ايران تحرز المركز الرابع ببطولة العالم للرماية

أحتل منتخب ايران المركز الرابع بمنافسات الرماية في المسدس ببطولة العالم للرماية لذوي الاحتياجات الخاصة ٢٠١٨ في استراليا.

وحصل فريق ايران الرباعي المكون من الرامية « سارة جوانمردي» و«سميرا إرم» والراميين «مهدي زماني» و«محمدرضا مير شفيعي» على مجموع ٣٦٠,١ نقطة والمركز الرابع.

وحلت اوكرانيا والصين وتركيا في المركز الاول حتى الثالث على التوالي بالبطولة التي يشارك فيها ٢٨٣ راميا ورامية من ٥٥ بلدا والتي تعتبر مؤهلة لدورة الالعاب الاولمبية طوكيو ٢٠٢٠.

تركيا تحبط الديوك وتتمسك بالصدارة في قمة دو فرانس

تعادل منتخب فرنسا مع ضيفه تركيا بهدف لكل منهما، الإثنين، على ملعب دو فرانس في مباراة مثيرة ضمن منافسات المجموعة الثامنة للتصفيات المؤهلة ليورو ٢٠٢٠.

لعب البدلاء دور البطولة حيث تقدم أوليفيه جيرو للديوك في الدقيقة ٧٦، وتعادل للأتراك كان آيهان بالدقيقة ٨٢ بعد مشاركة اللاعبين في الشوط الثاني.

انتزع الأتراك نقطة ثمينة أبقتهم في الصدارة برصيد ١٩ نقطة، ليتفوقوا بفارق المواجهات المباشرة عن المنتخب الفرنسي صاحب الرصيد نفسه، الذي فرط في نقطتين ثمينتين وفرصة حسم تأهله رسميا للنهائيات.

جلسة أخيرة لمناقشة لوائح فورمولا ١ الجديدة

يستمر النقاش الحاد بشأن تعديل لوائح بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١ بدءا من موسم ٢٠٢١، اليوم الأربعاء عندما يجتمع الاتحاد الدولي لسباقات السيارات (فيا) وحملة الحقوق ورؤساء الفرق في باريس.

وتسعى الأطراف المجتمعة للاستقرار على عدّة جوانب من قوانين فورمولا ١ لموسم ٢٠٢١، قبيل الموعد النهائيّ في ٣١ من تشرين الأوّل/أكتوبر الجاري، فيما يبدو وأنها الفرصة الأخيرة لمناقشة المسألة وجهًا لوجه.

وقال ماتيا بينوتو مدير فريق فيراري «سيكون هناك اجتماعٌا مع فيا وفورمولا١... أعتقد بأنّه سيكون مهمًا جدًا كونه الأخير الذي نجتمع فيه كلّنا قبل نهاية الشهر عندما يجري التصويت الجديد».

وأضاف «أعتقد بأنّ هناك الكثير من النقاط المفتوحة العالقة والمحادثات لا تزال متواصلة، لذا كيف ستكون خلاصة كلّ هذه النقاشات؟ من الصعب تحديد ذلك في الوقت الحاضر. هناك مصالح متعدّدة بين الفرق من جهة، وبين الفرق وفورمولا١، من جهة أخرى وبين الفرق وفيا».

ونفى بينوتو أنّ فيراري قد تستخدم حقّ «الفيتو» لمنع أيّ شيء لا تحبّه: «سيكون ذلك مؤسفًا حقًا. لا أعتقد بأنّ ذلك يجب أن يحدث أصلًا. أعتقد بأنّ لدينا محادثات جيّدة ومفتوحة مع مالكي الحصص في الوقت الحاضر وآمل بشكل ما أن نجد التنازلات المناسبة في النهاية».

ووفقا لمجلة «اوتو موتور اند سبورت» فإن أربعة فُرق وافقت على اللوائح الجديد بينما تتمسك ستة فرق بما فيها الثلاثة الكبار، مرسيدس وفيراري وريد بول باللوائح الحالية.

ومن بين المواضيع التي سيتم التباحث حولها، سقف الميزانية وتوزيع الجوائز المالية.

كافاني على طاولة يوفنتوس

أكّد تقرير صحفي إيطالي، أمس الثلاثاء، أنّ الأوروجوايانى إدينسون كافاني، مهاجم باريس سان جيرمان، على طاولة اهتمامات يوفنتوس.

وقال موقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي، إن عقد كافاني مع سان جيرمان ينتهي الصيف المقبل، وبالتالي يستطيع اللاعب التوقيع مع أي نادٍ مجانًا في يناير/كانون ثان المقبل.

