

منتخب العراق للسلة يصل طهران لمواجهة إيران وقطر



الستار، الأمين المالي للاتحاد والمشرف على الفريق، في تصريحات: «المنتخب وصل إلى طهران، بعد انتهاء معسكر أسطنبول».

وأوضح «خضنا في المعسكر ٦ مباريات تدريبية، مكنت المدرب من الزج بجميع اللاعبين، واكتشاف قدراتهم، ومعرفة مدى جاهزيتهم للمبارتين المرتقبتين. ضمن تصفيات كأس العالم». ويبيّن «سنواجه قطر يوم الجمعة، في قاعة مجمع ازادي، في السادسة مساء بتوقيت بغداد، ثم نواجه إيران، يوم الأحد المقبل في الساعة مساءً».

وأشار إلى أن «الفوز في مباراة قطر المقبلة سيضمن لنا الانتقال للمرحلة الثانية من التصفيات، وبالتالي يسعى المدرب التركي مصطفى دارين لحسم التأهل من خلال الفوز في مباراة الجمعة المقبل».

يُذكر أنَّ المدرب مصطفى دارين، اختار تشكيلة من ١١ لاعباً للمبارتين، وهم: علي عامر، حسان علي، ديماريو علي مؤيد، علي عبد الله، كرار جاسم، حيدر جمعة، إيهاب حسن، محمد أمين، ريكان عثمان، ذو الفقار فاهم.

كوريا الشمالية تسعى لمشاركة جارتها في استضافة الألعاب الآسيوية

قال مسؤول كوري شمالي، امس الثلاثاء، إنه من المحتمل أن تشارك كوريا الشمالية في استضافة الأولمبية الشتوية الآسيوية لعام ٢٠٢١، مع كوريا الجنوبية. وأضاف تشانج أونج مندوب كوريا الشمالية لدى اللجنة الأولمبية، إن بيونجيانج قد تخصص منتجع ماسيكيرونج للتزلج لاستضافة الألعاب.



وجاءت تصريحات المندوب الكوري الشمالي بعد أيام قليلة من قول حاكم إقليمي في كوريا الجنوبية، إن إقليم جانجون الذي يستضيف دورة بيونجتشانج للألعاب الأولمبية الشتوية الحالية لعام ٢٠١٨، يبحث اقتراحا بالمشاركة في استضافة الألعاب الشتوية الآسيوية لعام ٢٠٢١.

ولم يتحدد بعد اسم المدينة التي ستستضيف دورة ٢٠٢١.

أنشيلوتي: لاعبو ميلان مستعدون للقفز في النار من أجل جاتوزو



وقال أنشيلوتي عبر صحيفة «لاجازيتا ديلو سبورت»: «أعتقد أنه إذا استمر ميلان على هذا الأداء، يمكنه التأهل لدوري الأبطال، ولكن يجب أن يكون اللاعبون جاهزين لاستغلال الفرص، في حال تعثر روما، لاتسيو، وإنتر، بالنظر للبدائية الصعبة هذا الموسم، فإن التفكير في الصعود لدوري الأبطال يعد إنجازاً».

كما أثنى أنشيلوتي على لاعبه السابق جاتوزو، قائلاً: «لقد نجح في كسب ثقة اللاعبين، لأن تولي تدريب فريق في منتصف الموسم، يقابله دائماً العديد من العقبات التي يجب التغلب عليها، لكنه نجح في إعطاء هوية للفريق، وأنا سعيد جداً له، ولجميع مشجعي ميلان، بمن فيهم أنا». وتابع مدرب ريال مدريد الأسبق: «اللاعبون مستعدون للقفز في النار من أجله، وهذا عامل مهم جداً، ليس فقط في كرة القدم، ولكن أيضاً في الحياة، فهو روح الفريق، واللاعبون يحاولون استخدام كامل قدراتهم وطاقاتهم للوصول إلى النجاح، هذا هو الطريق الصحيح الذي يجب اتباعه». واختتم أنشيلوتي: «في فريق جاتوزو أرى بعض ملامح ميلان الذي دربته، على الرغم من أن مستوى اللاعبين مختلف، النصيحة التي يمكن أن أعطيها له، هي أنه يجب أن يستمع إلى جميع الآراء ويدرسها، ثم يقرر في النهاية ما هو الأفضل بناءً على قناعاته الشخصية.»

