برسبوليس يتاهل الى نهائي كأس ايران بفوزه على هوادار

طهران/ ارنا- حقق فريق برسبوليس الفوز على فريق هوادر بنتيجة ٣-١ في الدور نصف النهائي لبطولة كاس ايران، ليواجه استقلال طهران في النهائي.

وفي هذه المباراة التي جرت مساء الخميس على استاد «دستجردي» بطهران افتتح برسبوليس التسجيل بواسطة جيورجي غولسياني في الدقيقة ٤ من ركلة جزاء.

وعزز وحيد اميري رصيد برسبوليس بهدف ثان في الدقيقة ٩ ، فيما اضاع مسعود شجاعي فرصة تقليص الفارق بعد اهداره ركلة جزاء في الدقيقة ٣٤ ، لينتهي الشوط الاول لصالح برسبوليس ٢-٠.

وفي الشوط الثاني كثف هوادر هجماته التي اثمرت عن الحصول على ركلة جزاء ترجمها بابك مرادي الى هدف في الدقيقة ٦١ من المباراة، الا ان عيسى آل كثير زاد الفارق من جديد بهدف سجله في الدقيقة ٧٢ لتنتهي المباراة بنتيجة ٣-١ وتاهل برسبوليس الى نهائي البطولة.

وكان استقلال طهران قد فاز مساء الاربعاء على نساجي مازندران ٤-٠ في المباراة الاخرى للدور نصف النهائي التي جرت في استاد «آزادي» بطهران.

كورتوا: الصحافة دمرتنا في مونديال قطر

هاجم البلجيكي تيبو كورتوا، حارس مرمى ريال مدريد، الصحافة ووسائل الإعلام في بلاده، مؤكدا أنها أحد أسباب الإخفاق بالخروج من الدور الأول لكأس العالم الأخيرة، في قطر.

وقال كورتوا في فيلم وثائقي عبر قناة "أمازون برايم فيديو": "أعتقد أن لاعبي منتخب بلجيكا، يستحقون معاملة أفضل".

وأضاف: «بعد كأس العالم ٢٠١٤ في البرازيل، وحدنا البلاد، ولكن الصحافة لعبت دورا كبيرا لتدمير هذه الصورة، وخلق المشاكل، فأنا أعيش في إسبانيا، ولا يتم التعامل مع الأمور بهذه الطريقة".

وتابع: «المنتخب الإسباني لم يتعرض لهجوم شديد طوال مشاركته في البطولة، وبعد الخروج من الدور الثاني، بدأت الانتقادات، كنا نتمنى أن يتم التعامل معنا بشكل إيجابي".

وأشار: «خسرنا أمام المغرب بهدفين في الدور الأول، لأننا لم نلعب بشكل جيد، لكن من المفترض أن تعم أجواء الوحدة نفسها أثناء البطولة، وبعدها يمكن انتقاد أي شيء".

واستطرد: «في بلجيكا، تكون الأمور رائعة عندما يكون الفريق في منحنى الصعود، ولكن عندما يصل للقمة، لا يتم الاكتفاء بالأداء الجيد، ونتعرض لانتقادات قاسية، ولكن أظن أن الجماهير تدعمنا".

وأتم كورتوا تصريحاته: «أتمنى أن نجد مساندة جماهيرية قوية في مباراة النمسا بتصفيات يورو ٢٠٢٤، لأن منتخب بلجيكا يوحد أطياف الشعب، وهو ما رأيناه في مونديال روسيا ٢٠١٨".

كلوب يؤيد رسالة محمد صلاح الغاضبة

علق يورجن كلوب، مدرب ليفربول الإنجليزي على رسالة محمد صلاح، نجم الفريق بعد الفشل في التأهل لدوري أبطال أوروبا، في الموسم المقبل.

قال كلوب في مؤتمر صحفي أمس الجمعة «ما كتبه صلاح عبر حسابه على تويتر، رد فعل طبيعي، وهو محق تماما".

أضاف المدرب الألماني «لقد رأيت صلاح قبل مران اليوم مبتسما، فهو ليس في حالة مزاجية سيئة".

