



منتخبنا يتعادل وديا مع كوريا الجنوبية



تعدال منتخبنا لكرة القدم مع مضيفه الكوري الجنوبي ١-١ في المباراة التي جمعتهما في سيئول امس الثلاثاء، أفتتح اصحاب الارض التسجيل عند الدقيقة ٥٧ اثر هجمة عكسية، تمكن عبرها "هوانغ اويجو" الانفراد بالحاراس علي رضا بيرانوند.

سجل هدف التعادل لمنتخب ايران، المدافع الكوري كيم يونغ هون (د ٢٢)، بعد تنفيذ رامين رضائيان ضربة ركنية اصدمت بقدم المدافع.

وشهدت المباراة عدة محاولات وهجمات خطيرة، أبرزها تسديدة احمد نورالهي ارتطمت بالزاوية الـ ٩٠ عند الدقيقة ٥٥، وجاءت ردا على تسديدة كورية ارتطت بالعارضة (د ٤٤).

يذكر أن هذه المباراة الودية الثانية التي يخوضها منتخب إيران بقيادة البلجيكي مارك فيلموتس، إذ كانت الاولى امام المنتخب السوري في طهران وانتهت لصالح إيران بنتيجة ٥-٥ صفر الخميس الماضي.

بفوزها على تايلند ..

ايران تحقق فوزها الثاني في بطولة آسيا لكرة الطائرة جلوس

حققت ايران انتصارها الثاني على التوالي في مسابقات بطولة آسيا لكرة الطائرة جلوس بتغلبها على تايلند البلد المضيف ٣-٢ صفر.

وكانت نتيجة اشواط المباراة التي اقيمت يوم الاثنين (٢٥-١٢، ١٢-٢٥، ٥-٢٥) لصالح ايران.

وكانت ايران قد فازت في المباراة الاولى التي اقيمت صباح اليوم الاثنين على كمبوديا

بنفس النتيجة ٣-٢ صفر (٢٥ - ١٥، ٢٥ - ١٣ و ٢٥ - ٦).

وتقام منافسات البطولة الآسيوية بشكل دوري بين الفرق المشاركة وهي ايران، تايلند، الصين، كازاخستان، اليابان، كوريا الجنوبية وكمبوديا، على ان يخوض كل فريق مباراتين في اليوم الواحد تفصل بينهما استراحة لمدة خمس ساعات.

وانطلقت مسابقات بطولة آسيا لكرة الطائرة جلوس ٢٠١٩ امس الثلاثاء في تايلند وتستمر لغاية يوم السبت المقبل ١٥ حزيران / يونيو.

يذكر ان ايران كانت قد حجزت بطولة التأهل الى دورة باراولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ بعد فوزها ببطولة العالم ٢٠١٨ التي اقيمت في هولندا.

قائد منتخبنا أفضل صانع العاب بدوري الامم للطائرة ٢٠١٩

تصدر"سعيد معروف" قائد منتخب ايران قائمة افضل صانعي العاب دوري الامم للكرة الطائرة ٢٠١٩ بعد انتهاء المرحلة الثانية من المسابقة.

وبحسب الاحصائيات فان معروف تمكن من تمرير ٩,٧ تمريرة حاسمة في كل شوط في المباريات الثلاث بالمرحلة الثانية التي استضافتها اليابان مؤخرا، وتمكنت ايران خلالها من الفوز على اليابان والإرجنتين وخسرت امام البرازيل.

يذكر ان ايران حققت ٥ انتصارات في المرحلة والثانية، وحصلت على ١٥ نقطة وجاءت ثانيا في الترتيب.

دي ليخت يصدم سان جيرمان.. ويؤجل حسم وجهته المقبلة

كشف الهولندي ماتياس دي ليخت، مدافع أياكس أمستردام، عن بعض الأمور التي تتعلق باختياره لوجهته المقبلة في الميركاتو الصيفي.

وقال دي ليخت، في تصريحات لصحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية: "موسمي؟ أعتقد أنه كان رائعًا سواء بالنسبة لي أو لأياكس أو منتخب هولندا".

