

فريقنا يواصل التربع على عرش آسيا بكرة الصالات

حافظ منتخبنا لكرة قدم الصالات، على تصدره لقارة آسيا في أحدث تصنيف للعبة نشره موقع «فوستال رينكينغ» المختص بهذا المجال الخميس.

وحصلت إيران في التصنيف الجديد على ١١٠٢ نقاط متصدرة المنتخبين الآسيوية، فيما بقيت عند المركز السادس عالميا. وتصدر الترتيب العالمي تواليا، البرازيل وإسبانيا والأرجنتين. يذكر أن منتخبنا بانتظار إعلان موعد بطولة آسيا لكرة الصالات - التي كان من المقرر أقامتها في تركمانستان وأجّلت بسبب فيروس كورونا - للمشاركة بهذا الاستحقاق القاري المؤهل لبطولة كأس العالم ٢٠٢٠.



بعد الفوز على منافستها الأميركية..

خادم الشريعة تهزم بطلة العالم في الشطرنج للعام ٢٠١٨

حققت لاعبة الشطرنج البارزة سارا خادم الشريعة الفوز على بطلة العالم للعام ٢٠١٨ في منافسات مسابقة الاتحاد العالمي للشطرنج على الانترنت. وقد تمكنت خادم الشريعة من الفوز بنتيجة ٥-٧ على بطلة العالم للعام ٢٠١٨ الصينية «جون جون» المصنفة رابعة في فئة شطرنج الكلاسيك والثانية في فئة الشطرنج السريع عالميا. وبهذا الفوز فقد تاهلت لاعبة الشطرنج الإيرانية سارا خادم الشريعة الى الدور نصف النهائي في البطولة لتتلاقى المصنفة الاولى عالميا «هوي فان».



هذا وكانت قد تغلبت خادم الشريعة على منافستها الأميركية إيرينا كارش في المسابقات الدولية للشطرنج على الانترنت، وأحرزت خادم الشريعة ٧ نقاط في المسابقة مقابل ٦ لمنافستها الأميركية إيرينا كارش. وتجري هذه المنافسات بين افضل لاعبات الشطرنج في العالم مباشرة على الانترنت في اطار ٤ مراحل وتستمر لغاية ٢٠ تموز/يوليو الجاري.

حلبة هوجيلو تستضيف السباق رقم ١٠٠٠ لفياري

نكرت بطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات الجمعة إن حلبة هوجيلو الإيطالية ستبدأ نشاطها في البطولة في سبتمبر/ أيلول المقبل. باستضافة سباق فورمولا ١ رقم ألف لفريق فياري الذي تتبعه. كما أكدت البطولة إقامة سباق في حلبة سوتشي الروسية بعد ذلك.

وسيقيم السباق في حلبة هوجيلو مباشرة بعد سباق جائزة إيطاليا الكبرى الذي سيقيم على حلبة مونزا في ٦ من سبتمبر/ أيلول المقبل، وسيكون الجولة ٩ من الموسم المعدل بسبب أزمة فيروس كورونا المستجد.



وستستضيف الحلبة الروسية السباق العاشر من الموسم في ٢٧ سبتمبر/ أيلول بعد ذلك. وقالت فورمولا ١ في بيان إنها لا تزال تأمل في إقامة ما بين ١٥ و١٨ سباقا خلال الموسم الحالي الذي انطلق في حلبة رد بول في النمسا مطلع الأسبوع الحالي بعد تأجيل طويل بسبب الأزمة الصحية العالمية. وأكدت البطولة أنها ستصدر مزيدا من البيانات في هذا الصدد خلال الأسابيع المقبلة.

