسيرته الاحترافية، أن الأمر ليس سهلاً للتأهل إلى نصف النهائي بعد خسارته في المباراة الأولى.

استفتاء كالجاري يعارض طلب استضافة أولمبياد ٢٠٢٦

بات من المرجح أن تنتهي آمال كالجاري، في استضافة دورة الألعاب الأولمبية الشتوية ٢٠٢٦، بعد قرار أهل المدينة بمعارضة هذا الأمر، خلال استفتاء شعبي، الثلاثاء.



ورغم أن نتيجة الاستفتاء لن تكون إلزامية في اتخاذ القرار النهائي، فإنه من المتوقع أن يسير مجلس مدينة كالجاري، المكون من ١٥ عضوا، وفقا لرأي أهل المدينة، عندما يعقد اجتماعًا الإثنيين المقبل.

واختار أكثر من ٥٦ بالمئة من عدد الناخبين «لا» في نسبة مفاجئة بعض الشيء، في ظل توقعات بتقارب النتيجة النهائية للاستفتاء، وانسحبت في وقت سابق، مدن سيون السويسرية وسابورو اليابانية وجراتس النمساوية من السباق، بينما استبعدت اللجنة الأولمبية، مدينة أرضروم التركية الشهر الماضي.

وتعلن اللجنة الأولمبية الدولية، في حزيران/يونيو المقبل، خلال اجتماعها في لوزان، عن هوية المدينة المستضيفة لدورة الألعاب الأولمبية الشتوية ٢٠٢٦.

رانييري يعود للدوري الإنجليزي من بوابة فولهام

له تاريخ وتقاليد. الهدف في فولهام يجب ألا يكون فقط البقاء في البريميرليج». وأضاف «علينا في كل مباراة أن نضع الأمور على الخصم، ونتوقع النجاح. قائمة فولهام تمتلك العديد من الموهوبين والذين يستحقون مكان أفضل في الدوري».

وستكون أول مباراة للعجز الإيطالي في قيادة فولهام، أمام ساوثهامبتون، بعد انتهاء فترة التوقف الدولي.



الأجهزة الذكية تسبب مشاكل بالصحة العقلية للأطفال

كثيرا ما تم ربط عدد الساعات التي نفضيها على هواتفنا الذكية والأجهزة اللوحية بتفاقم الرفاهية العقلية، وتزعم الأبحاث الجديدة أن الأضرار لا تصيب البالغين فقط، بل إنها قد تظهر لدى المستخدمين الذين لا تتجاوز أعمارهم العامين.

ويحسب دراسة أمريكية نشرت في دورية " الطب الوقائي"، بعد أن يقضي الأطفال والمراهقين ساعة واحدة فقط محققين في الشاشات، يقل لديهم الفضول وضبط النفس والاستقرار العاطفي، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر القلق والاكتئاب.

ووجد الباحثون أن هؤلاء الذين تتراوح أعمارهم بين ٤ و ٧ سنة أكثر عرضة لمثل هذه الآثار السلبية، وكذلك تم ملاحظة هذه الارتباطات في الأطفال والأطفال الأصغر سنا الذين لا تزال أدمغتهم قيد التطور.

ووجدت الدراسة أن أطفال الحضانات الذين يستخدمون الشاشات، غالبا ما يكون لديهم احتمالية الضعف في فقدان أعصابهم.



كما زعمت أن ٦٩٪ ممن تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٣ سنة الذين أمضوا ساعة في اليوم على الشاشات، لم يكن لديهم الفضول في تعلم أشياء جديدة وهو رقم ارتفع إلى

٢٢,٦٪ بالنسبة لأولئك الذين كانت عدد ساعات الشاشة لديهم سبع ساعات أو أكثر في اليوم. وقال البروفيسور جان توينجي من جامعة سان دييغو والبروفيسور كيث كامبل من جامعة جورجيا: 'نصف مشاكل الصحة العقلية تتطور في فترة المراهقة، هناك حاجة ملحة لتحديد العوامل المرتبطة بقضايا الصحة العقلية القابلة للتدخل في هذا المجتمع، حيث إن معظم السوابق صعبة ومستحيلة التغيير'.

