

## سحب قرعة مباريات الدوري الممتاز لكرة القدم



جرت مساء الاثنين في برج ميلاد مراسم سحب قرعة الدوري الممتاز لكرة القدم، وفي ضوء هذه القرعة سوف يبدأ الدوري في يوم ٣٠ تموز بمباريات نارية أهمها بين نفت طهران وتراكتور ساري تيريز، وتمثل هذه المباراة أهمية بالغة للفريقين حيث انها التي حدثت فيها حوادث وأمور كثيرة في الاسبوع الاخير من الدوري الماضي.

وفي ضوء القرعة ايضا سيلتقي قطبا اصفهان وقطباً تيريز في الاسبوع الثاني، بينما سيكون دربي طهران في الاسبوع الحادي عشر.

وفيما يلي برنامج اول خمس اسابيع للمباريات والذي يبدأ كما أسلفنا في الثلاثاء من هذا الشهر:

الاسبوع الاول
سباهان - استقلال خوزستان
صبا - استقلال اهواز
برسبوليس - بديده
سايبا - كسترش فولاد تيريز
ملوان - ذوب آهن
تراكتورسازي - نفت طهران
فولاد - بيكان اوره آهن
سياه جامكان - استقلال
الاسبوع الثاني
كسترش فولاد تيريز - تراكتورسازي تيريز
بديده خراسان - فولاد خوزستان
نفت طهران - صبا قم
ذوب آهن - سپاهان
استقلال خوزستان - برسبوليس
بيكان/راه آهن - سايبا
استقلال اهواز - سپاه جامكان
استقلال - ملوان بندرانزلي
الاسبوع الثالث

الاسبوع الرابع

بديده خراسان - تراكتورسازي تيريز

سباهان - فولاد خوزستان

بيكان/راه آهن - صبا قم

استقلال اهواز - استقلال

فولاد - بيكان اوره آهن

سياه جامكان - استقلال

الاسبوع الخامس

كسترش فولاد تيريز - تراكتورسازي تيريز

بديده خراسان - فولاد خوزستان

نفت طهران - صبا قم

ذوب آهن - سپاهان

استقلال خوزستان - برسبوليس

بيكان/راه آهن - سايبا

استقلال اهواز - سپاه جامكان

استقلال - ملوان بندرانزلي

الاسبوع الثالث

## العماني علي الحبسي ينضم إلى ريدينغ الإنكليزي

أعلن نادي ريدينغ المنتمي لدوري الدرجة الثانية الإنكليزي لكرة القدم الثلاثاء، تعاقدته مع حارس المرمى العماني علي الحبسي لمدة عامين.

وقال النادي في بيان عبر موقعه على الانترنت إن الحارس المخضرم سافر برفقة الفريق الذي يديره ستيف كلارك إلى تايلاند الأسبوع الماضي لغرض فترة الإعداد للموسم الجديد. وشارك في الشوط الأول من مباراة أمام نجوم الدوري التايلاندي والتي انتهت بالتعادل ٢-٢ كما لفت الأنظار بأدائه المميز خلال التدريبات.

وبعد أقل من يومين على العودة إلى انكلترا قرر النادي الإنكليزي التوصل لاتفاق سريع مع الحبسي (٢٣ عاماً) ليتعاقد معه حتى صيف ٢٠١٧.

وأشاد كلارك بحارس بولتون واندرايز وويغان اثليتيك السابق قائلاً "علي هو بالضبط الحارس صاحب الخبرة الذي نحتاجه في هذا التوقيت وأنا سعيد لأنه اختار الانضمام إلينا". وأضاف المدرب "يملك علي معرفة جيدة بالكرة الإنكليزية في الدرجتين الثانية والممتاز. إنه حارس كبير وأبهر الجميع بمهاراته خلال التدريبات."

وولد الحبسي في عمان وبدأ مسيرته مع فريق الخبيبي ثم انضم للنصر العماني وفاز معه بكأس السلطان قابوس.

