

منتخبنا يواصل التألق ويهزم تايلند في آسيوية الكرة الطائرة

واصل منتخبنا تألقه في البطولة الآسيوية الـ ١٨ لكرة الطائرة المقامة في طهران، بعد فوزه على تايلند بمنافسات الدور الثاني بثلاثة أشوط دون رد مساء الاثنين.

وفازت ايران التي تشارك بفريقها الثاني في البطولة الآسيوية، بنتيجة (٢٥-٢٥ و ٢٥-٢٥) وهذا الانتصار الرابع لفريقنا على التوالي، بعد الفوز بالدور الاول على الكويت وكازاخستان و تايوان وبالنتيجة ذاتها (٣-صفر).

وسيلتقى منتخبنا في اطار الدور الثاني من البطولة الآسيوية الـ ١٨، نظيره الكوري الجنوبي. يشار إلى أن البطولة انطلقت الجمعة الماضية وتستمر لغاية ٨ أغسطس /آب الجاري.



حاجي يعتذر عن تدريب منتخب العراق بعد وصوله إلى بغداد

اعتذر المدرب البوسني جمال حاجي عن تدريب المنتخب العراقي لكرة القدم، بصورة مفاجئة بعد وصوله إلى بغداد للتوقيع على العقد، بعدما تمت تسميته في وقت سابق.

وذكر المتحدث الرسمي باسم الاتحاد العراقي كامل زعير ان "الاتحاد فوجئ بقرار المدرب، وبعذاره ومطالبتة المغادرة فوراً والعودة إلى بلاده".

وأضاف: "جميع الأمور كانت تسير بصورة طبيعية واتفقتنا بعد وصول المدرب على التوقيع رسمياً مساء الأحد ثم تقديمه إلى وسائل الإعلام في مؤتمر صحفي، قبل أن فجأاً بذلك القرار".

ووصل حاجي فجر الجمعة إلى العاصمة بغداد لتسلم مهمته، معرباً في تصريحات



تلفزيونية عن سعادته في العمل مع المنتخب العراقي.

ولم تنجح محاولات رئيس اللجنة الأولمبية العراقية رعد حمودي الذي عقد اجتماعاً مع المدرب حاجي لمدة ساعة في مقر إقامته في أحد فنادق العاصمة، في إقناعه في البقاء.

وكان من المقرر أن يشرف حاجي الأحد على أول حصة تدريبية للمنتخب العراقي على "إستاد الشعب" الدولي قبل أن يتوجه الأربعاء إلى الدوحة لإقامة معسكر يستمر عشرة أيام استعداداً لمواجهة تايوان في ٣ أيلول /سبتمبر المقبل، ضمن تصفيات "موندiales روسيا ٢٠١٨" ونهائيات "أمم آسيا ٢٠١٩" في الإمارات.

ليفربول يحضر قنبلة سوق الانتقالات في ريال مدريد

يبدو أن إدارة نادي ليفربول، المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، ما زالت تبحث عن صفقات جديدة لتدعيم الفريق في الموسم المقبل.

وذكرت صحيفة ميتر الإنجليزية نقلاً عن ديبي اكسبرس أن إدارة الريدز تسعى للتعاقد مع النجم الدولي الألماني توني



كروس من ريال مدريد. وقالت الصحيفة أن إدارة الريدز قد جهزت عرضاً بقيمة ٣٥ مليون جنيه استرليني لاقتناع إدارة الملكي بالتخلي عن بطل العالم. وأضافت الصحيفة أن النجم الألماني لا يشعر بالسعادة مع ريال

مدريد، حيث من المتوقع أن يرحل إلى باريس سان جيرمان في السنوات القليلة المقبلة. ويسعى ليفربول بهذه الصفقة إلى إضافة إسم جديد عالمي لقائمة الفريق للبحث عن الخلافة السحرية التي تمكنه من العودة إلى سلم البطولات في إنجلترا وأوروبا.

إلا أن إقناع إدارة الملكي برحيل كروس بحاجة إلى ما هو أكبر من المال، نظراً للمستوى الرائع الذي ظهره النجم الألماني مع الفريق الأبيض في الموسم الماضي رغم غياب الألقاب.