كونتي: لولا الغباء لكان ترتيبنا مختلفاً

عبر أنطونيو كونتي، المدير الفني لإنتر ميلان، عن غضبه من النقاط التي فقدها فريقه في الفترة الأخيرة، بعد التعادل مع هيلاس فيرونا (٢-٢)، الخميس، ضمن الجولة (٣١) من الدوري الإيطالي. وقال كونتي: «خلال تصريحات لشبكة (سكاى سبورس إيطاليا): «من ناحية الالتزام، ليس لدي ما أقوله عن اللاعبين». لقد لعبنا ضد فريق يجعل إيقاع المباراة متقلبا، وهو أفضل سلاح له. واستجاب إنتر اليوم من جميع النواحي». وأضاف: «أشعر بالأسف، لأننا كنا نستحق الفوز بالمباراة، وبدلاً من ذلك فقدنا المزيد من النقاط.. نحن نقدم عملا مهما، لكن حقيقة أننا فقدنا ٢٠ نقطة بعدما كنا متقدمين، يجب أن تجعلنا نفكر.. خسرنا الكثير من النقاط بطريقة غبية، وإلا لكان ترتيبنا مختلفاً الآن».

آزمون لازال يتألق مع «زينييت» الروسي

واصل اللاعب الدولي الإيراني سردار آزمون تألقه في الدوري الروسي لكرة القدم بتسجيله هدف الفوز لفريقه «زينييت سانت بطرسبورغ» في مباراته مع سوتشي.

وفي هذه المباراة التي جرت مساء الاربعاء في اطار المرحلة ٢٧ من الدوري الروسي تغلب زينييت على ضيفه سوتشي بهدفين مقابل هدف واحد.



وكان سوتشي قد تقدم بهدف سجله انتون زايبولوتس في الدقيقة ٥ وسجل مالكوم دي أوليفيرا هدف التعادل لزينييت في الدقيقة ٣٢ ومن ثم سجل سردار آزمون هدف الفوز

في الدقيقة ٧٦ بعد أن حل بديلا عن ريوس في الدقيقة ٦٥ من المباراة. وبهذا الفوز ارتفع رصيد زينييت الى ٦٥ نقطة فيما تجمد رصيد سوتشي عن ٣٠ نقطة. وكان زينييت قد ضمن الاحتفاظ بلقب بطولة الدوري الروسي في المباراة السابقة التي فاز فيها على ضيفه كراسنودار ٢-٤، سجل آزمون فيها هدفين من اهداف فريقه الاربعة.

مواجهة نارية محتملة لبرشلونة.. والريال يحلم بصدام تاريخي

وقرر يوفيا، نقل كافة مباريات البطولة الى العاصمة البرتغالية لشبونة، بسبب معاناة باقي البلدان من حدة انتشار فيروس كورونا. كما ستقام كافة الأدوار المتبقية بنظام المباراة الواحدة بشكل استثنائي، مما يعني عدم وجود مواجهتي ذهاب وإياب في أي دور حتى نهاية البطولة. وأعلن يوفيا منذ بضعة أسابيع مواعيد مبدئية لاستئناف المسابقة، إذ تقرر إقامة مباريات إياب دور ال ١٦ المتبقية يومي ٧ و٨ أغسطس/آب، أما الدور ربع النهائي، سيقام بين ١٢ و١٥ أغسطس/آب، فيما تقام مباراتي نصف النهائي يومي ١٨ و١٩، على أن يشهد يوم ٢٢ من الشهر ذاته المباراة النهائية.

أسفرت قرعة ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، التي أجريت امس الجمعة، في مدينة نيون السويسرية، عن مواجهة نارية محتملة لبرشلونة، فيما وضعت ريال مدريد في اختيار صعب حال تخيله مانشستر سيتي. قرعة ربع النهائي ١- ريال مدريد أو مانشستر سيتي × ليون أو بوفنتوس ٢- لايبزغ × أتلتيكو مدريد ٣- نابولي أو برشلونة × تشيلسي أو بايرن ميونخ ٤- أتالانتا × باريس سان جيرمان قرعة نصف النهائي الفائز من المباراة (١) × الفائز من المباراة (٢) الفائز من المباراة (١) × الفائز من المباراة (٤)

فوضى بعد ركض لايلز مسافة خاطئة في سباق ٢٠٠ م

شهدت محاولة طموحة لإقامة سباق ٢٠٠ متر، بين عدائين في ملاعب مختلفة العديد من المشاكل، إذ ركض نواه لايلز بطل العالم مسافة أقل. وأكمل لايلز، الذي شارك من فلوريدا، السباق محققا ١٨٩،٩٠ ثانية وهو أفضل من الزمن العالمي لأوسين بولت البالغ ١٩٩،١٩ ثانية والرقم الشخصي للعداء الأميركي البالغ ١٩٤،٥٥ ثانية.