وأضاف: 'بالمقارنة مع هذه السوابق المستعصية، فإن الأطفال والمراهقين الذين يقضون أوقات فراغهم على الشاشات أكثر قابلية للتغيير'.

ويحث كلاهما الآباء والمدرسين على تقليل الوقت الذي يقضيه الأطفال على الإنترنت وألعاب الفيديو، أو مشاهدة التلفاز لمكافحة ذلك.

ويدعي المعهد الوطني للصحة أن الشباب يقضون ما معدله خمس إلى سبع ساعات على الشاشات في أوقات فراغهم.

وينصح توينجي بجعل مدة الشاشات أقصاها ساعتين يوميا.

أخطاء شائعة في النظافة الشخصية نرتكبها يوميا



من كان يظن أن التفاصيل الصغيرة التي لا نهتم بها يمكن أن تحول بيننا وبين التمتع بصحة مثالية؟

في هذا التقرير سنطالعك على تفاصيل مذهلة، فقد قدمت الكاتبة كايتي توبياس في تقرير نشره موقع "ليست أبز" عادات يجب عليك تركها للحفاظ على صحتك:

١- قضم الأظافر وسيلة للتعامل مع الضغط النفسي أشارت الكاتبة إلى أنه أحيانا يكون الضغط النفسي الدافع وراء قضم الأظافر، في الواقع قد تمارس هذه العادة بلا وعي، مما سينعكس سلبا على كل من مظهرك وصحتك. لذلك سيجعلك التخلى عنها تشعر بالفخر.

٢- استخدام مسحة قطنية لتنظيف الأذنين قالت الكاتبة إن بعض الناس يظن أن استخدام المسحة القطنية أو عيدان الأذن سيساعد على تنظيفها، لكن ما فعله هو العكس تماما.

إذ إن المسحة القطنية تدفع الشمع الزائد داخل الأذن، وهو ما من شأنه أن يلحق بها ضررا. ونتيجة لذلك يمكن أن تكون هذه المسحة السبب الرئيسي وراء المشاكل التي يمكن أن تصيب الأذن بداية من تضرر طبقة الأذن وصولا إلى فقدان السمع.

لذلك ينصح الخبراء في المجال الطبي بعدم استخدام مسحة القطن، وزيارة الطبيب إذا ما كنت تعاني بالفعل من مشاكل أو تجمع الصمغ (الصملاخ) في الأذن.

٣- عدم غسل اليدين بعد استخدام المراوح وفقا لهذا البحث، يهمل بعض الناس غسل اليدين بعد استخدام المراوح، إذ يظن أنه لم يعد مهما، لكن غسل اليدين أفضل وأسهل طريقة للوقاية من المرض.

٤- عدم تغيير فرشاة الأسنان لفترة طويلة أوردت الكاتبة أنه يمكن أن تتجمع العديد من أنواع البكتيريا داخل فرشاة الأسنان المبللة في أقل من شهر، وهو ما من شأنه أن يلحق الضرر بأسنانك، وعموما ينصح أطباء الأسنان بتغيير فرشاة الأسنان كل شهرين أو ثلاثة أشهر. كما ينصحون بتنظيف أسنانك لمدة دقيقتين.

٥- السهو عن استخدام خيط الأسنان لا يهجم إذا نظفت أسنانك بدقة وعناية بهدف التخلص من الجراثيم، فمن دون استخدام الخيط الذي يقلل من خطر وجود البكتيريا داخل الفم ويمنع التهاب اللثة سيصبح من الصعب عليك الحفاظ على سلامة لثتك.

٦- تقشير وجهك يوميا قالت الكاتبة إن الإفراط في تقشير الوجه يسبب حب الشباب ويساهم في ظهور التجاعيد، مما قد يجعلك تبدو أكبر سنا. لذا ينصح أطباء الجلد بتقشير الوجه مرتين في الأسبوع حتى تحافظ على بشرتك.

٧- عدم تنظيف الأشياء التي تستخدمها يوميا تساهلت الكاتبة عن عدد المرات التي تلمس فيها ما يحيط بك بلا حيلة، مع أن أشياء مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والمفاتيح والهواتف الذكية وأجهزة أخرى أماكن تتجمع فيها معظم أنواع البكتيريا.