

منتخبنا يتعثر امام السعودية بكأس آسيا لكرة اليد ٢٠١٨



خسر منتخبنا

لكرة اليد امام نظيره

السعودي ٢٢-٢٦ هدفا

يوم الاثنين وذلك في

اطار اولى جولات الدور

الثاني للمجموعات في

بطولة كأس آسيا ٢٠١٨

المقامة بكوريا الجنوبية.

وانتهى الشوط الاول

بنتيجة متقاربة ١٠-١١

للسعودية، فيما اضاع

منتخب ايران فرصا محققة في الشوط الثاني.

وسيواحه منتخبنا نظيره الكوري الجنوبي اليوم الثلاثاء، والعماني الاربعاء المقبل وذلك في اطار الجولة الثانية من الدور الثاني، الذي تأهلت اليه ايران بالفوز على كازاخستان واليابان في منافسات الدور الاول.

ليفاندوفسكي يتخطى روبن ويدخل تاريخ بايرن ميونخ

حقق روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم بايرن ميونخ الألماني، رقماً مميزاً بعد هدفه في انتصار فريقه على فيردر بريمن بنتيجة ٤-٢، بالمباراة التي جمعتهما الأحد، ضمن منافسات البوندسليجا.

ووصل عدد أهداف ليفاندوفسكي لـ٩٤ هدفاً بعد ١١٤ مباراة في البوندسليجا مع الفريق البافاري، ليتخطى آريين روبن (٩٢)، ويصبح أفضل هداف أجنبي في تاريخ بايرن ميونخ، وفقاً لما نشره الموقع الرسمي للبوندسليجا.

وكان ليفاندوفسكي قد حطم رقم كلاوديو بيزارو، مهاجم بايرن السابق (٨٧ هدفاً)، في وقت سابق من هذا الموسم، ولكن يبقى الأخير أفضل هداف أجنبي في البوندسليجا بشكل عام برصيد ١٩١ هدفاً، مقابل ١٦٨ للدولي البولندي.

وسجل ليفا في جميع المباريات الـ١ التي لعبها بايرن على ملعبه هذا الموسم في البوندسليجا وهو إنجاز غير مسبوق.

سواريز يكرر إنجاز بوشكاش وكريستيانو رونالدو



سجل اللاعب

الدولي الأوروغوياني

لويس سواريز،

مهاجم فريق برشلونة

الإسباني،

الهادفين

الثالث والخامس لرفيقه

في مرمى ريال بيتيس،

في المباراة التي جمعت

بين الفريقين في

الجولة ٢٠ من الليجا.

وبهدفه يكون

اللاعب الأوروغوياني قد سجل في ٧ مباريات متتالية في الليجا هذا الموسم، وهو ما فعله أيضاً

في موسم ٢٠١٥، ٢٠١٦ ليعادل بذلك رقم البرتغالي كريستيانو رونالدو والمجري فيرينك بوشكاش،

لاعبي ريال مدريد.

وقال حساب "ميستر شيب" الإسباني للإحصائيات، إن لويس سواريز عادل اليوم رقم كريستيانو وبوشكاش ليصبح ثالث لاعب يسجل في ٧ مباريات متتالية في الليجا في موسمين مختلفين.

من جانبها قالت شبكة "أوبتا" للإحصائيات إن لويس سواريز ثاني لاعب يسجل في سبع مباريات متتالية في الدوريات الخمس الكبرى هذا الموسم، مع إدينسون كافاني، نجم باريس سان جيرمان.

وأوضحت أن سواريز، وصل إلى هدفه رقم ١٠٠ في الليجا مع برشلونة، منذ أن انضم اللاعب لصفوف الفريق الكتالوني في صيف عام ٢٠١٤، قادهما من ليفربول الإنجليزي، ويلعب موسمهم الثالث مع الفريق.

وأكدت أن سواريز أصبح ثاني لاعب أوروغوياني يصل إلى الهدف ١٠٠ في الليجا، بعد مواطنه ديجو فورلان الذي سجل ١٢٨ هدفا في الليجا ولعب لصفوف أتلتيكو مدريد وفياربال.