وشق الحبسي مشواره الاحترافي في أوروبا مع فريق لين النرويجي في ٢٠٠٢ ومن ثم أنتيحت له فرصة اللعب في الدوري الإنكليزي الممتاز مع بولتون في ٢٠٠٦ لكن أبرز فترات تألقه كانت مع ويغان الذي أعير اليه في ٢٠١١ قبل أن يقرر النادي التعاقد معه.

وشارك الحارس العماني في أكثر من مئة مباراة في الدوري الإنكليزي الممتاز كما تخطى حاجز المئة مباراة دولية مع منتخب بلاده.

## بعد فوز منتخبنا على المكسيك في كأس العالم للكرة الشاطئية .. فوز البرازيل على اسبانيا يؤهل فريقنا الى الربع النهائي لمواجهة تاهيتي

حقق منتخبنا فوزاً ثميناً على المكسيك في اطار الجولة الثالثة من دوري المجموعات بكأس العالم للكرة الشاطئية المقامة في البرتغال.



وأهني فريقنا المباراة بنتيجة ٣-٢، حيث سجل امير حسين الكري (٢) واحمد زادة (١٥) ودارا (١٥)، فيما سجل للمكسيك غومز (١٩) وفيلا (٢٢) من عمر المباراة.

وكان منتخبنا قد خسر أمام البرازيل ٣-٤ في المباراة التي أقيمت يوم الأحد، على ستاد مدينة اسبينيو، ضمن

الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثالثة في نهائيات كأس العالم للكرة الشاطئية ٢٠١٥.

وشهدت المباراة الثانية ضمن ذات المجموعة يوم الأحد أيضاً فوز إسبانيا على المكسيك ١-٣ على الملعب نفسه.

وكانت الجولة الأولى شهدت يوم الجمعة فوز إيران على إسبانيا ٥-٠، والبرازيل على المكسيك ٥-١.

وفي وقت لاحق الثلاثاء تأهل منتخبنا الى الربع النهائي في كأس العالم للكرة الشاطئية بعد فوز البرازيل على أسبانيا.

وفي النهاية، كانت الغلبة للبرازيل على اسبانيا بفوزها (٢-١) لتضمن المركز الأول وتقصي وصيفة بطل العالم من المنافسة، وكانت إيران أكبر مستفيد من هذه النتيجة التي سمحت لها بتخطي دور المجموعات للمرة الثانية تواليًا.

أما مباريات المجموعة الرابعة فكانت بمثابة تحصيل حاصل تقريباً. حيث تواجه منتخبنا روسيا وتاهيتي المتأهلين للصراع على المركز الأول، وكان الجميع ويرشح، بطبيعة الحال، بطلة العالم مرتين. بيد أنه، في مباراة ذات مستوى تقني عال جداً، كان ممثل أوقيانوسيا هو الأفضل وفاز بنتيجة (٧-٦)، ليضع حداً لسلسلة رائعة من ١٤ مباراة دون خسارة بالنسبة للروس في النهائيات العالمية للكرة الشاطئية.

في حين تواجهت الباراجواي ومدغشقر في اطار المجموعة الرابعة للعب على تفادي احتلال المركز الأخير الذي قبع فيه في الأخير الوافد الجديد الوحيد على هذه البطولة بعد خسارته أمام ممثل أمريكا الجنوبية (٤-٢).

وهكذا، ستنتقل مباريات الدور ربع النهائي في البرتغال الخميس بمواجهة ساخنة بين الفريقين الأكثر تنوعاً في تاريخ الكرة الشاطئية. حيث ستصارع روسيا والبرازيل من أجل حجز مقعد في الدور نصف النهائي لمواجهة الفائز من مباراة البرتغال وسويسرا. وفي الجانب الآخر، هناك مباراتي إيطاليا واليابان وتاهيتي وإيران.

يشار إلى أن قارة آسيا تتمثل في هذه النهائيات، بثلاثة منتخبات هي عمان بطلة آسيا واليابان والوصيفة وإيران الثالثة.