وأضاف المدافع الهولندي: "صراع كبار أوروبا على ضمي رغم أنني أبلغ ١٩ عامًا؛ بالنسبة لي إنه شرف كبير".

وتابع: "ماذا يختار قلبي في الميركاتو؟ ما زلت لا أعرف ما يقوله قلبي، لقد ركزت خلال الفترة الماضية على الظهور بأداء جيد مع أياكس والمنتخب، ولأن أنا في فترة الإجازة، وسأكون قادرًا على التفكير في الأمر وتحديد مستقبلي". وواصل: "أهم ما أبحث عنه لتحديد وجهتي؟ الأهم بالنسبة لي أن الفريق الجديد يساعدني على التألق ولعب العديد من المباريات". وأردف: "امتلاك برشلونة للرباعي بيكيه وأومتيتي ولينجليت وتوديبو يخيفك أم يكون حاسمًا؟ لانتقالك؛ بالطبع البارسا يملك دفاعًا مميزًا، ولكن المنافسة ليست شيئًا يخيفني، كما أنه من المنطقي والطبيعي أن توجد منافسة في هذا النادي الرائع".

واستطرد: "اللعب مع فرينكي أم كريستيانو رونالدو؟ لا أهتم بأي شخص، ولكن علي اختيار الطريق الأفضل لي". وحول تقديم باريس سان جيرمان لعرض مالي أكبر من برشلونة، علق دي ليخت: "هذا الأمر لن يحدد النادي الجديد لي، لأن المال ليس هو المشكلة".

باولو فونسيكا مدربًا جديدًا لروما

أعلن نادي روما، امس الثلاثاء، تعاqude مع البرتغالي باولو فونسيكا، ليكون المدير الفني الجديد للجيالوروسي في الموسم الجديد، خلفًا للإيطالي كلاوديو رانييري.

ووفقًا للموقع الرسمي لنادي روما، فإن فونسيكا وقع على عقد مع الذئاب يمتد إلى عامين، مع إمكانية إضافة عام ثالث.

وأشار موقع الذئاب إلى أن فونسيكا يتمتع بخبرة طويلة كمدرّب في الكرة البرتغالية، حيث سبق له قيادة باكوس دي فيريرا، وبراجا ويورتو.

وقال فونسيكا: "سعيد جدًا بتعييني مدربًا جديدًا لروما، وأود أن أشكر إدارة النادي على منحي هذه الفرصة الرائعة".

وأضاف: "متحمس للغاية لخوض هذا التحدي الذي ينتظرنا، وأتطلع للقدوم إلى روما ومقابلة الجماهير وبدء العمل مع الفريق. أعتقد أننا سنكون معًا قادرين على صنع إنجاز خاص".

مصارع اوكراني يعتلي منصة التتويج وفانلته مزيّنة بصورة قائد الثورة

تتلاقّت مواقع التواصل الاجتماعيّ صوراً لمصارع اوكرانيّ معتليا منصة التتويج في احدى المسابقات في بلاده وفانلته الرياضية مزيّنة بصورة قائد الثورة الاسلامية ومكتوب تحتها «ليبيك يا خامنئي».

المصارع هو المار نور علييف البالغ من العمر ٢٢ عاما والذي تعود اصوله الى جمهورية أذربيجان وهو قاتلن في اوكرانيا منذ ١١ عاما.

وبالمناسبة اتصلت به مراسلة وكالة انباء «فارس» التي وجهت له بعض الاسئلة حيث قال



بشان الصورة التي ظهر فيها وهو مرتد فانلة رياضية مزيّنة بصورة قائد الثورة الاسلامية عند اعتلائه منصة التتويج بانها كانت خلال بطولة اوكرانيا للمصارعة حيث تقلد الميدالية الذهبية فيها.

واضاف، انني اقلد

دينيا ولي امر المسلمين آية الله السيد الخامنئي الذي هو مرجع تقليدي وقد نوبت بان ارتدي فانلة مزيّنة بصورة سمachtه لو تقلدت الميدالية الذهبية لانني اعتبره روحي.