هازارد يقف في وجه رغبة كونتي

عارض النجم البلجيكي إيدين هازارد، صانع ألعاب تشيلسي الإنجليزي، الرغبة الملحة لمدربه الإيطالي أنطونيو كونتي.

ويرغب كونتي، في ضم مهاجم جديد، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية، لمساعدة ألفارو موراتا، مع إمكانية السماح للبلجيكي ميشي باتشواي، بالرحيل على سبيل الإعارة.

ويرى هازارد، أن تشيلسي ليس في حاجة إلى إضافة جديدة في خط الهجوم، خلال يناير/كانون ثان الجاري.

وقال هازارد، في تصريحات نقلتها صحيفة مترو "أعتقد أن لدينا اثنين من المهاجمين الجيدين جدا، ألفارو وميشي".

وتابع نجم البلوز "كما أنني استطيع اللعب كمهاجم، لذلك أرى أن تشيلسي ليس بحاجة لمهاجم آخر".

عالم ال...رياضة

في منافسات تونس للجودو..

لاعب الجودو محبوب يتأهل إلى مرحلة النصف النهائي



تاهل لاعب الجودو

للوزن الثقيل «جواد

محجوب»، بعد فوز

ثلاث مرات متتالية

إلى النصف النهائي

في منافسات الجائزة

الدولية الكبرى، المقامة

في تونس.

وتاهل لاعب الجودو

للوزن الثقيل «جواد

محجوب» وبعده الفوز

لثلاث مرات متتالية على خصومه إلى النصف النهائي في منافسات الجائزة الدولية الكبرى للجودو في تونس.

واجريت هذه المنافسات في تونس حيث واجه اللاعب الإيراني «جواد محجوب» ذو الوزن ١٠٠+ كيلو غرام، اللاعب المغربي «مصطفى عبدالله وفاز عليه بعد توجيه له ضربة فنيه صعدت به الى النصف النهائي.

كما تاهل اللاعب المصري، «الكنار» إلى مرحلة الربع النهائي بعد مواجهته مع اللاعب الروسي «ترمرلات باشيف».

ومن المقرر ان يواجه اللاعب الإيراني «جواد محجوب» نظيره الروماني«سيمينويوكو» للوصل إلى المرحلة النهائية.

كما خرج باقي اعضاء الفريق الإيراني من المنافسات في الأيام الماضية بعد هزيمتهم امام خصومهم خلال المسابقات.

بيليه: مارادونا يشعر بالفيرة من ميسي



أكد الأسطورة البرازيلي، بيليه، الأحد أن نظيره الأرجنتيني ديجو مارادونا، شعر به«الفيرة» بعدما أعرب الأول عن تفضيله خلال مقابلة،

لنجم برشلونة الإسباني ليونيل ميسي. وسرد «الجوهرة السوداء» في حوار نشرته محطة «جلوبو» التلفزيونية الأحد: «لقد ظهر (مارادونا) في حوارات عديدة ويبدو عليه الضيق لأنني قلت إن ميسي أفضل لاعب حالياً.. أعتقد أنه يشعر بالفيرة، أليس كذلك؟».

وأوضح صاحب ال٧٧ عاما بنبرة مزحة:

«مارادونا قال لي: أنت لا تحبني؟ لا أروق لك؟

وأجبته: مارادونا، لقد وجهوا لي سؤالاً عن أفضل لاعب في الوقت الحالي.. إذا كان السؤال عن فترتك، كنت بالطبع سأختارك». ووقعت المحادثة بين بيليه ومارادونا بنهاية العام الماضي في إنجلترا، وهي المقابلة التي ظلت خالدة في الأذهان من خلال صورة جمعتهما يقبل خلالها مارادونا رأس بيليه، الذي كان جالسا على كرسي متحرك.

وأكد بيليه خلال الحوار على أنه يفضل ميسي عن النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو. وأضاف: «ما زلت أفضل ميسي، لأن تسجيل الأهداف يبقى مهما دون شك، ولكن إذا لم يكن هناك أحد يمرر له الكرة فلن يصل إلى المرمى.. إذن، أفضل تواجد ميسي في فريقي المفضل». وأعرب بطل العالم مرتين مع «السيلساو» عن شعوره به«الهدوء» إزاء الفترة التي يمر بها

منتخب بلاده، الذي تاهل لكأس العالم الصيف المقبل في روسيا، إلا أنه أقر بشعوره به«القلق قليلا والحزن» في لحظة ما. وختم: «أشعر الآن بهدوء وثقّة أكبر.. تتي يمنح الفريق ثقة كبيرة، هو يمتلك قاعدة جيدة من اللاعبين وهذا أمر مهم للغاية في كأس العالم، من الصعب توقع الفوز أو الخسارة لأنك تتحدث عن المونديال المليء بالمفاجآت».