يذكر أن ليفربول يعتبر الأنشطة بين أندية البريميرليج في سوق الانتقالات، حيث تعاقد مع عدة صفقات كان أبرزها النجم البرازيلي فيرمينيو من هوفنهايم بصفقة قدرت بـ٤٢ مليون جنيه استرليني.

هيوواين يرفض تجديد عقده مع نابولي وأرسال يتربص



فتح الدولي الأرجنتيني غونزالو هيوواين الباب امام رحيله مجدداً عن صفوف نابولي الايطالي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بعدما رفض تجديد عقده مع الفريق. وكان رئيس نادي نابولي أوريليو دي لاورينتيس أكد في تصريحات سابقة عن توصله إلى اتفاق مع نيكولا وكيل اعمال وشقيق هيوواين بشأن تجديد عقد مهاجم منتخب التانغو حتى عام ٢٠١٩، بيد أن وكيل اعمال هيوواين نفي شائعات تجديد عقد موكله مع نابولي.

وادلى نيكولا بتصريحات لاحدى وسائل

الاعلام الايطالية حول شائعات تجديد عقد هيوواين: "لقد تحدثنا عن كل شيء خلال الجلسة، وتم طرح عرض التجديد لمدة عام اضافي، لكننا سنواصل مع العرض الاصلي الذي ينتهي عام ٢٠١٨".

واضاف: "لن نقبل عرض الرئيس دي لاورينتيس، لان العرض الجديد لا يختلف كثيراً عن السابق، بالنسبة لنا لا يشكل ذلك عرضاً حقيقياً".

والجدير بالذكر ان المهاجم الأرجنتيني صاحب الـ (٢٨ عاماً)، تلقى عرضاً مغرياً للعب مع فريق آرسنال بلغت قيمته ٤٢.٣ مليون جنيه استرليني، إلا ان ادارة السماوي رفضت قبول عرض الغانرز، مفضلة الإبقاء على اللاعب حتى انتهاء عقده على أقل تقدير.

خبير سار ليفونتوس قبل موقعة السوبر الإيطالي

استعاد المدرب ماسيميليانو الجيري المدير الفني لليفونتوس بطل الدوري وال كأس في ايطاليا مدافعه المخضرم اندريا بارزالي قبل لقاء السوبر يوم السبت المقبل امام لاتسيو وصيف الكأس إلا انه على الأرجح لن يدفع به خشية من تجدد اصابته.



وقال الجيري في تصريحات ابرزها الموقع الرسمي لناديه "بارزالي في حالة جيدة وشفي من اصابته ولكنه لا يريد اتخاذ اي قرارات بها مخاطرة قد تتسبب في تجدد اصابته".

وأضاف الجيري " لقد

عدنا للتدريبات منذ

اسبوعين واعتقد ان الامور تسير بشكل جيد على الصعيد البدني والفني".

واختتم المدرب الايطالي حديثه قائلاً "الرتوبة مرتفعة هنا في شنفهاي ولكن لو تدربنا في توقيت مناسب سننتقل على هذه العقبة، كان من المهم ان نصل إلى الصين مبكراً وهو ما فعلناه بالقدوم قبل اسبوع من اللقاء".

يذكر ان ليفونتوس كان قد خسر مجهودات الثنائي كيليني وخضرة بسبب تعرضهما للاصابة في اللقاءين الوديين الماضيين في بولندا وفرنسا.

ريدناب: غياب كوستا سيعرض تشيلسي للمعاناة

قال هاري ريدناب مدرب توتنهام هوتسبير السابق، إن تشيلسي حامل لقب الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، سيتعرض للمعاناة إذا غاب مهاجمه ديفيو كوستا لفترة طويلة.

وتحوم شكوك حول مشاركة كوستا مهاجم منتخب اسبانيا، الذي تعرض لإصابة في عضلات الفخذ الخلفية خلال فترة الإعداد للموسم، مع تشيلسي في الجولة الأولى للدوري أمام سوانزي سيتي السبت المقبل.

وكتب ريدناب الذي رحل عن تدريب كوينز بارك رينجرز في فبراير / شباط الماضي، على حسابه بموقع "الاجتماعي" تويتر: "إذا أصيب كوستا كثيراً وغاب فإن هذا الأمر سيكون مقلقاً (للنادي) فهل ينجح (تشيلسي) في اللعب بدونه؟".