أشار «أدركنا منذ فترة طويلة أنه لن يكون موسما تاريخيا، ولكننا جمعنا عددا كبيرا من النقاط بعد كأس العالم، وإذا حافظنا على نفس المعدل في الموسم المقبل سيكون الأمر جيدا للغاية".

واصل كلوب «بالطبع غياب ليفربول عن دوري الأبطال سيكون مشكلة كبيرة من الناحية المالية، ولكن على المستوى الرياضي سنخوض ليالي أوروبية في أنفيلد".

وكان محمد صلاح كتب عبر حسابه الرسمي على تويتر مساء الخميس أنه محطم تماما، واعتذر لجماهير الليفر عن الفشل في التأهل لدوري أبطال أوروبا في الموسم الجديد

وتأهل من الدوري الإنجليزي أندية مانشستر سيتي بطل المسابقة، ووصيفه أرسنال، ومانشستر يونايتد ونيوكاسل يونايتد.

جالتيه: أتقبل الانتقادات.. وخسرنا دوري الأبطال لهذا السبب

كشف كريستوف جالتيه مدرب باريس سان جيرمان، سبب خروج فريقه من المنافسة مبكرا على الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا.

وقال جالتيه في المؤتمر الصحفي: «في بداية الموسم، رشحتنا وسائل الإعلام للفوز باللقب، ولكن في النهاية يفوز فريق واحد بالكأس، ورأينا مفاجآت عديدة".

وأضاف: «للفوز بدوري الأبطال يجب أن يكون الفريق في أفضل جاهزية ممكنة خلال شباط / فبراير وآذار/مارس، وللأسف لم نكن كذلك، وافتقدنا عناصر مهمة بسبب الإصابة".

وأشار: «هذا الموسم استثنائي للغاية، وكل الفرق الكبيرة على مستوى أوروبا تعاني كثيرا بعد كأس العالم، وواجهت صعوبات عديدة بسبب ضغط جدول المباريات، وللأسف تزامنت معاناة باريس مع لحظات حاسمة أمام مارسيليا في الكأس، وبايرن ميونخ في دوري الأبطال".

وواصل: «أتقبل الانتقادات، فهي جزء من كرة القدم، ولكن يجب تحليل الأمور بنظرة شاملة، سنخوض مباراة ستراسبورج غدا دون ٨ لاعبين بسبب إصابات مختلفة، هذا فصل بسيط في قصة هذا الموسم".

وبشأن تهديده بالإقالة بنهاية الموسم الجاري، رد كريستوف جالتيه: «أتواصل بشكل يومي مع المستشار الرياضي ورئيس النادي من أجل التنسيق والاستعداد للموسم المقبل، ليكون الفريق في أفضل صورة ممكنة".

وواصل كريستوف مبتسما: «لحسن الحظ لا نعلم ما سيحدث في نهاية الموسم، ولا يزعجني ما يتردد يوميا بشأن ترشيح مدربين آخرين لتولي المسؤولية، فهذا جزء من عمل الصحافة ووسائل الإعلام، بينما أركز في عملي اليومي".

وأتم مدرب بي إس جي تصريحاته: «أترك تقييمي بالدرجات لوسائل الإعلام، لا يمكن تقييم نفسي، فالأمر متروك لنهاية الموسم، تتبقى لنا مباراتين، لم نتوج بالدوري بعد، وأتمنى أن نحسم اللقب غدا أمام ستراسبورج".

ايران تفوز على تايلندا بكرة القدم الشاطئية ضمن تصفيات بطولة (ANOC)

طهران/ ارنا- فاز المنتخب الوطني الايراني لكرة القدم الشاطئية على نظيره التايلندي ٧-٢ في جدة بالسعودية ضمن تصفيات منتخبات آسيا المؤهلة إلى دورة الألعاب العالمية الشاطئية ٢٠٢٣ (ANOC) في إندونيسيا.

سجل اهداف منتخب ايران كل من أمير حسين أكبري (هدفان) ومحمد محمدبور ومحمد علي مختاري وعلي ميرشكاري ومحمد مرادي ومهدي شير محمدي.