وأشار إلى أنّ مفاوضات التجديد بدأت بين ممثلي كافاني وسان جيرمان منذ أسابيع، لكن الطرفين لم يصلا إلى أي اتفاق.

ومن المقرر أن يعقد ممثلو كافاني، جلسات مع أكثر من نادٍ خلال الفترة المقبلة من بينها يوفنتوس.

ورغم رغبة سان جيرمان في الاحتفاظ بكافاني، لكن المهاجم الأوروجوايانى يُريد تقييم كل الفرص المتاحة قبل اتخاذ قراره النهائي.

التعادل السلبي يخيم على المواجهة التاريخية بين الكوريتين

خيم التعادل السلبي، على مباراة كوريا الشمالية مع كوريا الجنوبية أمس الثلاثاء، على ستاد كيم ايل سونج ببيونج يانج، بالجولة الرابعة للتصفيات الآسيوية المشتركة المؤهلة لمونديال ٢٠٢٢، وكأس آسيا ٢٠٢٣.

ولم تشهد المباراة الكثير من الفرص الهجومية على المرميين، حيث سيطر الحذر على أداء الفريقين أغلب فترات اللقاء.

وحافظت كوريا الجنوبية، على صدارة ترتيب المجموعة بـ ٧ نقاط من ٣ مباريات، بفارق الأهداف أمام كوريا الشمالية، مقابل ٣ نقاط لكل من لبنان، وتركمانستان، في حين ظلت سريلانكا بلا رصيد من النقاط.

ويتأهل صاحب المركز الأول في كل مجموعة من المجموعات الثماني، إلى جانب أفضل ٤ منتخبات حاصلة على المركز الثاني إلى نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣، والدور الثالث من تصفيات كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

مونديال الطائرة .. ايران تخسر امام بولندا

خسر منتخب ايران للكرة الطائرة امام نظيره البولندي أمس الثلاثاء، في اطار الجولة الـ ١١ والاخيرة من بطولة كأس العالم ٢٠١٩ المقامة في اليابان.

وأنهت بولندا التي حلت بوصافة البطولة ونالت الفضية، اللقاء امام ايران ٣-صفر وبنتيجة ٢٥-١٨ و٢٥-١٨ و٢٥-١٦ نقطة.

وبذلك اختتمت ايران مشوارها في البطولة برصيد ١٢ نقطة وتحتل حتى اللحظة المركز السابع بانتظار ما تسفر عنه بقية نتائج مباريات المنتخبات الاخرى، علما أن ايران حققت ٤ انتصارات في البطولة، امام كندا واستراليا وتونس والارجنتين وخسرت امام كل من مصر وروسيا وبولندا والبرازيل واليابان وايطاليا واميركا.

إنجلترا ترد على عنصرية البلغاريين بسداسية مرعبة

وضع المنتخب الإنجليزي قدما في نهائيات كأس أمم أوروبا ٢٠٢٠ لكرة القدم، بفوزه على مضيفه البلغاري ٦ -٠ مساء الإثنين في صوفيا، ضمن منافسات المجموعة الأولى.

وسجل أهداف المنتخب الإنجليزي كل من ماركوس راشفورد (٧) وروس باركلي (٢٠ و٣٢) ورحيم سترلينج (٤٥+٤ و٦٩) وهاري كين (٨٥).

ورفع المنتخب الإنجليزي رصيده إلى ١٥ نقطة، بفارق ٣ نقاط أمام التشيك صاحبة المركز الثاني، و٤ أمام كوسوفو صاحبة المركز الثالث التي تغلبت الإثنين أيضا على مونتينيجرو ٢-٠.

برشلونة يحدد موقفه من تأجيل الكلاسيكو

حدد برشلونة موقفه من تأجيل مباراة الكلاسيكو مع ريال مدريد، والمقرر لها يوم ٢٦ أكتوبر/ تشرين أول الجاري، ضمن منافسات الجولة العاشرة من الليجا.

وتشهد مدينة برشلونة العديد من المظاهرات في الوقت الحالي، بسبب الحكم بحبس عدد من القادة في كتالونيا.

ووفقًا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، فإنه هناك دعوات لمظاهرات حاشدة يوم ٢٦ أكتوبر/ تشرين أول الجاري بالتزامن مع إقامة الكلاسيكو.

وأشارت الصحيفة إلى أنه من حيث المبدأ، فإن برشلونة لا يدرس على الإطلاق طلب تأجيل مباراة الكلاسيكو.

