

كيروش يعلن القائمة الاولى لمنتخبنا الوطني المشارك في كأس آسيا

اعلن البرتغالي "كارلوس كيروش" المدير الفني لمنتخبنا الوطني لكرة القدم اسماء ٢٥ لاعبا يمثلون القائمة الاولى للاعبين قبل خوض نهائيات كأس امم آسيا التي ستطلق الشهر المقبل في الامارات.

القائمة الاولى للاعبين المدعوين: حراس المرمى:

- ١- علي رضا بيرانوند - برسبوليس طهران
- ٢- اميرعابدزاده - ماريتيمو (البرتغال)
- ٣- محمدرشيد مطاهري - ذوب آهن اصفهان
- ٤- سيد حسين حسيني - استقلال طهران
- ٥- بيام نيازمنند - سپاهان اصفهان
- ٦- رامين رضائيان - الشحانية (قطر)
- ٧- فوربا غفوري - استقلال طهران
- ٨- صادق محرمي - دينامو زاغرب (كرواتيا)
- ٩- مرتضي بور على كنجي - يوبين (بلجيكا)
- ١٠- بجمان منتظري - استقلال طهران
- ١١- ميمدريضا خانزاده - الاهلي (قطر)
- ١٢- سيد مجيد حسيني - طرابوزون اسبور (تركيا)
- ١٣- روزبه جمشي - استقلال طهران
- ١٤- محمدحسين كنعاني زادكان - ماشين سنازي تبريز
- ١٥- احسان حاج صفي - تراكتورسازي تبريز
- ١٦- ميلاد محمدي - احمد غروزي (روسيا)
- ١٧- سعيد آقائي - سپاهان اصفهان

خط الوسط
٢٩- علي عليچور - برسبوليس طهران

٢٨- علي قلي زاده - شارلوا (بلجيكا)

٢٧- مهدي طارمي - الغرافة (قطر)

٢٦- احمد عبدالله زاده - نساجي قائمشهر

خط الهجوم
٢٥- مسعود شجاعى - تراكتورسازي تبريز

٢٤- وحيد اميري - طرابوزون اسبور (تركيا)

٢٣- علي كريمي - استقلال طهران

٢٢- اشكان دجاكه - تراكتورسازي تبريز

٢١- سامان قدوس - اميانس (فرنسا)

٢٠- احمد نورالهيى - برسبوليس طهران

١٩- اميد ابراهيمي - الاهلي (قطر)

١٨- سعيد عزت الهي - ريدينج (انجلترا)



- ٢٠- علي رضا جهانبخش - برايتون (انجلترا)
- ٢١- مهدي ترابي - سليبا طهران
- ٢٢- فرشاد احمدزاده - شلاسك فوروتسواف (بولندا)
- ٢٣- سردار آرمون - روزين كازان (روسيا)
- ٢٤- كريم انصاري فرد - نوتنجهام فورست (انجلترا)
- ٢٥- كاوه رضائي - بروج (بلجيكا)

وستعلن القائمة النهائية يوم يوم السبت المقبل ١٥ ديسمبر وتضم ٢٣ لاعبا حيث سيفاندر الى قطر يوم الاثنين ١٧ ديسمبر لاقامة معسكر تدريبي في قطر قبل خوض نهائيات البطولة الآسيوية في الامارات.

آرزو حكيمي تفوز ببطولة ايران في مسابقات القوارب للسيدات

فازت آرزو حكيمي من محافظة همدان (غرب) بالمرتبة الاولى في بطولة ايران بمسابقات القوارب للسيدات وفق ما أفاد أمين لجنة مسابقات القوارب في المحافظة مهدي صمدي. وقال صمدي ان المرحلة النهائية من مسابقات القوارب للسيدات على مستوى البلاد اقيمت في بحيرة آزادي (الحرية) بطهران صباح الاثنين.

واضاف ان آرزو حكيمي حازت على المرتبة الاولى خلال المرحلة الاولى من المسابقات لمسافة ٥٠ متر.