فيدرر يواصل التقدم في بطولة أستراليا المفتوحة

بلغ السويسري روجر فيدرر، امس الإثنين، ربع نهائي بطولة أستراليا المفتوحة للتنس،

بفوزه على المجري مارتون فوكسوفيكس، بـ ٢ مجموعات نظيفة، بواقع ٤-٦ و٦-٧ (٢-٧) و٦-٣. ونجح فيدرر في كسر إرسال منافسه ٢ مرات، خلال المباراة التي امتدت لساعتين ودفيقة، ليواصل مشواره نحو الدفاع عن اللقب. ورغم اقتناصه المجموعة الثانية من بوابة شوط كسر التعادل إلا أن فيدرر استعاد



بطولة كبرى بعد الأسترالي كين روسويل في عام ١٩٧٧.

وقال فيدرر، إنه ربما يستفيد من فترة الراحة في المساء، ويدعو زوجته ميركا لتناول العشاء.

وأضاف فيدرر، عقب أول مباراة له في الفترة الصباحية في البطولة الحالية «كنت أفكر في ارتداء نظارة شمسية وحمل منشفة، مثلما يحدث على الشاطئ، لكن الشيء الأهم كان أسلاك المضرب التي كان يجب أن تكون مشدودة بشكل أكبر».

ولم يخسر فيدرر، أي مجموعة ولم يواجه أي كسر للإرسال، أمام فوكسوفيكس من قبل.

وقدم فوكسوفيكس، الساعي لأن يصبح ٢ لاعب مجري فقط يبلغ دور الثمانية في إحدى البطولات الكبرى في عصر الاحتراف، أداء متكامل على العكس من سجله السابق، لكن هذا لم يصب فيدرر بالدهشة.

وقال «تدربت معه لعدة أيام متتالية في سويسرا، هذا ساعد في معرفة نقاط قوته وضعفه بعض الشيء».

كم بيضة يمكن أن تأكل في اليوم؟

لفترة طويلة كانت التوصيات الصحية تحذّر من الإفراط في أكل البيض لاحتوائه على نسبة كبيرة من الكولسترول، لكن مؤخراً أكدت الأبحاث أن أغلبية الناس يمكنهم أكل البيض دون قلق بما في ذلك صفار البيض. وعلى الرغم من ذلك، يظل السؤال المتعلق بكمية البيض الذي يمكن تناوله في اليوم الواحد قائماً؛ إليك ما يساعد على تقدير الكمية المناسبة من البيض:

تناول ٧ بيضات في الأسبوع لا يشكل خطراً على الأصحاء، لكنه لا يناسب مرضى السكري

الإضمن نظام غذائي يحد من الأطعمة أخرى

البيض والقلب. تحتوي كل بيضة كبيرة الحجم على ١٨٦ ملغ من الكولسترول، وتحت التوصيات الصحية الأشخاص الأصحاء على عدم تناول أكثر من ٣٠٠ ملغ من الكولسترول في اليوم الواحد، بينما تفيد دراسات أحدث بأن الكولسترول الذي يدخل الجسم عن طريق الطعام لا يشكل خطورة أو يسبب أمراضاً للأصحاء، لذلك يعتبر الحد الأقصى المشار إليه ليس إلزامياً. وبحسب دراسة نُشرت في مجلة "ستروك" عام ٢٠١٢ إذا كان الشخص مصاباً بالسكري لا ينبغي تناول أكثر من بيضة واحدة في اليوم، بينما توصلت دراسة مشابهة نُشرت في "أمريكان جورنال أوف كلينيكال نيوترشن" عام ٢٠١٥ إلى نتائج مختلفة، حيث وجدت أن كولسترول الطعام لا يزيد خطر أمراض القلب.