وسيواجه منتخب ايران نظيره الياباني في مباراة نصف النهائي ضمن هذه التصفيات، التي يتاهل منها الاول والثاني الى دورة الألعاب العالمية الشاطئية ٢٠٢٣ (ANOC) التي ستقام في جزيرة بالي في إندونيسيا.

بعشرة أصابع.. أنشيلوتي: أنا مذهل!

دافع كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، عن مسيرته مع الفريق الملكي بعد خسارة لقبي الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا هذا الموسم.

قال أنشيلوتي، خلال مؤتمر صحفي قبل مواجهة إشبيلية غدًا السبت: «إذا كان التقييم يتعلق بمشوارنا في الدوري، فهو سيء.. أما إذا كان على مدار الموسم بأكمله أو آخر موسمين، فهو مذهل".

واستطرد المدرب الإيطالي: «إذا كان تقييمي على مدار ٤ مواسم مع ريال مدريد، لقد حققت ١٠ ألقاب، لم أفز بمفردي، ولكن النادي أيضًا".

وفسر أسباب خسارة لقب الليجا، قائلاً: «بعد الهزيمة أمام برشلونة في الكلاسيكو، لم يكن تركيزنا على الدوري، فالبارسا قدم موسمًا جيدًا، واستقبل أهدافًا قليلة، وكان لديهم عامل الاستمرارية".

أوضح: «كان من الصعب أن نحافظ على مستوانا بعد كأس العالم، فالأمر لا يتعلق بمشكلة رأس الحربة أو المهاجم، لأننا الأفضل على مستوى عدد الأهداف، ولكن افتقرنا للصلابة".

واصل المدرب الإيطالي المخضرم: «استنادًا إلى الإحصائيات، يتضح أننا بحاجة للتعاقد مع مدافع".

وأتم تصريحاته: «جوسيلو (إسبانيول) مهاجم مميز، وكذلك أساس (سيلتا فيجو) وموراتا (أتلتيكو مدريد)، أحب اللاعب الهداف، ولكننا لن نتطرق لأسماء بشأن أهدافنا في سوق الانتقالات".

خطوة أخيرة تفصل بيلينجهام عن ريال مدريد

يستهدف ريال مدريد، الحصول على خدمات جود بيلينجهام نجم بوروسيا دورتموند في الميركاتو الصيفي المقبل.

وبحسب صحيفة "ماركا"، فإن ريال مدريد ينوي حسم صفقة بيلينجهام الأسبوع المقبل.

وينتظر ريال مدريد، الجولة الأخيرة من الدوري الألماني، والتي ستشهد حسم الصراع على اللقب بين دورتموند وغريمه بايرن ميونخ.

ويتصدر دورتموند، جدول ترتيب الدوري الألماني برصيد ٧٠ نقطة، بفارق نقطتين عن بايرن ميونخ صاحب الوصافة.

واتفق ريال مدريد على الشروط الشخصية مع بيلينجهام، ويتبقى الاتفاق على رسوم الصفقة مع دورتموند.

وتم التوصل لاتفاق مبدئي بين ريال مدريد ودورتموند، لكن الحسم مؤجل لنهاية سباق البوندسليجا.

وأشار التقرير إلى أن نقطة بداية المفاوضات ستكون ١٠٠ مليون يورو، وليس من المتوقع حدوث تعقيدات عند استئناف التفاوض.

وأوضح الصحفي فابريزيو رومانو عبر حسابه بموقع تويتر «ريال مدريد سيدفع ١٠٠ مليون يورو بجانب حوافز إضافية، قبل توقيع العقود الأسبوع المقبل".

وعاد رومانو للتأكيد على أن الاتفاق الشخصي مع اللاعب تم منذ أبريل/نيسان الماضي، وسيوقع على عقد طويل الأمد مع الميرنجي.

ليفاندوفسكي: هكذا ساعدني تشافي في برشلونة

حصل المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي على لقب الدوري الإسباني مع برشلونة، وهو في طريقه لتأمين جائزة بيتشيتشي الأولى له أيضا.

