

ايران تفوز على كوريا الشمالية بثلاثية في المحطة الاخيرة من التصفيات المؤهلة للمونديال

فاز منتخب إيران على منتخب جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية بثلاثية نظيفة يوم الثلاثاء على ستاد آزادي في طهران. ضمن الجولة العاشرة والأخيرة من منافسات المجموعة الأولى في الدور الثالث من التصفيات الآسيوية - الطريق إلى كأس العالم ٢٠٢٦.

وسجل محمد محيي (٧٤) ومهدي طارمي (٧٧) وأمير حسين حسين زاده (٢٠٩٠) أهداف الفوز لصالح المنتخب الإيراني.

وأكمل منتخب جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية المباراة بعشرة لاعبين عقب طرد لاعب الوسط كاي تام في الدقيقة ٦٦ نتيجة حصوله على الإنذار الثاني.

وشهدت بقية مباريات المجموعة التي أقيمت يوم الثلاثاء أيضا، فوز أوزبكستان على قطر ٢-٠ على ستاد بونودكور في طشقند، وتعادل قرغيزستان مع الإمارات ١-١ على ستاد

دولين عمراكوف في طشقند.

وتصدرت إيران ترتيب المجموعة برصيد ١٢ نقطة من عشر مباريات ، مقابل ١١ نقطة لأوزبكستان، و١٥ للإمارات، و١٣ لقطر، و٨ لقرغيزستان، و٢ نقاط لجمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية.

وحصلت إيران وأوزبكستان على بطاقتي التأهل المباشر إلى كأس العالم، في حين

بالمصارعة الحرة؛

«أمير حسين زارع ورحمن عموزاد» يتصدران التصنيفات الدولية

طبق آخر التصنيفات الدولية التي صدرت عن الاتحاد الدولي للمصارعة، فقد جاء المصارعان الإيرانيان «اميرحسين زارع ورحمن عموزاد خليلي» بالمركز الاول في اوزانتهما.

وحافظ المصارع الإيراني "حسن يزداني" على المركز الثاني في وزن ٨٦ كغم، فيما حل "كامران قاسم بور" رابعا في وزن ٩٢ كغم.

وفيما يلي ترتيب المصارعين حسب ما جاء من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة:

في وزن ٥٧ كغم: الاول: ري هيغوجي من اليابان. الثاني: اسبنسر لي من اميركا. الثالث: امان من الهند. الرابع: غلام جان عبد الله ايف من اوزبكستان.



وزن ٧٠ كغم: الاول: يوشينوسوكه ايوجي من اليابان. الثاني: نوركوجا كايبانوف من كازاخستان. الثالث: اكايي كملرتيدزه من جورجيا.

وزن ٧٤ كغم: الاول: جيرمن واليف من البانيا. الثاني: رازامبك جمال اوف من اوزبكستان. الثالث:تايمراز سالكازانوف من سلوفاكيا. الرابع: دايجي تاكاني من اليابان. الخامس: يونس امامي من ايران.

وزن ٧٩ كغم: الاول: اوتانديل كنجادزه من جورجيا. الثاني: اخساريك غولايف من سلوفاكيا. الثالث: سولدخو اولونيايار من منغوليا. الرابع: ماغومد ماغومايف من روسيا. الخامس: محمد نخودي من ايران.

وزن ٨٦ كغم: الاول: ماغومد رمضان اوف من بلغاريا. الثاني: حسن يزداني من ايران. الثالث: دوان كوروغليف من اليونان.

وزن ٩٢ كغم: الاول: ميرانيي مايسورادزه من جورجيا. الثاني: عبد الرشيد سعد الله يف من روسيا. الثالث: بنجامين هونيس من ايطاليا. الرابع: كامران قاسم بور.

وزن ٩٧ كغم: الاول: غيوي ماجراشوليي من جورجيا. الثاني: احمد تاج الدين اوف من البحرين. الثالث: كايل اسنايدر من اميركا. الرابع: ماغومد خان ماغومدوف من جمهورية ازربيجان. الخامس:

اميرعلي ازيريما من ايران.

واخيراََ وزن ١٢٥ كغم: الاول: اميرحسين زارع من ايران. الثاني: غنوبيترياشوليي من جورجيا. الثالث: غورغي مشويليدشوليي من جمهورية ازربيجان.