نواه لايلز يركض مسافة خاطئة في سباق ٢٠٠ متر، مما يجعله يفوز بركض مسافة ١٨٥ مترًا فقط. وفاز لايلز بركض مسافة ١٨٥ مترًا فقط.

زمن ١٩٨،٨٠ ثانية، فيما جاء الهولندي تشوراندي مارتينا في المركز الثاني بعدما شارك من بسلاده.

ويأتي لقاء زوريغ في محاولة للتعويض عن توقف المنافسات الذي تسبب فيه فيروس كورونا، علماً بأنه تم الاعتماد على تكنولوجيا متطورة، للسماح لعدائين تفصلهم آلاف الكيلومترات بالتنافس ضد بعضهم البعض. وتمت مزامنة لحظة انطلاق السباق، وعرض مشاركة العدائين الثلاثة في شاشات منفصلة، إذ يتنافس كل منهم في مكان مختلف، وتسببت زوايا التصوير المختلفة في صعوبة معرفة المتصدر حتى ظهر خط النهاية. ويشارك ٣٠ رياضيًا في البطولة التي تقام في سبعة ملاعب في أوروبا وأمريكا الشمالية.

تطهير الجروح والتفيس من الفوائد السحرية لخل التفاح

يعد خل التفاح من المركبات الغذائية التي تحتوي على كثير من الفوائد الصحية لجسم الإنسان، إضافة إلى استخدامه لأغراض فقدان الوزن. يقول موقع «هيلث لاين» إن خل التفاح مفيد في ضبط معدل السكر في الدم، وتحسين عملية الهضم، إضافة إلى أن تناوله قبل أي وجبة تحتوي على النشويات يساهم في تقليل مستويات الغلوكوز والأنسولين في الدم عقب تناول الطعام. ولفت الموقع إلى أنه يمكن تناول خل التفاح يوميا بعد خلطه بالماء والعسل الأبيض، مشيراً إلى أنها تساعد في تقليل الشعور بمذاقه المزعج، محذراً من الإفراط في تناوله منفرداً، مشيراً إلى أن ذلك يمكن أن يسبب تلفاً في المري.

فيما يلي ٨ فوائد سحرية لتناول خل التفاح مخلوطا بالماء والعسل الأبيض، بينها تطهير الجروح والتفيس ومكافحة الخلايا السرطانية:

١- غني بالأحماض الأمينية، يتم صناعة خل التفاح من خلطوتين، أولهما تحويل التفاح إلى كحول عن طريق التخمر، ثم إضافة بكتريا مفيدة لزيادة مستوى تخمر الكحول وتحويلها إلى حمض الخليك (الأسيتيك)، الذي يعد المكون الأساسي للخل. ويساهم حمض الخليك في منح خل التفاح رائحته النفاذة، ويتراوح مستوى تركيز حمض الخليك في خل التفاح بين ٥ إلى ٦ في المئة.

ورغم أن خل التفاح لا يحتوي على معادن أو فيتامينات كثيرة، إلا أنه يحتوي على نسب متفاوتة من البوتاسيوم والأحماض الأمينية والمواد المضادة للأكسدة. ٢- يقتل البكتيريا الضارة: يساعد خل التفاح في قتل البكتريا الضارة، ويستخدمه البعض لأغراض التطهير والتخلص من البكتريا والميكروبات الضارة، كما تم استخدامه لتطهير الجروح من قبل الأطباء قبل نحو ألفي عام.

ويمكن استخدام خل التفاح في حفظ الطعام دون استخدام أي وسائل صناعية. ٣- التحكم في السكر: ويمكن لخل التفاح أن يساعد في التحكم في مرض السكري وضبط نسبة السكر في الدم خاصة لمن يعانون من انخفاضها، ومرض السكري من النوع الثاني. ويمكن أن يساهم خل التفاح في جعل الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري قادرين على الحفاظ على مستويات السكر المثالية في الدم.