ومع تبقي مباراتين فقط على ختام الليجا، تصدر «ليفا» ترتيب هدافي المسابقة برصيد ٢٣ هدفا، بفارق ٥ أهداف عن كريم بنزيما.

واعتاد ليفاندوفسكي أن يكون فائزا في بايرن ميونخ، لكن في سن الرابعة والثلاثين، اعترف بأن فوز برشلونة أثر عليه بشكل كبير.

وقال ليفاندوفسكي في تصريح لشبكة «تي في ٣»: «في الشارع فهمت ما يعنيه الفوز بالدوري للجماهير. بالنسبة لي كانت مشاعر خاصة جدا، لا تصدق. كل ما رأيته كان مثيرا للغاية».

وفاز ليفاندوفسكي بالدوري الألماني في ١٠ مناسبات، لكن في أغلب الأحيان كان متوقعا أن يتوج بايرن بشكل مريح.

واعترف ليفاندوفسكي بأنه عاش فترة للتكيف مع برشلونة، وكان المدرب تشافي هيرنانديز مهما في ضمان الاستقرار.

وأتم: «بالنسبة لي، كان كل شيء جديد. وهذا هو السبب في أن تشافي يشرح لي دائما الكثير من الأشياء عن النادي واللاعبين، وقد سهل الأمر بالنسبة لي، خصوصا في البداية».

أطفال العالم في خطر.. الهاتف الذكي يؤدي لمشاكل عقلية

إن تسليم الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي لطفل في وقت مبكر من الحياة ليس ميزة رقمية ، بل هو عيب قاتم.

تشير الأبحاث الجديدة المقلقة إلى أنه كلما حصل الطفل على هاتف ذكي مبكرًا ، زادت فرص تعرضه لمشاكل الصحة العقلية عندما كان صغيرًا ، وفقًا لصحيفة Times of India.

الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية

كشفت نتائج الدراسة ، التي أجرتها مختبرات سابين غير الربحية ومقرها الولايات المتحدة في أكثر من ٤٠ دولة ، أن هناك تدهورًا مستمرًا في معايير الصحة العقلية مع تقدم العمر عند امتلاك الهاتف الذكي لأول مرة (والذي يتضمن حبوب منع الحمل) النقصان.

وأفاد الشباب الذين كانوا يمتلكون الهواتف الذكية في مرحلة الطفولة المبكرة أنها تشكل خطرًا من متابعة الأفكار الانتحارية ، ومشاعر العدوان تجاه الآخرين ، والشعور بالانفصال عن الواقع ، والهلوسة.

النساء أكثر تضررا: جمعت الدراسة العالمية الجديدة بيانات من ٢٧٩٦٩ بالغًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٤ من أكثر من ٤٠ دولة ، بما في ذلك ما يقرب من ٤٠٠٠ مشارك من الهند. اتضح أن النساء أكثر تضررا.

قال ما يصل إلى ٧٤٪ من المشاركين في الدراسة ، الذين تلقوا أول هاتف ذكي لهم في سن السادسة ، إنهم واجهوا مشكلات صحية عقلية خطيرة عندما كانوا صغارًا مع درجات في نطاق "الحالة العقلية الحزينة أو المحزنة". بينما انخفضت النسبة إلى ٦١٪ لمن حصلوا على أول هاتف ذكي في سن العاشرة. بالنسبة لأولئك الذين حصلوا على الجهاز في سن ١٥ ، لم يكن معدل الحالة العقلية المتعثرة أعلى من ٥٢٪. وجدت الدراسة أنه من بين أولئك الذين حصلوا على أول هاتف ذكي لهم في سن ١٨ ، تم تقييم ٤٦٪ فقط على أنهم يعانون من اضطراب أو ضائقة نفسية.

الذكور أقل تأثرا: بالنسبة للرجال ، كان الاتجاه مشابهًا ، وإن كان أقل حدة. تم تصنيف حوالي ٤٢٪ من أولئك الذين حصلوا على هاتفهم الذكي الأول في سن السادسة على أنهم يعانون من حالات عقلية "مضطربة" ، والتي انخفضت إلى ٣٦٪ لمن حصلوا على الجهاز في سن ١٨ عامًا.