وأضاف: "إذا تعرض كوستا للإصابات ويبدو أن عضلات فخذه الخلفية ليست في حالة جيدة في الوقت الحالي فإن واحداً من (لويس) ريمي و (رادامل) فالكاو سيتعين عليه شغل مركزه وأداء المهمة لكن يبقى السؤال هل سيكون بوسع أحدهما القيام بذلك".

وخسر تشيلسي مباراة افتتاح الموسم أمام آرسنال على لقب درع المجتمع مطلع الأسبوع الحالي، وبدا متأثراً بغياب كوستا رغم مشاركة ريمي في الشوط الأول وفالكاو في الشوط الثاني.

وقال ريدناب: "ربما يكون بوسع فالكاو أن يؤدي المهمة، يضع جوزيه مورينيو ثقته فيه، بوسع جوزيه تحفيز وتطوير مستوى اللاعبين وإذا نجح في إخراج أفضل ما لدى اللاعب فربما تسير الأمور بشكل جيد".

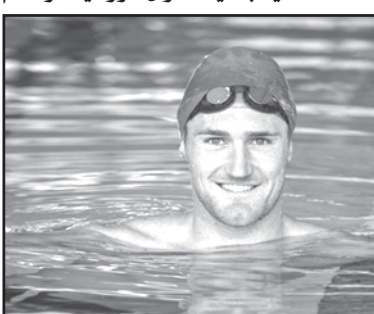
وأضاف: "إذا تعرض كوستا للإصابات ويبدو أن عضلات فخذه الخلفية ليست في حالة جيدة في الوقت الحالي فإن واحداً من (لويس) ريمي و (رادامل) فالكاو سيتعين عليه شغل مركزه وأداء المهمة لكن يبقى السؤال هل سيكون بوسع أحدهما القيام بذلك".

وخسر تشيلسي مباراة افتتاح الموسم أمام آرسنال على لقب درع المجتمع مطلع الأسبوع الحالي، وبدا متأثراً بغياب كوستا رغم مشاركة ريمي في الشوط الأول وفالكاو في الشوط الثاني.

وقال ريدناب: "ربما يكون بوسع فالكاو أن يؤدي المهمة، يضع جوزيه مورينيو ثقته فيه، بوسع جوزيه تحفيز وتطوير مستوى اللاعبين وإذا نجح في إخراج أفضل ما لدى اللاعب فربما تسير الأمور بشكل جيد".

بورغ يحطم الرقم العالمي لسباق ٥٠ متراً ببطولة العالم للسباحة

حقق السباح الجنوب أفريقي كامرون فان ديربورغ الثلاثاء، زمناً قياسياً عالمياً جديداً في سباق ٥٠ متراً ظهرها، ضمن منافسات بطولة العالم للسباحة المقامة حالياً بمدينة كازان الروسية، وتقدم



المرشحون دون عناء في تصفيات سباقات أخرى. وسجل فان ديربورغ الثلاثاء ٢٦.٦٢ ثانية، ليحطم الزمن القياسي العالمي السابق المسجل باسمه (٢٦.٦٧ ثانية) في بطولة العالم ٢٠٠٩، التي أقيمت بالعاصمة الإيطالية روما، ويتأهل في المركز الأول إلى الدور قبل النهائي.

ويعد الزمن القياسي العالمي هو الخامس في البطولة الحالية والأول في منافسات الرجال، حيث كانت الأزمنة الأربعة الأخرى من نصيب سارا سيوستروم (حطمت الزمن القياسي مرتين في منافسات ١٠٠ متر فراشة) وكاتي ليدبيكي (١٥٠٠ متر حرة) وكاتينكا هوسزو (٢٠٠ متر فردي متنوع).

وعادل فان ديربورغ الزمن الذي سجله آدم بيتي في البطولة الأوروبية العام الماضي، والذي لم يجر التصديق عليه رسمياً من قبل الاتحاد الدولي للسباحة (فيينا) حتى الآن لأسباب إدارية متعلقة بضوابط النشاطات.

وصعد البريطاني بيتي، الذي تفوق على فان ديربورغ الاثنين في نهائي سباق ١٠٠ متر صدر، من المركز الثاني بعد أن سجل ٢٦.٦٨ ثانية وتلاه السلوفيني دامير دوجونيتش بفارق ٠.٠٢ ثانية. وفي منافسات ٢٠٠ متر حرة للسيدات، صعدت النجمة الأمريكية الشابة ليدبيكي من المركز الأول إلى الدور قبل النهائي الذي تخوضه عقب المنافسة على ذهبية ١٥٠٠ متر حرة، وكانت قد توجت أمس الأول بذهبية ٤٠٠ متر لتحافظ على اللقب الذي أحرزته قبل عامين.