ويدرك برشلونة جيدًا أن المباراة يجب أن تنظم وتسير بسلاسة بغض النظر عن وجود احتجاجات ومظاهرات.

يذكر أن ريال مدريد يحتل صدارة الدوري الإسباني برصيد ١٨ نقطة، بينما برشلونة في المركز الثاني بـ ١٦ نقطة.

رونالدو: الأرقام القياسية تبحث عني

أعرب كريستيانو رونالدو نجم المنتخب البرتغالي وفريق يوفنتوس، عن سعادته بوصوله للهدف رقم ٧٠٠ في مسيرته، خلال مواجهة أوكرانيا، بالتصفيات المؤهلة لنهائيات يورو ٢٠٢٠، والتي خسرها البحارة (١-٢).

وقال رونالدو، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «ريكورد» البرتغالية: «إنها لحظة جميلة في مسيرتي بالوصول إلى ٧٠٠ هدفا، لكنها مريرة؛ لأننا لم نفز، ولكن في رأيي يجب أن نشعر بالفخر لأننا قدمنا مباراة رائعة».

وأضاف: «أشكر جميع زملائي وأصدقائي والمدربين وكل من ساعد كريستيانو ليصبح اللاعب الموجود أمامكم الآن، وأنا فخور بالفريق».

وتابع: «أرقامي القياسية؟ كل ما حققته هناك أشخاص ساعدوني فيه، ولهم الفضل في الوصول لهذه الأرقام المُثيرة للإعجاب».

وأردف: «آخر مرة لعبت فيها هنا (في أوكرانيا) فزت بدوري أبطال أوروبا مع ريال مدريد، وكانت لحظة جميلة لكنها انتهت، واليوم لعبنا جيدًا لكننا لم نتمكن من الفوز».

وأوضح نجم ريال مدريد ومانشستر يونايتد السابق: «الأرقام القياسية تأتي بشكل طبيعي، وأنا لا أبحث عنها، بل الأرقام هي التي تبحث عني، وليس لديّ ذلك الهوس».

واختتم: «تسمية ملعب سبورتنج لشبونة باسمي؟ دعونا نرى ما سيحدث في المستقبل».

فيليكس وفاتي يتصدران ترشيحات الفتى الذهبي

أزيح الستار عن القائمة المختصرة للترشيحات الخاصة بجائزة الفتى الذهبي، والتي تقدم لأفضل لاعب تحت ٢١ عامًا في العالم.

ونال الجائزة التي تقدمها مجلة «توتو سبورت» الإيطالية في العام الماضي، الهولندي ماتياس دي ليخت، وكان ذلك قبل انتقاله من أياكس إلى صفوف يوفنتوس مقابل نحو ٧٥ مليون يورو.

وسيعلن عن الفائز بالجائزة في العام الحالي بمدينة تورينو يوم ١٦ ديسمبر/ كانون أول المقبل.

وجاءت القائمة المختصرة للجائزة هذا العام كالتالي:

ماتياس دي ليخت (يوفنتوس - هولندا) - ألفونسو ديفيز (بايرن ميونخ - كندا) - جيانلويجي دوناروما (ميلان - إيطاليا) - أنسو فاتي (برشلونة - إسبانيا) - فيل فودين (مانشستر سيتي - إنجلترا) - ماتيو جندوزي (آرسنال - فرنسا) - إيرلينج هالاند (سالزبورج - النرويج) - كاي هافيرتز (باير ليفركوزن - ألمانيا) - جواو فيليكس (أتلتيكو مدريد - البرتغال) - ديان يوفيليتش (آينتراخت فرانكفورت - صربيا).

وموييس كين (إيفرتون - إيطاليا) - لي كانج إن (فالنسيا - كوريا الجنوبية) - أندريه أوليكسيجوفيتش (بلد الوليد - أوكرانيا) - دانييل مالين (آيندهوفن - هولندا) - ماسون مونت (تشيلسي - إنجلترا) - رودريجو (ريال مدريد - البرازيل) - جادون سانشو (بوروسيا دورتموند - إنجلترا) - فران توريس (فالنسيا - إسبانيا) - فينيسيوس جونيور (ريال مدريد - البرازيل) - نيكولو زانيولو (روما - إيطاليا).