الأعراض والقدرات العقلية: تضمنت الدراسة ، Smartphone First Age and Mental Health Outcomes تقييمًا يغطي مجموعة من الأعراض والمهارات العقلية ، والتي تم دمجها لتوفير درجة عامة للصحة العقلية. ثم تمت مقارنة هذه الدرجات مع العمر المبلغ عنه لأول هاتف ذكي أو جهاز لوحي للمشاركين.

ضعف الشعور بالذات اجتماعيا: "الحصول على الهاتف في وقت مبكر يعني المزيد من مشاكل الصحة العقلية كشخص بالغ ، خاصة فيما يتعلق بالأفكار الانتحارية ومشاعر العدوان تجاه الآخرين ومشاعر الانفصال عن الواقع ؛ وقالت عالمة الأعصاب تارا ثياغاراجان ، الباحث الرئيسي في مختبرات سابين ، إنه بشكل عام شعور أضعف بـ "الذات الاجتماعية". كيف يرى المرء نفسه والآخرين؟

تأتي النتائج على خلفية التدهور العالمي التدريجي في الصحة العقلية لكل جيل شاب عبر العالم الذي يدعم الإنترنت والذي بدأ في حوالي ٢٠١٠-٢٠١٤. على سبيل المثال ، وفقًا لدراسة الأسرة العالمية المتصلة بشركة McAfee والتي صدرت العام الماضي ، كان استخدام الهواتف الذكية بين الأطفال الهنود الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٤ عامًا ٨٣٪ ، وهو أعلى بنسبة ٧٪ من المتوسط الدولي البالغ ٧٦٪.

ممارسة الممارسة الاجتماعية: بينما تُظهر دراسة Sabine Labs وجود صلة قوية بين الاستخدام المبكر للهواتف الذكية وضعف الصحة العقلية في مرحلة الشباب ، إلا أنها لا تعالج أسبابه. لكن الباحث Thiagarajan يقدم بعض الأفكار ، بما في ذلك "إحصاءات الاستخدام تظهر أن الأطفال يقضون ما بين ٥ و ٨ ساعات يوميًا على الإنترنت – وهذا يصل إلى ٢٩٥٠ ساعة في السنة. قبل استخدام الهاتف الذكي ، كان من الممكن قضاء الكثير من هذا الوقت في التفاعل". العائلة والأصدقاء. السلوك الاجتماعي معقد ويجب تعلمه وممارسته. عند مقارنتها بكرة القدم ، على سبيل المثال ، يمكن للجميع ركل الكرة والركض في سن الثانية ، لكن الأمر يتطلب الكثير من التدريب لتطوير المهارات والقدرة على التحمل لأداء جيد حقًا. وبالطبع لا يحصل الأطفال على ممارسة اجتماعية مكافئة ، لذلك يكافحون ويعانون في العالم الاجتماعي ".

رسالة للآباء: بالنسبة للوالدين ، تحتوي النتائج على رسالة واضحة مفادها أنه "من الأفضل تأخير إعطاء الهاتف الذكي للطفل قدر الإمكان ، مع الأخذ في الاعتبار أن ضغط الأقران مرتفع ومن الأفضل التركيز على التطور الاجتماعي للطفل ، كما هو مهم بشكل أساسي لرفاهيتك العقلية وقدرتك على التنقل ومواكبة العالم الحقيقي ".

لماذا لم يفت الأوان بعد لبدء ممارسة الرياضة؟!

وجدت دراسة أن ممارسة الرياضة مرة واحدة في الشهر في أي عمر يمكن أن يساعد في تجنب الخرف في وقت لاحق من الحياة.

وتشير الأبحاث إلى أن الحفاظ على النشاط طوال فترة البلوغ هو أفضل رهان لصحة الدماغ الجيدة في التقاعد، ولكن حتى ممارسة الرياضة في الستينيات من العمر، مفيدة.