البيض والسكري. يوجد تضارب في نتائج الأبحاث التي تناول علاقة تناول البيض بزيادة خطر الإصابة بالسكري. فالدراسات التي وجدت أن كولسترول الطعام لا يؤثر على الأصحاء، رصدت أن أكل مريض السكري لأكثر من بيضة يومياً يزيد خطر الإصابة بفشل القلب. بينما وجدت دراسة أخرى نُشرت عام ٢٠١٤ أن اتباع حمية غذائية تعتمد على البيض يمكن أن يقلل خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي ومنها السكري.

من ناحية أخرى، توصلت دراسة نُشرت عام ٢٠٠٨ في "أمريكان جورنال أوف كلينيكال نيوترشن" أن تناول ٧ بيضات في الأسبوع أو أكثر يزيد خطر الوفاة بنسبة ضئيلة جداً للأصحاء، لكن هذه النسبة تتضاعف بالنسبة لمرضى السكري.

وبشكل عام، تحت خلاصة هذه الدراسات على النظر إلى كولسترول البيض ضمن الصورة العامة للنظام الغذائي. فإذا كان محتوى النظام الغذائي من الدهون الحيوانية قليلاً يمكن أكل البيض دون قلق، وإذا كان البيض ضمن توصيات غذائية خاصة بضبط السكري، وتتضمن تقييد أنواع أخرى من الأطعمة يمكن اتباع هذه التوصيات من دون خوف.

ما الفرق بين الإنفلونزا والزكام؟

نشرت صحيفة "إنديبندنت" تقريراً للصحافية سابرينا بار، بحثت فيه الفرق بين الإنفلونزا والزكام، تقول فيه إنه في الوقت الذي قد لا تختلف فيه الأعراض كثيراً، فإن هناك طرقاً للفرق بين المرضين.

ويقدم التقرير، الذي ترجمته 'عربي١١'، شرحاً للفرق بين المرضين، من الوقاية وحتى العلاج من هذين المرضين الشائعين في فصل الشتاء، الذي جاء على النحو الآتي:

ينتشر مرض الزكام بسهولة كبيرة، خاصة إن كنت تقضي أوقاتاً طويلة بالقرب من الآخرين، سواء في العمل أم البيت أم المواصلات العامة.

وتعيش الجراثيم التي ينشرها السعال والعطاس لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة، ولذلك فإن اتخاذ بعض الإجراءات الاحترازية قد ينفعك وينفع من حولك كثيراً.

وتقترح "خدمات الصحة الوطنية" أن يقوم الشخص بغسل يديه بالماء الدافئ والصابون، وتجنب مشاركة أي شخص مصاب في أشياء، مثل المناشف والأكواب.

وإن كنت في المراحل الأولى من الزكام فقم بالعطس أو السعال في مناديل ورقية، تقوم بالتخلص منها في أقرب فرصة ممكنة في القمامة.

ولحماية نفسك من الإنفلونزا تنصح شركة "فيكس" بأن تقوي نظامك المناعي، بالالتزام بوقت منتظم للنوم، والمحافظة على صحتك ولياقتك البدنية.

ويسبب طبيعة الإنفلونزا التي يصعب التنبؤ بها، ينصح بالتطعيم ضد الإنفلونزا، خاصة للأشخاص ضعيفي المناعة، وهذه الفئة تشمل الأشخاص الذين تفوق أعمارهم ٦٥ عاماً، والحوامل، ومن يعانون من مشكلات صحية خطيرة.

إن من أصعب القضايا التي يواجهها الناس خلال هذه الفترة من العام هو التمييز بين أعراض الزكام والإنفلونزا، فكلما المرضين يتعلق بالجهاز التنفسي، وأعراضهما متقاربة، لكن هذه الأعراض تكون أشد إن كنت تعاني من الإنفلونزا.

وأول علامات الزكام تكون التهاب الحلق، بحسب ما يذكر موقع WebMD، وهذا سيختفي بعد يوم أو يومين، يتبعه رشح مخاطي من الأنف وشيء من الزكام، وقد يتطور لدى المريض

سعال في اليوم الرابع أو الخامس، وبالنسبة للأطفال يصبح ذلك ارتفاع في الحرارة.