٤- خسارة الوزن: بعض الدراسات تشير إلى دور خل التفاح في فقدان الوزن، مشيرة إلى أنه يساهم في الشعور بالامتلاء وهو ما يجعلك تأكل أقل وبالتالي يصبح وزنك أخف.

٥- تحسين حالة القلب: تعد أمراض القلب من أكثر أسباب الوفاة انتشارا، ويعتقد خبراء أن تناول خل التفاح يساهم في حماية القلب من العديد من الأمراض، رغم أن غالبية التجارب التي تم إجراؤها كانت على الحيوانات وأثبتت أن له فوائد كبيرة في ضبط ضغط الدم. ٦- صحة الجلد: ويتميز خل التفاح له فوائد كبيرة في حماية الجلد والحفاظ على نظارته وخاصة الجلد الجاف.

٧- التخلص من رائحة الفم الكريهة: شرب خل التفاح يوميا بعد إضافته للماء والعسل أو القيام بشطف الفم به يساعد في الحفاظ على رائحة منعشة للفم، رغم أنه لا يمكن اعتباره بديلا لغسول الفم، لكنه من الضروري تخفيفه بالماء والانتظار ٢٠ دقيقة قبل غسل الأسنان لا يتسبب في إزالة طبقة مينا الأسنان.

٨- الحماية من السرطان: يساهم خل التفاح في تقليل فرص الإصابة بمرض السرطان لأنه يساهم في القضاء على الخلايا السرطانية داخل الجسم عندما يتم تناوله مخلوطا بالماء والعسل الأبيض، بحسب موقع «ويب إم دي» الأميركي.

٤ نصائح لتقوية رئتيك بالتزامن مع فيروس كورونا

يؤدي ارتداء قناع الوجه لفترات طويلة إلى صعوبة في التنفس، خاصة للذين يعانون من أمراض الرئة، بالتزامن مع توصل انتشار فيروس كورونا.

ووفقا لأطباء، فإن أفضل طريقة لزيادة تحملك لثاني أكسيد الكربون هي تقوية رئتيك لتجنب أي مشاكل صحية، من خلال اتباع نصائح بسيطة، وفق موقع «إي جي» الطبي. التنفس البطني

يعني هذا النوع من التنفس ملامسة الحجاب الحاجز لجوف البطن، حيث يدخل الهواء إلى الرئتين، وينفخ البطن. ويمكن أن يساعد التنفس البطني في تقوية الرئتين، فهو يساعد الحجاب الحاجز في التنفس، إذ إن الحجاب الحاجز الضعيف يمكن أن يؤدي إلى ضيق في التنفس، وهذا النوع من التنفس مفيد أيضا للأشخاص الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن، ويمكنك التدرب على هذا النوع من التنفس مستلقيا أو جالسا.



التمرين المنتظم تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على قوة وتحسين وظيفة العضلات، وعندما تمارسها بانتظام، ستحتاج عضلاتك إلى كمية أقل من الأكسجين وأقل من ثاني أكسيد الكربون، مما قد يساعد رئتيك على العمل بشكل صحيح.

الحفاظ على رطوبة الجسم وهو أمر ضروري، ليس لرئتيك فقط، ولكن للحفاظ على صحتك العامة، إذ يساعد شرب الماء طوال اليوم في الحفاظ على البطانة الداخلية في رئتيك رطبة، مما يساعد على تقويتها، وضعية الجسم يمكن أن تتداخل الوضعية السيئة مع التنفس، فوضعتك مهمة أيضا عندما يتعلق الأمر بتحسين وظيفة رئتيك، لذلك لا تنحني أثناء الوقوف أو الجلوس، وبدلا من ذلك، اجلس أو قف مع جعل ظهرك مستقيما وارفع صدرك.