وفي الدراسة الأولى التي تبحث تحديدا في العمر وممارسة الرياضة وصحة الدماغ عند التقاعد، أراد باحثون من كلية لندن الجامعية معرفة ما إذا كان توقيت أنماط الحياة النشطة له تأثير.

ووجدوا أن أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام مع تقدمهم في العمر هم أكثر عرضة للتمتع بصحة دماغية جيدة من أولئك الذين يمارسون الرياضة في فترات ثم يستسلمون.

لكنهم قالوا إن أي مستوى من التمارين - من المشي السريع إلى التدريبات الرياضية - أعطى المشاركين قوة عقلية معززة بالمقارنة مع أولئك الذين لم يفعلوا أي شيء.

وفحص الباحثون بيانات من ١٤١٧ شخصا تم استجوابهم في ذلك الوقت حول مقدار التمارين الشهرية التي كانوا يمارسونها في سن ٣٦ و٤٣ و٥٣ و٦٠-٦٤ و٦٩.

وبناء على إجاباتهم، تم تصنيف الأشخاص على أنهم إما غير نشطين - لا نشاط بدني، نشيط معتدل - مرة إلى أربع مرات في الشهر - والأكثر نشاطا، خمس مرات أو أكثر، لكل فترة زمنية.

ثم خضعوا لسلسلة من الاختبارات المعرفية عندما بلغوا ٦٩ عاما، والتي تضمنت النظر في سرعة المعالجة والذاكرة. وأولئك الذين كانوا نشيطين بدنيا على الأقل مرة واحدة إلى أربع مرات في الشهر في جميع الاستطلاعات الخمسة المنفصلة حققوا أفضل أداء في الاختبارات، ما يشير إلى أن النشاط البدني في أي وقت في مرحلة البلوغ، حتى لو كان مشاركا أقل من مرة واحدة في الشهر، مرتبط بـ الإدراك العالي.

وكان هذا التأثير أكبر من أولئك الذين مارسوا الرياضة بشكل متكرر خلال فترة مسح واحدة على الأقل، لكنهم لم يحافظوا بالضرورة على هذا في مراحل متعددة من الحياة.

وقالت المعدة الرئيسية، الدكتورة سارة نعومي جيمس: «تشير دراستنا إلى أن الانخراط في أي نشاط بدني في أوقات الفراغ، في أي مرحلة من حياة البالغين، له تأثير إيجابي على الإدراك. يبدو أن هذا هو الحال حتى في المستويات الخفيفة من النشاط، ما بين مرة إلى أربع مرات في الشهر. علاوة على ذلك، يبدو أن الأشخاص الذين لم يكونوا نشيطين من قبل، ثم بدأوا في النشاط في الستينيات من العمر، يتمتعون أيضا بوظيفة معرفية أفضل من أولئك الذين لم يكونوا نشيطين أبدا. ولوحظ أكبر تأثير معرفي لأولئك الذين ظلوا نشيطين بدنيا طوال حياتهم. التأثير تراكمي، لذا فكلما طالت مدة نشاط الفرد، زادت احتمالية حصوله على وظيفة معرفية أعلى في وقت لاحق من الحياة".

وأقر الباحثون في مجلة علم الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي ببعض الروابط بين التمارين وصحة الدماغ من خلال التعليم وتحصيل الطفولة والخلفية الاجتماعية والاقتصادية، على الرغم من أن التأثير ظل كبيرا حتى عند أخذها في الاعتبار.

وعلى الرغم من عدم وجود طريقة معينة للوقاية من جميع أنواع الخرف، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن والحفاظ على وزن صحي والحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة والتوقف عن التدخين.

وقالت الدكتورة سوزان ميتشل، رئيسة قسم السياسات في مركز أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة: «هذه الدراسة الكبيرة، التي استمرت لأكثر من ثلاثة عقود وتم تمويلها بالاشتراك مع مركز أبحاث الزهايمر في المملكة المتحدة، تُظهر أنه لم يفت الأوان أبدا لبدء النشاط ومدى أهميته. بشكل حاسم تقدم دليلا قويا على أنه كلما زاد نشاطنا البدني، زادت الفوائد لصحة دماغنا".