أما أعراض الإنفلونزا فهي تسير في الخط ذاته تقريبا، لكنها قد تكون أكثر حدة، وتظهر بشكل سريع، لكن قد يعاني المصاب من الإنفلونزا من أعراض إضافية، مثل الحرارة والصداع وألم العضلات والأوجاع، وهناك أعراض إضافية لإنفلونزا الخنازير، تتضمن التقيؤ والإسهال.

لا تستمر أعراض الزكام بشكل عام أكثر من أسبوع، بحسب موقع WebMD، لكن إن استمرت تلك الأعراض فقد يكون المريض مصابا بنوع من العدوى البكتيرية.

وما دامت أعراض الزكام موجودة لدى المريض، حتى لو كاتب بأدنى المستويات من السعال أو العطاس، فإن المريض يبقى يشكل خطرا بانتقال العدوى لغيره بالفيروس.

وإن كان الشخص مصابا بالإنفلونزا، فإن تلك الأعراض تبدأ بالتراجع بعد أسبوع، مع أن الخدمات الصحية الوطنية تقول إن المريض قد يبقى يشعر بحالة ضعف لفترة أطول.

ومع أن المريض يمكن أن يتعافى تماما خلال أسبوع أو أسبوعين، فإن الإصابة بالإنفلونزا قد تؤدي إلى مشكلات صحية أخرى، خاصة إن كان الشخص عرضة للإصابة بالعدوى.

لا يؤدي الزكام عادة إلى تعقيدات صحية أخرى، لكنه قد تختلط على الشخص أعراض العدوى البكتيرية مع أعراض الزكام، وفي تلك الحالة يكون الشخص معرضا للمزيد من المرض. وهناك ثلاثة أنواع من العدوى البكتيرية التي يمكن أن يصاب بها الشخص بعد مروره بأعراض الزكام هي: التهاب الشعب الهوائية الحاد أو الالتهاب الرئوي أو التهاب الجيوب البكتيري، بحسب ما ورد في Medical News Today.

وعادة ما يتعافى الأشخاص المصابون بالإنفلونزا خلال أسبوعين، لكن الأشخاص الذين يعدون من الفئة المعرضة للعدوى، وهي كبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية، هم عرضة لأن تسوء حالتهم بعد الإصابة بالإنفلونزا.

وفي الوقت الذي لا يتوقع فيه تحول الزكام إلى التهاب رئوي، أو عدوى بكتيرية، أو الحاجة لدخول المستشفى، فإن هذا الاحتمال أكبر بالنسبة لمن يصابون بالإنفلونزا.

إذا أصيب الشخص بالزكام فإمكانه عادة أن يعالج نفسه باتخاذ عدد من الإجراءات البسيطة. وتنصح الخدمات الطبية الوطنية كل من يصاب بالزكام بأن يرتاح كثيرا، ويدفئ نفسه، ويتناول الكثير من السوائل لتجنب الجفاف، كما يمكن للمصاب أن يشتري دواء السعال والزكام من الصيدلية؛ ليساعده على التخفيف من الأعراض.

ويشير التقرير إلى أن خدمة الصحة الوطنية البريطانية تقدم التطعيم ضد الإنفلونزا مجانا لعدة فئات من الناس، بمن فيهم أي شخص فوق ٦٥ عاما، والنساء الحوامل، وأي شخص مفرط

في الوزن، والذين يعانون من ظروف صحية، كالربو مثلا وأطفال المدارس الابتدائية.

وتقول بار إن الإنفلونزا مثل الزكام، يمكن أن تعالج في البيت، بأخذ قسط وافر من الراحة، وتناول الباراسيتيمول أو الأيبوبروفين لخفض درجة الحرارة، بالإضافة إلى أن الأطباء لا ينصحون

بتناول المضادات الحيوية؛ لأنها على خلاف الاعتقاد السائد لا تعجل في عملية الشفاء.

وتختم "إنديبندنت" تقريرها بالإشارة إلى أنه يمكن الحصول على المزيد من النصائح بخصوص علاج الإنفلونزا من الصيدلية المحلية، وإن لم تتحسن الأعراض خلال سبعة أيام فإنه يجب مراجعة الطبيب.