وتابع: ان السيدتين كلناز غضنفریان من محافظة مازندران وساجدة تبريزي من طهران على المرتبتين الثانية والثالثة في المجموعة الاولى كما حازت السيدات الناز شفيعيان من محافظة جيلان وسمن سلطاني ومونا ابراهيمي من محافظة طهران على المراتب الاولى الى الثالثة في المجموعة الثانية خلال المرحلة الاولى من المسابقات.

ولفت الى ان آرزو حكيمي حازت على المرتبة الاولى في المرحلة النهائية من المسابقات فيما حازت سمن سلطاني من طهران والناز شفيعيان من جيلان على المرتبتين الثانية والثالثة في هذه المرحلة. ونوه الى ان مسابقات من ١٦ محافظة شاركن في هذه المسابقات.

قرار قد يصدم قطر ويقلب الموازين



أعلن رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» جيانى إيفانتينو، أنه سيقدر إذا ما كانت قطر ستستضيف بطولة كأس العالم وحدها أم ستشاركها مع دول أخرى. في مارس/آذار المقبل. وقال «إيفانتينو»، في لقاء مع برنامج «تيلي فوت» الفرنسي، إن فكرة أن يشارك ٤٨ فريقا في البطولة جيدة ويجب تنفيذها. موضحا أنه لن يكون من السهل على قطر استضافة بطولة كأس العالم وحدها. لأن الفرق المشاركة ستلعب على مدى ٢٨ يوما بدلا من ٢٦، وهو الوقت الطبيعي المقرر للمونديال. لأن البطولة ستتم خلال شهري نوفمبر/تشرين الثاني، وديسمبر/كانون الأول نظرا لارتفاع الحرارة بها خلال الشهور الصيفية. ولذلك ستقل مدتها ٣ أيام.

وقال رئيس «فيفا» إن الاتحاد الدولي لكرة القدم تحدث مع قطر حول إمكانية استضافة الدول المجاورة لها للبطولة. ولا يزال يدرس الأمر. وبخصوص ما إذا كان يمكن استضافة كأس العالم من قبل بلدان أخرى. أوضح إيفانتينو: «لما لا، إذا كان ذلك ممكنا. نحن نتناقش مع قطر حول هذه النقطة، يمكننا أن ننحيز لعب بعض المباريات في أراضي الدول المجاورة، لماذا لا نحلهم، هذا ليس مستحيلا».

وختتم: «إذا لم يكن ذلك ممكنا، فسوف نلعب كأس عالم مكون من ٢٢ فريقا. وإذا كان ذلك ممكنا، سنلعب أيضا كأس عالم رائع مكون من ٤٨ فريقا». وكان مساعد الأمين العام للجنة العليا للمشاريع والإرث المنظمة لكأس العالم ٢٠٢٢، ناصر الخاطر، أكد أن قطر لم تجر أية مباحثات مع دول أخرى للمشاركة في استضافة النهائيات. موضحا أن ما يجري حاليا هو عبارة عن «دراسة جدوى ثم عملية تشاور. وبناء على دراسة الجدوى وبناء على المحادثات، سيتم الاتفاق على ذلك».

ويبدو احتمال إقامة مباريات في دول أخرى في المنطقة، مستبعدا في الوقت الراهن لاسيما في ظل الأزمة الدبلوماسية الخليجية منذ إعلان الرياض وأبوظبي والمنامة والقاهرة قطع علاقاتها مع الدوحة في يونيو/ حزيران ٢٠١٧.

وتستضيف قطر نهائيات مونديال ٢٠٢٢، بين ٢١ نوفمبر/ تشرين الثاني، و١٨ ديسمبر/ كانون الأول، علما أن البطولة ستقام استثنائيا خارج فصل الصيف، لتفادي تأثير الحر الشديد في قطر خلال هذا الفصل.

وايورز يتفوق على تيمبروولفز بدوري السلة الأمريكي



سجل ستيفن كاري ٢٨ نقطة و٧ متابعات و٦ تمريرات حاسمة ليقود حامل اللقب جولدن ستيت وايورز إلى الفوز على ضيفه مينيسوتا تيمبروولفز ١١٦ / ١٠٨ ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين .

وأضاف كلاي طومسون ٢٦ نقطة لواريزورز وسجل زميله كيفن دورانت ٢٢ نقطة ليحقق الفريق الانتصار الرابع له على التوالي والتاسع عشر له في الموسم مقابل تسع هزائم ، متصدرا مجموعة المنطقة الغربية. وسجل كايل كوزما ٢٣ نقطة وأضاف النجم ليبرون جيمس ٢٨ نقطة ليقودا لوس أنجليس ليكرز إلى الفوز على ميامي هيت ١٠٨ / ١٠٥ . وفي مباريات أخرى ، تغلب إنديانا بيسرز على واشنطن ويزاردز ١١٩ / ١٠٩ وفيلادلفيا سيفنتي سيكسرز على ديترويت بيستونز ١١٦ / ١٢٢ وبوسطن سلتيكس على نيو أورليانز بليكانز ١١٣ / ١٠٧ وساكرامنتو كينجز على ضيفه شيكاغو بولز ١٠٨ / ٨٩ وميلواكي بكس على كليفلاند كافاليرز ١٠٨ / ٩٢ . كذلك تغلب أوكلاهوما سيتي ثاندرب على يوتا جاز ١٣٢ / ١١٣ ودالاس مافريكس على أورلاندو ماجيك ١٠١ / ٧٦ ودينفر ناجتس على ممفيس جريزليس ١٠٥ / ٩٩ ولوس أنجليس كليبرز على مضيف فينيكس صنز ١١٣ / ١١٩ .

النوم في النهار ضروري لعمل الدماغ

أكد أخصائي علم النوم، أليكسي كاتيشيف، على أن النوم في النهار ضروري جدا وخاصة للعاملين في الوظائف المختلفة، لأن القيلولة تساعد على «إعادة تحميل» الدماغ. وأكد العالم على أن النوم في النهار ضروري، لأن وتيرة الحياة العصرية لا تسمح للناس بالحصول على قسط كاف من النوم في الليل.

ويعد نوم النهار ضروريا للذين يعملون في مجالات تتطلب الجهد العقلي والإبداع. وفي هذه الحالة، يكون النوم في النهار استراحة للجسم، ويحسن عملية استيعاب المعلومات ويرفع إنتاجية الدماغ.



ويقول كاتيشيف: 'يقوم الدماغ خلال النوم بتوزيع المعلومات، فيخزن الأكثر ضرورة في الذاكرة الطويلة الأمد. أما المعلومات الزائدة فتذهب إلى محيط الوعي. وبعد ذلك، تجري عملية (إعادة تحميل)، ويأشر الإنسان عمله بحيوية ونشاط جديد'. وقال الأخصائي موضحا، إن «فعالية نوم النهار تتحقق عندما لا تزيد مدته عن ساعة واحدة، والأفضل بين ٢٠-٤٠ دقيقة، ومن أجل ذلك ينصح بتناول فنجان قهوة، لأن مفعول الكافيين يبدأ بعد ٢٠-٣٠ دقيقة على تناوله».

وتعد قلة النوم سببا جديا في سوء الحالة الصحية، لأنها تؤثر سلبا في منظومة مناعة الجسم، وتسرع في عملية الشيخوخة وتضر بالعديد من الأعضاء الداخلية للجسم.

أخطر أسباب "تخدر" الأطراف وفقدان الشعور بها

يشعر كل شخص ولو لمرة واحدة خلال حياته بفقدان إحساس يديه أو ساقيه، مع وخز خفيف أو شعور بحرقه خفيفة.

غالبا ما يكون السبب في التخدر ضعف مؤقت في الدورة الدموية في الأطراف، ناتج عن ضغط على الأوعية الدموية والنهائيات العصبية. لذلك يكفي أن يبدأ الشخص بالحركة حتى تزول هذه الأعراض ويعود كل شيء إلى طبيعته.

ولكن عندما تتكرر هذه الأعراض ولا تزول خلال فترة طويلة، فإنها قد تكون ناتجة عن مرض جدي:

- ١- التهاب الفقرات العنقية يؤدي أي انحراف في فقرات العمود الفقري العنقية إلى ضغط على الأعصاب والشعور بـ "تخدر" اليدين أو صداع ومشكلة في توازن الجسم.
- ٢- تصلب المتعدد

يجب التعامل مع هذا المرض العصبي بجدية، لأنه يسبب إصابة أعصاب غلاف الدماغ والنخاع الشوكي، ويخفف حساسية اليدين جدا. وهذا يتطلب مراجعة أخصائي أمراض الأعصاب.