وفي الرد على سؤال وهو انه لو اراد ان يقول شيئا لسماحة القائد فماذا سيقول، قال، انني اقل شانا من ان اقول شيئا لسمachtه ولكن يمكنني القول فقط «روحي فداك».

واعرب عن امله ان يلتقي ويرى قائد الثورة الاسلامية يوما ما معتبرا ذلك امنية وفخرا كبيرا بالنسبة له وقال، انه زار ايران مرتين لغاية الان، مرة للمشاركة في مسابقة «كاس الشهداء» عام ٢٠١٦ والثانية لزيارة الامام الرضا (ع) في مشهد و«السيدة فاطمة المعصومة (س)» في قم عام ٢٠١٧. وحول صفحته الشخصية على الانستغرام المزيّنة بصور الشهداء المدافعين عن المراقد المقدسة قال، انني مسلم شيعي وان جميع شهداء طريق الاسلام والشيعه هم اعزاء بالنسبة لي وان الشهداء المدافعين عن المراقد المقدسة هم اعز اذ انهم لم يسمحوا بان يهزم طابوق واحد من مرقد «السيدة زينب (س)» (في سوريا)، ان هؤلاء الشهداء هم مجهولون تابعوا مع الله بصدق واخلاص وانني محب لهم كلهم.

وبشان الشهيد الاعز الى قلبه من بين الشهداء قال، ان جميع الشهداء هم اعزاء لكنني اعرف جيدا محسن حججي وابراهيم هادي وبابك نوري الا انني عاشق للشهيد حججي واتمنى ان اكون مثله.

وحول تمنيه في تغريدة له ان ينال الشهادة قال، نحن جميعا ميتون لذا من الافضل ان يكون الموت بالشهادة الذي هو افضل من غيره، فالشهادة هي اسمى واعلى الدرجات.

وبشان ما يتمناه للمسلمين قال «الوحدة، الوحدة، الوحدة».

يذكر ان المصارع الاوكراني المار نور علييف حاز المركز الثالث في بطولة اوروبا للمصارعة الرومانية تحت ١٢ عاما في وزن ٧٧ كغم عام ٢٠١٨.

كما حاز مركز الوصافة في بطولة العالم العسكرية للعام ٢٠١٧ وحاز مركز الوصافة ايضا في بطولة اوروبا للشباب للعام ذاته.

نيمار يبلغ سان جيرمان برغبته في الرحيل

كشفت تقارير صحفية، أن المهاجم البرازيلي نيمار دا سيلفا، المحترف في باريس سان

جيرمان أبلغ إدارة النادي الفرنسي برغبته في الرحيل هذا الصيف، وفي مشيرة إلى أن ناديه السابق برشلونة ينتظر فتح باب التفاوض لمحاولة إعادته إلى صفوفه.

ونشرت صحيفة «سيور» الرياضية الكatalونية امس الثلاثاء

في غلافها الرئيسي عنوان «طلاق بين بي إس جي ونيمار». وذكرت أن هناك إمكانية كبيرة لرحيل المهاجم الدولي البرازيلي هذا الصيف بعدما أبلغ إدارة النادي في مايو/أيار الماضي بعدم رغبته في العودة إلى باريس. وأوضحت أن اللاعب البالغ من العمر ٢٧ عاما والذي عانى طوال عاميه في باريس من الإصابات ويواجه حاليا تهمة اغتصاب وتعرض للإيقاف في نهاية الموسم للاعتداء على أحد المشجعين، يشعر بالإحباط بسبب كل تلك المواقف، التي يضاف إليها فشل النادي أوروبيا.

وريورز يهزم رابرتوز وينعش آماله بدوري السلة الأمريكي

أنعش جولدن ستيت ووريوز، آماله في الحفاظ على لقب دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين بعدما حقق انتصاراً مثيراً على مضيفه تورونتو رابرتوز، (١٠٦ / ١٥٠)، الثلاثاء، في المباراة الخامسة بمواجهة الدور النهائي.