غالياني: إبراهيموفيتش ما زال لاعباً في سان جيرمان

رفض المدير التنفيذي لنادي ميلان الإيطالي، أدريانو غالياني، الحديث عن مستقبل المهاجم السويدي المخضرم، زلاتان إبراهيموفيتش، مؤكداً انه ما زال لاعباً ضمن صفوف فريق باريس سان جيرمان الفرنسي.

ونقل موقع "فوتبول ايطاليا" تصريحات، غالياني، حيث صرح قائلاً: "إبرا لديه موسمًا آخر في عقده مع باريس سان جيرمان، علينا الانتظار لنرى ما سيحدث في المستقبل".

وأضاف قائلاً "متبقي الكثير على إغلاق باب الانتقالات الصيفية، يجب علينا عدم التسرع في إتمام الصفقات".

وصرح المهاجم البالغ من العمر ٢٤ عاماً عقب فوز فريقه بكأس السوبر الفرنسي أمام ليون، انها قد تكون المباراة الأخيرة له بقميص باريس سان جيرمان، مؤكداً ان الإنتقال المقبل سيكون مفاجأة للجميع.

ويرغب الروسونيز بقيادة الرئيس، برلسكوني، في إعادة المهاجم المخضرم مرة أخرى إلى صفوف الفريق لتدعيم هجومه في الموسم المقبل.

خبير نفسي: استغلال الإجازات في الترفيه يرفع معدل الإنتاج



أثبت خبراء الصحة النفسية، أن استغلال العطلات والإجازات بشكل جيد، مفيد ويؤثر على قدرة الإنسان على العمل.

وأكد الدكتور محسن العسيري خبير التنمية البشرية وأخصائي الصحة النفسية والعلاقات الإنسانية والأسرية، أن هناك مقولة مشهورة "من لا يجيد فن الترفيه لا يجيد فن الجد".

وأوضح العسيري، في تصريحات صحفية، أنه من لا يستطيع أن يستمتع بوقت الترفيه والترويح عن نفسه لم يستمتع بأي شئ آخر.

وأضاف أخصائي الصحة النفسية والعلاقات الإنسانية والأسرية، أنه لا بد أن يهتم الفرد جيداً باستغلال وقت الترفيه على أعلى مستوى، ففي ألمانيا يرفهون عن أنفسهم جيداً في وقت العطلة ولا يفكرون في العمل حتى يستطيعون مباشرة أعمالهم بكل حيوية ونشاط، ذلك عكس ما يحدث تماما في اليابان، حيث يعملون في كل أوقاتهم ولا يقومون بالترفيه عن أنفسهم نهائياً، مما جعلهم الآن ينشؤون مراكز متخصصة لتعليم كيفية الاستفادة من العطلات والترفيه عن النفس.

وأكد العسيري، أن أغلبية المصريين في وقت العمل يفكرون في الترفيه فيصبح مشتت الذهن ولا يستطيع إنجاز عمله والعكس في وقت الترفيه يفكر في الأعمال المتراكمة عليه فلا يستطيع الاستمتاع بإجازته لذلك تصعب حياته مليئة بالضغوط والأزمات والمشاكل.

وينصح خبير التنمية البشرية، بوضع الشخص خطة ترفيهية لنفسه حتى يستطيع أن يستمتع بوقت العطلة ويرجع إلى العمل بكل نشاط وحيوية ويقدم مثالا لتمضية الإجازة أن يقوم شخص بالسفر إلى تركيا وشخص آخر يسافر إلى الساحل الشمالي وآخر يقوم بلعب الكرة أو الشطرنج فكل فرد يجب أن يضع خطة لنفسه على حسب إمكانياته وأن يقوم بعمل الشيء الذي يحقق له السعادة الكافية ويستطيع العودة إلى العمل أو الدراسة بكل طاقة ونشاط.