٣- متلازمة النفق الرسغي تلاحظ لدى الأشخاص الذين يتطلب عملهم استخدام اليدين بكثرة مثل الخياطين والموسيقيين والمبرمجين، فنتيجة لتكرار حركة أصابع اليد، يحدث تورم في الأوتار التي تمر عبر قناة ضيقة، ما يسبب ضغط الأعصاب، ويؤدي إلى الشعور بـ"تخدر" اليد ووخز في الرسغ وخاصة في الصباح. يجب عدم ترك هذه الحالة من دون علاج لأنها قد تؤدي إلى ضمور عضلات الأصابع.

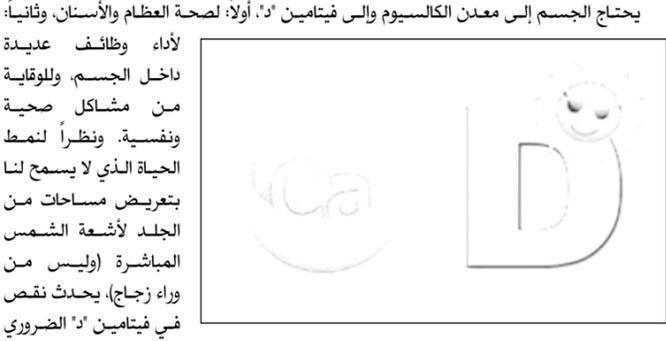
٤- تخثر في أوردة الأطراف يسبب "تخدر" الأطراف أيضا، لأن تجلط الدم يمنع مرور كمية دم كافية، ما يسبب نقص التغذية الضرورية لقيام الأصابع بوظيفتها بصورة طبيعية. ولهذا التخثر عواقب وخيمة، لذلك، لا بد من مراجعة الطبيب قبل أن تسبب مضاعفات خطيرة.

٥- فقر الدم والسكري يرافق مرض السكري وفقر الدم عادة اضطراب في الدورة الدموية في الأطراف وهذا يسبب "التخدر".

٦- التهاب عصب الضفيرة العضدية يمكن أن يسبب هذا الالتهاب والتهاب الأنسجة المحيطة اضطراب الدورة الدموية في الأطراف، ما ينتج عنه "تخدر" اليدين.

٧- اضطراب الدورة الدموية الدماغية تعد هذه أخطر حالات "تخدر" اليدين. فإذا رافق "تخدر" اليدين اضطراب في عمل الأطراف السفلى وإرتباك وصداع واضطراب الكلام والبصر، فيجب فوراً استدعاء سيارة الإسعاف.

هل تأكل ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين "د"؟



يحتاج الجسم إلى معدن الكالسيوم وإلى فيتامين "د"، أولاً: لصحة العظام والأسنان، وثانياً؛ لأداء وظائف عديدة داخل الجسم، وللوقاية من مشاكل صحية ونفسية. ونظراً لنمط الحياة الذي لا يسمح لنا بتعريض مساحات من الجلد لأشعة الشمس المباشرة (وليس من وراء زجاج)، يحدث نقص في فيتامين "د" الضروري ليتمكن الجسم من امتصاص المعدن. أهم مصادر الكالسيوم، السبانخ، والفاصوليا البيضاء، والبنمية، وفول الصويا، والسردين، والسلمون، والحليب ومنتجاته. أهم مصادر فيتامين "د"، الأسماك الدهنية كالسلمون والتونة والمكاريل، وكبد البقر، وصفار البيض، والجبن والحليب، والفطر (المشروم)، والعصائر المضاف إليها الفيتامين. ولتحصل على حصة جيدة من فيتامين "د" عن طريق السلمون تناول حصة وزنها ٨٤ غراماً من السمك المطبوخ لتحصل على ٤٥ وحدة دولية من الفيتامين. ويوفر كوب الحليب بين ٥٠ و١٠٠ وحدة دولية.