إستغرام تصيف خاصية جديدة بشأن التعليقات

طرح تطبيق إنستغرام خاصية تقنية جديدة في أحدث نسخة له تخص التعليقات. وأوضح موقع إنغادجيت التقني المتخصص أن تقنية التعليقات المثبتة، تمنح لمستخدمي إنستغرام إمكانية التحكم في التعليقات والمحادثة الدائرة حول الصور ومقاطع الفيديو الخاصة بهم. وكانت تلك التقنية قد تم اختبارها بصورة محدودة في مايو/أيار الماضي، ولكن إنستغرام طرحها في تحديث جديد للتطبيق لكل مستخدميه. وسيجد المستخدم خيار الدبوس لتثبيت تعليق معين، بجانب أيقونات الرد والإبلاغ أو حذف التعليق. وعند اختيار التثبيت عبر تطبيق إنستغرام ستجد التعليق ارتفع إلى أعلى قسم التعليقات، والتي يمكنها أن توجه التعليقات تجاه وجهة نظر معينة أو تجلب لك المزيد من الشهرة إذا كان صاحب التعليق من المشاهير.

ليفربول يحلم برقم قياسي وأوباميانج يطفى على ديربي لندن

إلى ٩٢ نقطة بالفوز على برايتون (١-٢)، وإذا حصد الفريق ٩ نقاط أخرى من المباريات المتبقية له في المسابقة، سيحجز الرقم القياسي السابق لأكبر عدد من النقاط يحصدها أي فريق في موسم واحد بالدوري الإنجليزي وهو ١٠٠ نقطة، والمسجل باسم مانشستر سيتي منذ موسمين.

وتجذب مباراة الديربي بين أرسنال وتوتنهام اهتماما كبيرا من بين المباريات التي تقام غدا الأحد، ويتطلع الجابوني الدولي بيير إيمريك أوباميانج مهاجم المدفعجية، إلى تحسين رصيده من الأهداف حيث يتنافس بقوة مع الإنجليزي المخضرم جيمي فاردي مهاجم ليستر سيتي على صدارة قائمة هدافي المسابقة. وسجل أوباميانج هدفه الـ٢٠ في المسابقة هذا الموسم خلال المباراة التي تعادل فيها مع ليستر سيتي (١-١) يوم الثلاثاء الماضي، فيما يتصدر فاردي قائمة الهدافين برصيد ٢٢ هدفاً. وفي مباريات أخرى اليوم بنفس المرحلة، يلتقي وانفورد مع نيوكاسل، وتشيلسي صاحب المركز الثالث مع شيفيلد يونايتد، كما يحل مانشستر سيتي صاحب المركز الثاني ضيفا على برايتون. وفي باقي فعاليات المرحلة، يلتقي ولفرهامبتون مع إيفرتون غدا الأحد، ومانشستر يونايتد مع ساوثهمبتون يوم الاثنين المقبل.



والبحث عن مزيد من الأرقام القياسية بالمسابقة عندما يستضيف بيرنلي السبت، ورفع ليفربول بقيادة مدربه الألماني يورجن كلوب، رصيده

مع افتتاح فعاليات المرحلة الـ٢٥ من الدوري الإنجليزي الممتاز «البريميرليج»، اليوم السبت، قد يحجز نورويتش سيتي بطاقة الهبوط الأولى من دوري الدرجة الممتازة إلى دوري الدرجة الأولى (دوري البطولة الإنجليزية) من خلال مباراته أمام وست هام يونايتد. ويحتاج نورويتش سيتي إلى الفوز في هذه المباراة، لتأجيل الهبوط حتى إشعار آخر، وربما الحصول على فرصة إضافية للبقاء، رغم الموقف المتأزم للفريق والذي يحتاج لمعجزة من أجل إنقاذ نفسه من الهبوط. ورغم عدم صعوبة المواجهة أمام وست هام يونايتد صاحب المركز السادس عشر، يعاني نورويتش سيتي من المعنويات المنخفضة للاعبيه، بعد سلسلة من الهزائم في الفترة الماضية اقتربت بالفريق من الهبوط. وخسر نورويتش سيتي أمام وانفورد (١-٢) يوم الثلاثاء الماضي، لتكون الهزيمة السادسة على التوالي للفريق، وإذا خسر الفريق أمام وست هام يونايتد، سيهبط مباشرة إلى دوري الدرجة الأولى دون انتظار لنتائج المراحل الأخيرة من الموسم. ويخوض بورنموث صاحب المركز الثامن عشر برصيد ٢٨ نقطة، وأستون فيلا صاحب المركز التاسع عشر برصيد