## مسؤول رياضي: اموال ايران سيفرج عنها لدى فيفا عند رفع الحظر

أكد رئيس هيئة الدوري الممتاز لكرة القدم، مهدي تاج، ان اموالنا المجمدة لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" سيفرج عنها بعد رفع الحظر الفروض على طهران.

وجاء ذلك في اعقاب توصيل ايران ومجموعة ١٠٥ الدولية الثلاثاء الى حصيلة للمفاوضات النووية في اطار خطة العمل المشترك بين الجانبين.

وأوضح ان ايران ستشعر بمناقشة موضوع الاموال المجمدة مع الفيفا.

## الدوري الإيطالي يتربع على عرش الانتقالات الصيفية بـ ٢٦٦ مليون يورو

دشنت الكرة الإيطالية موسم الانتقالات الصيفية بتعاقدات مثيرة، حيث عززت الاندية صفوفها بأبرز نجوم المستديرة حول العالم، مستحوذة بذلك على أكبر حصة من تعاقدات الميركاتو الصيفي الذي سيفتح أبوابه خلال الشهر القادم.

واستحوذ نادي يوفنتوس حامل لقب الدوري الإيطالي لكرة القدم في المواسم الأربعة الماضية، على حصة الأسد من التعاقدات الصيفية، ولعل أبرزها تعاقدته مع المهاجم الدولي سيموني زازا القادم من نادي ساسولو لمدة خمس سنوات مقابل ١٨ مليون يورو، إضافة إلى تعاقدته مع سامي خضيرة لاعب وسط منتخب ألمانيا وريال مدريد الإسباني، والمهاجم دومينيكو بيراردي القادم بدوره من ساسولو الإيطالي لمدة ٤ سنوات، بقيمة مالية قدرت بـ ١٠ ملايين يورو، فضلاً عن المهاجم الكرواتي ماريو مانزوكيتش القادم من صفوف أتلتيكو مدريد الإسباني مقابل ١٩ مليون يورو لمدة أربع سنوات.

كما تعاقد نادي إنتر ميلان الإيطالي مع المدافع الكولومبي جيسون موريلو بصفقة تقدر بـ ٨ ملايين يورو، لمدة خمس مواسم قادما من نادي غرناطة الإسباني، فضلاً عن تعاقدته مع

اللاعب البرازيلي جواو ميراندا مدافع اتلتيكو مدريد الإسباني في صفقة قدرت بنحو ١٥ مليون يورو، كما عزز صفوفه بلاعب خط وسط المنتخب الفرنسي ولاعب نادي موناكو الفرنسي جيوفيري كوندونغيا، وذلك في صفقة قياسية فاقت ٣٠ مليون يورو على امتداد خمس سنوات.

بدوره تعاقد نادي ميلان مع هدف نادي اشبيلية الإسباني المهاجم الكولومبي كارلوس باكا، لمدة ٤ مواسم بصفقة مهمة تاهزت ٣٠ مليون يورو، إضافة إلى نجم نادي روما الإيطالي لمدة ٤ سنوات.

أما نادي العاصمة الإيطالية روما فقد أبرم إلى حد الساعة تعاقدًا وحيدًا مع ياغو فالكي

الممتاز ١٦٦ مليون يورو.

## المشي يوميا يكافح الانسداد الرئوي المزمّن أثناء النوم



كشفت باحثون أن الانتظام في ممارسة المشي لمسافة ٢ كيلو متر على الأقل يوميا، يمكن أن يقلل من نوبات اضطراب التنفس الحادة والتي تعرف بالانسداد الرئوي المزمّن التي تهدد حياة الإنسان.

ووجد العلماء أن مرضى الانسداد الرئوي

المزمّن الذين لا يمارسون رياضة المشي المنتظم معرضون بمعدل الضعف للدخول للمستشفى لتلقي العلاج بالمقارنة بأولئك الذين نجحوا في الحفاظ على أعلى مستويات النشاط البدني، حيث تم التأكيد على أن المشي لمدة مابين ٢ إلى ٤ كيلو مترات يوميا يبعد شبح دخول المستشفى.