سيتي يودع كأس الاتحاد الإنجليزي في مفاجأة أمام ويجان

واصل ويجان أثليتيك مفاجآته المدوية أمام مانشستر سيتي بعدما تفوق فريق الدرجة الثالثة على عشرة من لاعبي متصدر الدوري الممتاز ا-حضر في مباراة مثيرة بالدور الخامس لكأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم يوم الاثنين.



سابق لها هذا الموسم.

وفشل سيتي في التسجيل رغم أنه يستمتع بموسم رائع ويتصدر الدوري الممتاز بفارق ١٦ نقطة على أقرب منافسيه واقترب من التأهل لدور الثمانية في دوري أبطال أوروبا كما سيخوض نهائي كأس رابطة الأندية الإنجليزية أمام أرسنال بعد أيام.

الاسبوع الثاني من أبطال آسيا ..

ذوب آهن يهزم لوكوموتيف الأوزبكي وطارمي يقود الغرافة للفوز على تراكتور

فاز نادي ذوب آهن على ضيفه لوكوموتيف الأوزبكي ٢-٠ يوم الاثنين على ستاد "فولاد شهر" في أصفهان، ضمن الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثانية في دوري أبطال آسيا ٢٠١٨.

ونجح ذوب آهن في افتتاح التسجيل بالدقيقة ٤٧ إثر ضربة حرة مباشرة نفذها محمد رضا حسيني وارتقى لها مرترض تبريزي ليحولها برأسه في الشباك.



وحاول لوكوموتيف تعديل النتيجة ولكن أصحاب الأرض سجلوا الهدف الثاني في الوقت بدل الضائع من الشوط الثاني إثر ركلة ركنية وصلت من خلالها الكرة أمام المرمرى محمد رضا حسيني ليسدد في المرمرى (٢+٩٠).

بذلك رفع ذوب آهن

رصيده إلى ٣ نقاط من مباراتين، ليتساوى مؤقتاً بالنقاط مع الدحيل ولوكوموتيف، في حين لا زال

رصيد الوحدة خالياً من النقاط.

وكانت الجولة الأولى من منافسات المجموعة شهدت فوز لوكوموتيف على الوحدة ٥-٠ في طشقند، والدحيل على ذوب آهن ١-٢ في الدوحة.

وتقام الجولة الثالثة يوم ٦ آذار/مارس، حيث يتقابل الدحيل مع لوكوموتيف في الدوحة، وذوب آهن مع الوحدة في أصفهان.

هذا وخسر نادي تراكتورسازي تبريز امام الغرافة القطري ٢-٠ في المباراة التي اقيمت مساء الاثنين في الدوحة في اطار الجولة الثانية من منافسات المجموعة الاولى بدوري ابطال آسيا لكرة القدم.

وسجل اهداف الغرافة القطري، المحترف الإيراني مهدي طارمي (انتقل حديثا من برسبوليس) في الدقيقتين ١٢ و٩٤، وغريغور سيمه لاعب تراكتورسازي خطأ في مرماه في الدقيقة ٢٢.

وكان تراكتورسازي تبريز قد خسر مباراته في الجولة الاولى الاسبوع الماضي امام الجزيرة الاماراتي ٢-٢.

ويتاهل أول فريقين من كل مجموعة إلى دور ال١٦ الذي تقام مبارياته خلال شهر أيار/مايو المقبل.