وأوضح أنه لا بد أن يراعي الفرد أثناء وقت الترفيه الأمور الأساسية مثل الاجتماعيات، فلا بد أن يقوم بزيارة أقرابه وأصدقائه لأن التواصل الاجتماعي أمر ضروري لرفع العنويات والإحساس بالسعادة.

دراسة: كثرة تناول "الحليب" تسمم الجسم

أثبتت نتائج أبحاث طبية أن "الحليب" من الممكن أن يكون بمثابة سم قاتل ويحمل الموت باكراً لمن يبالغ بالعبارة ويتناول منه ٣ أكواب يوميا.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد إجراء بحوث علمية مكثفة في قسم علوم الجراحة في جامعة "أوبسالا" بالسويد، وشملت الدراسة أكثر من ١٠٦ آلاف شخص، وأجريت على مدار ٢٠ سنة بالنسبة للنساء، و١١ عاماً للرجال، بحسب وكالة أنباء "فرنس برس".



وأكدت النتائج أن خطورة الحليب تعود إلى مادة "الجالكاتوز"، والمعروف كنوع من السكر يؤدي تناوله إلى ما يسميه العلماء بـ"الإجهاد التأكسدي"، والمسبب لالتهاب يختل معه نظام التوازن بالقدرة على إزالة السموم، طبقاً لما ورد بوكالة "رويترز".

ووفقاً لنتائج الأبحاث فإن الحيوانات التي خضعت للتجارب والأبحاث العلمية في المختبرات ماتت قبل غيرها حين تم حقنها بمادة "الجالكاتوز".

وأن التجارب شملت ٦١٤٢٣ امرأة، أعمارهن كانت من ٢٩ إلى ٧٤ سنة حين البدء بالأبحاث عليهن، إضافة إلى ٤٥٢٣٩ رجلاً، أعمارهم من ٤٥ إلى ٧٩ سنة، وجميعهم كانوا يدونون كمية الحليب التي يتناولونها يوميا طوال ٢٠ عاماً للنساء و١١ للرجال.

وأثناء الدراسة توفيت ١٥٥٤١ منهن، فيما تعرضت ١٧٢٥٢ لكسور وتشققات في العظام، بينها ٤٢٥٩ كسرا في عظام الورك، في إشارة إلى أن الحليب لا يساعد على تقوية العظام كما كان يعتقد.

ووجد الباحثون أيضاً أن النساء اللاتي تناولن ٣ أكواب من الحليب، أو أكثر يوميا، كن ١.٩٢ مرة أكثر قابلية للوفاة من تناولن أقل من كوب واحد يوميا، أي أن خطر الموت الباكر ارتفع ١٥٪ مع كل كوب يومي من الحليب في العشرين سنة. أما الرجال ف لوحظ ظهور ما يسميه الأطباء "الإنتر لوكن ٦" لديهم، جراء تناولهم للحليب، مع عدم ظهوره لدى النساء.

و"الإنتر لوكن ٦" هي بروتينات تحفز جهاز المناعة في الجسم لمقاومة الالتهاب، أي أن ظهوره لدى الرجال يؤكد ظهور التهابات جراء تناولهم للحليب. كما أكدت الدراسة أن شرب اللبن أو أكل اللبن أو اللبن، ليس ضارا كتناول الحليب.

ووجد الباحثون أيضاً أن النساء اللاتي تناولن ٣ أكواب من الحليب، أو أكثر يوميا، كن ١.٩٢ مرة أكثر قابلية للوفاة من تناولن أقل من كوب واحد يوميا، أي أن خطر الموت الباكر ارتفع ١٥٪ مع كل كوب يومي من الحليب في العشرين سنة. أما الرجال ف لوحظ ظهور ما يسميه الأطباء "الإنتر لوكن ٦" لديهم، جراء تناولهم للحليب، مع عدم ظهوره لدى النساء.

و"الإنتر لوكن ٦" هي بروتينات تحفز جهاز المناعة في الجسم لمقاومة الالتهاب، أي أن ظهوره لدى الرجال يؤكد ظهور التهابات جراء تناولهم للحليب. كما أكدت الدراسة أن شرب اللبن أو أكل اللبن أو اللبن، ليس ضارا كتناول الحليب.