إيران تحرز لقب الوصافة في دورة الألعاب الإسلامية الجليلد

طهران / إرنا- حل المنتخب الإيراني لهوكي الجليلد في مركز الوصافة بدورة الألعاب الإسلامية المقامة في جمهورية تارستان الروسية.

وخلال المباراة النهائية التي جرت يوم الأربعاء ضمن المجموعة الثانية من هذه البطولة، خسر



بمشاركة ٨ منتخبات (إيران، عُمان، البحرين، تارستان الروسية، كازاخستان، قيرغيزستان، لبنان، وأوزبكستان) في مجموعتين A و B، واستضافها نادي أك بارس.

قطر على قرغيزستان ١-٢ في الدوحة وتعادل الإمارات مع جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ١-١ في العين وأوزبكستان مع إيران ٠-٠ في طشقند.

في المقابل شهدت الجولة الرابعة فوز



إيران على قطر ٤-١ في دبي وأوزبكستان على الإمارات ١-١ في طشقند وقرغيزستان على جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ١-٠ في بيشكيك، وشهدت الجولة الخامسة فوز قطر على أوزبكستان ٢-٢ في الدوحة والإمارات على قرغيزستان ٢-٠ في أبو ظبي وإيران على جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية

من قبل الاتحاد الاسيوي لكرة القدم؛

الاعلان عن الفرق المتأهلة الى دوري النخبة ودوري الابطال

اعلن الاتحاد الاسيوي لكرة القدم عن اسماء الفرق التي تأهلت الى دوري النخبة الاسيوي ودوري ابطال اسيا بكرة القدم للفصل المقبل.

وطبق اعلان الاتحاد الاسيوي نورد هنا القائمة الخاصة بفرق غرب القارة الاسيوية للبطولتين "دوري

النخبة ودوري الابطال":

منطقة غرب آسيا:

الفرق المتأهلة بشكل

مباشر: "الاهلي – الاتحاد

– الهلال من السعودية،

شباب الاهلي – الشارقة –

الوحدة من الامارات، السد

– الغرافة من قطر، تراككور

سازي من ايران. نسف

قارشى من اوزبكستان،

وممثل العراق".

الفرق التي ستلعب الملحق: سيتواجه فريق الدجيل القطري وسباهان اصفهان الايراني في قطر بمباراة تحدد المتأهل الى دوري النخبة، والخاسر سيذهب تلقائيا الى دوري الابطال الاسيوي.

أما فيما يخص دوري الابطال فإن الفرق المتأهلة بشكل مباشر من غرب القارة فهي:

"النصر السعودي، الوصل الاماراتي، الاهلي القطري، استقلال الايراني، انديجون الازبكي، ممثل العراق، الحسين الاردني، الوحدات الاردني، المحرق البحريني، الخالدية البحريني، موهون باغان الهندي، استقلال الطاجيكي. اركاداغ التركماني".

الفرق التي ستلعب الملحق: "اف سي غواي الهندي، اف سي رغار الطاجيكي، اخال التركماني، السيب العماني".

في مباراة ودية بكرة القدم؛

منتخب إيران للسيدات يفوز على نظيره العراقي

في لقاء ودي جرى بطهران بين منتخبي إيران للسيدات ونظيره العراقي، ضمن استعدادات

المنتخبين لبطولة اسيا بكرة القدم للسيدات؛ فاز المنتخب الإيراني بنتيجة كبيرة ٨ – صفر.

ففي المباراة التي جرت

مساء الثلاثاء وفي تمام

الساعة الخامسة عصراً على

الملعب الثاني لمقر المنتخب

الوطني الايراني بكرة القدم،

وانتهى اللقاء بفوز ايران

بثمانية اهداف نظيفة.

واحرز اهداف اللقاء كل من "نغين زندي هدفان، زهرا قنبري ٣ اهداف، افسانة جرتلبري ٣ اهداف".

وادار المباراة طاقم تحكيم ايراني مكون من "مهناز ذكائي، بهاره سيفي، ريحانة شيرازي".

ريال مدريد يعلن موعد تقديم أرنولد

أعلن نادي ريال مدريد عن موعد تقديم الإنجليزي ترينت ألكسندر أرنولد، الظهير الأيمن المنضم حديثا للميرنجي.

وكان أرنولد قد انتقل إلى ريال مدريد في صفقة مجانية، عقب انتهاء عقده مع ليفربول، لكن الميرنجي دفع للريالز ١٠ ملايين يورو كي يشارك اللاعب مع الملكي في بطولة كأس العالم للأندية.