ثالث حالة منشطات تضرب أولمبياد الشتاء

شهدت دورة الألعاب الأولمبية الشتوية ظهور ثالث حالة منشطات وكان بطلها هذه المرة لاعب الهوكي على الجليد السلوفيني زيغا يغليتش الذي تم إيقافه مؤقتاً كما أعلنت الثلاثاء محكمة التحكيم الرياضي. وأشارت محكمة التحكيم الرياضي في بيان رسمي لها بأنه ثبت تناول يغليتش مادة فينوتيرول على إثر فحص للمنشطات خضع له خلال منافسات بيونغ تشانغ، مشيرة إلى قبوله عقوبة الإيقاف المؤقت بحقه.

وأضافت بأنها ستدرس ملف الرياضي على أن "تعلن قرارها بعد نهاية الألعاب".

وهي ثالث حالة منشطات خلال هذه الألعاب بعد الياباني كيي سايتو (المضمار القصير) والروسى ألكسندر كروشيلينيتسكي (كيرلينغ) الذي يشارك تحت العلم الأولمبي.

وكان سايتو أول لاعب ياباني ثبتت الفحوصات تناوله منشطات في تاريخ مشاركات اليابان في الألعاب الأولمبية وقد طرد منها مباشرة.

أما كروشيلينسكي فان مسألة تناوله منشطات تنذر بعواقب وخيمة على بلاده إذ أن اللجنة الأولمبية الدولية ستقرر رفع الإيقاف عن روسيا والسماح برفع علمها من عدمه قبل حفل الختام الأحد.

مدرب فولفسبورغ يستقيل من منصبه

اعلن نادي فولفسبورغ الالماني لكرة القدم الاثنین استقالة المدرب السويسري مارتن شميدت الذي عين في ايلول/سبتمبر وقاد الفريق في ٢٢ مباراة حقق خلالها خمسة انتصارات فقط.

وابلغ شميدت (٥٠ عاما) المسؤولين في النادي صباح الاثنين بأنه سينسحب من اجل السماح لفولفسبورغ ب"تحسين وضعه الرياضي واعطاء دفع جديد للمدرب. وإزالة الضغوط المتزايدة باستمرار على النادي... وعليه شخصيا".

وبدأ شميدت مشواره مع فولفسبورغ في ١٨ ايلول/سبتمبر بعد اقالة اندرييس يونكر، وهو يترك الان الفريق في المركز الرابع عشر برصيد ١٤ نقطة بفارق نقطة واحدة عن منطقة الخطر وصاحب المركز السادس عشر الذي يتعين عليه في نهاية الموسم خوض ذهاب واياب ضد ثالث الدرجة الثانية من اجل البقاء في الأولى او الهبوط الى الدرجة الاندى.

فريق ليبرون جيمس يحسم مباراة كل النجوم ١٤٨-١٤٥

انتهت مواجهة كل النجوم الكبرى على وقع فوز دراماتيكي لفريق نجم كليفلاند كافاليرز ليبرون جيمس تحقق في الثواني الأخيرة على فريق عملاق غولدن ستايت ووريترز ستيفن كوري بنتيجة ١٤٥-١٤٨.

مباراة كل النجوم (أول ستارز) انتهت نسختها السابعة والستين التي أقيمت الاثنين بفوز فريق ليبرون جيمس على فريق ستيفن كوري ١٤٨ -١٤٥ على ملعب ستايبلز سنتر في لوس أنجليس . وشهدت المباراة الكلاسيكية اتباع نظام وتقليد جديد، فبعد أن كانت تجمع في السنوات السابقة بين نجوم المنطقتين الشرقية والغربية في دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين، فإن مواجهة اليوم، جمعت أفضل نجوم اللعبة بغض النظر عن انتمائهم.

وقام ليبرون جيمس نجم كليفلاند كافاليرز وستيف كوري نجم غولدن ستايت ووريزر اللذان حصلا على أعلى نسبة من الأصوات، باختيار فريقيهما بحرية دون الأخذ بالاعتبار انتماء اللاعبين إلى المنطقتين الغربية أو الشرقية.