وشددوا على أن المشي بصورة يومية يجعل على تحسين القدرة على ممارسة الرياضة لمرضى الانسداد الرئوي المزمّن، حيث أشار "كريستوبال أستيبال" أستاذ الأمراض الصدرية إلى أن النشاط البدني من شأنه تحسين الصحة العامة للإنسان.

ويأتي ذلك في الوقت الذي كشفت فيه الأبحاث أن مرض الانسداد الرئوي المزمّن يعد ثالث أسباب الوفيات في الولايات المتحدة، يليق نحو ١٢٤ ألف أمريكي حتفهم سنويا، وفقا لجمعية الرئة الأمريكية.

ويجمل مرض الانسداد الرئوي المزمّن على إحداث عدد من التغيرات في الجهاز التنفسي لتشمل انتفاخ الرئة والتهاب القصبة الهوائية المزمّن، طبقا لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

ويعد التدخين هو عامل الخطر الأكثر شيوعا لهذه الحالة وخاصة بين المرضى الذين لديهم تاريخا مرضيا أو يتعرض للملوثات مثل استنشاق الدخان والمواد الكيميائية الضارة والغبار

## الحوار مع النفس بصوت مرتفع وسيلة للتحكم في الضغط النفسي

تتصح طبيبة التحليل النفسي الفرنسية ماري جان سوريه بالجوء إلى الحوار مع النفس أمام المرآة هذا لا يعني أنك مجنون وإنما هي وسيلة للتخلص من الضغط النفسي الذي يتعرض له خاصة بعد مقابله صعبه بها شد

الأعصاب فأنت في حاجة الى مراجعة مع النفس مع ضبط الانفعالات والأحاسيس التي تسببت في مضايقتك.

وتضيف الطبيبة ان التكلّم مع نفس دون توقف وبصوت مرتفع فان هذا يساعدك على

التخلص من الشعور بالإحباط نتيجة موقف ما صعب وعدم القدرة على التخلص منه في نفس الوقت إثناء المحادثة والأفضل في هذه الحالات الالتزام بالصمت وعدم الجادلة وهذه الطريقة تمنعك من التفكير فيما حدث وبالتالي تشعر فيها بالراحة النفسية والاسترخاء من عناء اليوم والأحداث المؤلمة، طبقا لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

## السكر أكثر خطرا على الصحة من الدهون المشبعة

خرج الباحث المتخصص في القلب والأوعية الدموية جيمس دينيكولانتونيو في نيويورك بنتيجة مفادها أن النظام الغذائي منخفض الدهون لا يساعد في كبح أمراض القلب أو تمديد العمر، إنما العدو الحقيقي للصحة هو السكر والكربوهيدرات.

وقال دينيكولانتونيو إن توصيات التغذية الحالية تستند إلى أدلة تعود إلى الخمسينيات من القرن الماضي أدت إلى شيطنة الدهون المشبعة.

وأضاف: " نحتاج إلى حملة قوية للتوعية الصحية على غرار تلك التي أدت في السبعينيات والثمانينيات إلى شيطنة الدهون المشبعة، ولكن للقول إننا كنا مخطئين".

وكتب الباحث في مقال له في مجلة Open Heart: "لا يوجد دليل قاطع على أن للنظام الغذائي منخفض الدهون أي تأثير إيجابي على الصحة. وأوضح الباحث أن النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات هو الذي يؤدي إلى تحسن الكوليسترول.

## دواء جديد يمنع نمو الأورام الجلدية الخبيثة

نجح الباحثون في اختبار عقار "Nivolumab" الجديد لكبح نمو الأورام الجلدية الخبيثة. وأنهى الباحثون الاختبارات السريرية للعقار المخصص لمكافحة نمو الأورام الجلدية الخبيثة، حيث تعتمد فعالية هذا العقار على قوة جهاز المناعة الشخصي للمصاب، الذي يقضي بنفسه على الخلايا السرطانية الجديدة وبالتالي يمنع نمو الورم الخبيث.