وقال ريال مدريد، في بيان على موقعه الرسمي: «يُعلن النادي أن تقديم لاعبنا ترينت ألكسندر أرنولد سيُقام غدًا الخميس في تمام الساعة ١٢:٣٠ ظهرًا (بالتوقيت المحلي) في المدينة الرياضية".

وأضاف: «سيسبق حفل التقديم، استقبال رسمي من قبل رئيس النادي فلورنتينو بيريز، حيث سيُوقّع ترينت ألكسندر أرنولد على العقد الذي سيربطه بالنادي لمدة ٦ مواسم".

وأتم: «بعد التقديم، سيتحدث ترينت ألكسندر أرنولد إلى وسائل الإعلام في قاعة المؤتمرات بالمدينة الرياضية لريال مدريد".

أطعمة على معدة فارغة تحارب السكري وضغط الدم

السكري وارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة التي يعاني منها الكثيرون، مما يجعل متابعة مستوياتهما أمرًا ضروريًا للحفاظ على صحة الجسم والوقاية من المضاعفات. ومن الطرق الفعالة للتحكم في هذه الحالات هو تناول بعض الأطعمة على معدة فارغة، والتي تساهم في ضبط مستويات السكر وضغط الدم بشكل طبيعي.

ثمار الأملا: تحتوي ثمار الأملا على فيتامين ج ومضادات الأكسدة التي تساعد في تنظيم مستويات السكر وضغط الدم، لذا يُفضل تناولها باعتدال على معدة فارغة للاستفادة من فوائدها الصحية.

شاي القرفة مع الفلفل الأسود: تتميز القرفة بقدرتها على خفض سكر الدم عن طريق

زيادة حساسية الأنسولين، ويعزز الفلفل الأسود هذه الفوائد بفضل احتوائه على مركب البيبيرين الذي يحسن امتصاص العناصر الغذائية. لذا يُنصح بشرب كوب من شاي القرفة مع رشة من الفلفل الأسود على الريق للمساعدة في ضبط مستويات السكر والضغط.

شاي الحلبة: تحتوي بذور الحلبة على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان التي تبطئ امتصاص السكر في الدم، مما يساعد في الحفاظ على ثبات مستوياته. يمكن نقع ملعقة كبيرة من بذور الحلبة في الماء طوال الليل وشرب الماء في الصباح على معدة فارغة لتحقيق أفضل النتائج. ماء الكركم بالليمون: يشتهر الكركم بخصائصه المضادة للالتهابات التي تساهم في تنظيم سكر وضغط الدم، ويزيد عصير الليمون من هذه الفوائد عند إضافته إليه، مما يجعل تناول ماء الكركم بالليمون على الريق خيارًا صحيًا مفيدًا.

بذور الكتان: غنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، والألياف، ومضادات الأكسدة، تساهم بذور الكتان في دعم مستويات سكر الدم الصحية وخفض ضغط الدم عند تناولها على معدة فارغة. اتباع هذه العادات الغذائية الصحية يمكن أن يكون جزءًا فعالاً من إدارة السكري وارتفاع ضغط الدم والحد من مضاعفاتها.

خبير مكافحة الشيخوخة براين جونسون يروّج في ستوكهولم لنظريته بـ"العيش إلى الأبد"

وضع الملياردير الأميركي براين جونسون لنفسه تحديا هائلا: العيش إلى الأبد، وقد كرّس جسمه وثروته لتحقيق هذا الهدف، متجاهلا تشكيك بعض الأوساط العلمية بفكرته. حضر جونسون إلى ستوكهولم لعرض أطروحته المتمحورة على علم طول العمر والتطور البشري في عصر الذكاء الاصطناعي، أمام جمهور من أهم الشخصيات في مؤتمر يحمل عنوان "سوبر هيومن ساميت" (قمة الإنسان الخارق).

يقول الرجل البالغ ٤٧ عاما لوكالة فرانس برس "ما أَسعى إليه هو أن أكون أول إنسان في التاريخ

يُظهر معنى عدم الموت. ماذا يفعل

الإنسان؟ كيف يُفكّر؟ ما الذي يؤمن به؟".

داخل فندق فاخر في العاصمة

السويدية، يُمكن للضيوف الخضوع

لتجارب تقيّم صحتهم، في إطار هذا

المؤتمر الذي يُنظّمه آتش برونوري،

رجل الأعمال المقرب من مؤسس

"سبوتيفاي" دانيال إيلك.