وحقق وريورز الانتصار الثاني ليقصّ بذلك تقدم رابرتوز في مواجهة إلى (٢ / ٢)، وتستمر المواجهة لمباراة سادسة، التي يمكن لرابرتوز من خلالها حسم اللقب لصالحه في حالة الفوز. أما في حالة فوز وريورز في المباراة السادسة، يتعادل الفريقان (٢ / ٢) وتستمر المواجهة للمباراة السابعة التي تكون نتيجتها حاسمة للقب.

وسجل ستيفن كاري ٣١ نقطة وأضاف كلاي طومسون ٢٦ نقطة لوريورز المتوج باللقب في الموسمين الماضيين والذي يتأهب للمباراة السادسة المقررة في أوكلاند، غدا الخميس. ويتطلع رابرتوز إلى التتويج باللقب للمرة الأولى في تاريخه، وكان بحاجة إلى الفوز في المباراة الخامسة لحسم اللقب لكنه ظل متأخراً أمام وريورز في أغلب فترات المباراة.

ريتشاردو يتضامن مع فيتيل أمام عقوبة الجائزة الكبرى بكندا

دخل دانييل ريتشاردو، سائق فريق رينو المنافس بسباقات سيارات فورمولا١، في حالة الجدل المثارة بشأن عقوبة الألماني سيبيستيان فيتيل سائق فيراري خلال سباق الجائزة الكبرى الكندي الذي أقيم الأحد.

وعوقب فيتيل من قبل مراقبي السباق بإضافة ٥ ثوان إلى زمنه بعد أن تسبب في ارتطام منافسه البريطاني لويس هاملتون سائق فريق مرسيدس، بسياح المضمار، بسبب خطأ في القيادة.

وتسببت العقوبة في خسارة فيتيل للسباق رغم وصوله أولاً إلى خط النهاية، وقد كان الفوز من نصيب هاملتون ليواصل مرسيدس هيمنتها، حيث أحرز الفريق بذلك الفوز في جميع السباقات السبعة التي أقيمت حتى الآن في بطولة العالم هذا الموسم.

وقال ريتشاردو إن هاملتون لم يتلق عقوبة رغم ارتكابه خطأ مشابه خلال موسم ٢٠١٦، وذلك في الوقت الذي تقدم فيه فريق فيراري باستئناف ضد عقوبة سائقه الألماني.

وأبدى عدد من السائقين دعمهم لفيتيل، ومن بينهم ريتشاردو، الذي صرح للصحفيين قائلاً «تعرضت لموقف (خطأ) مشابه من قبل لويس في عام ٢٠١٦ في مونت كارلو».

عادات يومية تحافظ على نشاط وحيوية الذاكرة



بعض الأشخاص لا ينسون الأسماء أو التواريخ والأحداث التي مر عليها سنوات، لكن معظمنا يجد صعوبة منذ منتصف سنوات الـ ٢٠ في استعادة بعض التفاصيل من الذاكرة. وتوجد عدة عوامل وراء توقّد الذهن ونشاط

وحيوية الذاكرة، منها عادات يومية مثل وضع المفاتيح في مكان معين لتتفرغ الذاكرة لأنشطة أكثر أهمية.

عادات تجعل الذاكرة متيقّظة:

* امنح نفسك ٧ ساعات من النوم كل يوم.

* اخرج للهواء الطلق والشواطئ والحداثق لتجدد حيوية الذاكرة، ولا تجبس نفسك في أماكن مغلقة كل يوم.

* لا تقم بعدة مهام في وقت واحد، مهما امتلح رؤساؤك هذه المهارة، الأفضل لذاكرتك إنهاء المهمة ثم البدء في التالية، لأن كل منها يؤثر على بنية وأداء الذاكرة، وإنهائها يقلل التشبث ويساعد على التركيز.

* التأمل نشاط يساعد على تنقية الذاكرة، وإزاحة رواسب المهام والأعمال والانفعالات من الدماغ. امنح نفسك وقتاً للاسترخاء والتأمل كل يوم إن استطعت.

* التمارين اليومية نشاط هام للدماغ والدورة الدموية وليس للعضلات والمفاصل فقط.