وأختير ليبرون جيمس كأفضل لاعب في المباراة بعد أنهائه الميهر والذي أحدث تحولاً محوريا في الثواني الأخيرة من اللقاء، إذ تمكن بشكل عام خلال ٢١ دقيقة لعب من إحراز ٢٩ نقطة و٩ متابعات مقابل ٨ تمريرات حاسمة لزملائه.

وكان كارل أنطوني تاونز لاعب مينيسوتا تمبرولفز هو أول لاعب في المباراة يتخطى حاجز العشر نقاط، حيث سجل ١١ نقطة مع نهاية الربع الأول.

دراسة تكشف أعظم أخطار "باراسيتامول"!

كشفت دراسة حديثة أن مستحضر باراسيتامول يؤثر سلبا في الهرمونات الجنسية، ما يزيد من احتمال إصابة الشخص بالعقم.

وتفيد مجلة The San Diego Union-Tribune بأن علماء منظمة Human Longevity، في مدينة سان دييغو، توصلوا إلى هذه الاستنتاجات بعد دراسة شملت ٤٥٥ شخصا أعمارهم فوق ١٨ عاما. كما تمت دراسة التغيرات في تركيز ٧٠٠ مركب هام لعملية التمثيل الغذائي لدى ١٨٨٠ توأما أوروبا و١٣٢٥ آخرين من أصول أفريقية وإسبانية.

وبينت نتائج الدراسة أن جميع المشاركين عانوا من نضوب الهرمونات الجنسية "neurosteroid" المرتبط باستخدام الباراسيتامول. وكان التأثير مكافئا لمستوى الهرمونات المفترض في الجسم بعد ٢٥ سنة، ما يسبب أمراض الجهاز العصبي ومشاكل في القدرة على الإنجاب وتشوشه الأجنة وكذلك يزيد من احتمالات الإجهاض.

وتجدر الإشارة إلى أن هرمونات "neurosteroid" تنتج في الدماغ والغدد الكظرية والتناسلية.

فائدة الزبادي.. حقيقة أم أسطورة؟

أجرى باحثون أمريكيون دراسات علمية على منتج الزبادي (اللبن) في محاولة لتأكيد أو نفي الأفكار التقليدية عن فوائده.

وأبرز الباحثون من جامعة بوسطن الأمريكية صحة فوائد الزبادي على عمل القلب والأوعية الدموية بشكل خاص. وأكدوا على دورها الفعال في التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية بنسبة تصل إلى ١٧-٢١.

وقال الأخصائي جاستن بوينديا: "اقتربنا منذ فترة طويلة أن الزبادي تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لأنها تشبه في تكوينها منتجات الألبان الأخرى التي أثبتت فعاليتها الصحية سابقا، وتوصلنا إلى حقيقة فائدة الزبادي بعد تحليل الإحصائيات الطبية الصحية لحالة عدد كبير من النساء والرجال خلال ٢٠ سنة".

وأضاف بوينا أن الزبادي تحفّز إنتاج أحادي أكسيد النيتروجين في الجسم، ما يسبب تمدد الأوعية الدموية، وهذا يؤدي بدوره إلى الحفاظ على ضغط الدم في مستوياته الطبيعية والوقاية من أمراض القلب الخطيرة، كما تحتوي الزبادي على إنزيمات تمنع تشكل لويحات الكوليسترول المرضية.

نصائح لمواجهة صعوبات المشي عند المسنين

تندرج اضطرابات المشي ضمن المشكلات الصحية المزعجة للغاية نظراً لأنها تتسبب في محدودية الحركة، ما يؤثر سلباً على جودة الحياة.

وأوضحت اختصاصية العلاج الطبيعي الألمانية ريتا شوته أن اضطرابات المشي لها صور عديدة، مثل العرج والمشى المتماثل والمشى بخطوات منمقة. وشددت شوته على ضرورة استشارة الطبيب في حال استمرار اضطرابات المشي لمدة تزيد عن أسبوع، مشيرة إلى أنه من الصعب تشخيص اضطرابات المشي نظراً لتعدد أسبابها.