يوضح برونوري أنّ القاعة ممتلئة بأجهزة تروّج "للمرحلة المقبلة من التطور البشري"، بينها جهاز مسح ضوئي لتقييم الكتلة العضلية أو فحوصات دم لتحليل الخلايا الجذعية وتحديد مستوى التوتر لدى المشاركين.

– "عهدت بصحتي إلى خوارزمية" –

براين جونسون مقتنع بأنه وجد وصفة الخلود.

يتبع روتينا صارما يتمثل باستيقاظه عند الخامسة صباحا ثم ممارسة التأمّل لخمس دقائق، والتعرض لعلاج بالضوء لمدة ثلاث إلى أربع دقائق، قبل تدليك فروة رأسه وشرب مشروب يحتوي على البروتين وممارسة الرياضة لمدة ٩٠ دقيقة.

يتألّف نظامه الغذائي النباتي المحسوب بدقة، بشكل شبه حصري من المكملات الغذائية والخضر. عند الضغط على روابط ترويجية، تظهر منتجات تسوّقها شركته "بلو برينت" حيث ينشر علاماته الحيوية – وهي مؤشرات يمكنها الكشف عن الأمراض أو تقييم وظائف الأعضاء. ويؤكد "اقتنعت بأن أعهد بصحتي إلى خوارزمية لأنّ بعد دمج بياناتي مع هذه الخوارزمية، تعطني بي بشكل أفضل بكثير مما أستطيع القيام به بنفسي".

وقد بنى رجل الأعمال الناجح في التكنولوجيا والذي كان من أتباع عقيدة المورمونية، ثروته من خدمات الدفع الإلكتروني. باع منصّته "فينمو" إلى "إي باي" لقاء ٨٠٠ مليون دولار سنة ٢٠١٣، وأطلق عام ٢٠١٦ شركة "كيرنل" للتكنولوجيا الحيوية.

ينفق نحو مليوني دولار سنويا على صحته، وكل ذلك تحت مراقبة مستمرة بالكاميرا.

يخوض أحيانا تجارب محفوفة بالمخاطر، ففي هندوراس مثلا، تلقى في عيادة خاصة حقتين من جين الفولبستاتين، وهو شكل من أشكال العلاج الجيني الذي يعدل الحمض النووي لإبطاء الشيخوخة.

يقول أندرو ستيل، الأستاذ المتخصص في الفيزياء في جامعة أكسفورد والذي أُجريت معه مقابلة في وثائقي عن براين جونسون من إنتاج "تفليكس"، إنه من السابق لأوانه تجربة هذه العلاجات نظرا للمخاطر التي تنطوي عليها وتحديدا خطر الإصابة بالسرطان.

– "لا استنتاجات علمية" –

خضع خبير مكافحة الشيخوخة أيضا لستّ عمليات نقل بلازما شهرية، كل منها لثتر واحد، وكان ابنه هو المتبرع في إحداها. وقد توقّف عن هذه الممارسة لعدم وجود نتائج ملموسة.

في حديث لوكالة فرانس برس، تؤكد كارين موديج، وهي باحثة في مجال طول العمر في معهد كارولينسكا السويدي، محدوبة هكذا تجارب فردية.

وتقول "لا يمكننا استخلاص أي استنتاجات علمية من حالته، بل على العكس تماما هو مَن يختار ما يعتبره علما ويختبره على نفسه".

وتضيف "لكي يصبح هذا النهج علميا، ينبغي على عدد كبير جدا من الأشخاص تجربة الممارسات نفسها، وعلى مجموعة أخرى الامتناع عنها، حتى نتمكن من مقارنة النتائج".

أنشأ براين جونسون نظامه الخاص، وجمع عددا كبيرا من الأشخاص الذين يساندون

حركته "لا تمُتْ" Don't

ويؤكد أيضا أنّه يتنقل بين أعمار عدة.

ويقول "زمنيا، عمري ٤٧ عاما، لكن أدني اليسرى مثلا عمرها ٦٤ عاما. لأنني عانيت من فقدان السمع نتيجة الاستماع إلى موسيقى صاخبة جدا في صفري وإطلاق نار، مما أضّرّ بها بشدة. أما أدني اليمنى، فهي في نفس عمري تقريبا أو ٤١ أو ٤٢ عاما. عمر قلبي نحو ٢٠ عاما (١) أما بالنسبة إلى خوصيتي، فهي تضاهي خصوبة شاب في أوائل العشرينات".