تحذيرات من تأثير سلبي لتوقف التنفس أثناء

النوم على "العمر البيولوجي"

كشفت دراسة علمية حديثة، أن توقف التنفس أثناء النوم يسبب تسارع العمر البيولوجي. ويتميز توقف التنفس الانسادي بخلل في التنفس أثناء النوم، وغالبا ما يؤدي إلى انخفاض في تشيع الأكسجين في الدم وعادة ما يتم إنشاؤه عن طريق إثارة قصيرة من النوم. ووفقاً للموقع الطبي الأميركي "MedicalXpress"، فأظهرت النتائج أن كل انخفاض في مؤشر توقف التنفس أثناء النوم يرتبط بتسارع العمر البيولوجي بمعدل بما يعادل ٢٥ يومًا. وقال المؤلف الرئيسي شياويو لي، زميل أبحاث ما بعد الدكتوراه في قسم اضطرابات النوم والكساد في قسم الطب في مستشفى بريجهام الأمريكية: "قد لا يكون عمر الناس البيولوجي هو نفس العمر الزمني، حيث إن الأفراد الذين يكون عمرهم البيولوجي أعلى من عمرهم الزمني تظهر عليهم الشيخوخة المبكرة.

يذكر أن ما يقرب من ٣٠ مليوناً من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، وتشمل علامات التحذير الشائعة الشخير والنعاس الشديد أثناء النهار.

حذاري من تناول الموز على معدة فارغة

نصحت مجلة "فرويندين" الألمانية بعدم تناول الموز على معدة خاوية لما قد يسببه من أضرار صحية بالجسم.

وأوضحت المجلة الألمانية أن الموز لا يعد الوجبة المناسبة للإفطار على معدة خاوية، على الرغم من التوصيات الغذائية بتناول ثلاث ثمرات منه يومياً على الأقل بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات والطاقة، وذلك للأسباب التالية:

التعب

عند تناول الموز على معدة خاوية يرتفع مستوى السكر في الدم على الفور، ومعه يزيد مستوى الحمض في الجسم، وعلى الرغم من أن الموز من العناصر الغذائية التي تمنح الجسم الطاقة بسرعة، وهذا ما يجعله فاكهة مثالية لمن يمارسون التمارين الرياضية، إلا أن هذه الطاقة سرعان ما تنفذ ويعدها يشعر الجسم بالتعب.

الجوع

يتكون الموز من السكر بنسبة تصل إلى ١٢,٥٪، ويؤدي ذلك عند تناوله على معدة خاوية إلى زيادة مستوى الأنسولين في الدم بسرعة، ويعدها ينخفض بشكل كبير، ثم يعاود الجسم الشعور بالجوع.

الحاجة لمساعدة غذائية

يحتوي الموز على العديد من المواد الغذائية الصحية مثل فيتامين B1 والكالسيوم، ولكن هذه العناصر لا يتم امتصاصها من الجسم بشكل جيد إلا عند تناول الموز مع عناصر أخرى مثل الموسلي والمكسرات والعسل، وفي هذه الحالة يصبح الموز مناسباً لوجبة الإفطار.

ماذا يحدث لجسمك عند تناول الكيوي؟



أشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أن الكيوي يعد من الفواكه، التي تمد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية الهامة، كما أنه يساعد على النوم والوقاية من الأمراض، ويعتبر مقوياً حقيقياً لجهاز المناعة.

وأوضح خبراء الجمعية أن الكيوي غني بمضادات الأكسدة المعروفة بدورها في الوقاية من الأمراض، وفيتامين C، ولذلك تنصح

الجمعية بتناوله عند الإصابة بنزلات البرد، وتساعد مضادات الأكسدة والسيروتين الموجودين في الكيوي على علاج اضطرابات النوم بحسب بعض الدراسات الحديثة.

ويحسن الكيوي أيضاً من الهضم لما يحتويه من الإنزيمات، التي تحفز هذه العملية وخاصة عند تناول الكثير من البروتينات، ونظراً لأن الكيوي غني بحمض الفوليك، فإن الجمعية الألمانية تنصح بتناوله أثناء فترة الحمل، وفي النهاية يساعد الكيوي على إنقاص الوزن، حيث يحتوي على القليل من الكربوهيدرات.