لماذا يحتاج الإنسان للنوم؟

نقضي نحو ثلث حياتنا مستغرقين في النوم الذي يبقى مهماً كتناول الطعام والشراب والتنفس، فهو ليس "راحة سلبية" فقط، كما يقول المصطلح العلمي، بل أكثر من ذلك بكثير، فهو أيضاً نوع من وضع توفير الطاقة البيولوجي، فحين ننام نستهلك مقداراً أقل من طاقة الجسم مقارنة باليقظة. ولم يتوصل العلماء بعد إلى الحقيقة الكاملة وراء الحاجة للنوم، على الرغم من أن الكثير من الدراسات تشير إلى أن الدماغ هو المسؤول عن حاجتنا إلى النوم. فما الذي يحدث بالضبط في رؤوسنا أثناء النوم؟

عن ذلك يقول الباحث في بيولوجيا الأعصاب في جامعة توبنغن الألمانية ألبريشت فورستر: "ليلاً تبدأ عمليات كثيرة داخل الدماغ، وهي أثناء النوم أكثر من أي وقت آخر في حياتنا". حين نكون مستيقظين، يتم بناء اتصالات جديدة بين الخلايا العصبية. وحين ننام تبدأ عمليات إعادة البناء والترتيب. ويضيف فورستر لموقع "شبيكتروم" الألماني بالقول: "النوم شيء يشبه الغسل والقطع والترتيب في الدماغ".

ويوضح العالم الألماني: "يتم اختبار الصلات بين الخلايا العصبية في أدمغتنا وإعادة تعديلها بحيث لا تستهلك الكثير من الطاقة ومعالجة المعلومات دون معوقات. كل ما تم بناؤه وربطه أكثر من اللازم خلال اليقظة والعمل اليومي، يتم تقليصه مرة أخرى. في الوقت نفسه يجري كنس فضاء عقولنا: كل ما تبقى هناك من بقايا البروتينات والعمليات العصبية سيتم التخلص منه".

*ترتيب الذكريات

يلعب النوم أيضاً دوراً مهماً في إعادة توزيع ذاكرتنا وتثبيت المعلومات فيها. فالنوم يعيد تنظيم محتوى ذاكرتنا من معلومات ويحولها إلى معرفة عالية الجودة. عن ذلك يقول فورستر: "من المفترض أن تكون معظم الذكريات في متناول اليد أثناء النوم". كيف هذا؟ أثناء النوم يوجد تبادل نشط بين مناطق المخ المختلفة: الحُصين ، وهو إلى حد ما المفكرة في دماغنا ، يلاحظ أي التجارب مهمة ويعطي خلال النوم القشرة الدماغية نبضات لعرضها من جديد مراراً وتكراراً وتثبيتها وربطها ببعضها البعض".

وأثناء عملية التخزين هذه تكون ذاكرتنا ضعيفة للغاية، وعليه فمن غير المسموح أن تعترضها تجارب جديدة قد تتداخل معها. "لهذا السبب فإننا نفقد القدرة على الوعي والإدراك في نومنا"، يقول فورستر مضيفاً أن "تنسيق القرص الصلب لا يعمل إلا إذا توقفت عن إعطاء إيعازات جديدة".

*توازن مهم

من الواضح أن النوم يضطلع بدور أساسي لعمل الدماغ، إذ يضمن أن يعمل النظام على النحو الأمثل وأن المخ لا يخرج عن توازنه. عن ذلك يقول فورستر: "يبدو أن الصحوة تضع الجسم بشكل متزايد في اختلال التوازن المادي". بدون نوم تكون العلاقة بين خلايا الأعصاب لدينا غير متوازنة، وكذلك مقدار الناقلات العصبية، وهي الناقلات العصبية التي يتم إطلاقها لنقل الإشارات بين الخلايا العصبية.

ولا يؤثر عدم التوازن على تفكيرنا فقط، وإنما على مزاجنا أيضاً، إذ نصاب باختلال التوازن عاطفياً، لأننا نفتقر إلى الضبط الدقيق الذي لا يتم إلا من خلال النوم. وتصبح أهمية العمليات التي تحدث أثناء النوم واضحة عندما لا تعمل بالشكل الصحيح. إذا لم يتخلص المخ من رواسب البروتينات، فسوف يتراكم ويتداخل ويقتل الخلايا العصبية. وقد وجد العلماء مثل هذه التراكمات البروتينية في أدمغة المصابين بالأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والشلل الرعاش "باركسون".

*النوم خير دواء

كما يحتاج الجسم أيضاً إلى النوم من أجل تجديد كل شيء فيه، فمثلاً إصلاح الخلايا ونموها يزداد ليلاً. النوم المريح يحافظ أيضاً على توازن السكر في الدم واستقلاب الدهون لدينا ويقيد شهيتنا. وأولئك الأشخاص الذي يعملون في ورديات ليلية بشكل منتظم هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية.