ووجد الباحثون أيضاً أن النساء اللاتي تناولن ٣ أكواب من الحليب، أو أكثر يوميا، كن ١.٩٢ مرة أكثر قابلية للوفاة من تناولن أقل من كوب واحد يوميا، أي أن خطر الموت الباكر ارتفع ١٥٪ مع كل كوب يومي من الحليب في العشرين سنة. أما الرجال ف لوحظ ظهور ما يسميه الأطباء "الإنتر لوكن ٦" لديهم، جراء تناولهم للحليب، مع عدم ظهوره لدى النساء.

و"الإنتر لوكن ٦" هي بروتينات تحفز جهاز المناعة في الجسم لمقاومة الالتهاب، أي أن ظهوره لدى الرجال يؤكد ظهور التهابات جراء تناولهم للحليب. كما أكدت الدراسة أن شرب اللبن أو أكل اللبن أو اللبن، ليس ضارا كتناول الحليب.

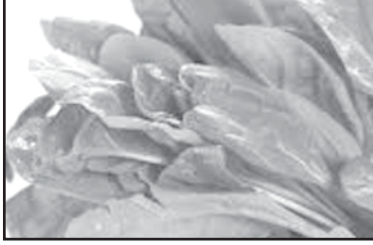
ووجد الباحثون أيضاً أن النساء اللاتي تناولن ٣ أكواب من الحليب، أو أكثر يوميا، كن ١.٩٢ مرة أكثر قابلية للوفاة من تناولن أقل من كوب واحد يوميا، أي أن خطر الموت الباكر ارتفع ١٥٪ مع كل كوب يومي من الحليب في العشرين سنة. أما الرجال ف لوحظ ظهور ما يسميه الأطباء "الإنتر لوكن ٦" لديهم، جراء تناولهم للحليب، مع عدم ظهوره لدى النساء.

و"الإنتر لوكن ٦" هي بروتينات تحفز جهاز المناعة في الجسم لمقاومة الالتهاب، أي أن ظهوره لدى الرجال يؤكد ظهور التهابات جراء تناولهم للحليب. كما أكدت الدراسة أن شرب اللبن أو أكل اللبن أو اللبن، ليس ضارا كتناول الحليب.

السبانخ يمكن أن تكبح شغل الرجال بالطعام

توصل فريق من الباحثين إلى احتواء السبانخ على مركب طبيعي يمكن أن يببط هضم الدهون مما يؤدي إلى الحد من الجوع والرغبة الغذائية خصوصا بين الرجال.

وقد توصل الباحثون إلى احتواء السبانخ على خلاصة مركزة من مركب "ثيلاكويدز" والذي يعمل بدوره على تشجيع إفراز هرمون الشبع، وهو مفيد في السيطرة على الجوع.



وقال الباحث فرانك جرين بمركز أبحاث الطب الحيوي في جامعة "لويزيانا" الأمريكية أن الحد من الجوع والرغبة في الطعام المالح يفضل

تناول "ثيلاكويدز" المتواجد في أوراق السبانخ لتصبح مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع ومشاكل في الوزن، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وكان الباحثون قد عكفوا على فحص تأثير تناول جرعات من خلاص "ثيلاكويدز" المركزة المستخلصة من السبانخ على الشبع وتناول الطعام والدهون ومستوى الجلوكوز في الدم، مقارنة بتناول عقار وهمي.

وقد أجريت الأبحاث على أكثر من ستين شخصا (بواقع ٣٠ رجلا و ٣٠ امرأة) عانا من زيادة الوزن والسمنة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تناول أفراد الأولى مستخلص "ثيلاكويدز" الطبيعي المستخرج من السبانخ بينما تناول أفراد الثانية عقارا وهميا لنحو الأسبوع.

وأظهرت النتائج والمتابعة إلى أن مستخلص "ثيلاكويدز" المتواجد في السبانخ يزيد من الإحساس بالشبع على مدى ساعتين عقب تناول السبانخ، مقارنة بالدواء الوهمي.

ولم تكن هناك اختلافات في نسبة الدهون في البلازما واستهلاك الطاقة في العشاء إلا أن الأبحاث أظهرت اتجاهها إلى انخفاض استهلاك الطاقة بين الرجال.

كانت دراسة سابقة قد أشارت إلى أن النساء اللاتي يتناولن السبانخ يتراجع بينهن بصورة كبيرة الميل إلى تناول الحلويات في حال تناولهن جرعة واحدة من مستخلص "ثيلاكويدز".