واختبر العقار الجديد على ١٠٧ مصابين خلال أعوام ٢٠٠٨ - ٢٠١٢، وتبين أن العقار الجديد "Nivolumab" يقضي على الخلايا التي تشكلها بعض الأورام التي تقضي على قدرة جهاز المناعة في التعرف على الخلايا السرطانية والقضاء عليها.

وكان كافة المشتركين في الاختبار، يعانون من سرطان الجلد منهم ٨٠٪ انتشرت الأورام في جسمهم، وأكثر من نصفهم خضع للعلاج بعقاقير وطرق أخرى، لكن دون نتيجة، أما أفراد القسم الآخر فقد حققوا بالعقار الجديد مرة كل أسبوعين لمدة سنتين، بعضهم انسحب من الاختبار لأسباب مختلفة، منهم من اختفى الورم لديهم وظهرت مكانه أعراض جانبية واضحة، ومنهم بسبب استمرار نمو الورم، ومنهم لأسباب شخصية.

وكان كافة المشتركين في الاختبار، يعانون من سرطان الجلد منهم ٨٠٪ انتشرت الأورام في جسمهم، وأكثر من نصفهم خضع للعلاج بعقاقير وطرق أخرى، لكن دون نتيجة، أما أفراد القسم الآخر فقد حققوا بالعقار الجديد مرة كل أسبوعين لمدة سنتين، بعضهم انسحب من الاختبار لأسباب مختلفة، منهم من اختفى الورم لديهم وظهرت مكانه أعراض جانبية واضحة، ومنهم بسبب استمرار نمو الورم، ومنهم لأسباب شخصية.

وكان كافة المشتركين في الاختبار، يعانون من سرطان الجلد منهم ٨٠٪ انتشرت الأورام في جسمهم، وأكثر من نصفهم خضع للعلاج بعقاقير وطرق أخرى، لكن دون نتيجة، أما أفراد القسم الآخر فقد حققوا بالعقار الجديد مرة كل أسبوعين لمدة سنتين، بعضهم انسحب من الاختبار لأسباب مختلفة، منهم من اختفى الورم لديهم وظهرت مكانه أعراض جانبية واضحة، ومنهم بسبب استمرار نمو الورم، ومنهم لأسباب شخصية.

وكان كافة المشتركين في الاختبار، يعانون من سرطان الجلد منهم ٨٠٪ انتشرت الأورام في جسمهم، وأكثر من نصفهم خضع للعلاج بعقاقير وطرق أخرى، لكن دون نتيجة، أما أفراد القسم الآخر فقد حققوا بالعقار الجديد مرة كل أسبوعين لمدة سنتين، بعضهم انسحب من الاختبار لأسباب مختلفة، منهم من اختفى الورم لديهم وظهرت مكانه أعراض جانبية واضحة، ومنهم بسبب استمرار نمو الورم، ومنهم لأسباب شخصية.

وكان كافة المشتركين في الاختبار، يعانون من سرطان الجلد منهم ٨٠٪ انتشرت الأورام في جسمهم، وأكثر من نصفهم خضع للعلاج بعقاقير وطرق أخرى، لكن دون نتيجة، أما أفراد القسم الآخر فقد حققوا بالعقار الجديد مرة كل أسبوعين لمدة سنتين، بعضهم انسحب من الاختبار لأسباب مختلفة، منهم من اختفى الورم لديهم وظهرت مكانه أعراض جانبية واضحة، ومنهم بسبب استمرار نمو الورم، ومنهم لأسباب شخصية.

وكان كافة المشتركين في الاختبار، يعانون من سرطان الجلد منهم ٨٠٪ انتشرت الأورام في جسمهم، وأكثر من نصفهم خضع للعلاج بعقاقير وطرق أخرى، لكن دون نتيجة، أما أفراد القسم الآخر فقد حققوا بالعقار الجديد مرة كل أسبوعين لمدة سنتين، بعضهم انسحب من الاختبار لأسباب مختلفة، منهم من اختفى الورم لديهم وظهرت مكانه أعراض جانبية واضحة، ومنهم بسبب استمرار نمو الورم، ومنهم لأسباب شخصية.