المناسبة فإن النوم يؤثر أيضاً على قوة جهازنا المناعي، فحين ننام، تستعد الخلايا المناعية لليوم التالي وتتبادل المعلومات عن الفيروسات الدخيلة لتشكّل بذلك عماد الذاكرة المناعية. حين يصيب الجسم الفيروس الدخيل نفسه لمرتين، ففي المرة الثانية تكون استجابة الخلايا المناعية أسرع وأكثر كفاءة من المرة الأولى.

وقد يكون النوم "شراً لا بد منه" بالنسبة لبعض الأشخاص الذي يواصلون الليل والنهار عملاً، إلا أن الحقيقة تقول إنه يبقى جزء ضرورياً من حياتنا. وحين لا ننام فإننا نخسر نصف حياتنا، وربما حياتنا بأسرها.

دراسة تكشف رابطاً بين الفيتامينات والتوحد!

كشفت دراسة طبية تحليلية أن تناول الأطفال المصابين بالتوحد مكملات غذائية غنية بالفيتامينات والأحماض الدهنية أوميغا٣ قد يقلل لديهم أعراض المرض.

وحلل باحثون بيانات من ٢٧ دراسة تجريبية، شملت في الإجمال ١٠٢٨ طفلا مصابا باضطراب التوحد. وقسم الباحثون المشاركين لمجموعات عشوائية لتناول مكملات غذائية متنوعة بما يشمل الفيتامينات وأوميغا٣ أو تناول دواء وهمي.

وخلص الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية (بيدياتركس) إلى أن المكملات الغذائية المحتوية على الفيتامينات وأوميغا٣ كانت أكثر فاعلية في تحسين الكثير من أعراض المرض.

*مهارات اللغة والتفاعل الاجتماعي

وأضافوا أن هذا التأثير تباين في الدراسات المختلفة، لكنه شمل تحسن مهارات اللغة والتفاعل الاجتماعي والانتباه والنوم والتواصل وتقليل تكرار السلوك وسرعة الانفعال.

وقال الدكتور ديفيد فراغواس أبرز باحثي الدراسة والباحث في مستشفى غريغوريو مارانيون العام وجامعة كمبلوتنسي بمدريد: "تشير تلك النتائج إلى أن بعض التدخل في الحمية الغذائية قد يكون له دور في إدارة علاج بعض الأعراض المتعلقة بخلل الوظائف لدى المصابين بالتوحد".

وأشار الباحثون في الدراسة إلى أن تحليلهم اعتمد على بيانات دراسات تجريبية محكمة، لكنها اختبرت أنواعا مختلفة من المكملات. كما تنوعت طرق قياس النتائج مما منع دراستهم من الخروج بنتيجة حاسمة عن نوع وكمية المكملات المناسبة للأطفال المصابين بالتوحد.

وقال فراغواس عبر البريد الإلكتروني "الآليات الأساسية التي تقوم عليها الفاعلية المحتملة للتدخل بالنظام الغذائي في أعراض التوحد غير معروفة... ودراستنا لا تجيب على هذا السؤال المهم والأبحاث الموجودة لم تصل لنتيجة حاسمة".

ووفقا للمراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها يصاب طفل من بين ٥٩ تقريبا بالتوحد. وعادة يتم تشخيص الإصابة بالمرض لدى الأولاد أكثر من البنات.

*تطبيق سابق لأوانه

وعلى الرغم من أن الدراسة الحالية أظهرت أن المكملات الغذائية تلك تساعد فيما يبدو الأطفال المصابين، إلا أن فراغواس اعترف بأن من السابق لأوانه توصية الآباء بالبدء في إعطائها لأطفالهم.

وتقول أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية إن ما يعقد الأمور بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد هو أن الكثير منهم يعانون من مشكلات متعلقة بالطعام أيضاً، إذ قد يكون لديهم حساسية عالية لمذاق ورائحة ولون وملمس بعض الأطعمة أو يأكلون أنواعاً مختارة فقط، كما قد تؤثر بعد الأدوية على شهيتهم.

وتنصح الأكاديمية بزيارة الأطفال المصابين بالتوحد لخبير تغذية متخصص قبل اتباع أي حمية للتأكد من حصولهم على كل العناصر الغذائية والسعرات التي يحتاجونها لنموهم.