الأعصاب والجهاز الحركي

ومن جانبه، قال طبيب الأعصاب الألماني أوفه ماير إن سبب اضطرابات المشي يرجع في الغالب إلى الأعصاب أو الجهاز الحركي، مشيراً إلى أن الإصابة بمرض باركنسون (الشلل الرعاش) أو التصلب المتعدد تظهر في صورة رمشية غريبة. كما أن تلف الأعصاب الناجم عن داء السكري أو سوء استخدام الأدوية يؤدي إلى رفع الأقدام أثناء المشي بصورة مبالغ فيها.

ويدوره أشار جراح العظام الألماني نيلس لينين إلى أن اضطرابات المشي تعد بطبيعة الحال أكثر شيوعاً لدى المسنين، وذلك بسبب ضمور العضلات وتآكل المفاصل مع التقدم في العمر، خاصة مفصل الركبة والورك، فضلاً عن قلة الحركة في الكبر. وإذا لم ترجع اضطرابات المشي إلى أي سبب عضوي، فإن سببها قد يكون نفسياً. وهنا ينبغي استشارة طبيب نفسي.

علاج طبيعي

وأشار لينين إلى أنه يتم علاج اضطرابات المشي العضوية من خلال ممارسة تمارين العلاج الطبيعي والتطبيقات العلاجية الفيزيائية مثل حمامات الحركة والمساج، حيث إنها تعمل على تقوية العضلات وزيادة قوة التحمل وتحسين حاسة التوازن، بالطبع تحت إشراف الطبيب واختصاصي العلاج الطبيعي.

وأضاف جراح العظام الألماني أنه يمكن مواجهة اضطرابات المشي باتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية المتوازنة الغنية بالفيتامينات والمعادن، مع إنقاص الوزن والإقلاع عن التدخين والخمر.

أطعمة تسبب الأرق تجنبها قبل النوم

إذا كنت تعاني من ليلة نوم سيئة ورؤية الكوابيس المزعجة، فعليك أن تكون على بينة من بعض العناصر التي قد تكون سببا في إفساد نومك.

وللحصول على ليلة نوم جيدة، يعتمد الكثيرون على الحبوب المنومة أو شرب الشاي وغيرها من الأساليب التقليدية المعتمدة في مكافحة الأرق واضطرابات النوم، خاصة وأن الحرمان من النوم قد يؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بارتفاع ضغط الدم وحتى أمراض القلب.

وربما يكمن النوم الهانئ في اتباع بعض النصائح، خاصة في ما يتعلق بالأطعمة التي نتناولها قبل النوم، لذلك قام خبراء التغذية والنوم بالتعاون من أجل كشف ما يجب تفادي تناوله من طعام قبل النوم:

١- الكحول:

فند الخبراء النظرية القائلة بأن تناول بعض المشروبات الكحولية قبل النوم يؤدي إلى الاسترخاء، وذلك لأن استقلاب الكحول يتم بسرعة في أجرتنا الهضمية، ما يسبب الاستيقاظ المتكرر خلال الليل. بالإضافة إلى أن الكحول تقوي الشخير ما يضر بـ "نوعية" النوم.

٢- الشكولاتة الداكنة:

قد يكون هذا الخبر سيئا بالنسبة لعشاق الشكولاتة، خاصة وأنها توصف كبديل لأنواعها الأخرى، فهي تحتوي على الكافيين ومادة الثيوبورمين (أحد أنواع الكافيين)، والتي تسبب زيادة في معدل ضربات القلب وشعورا بعدم الارتياح.

٣- الكاري/ التوابل:

يتناول الكثيرون قبل النوم بوقت وجيز وجبات تحتوي على التوابل بأنواعها، إلا أن ذلك قد يؤدي إلى الأرق، حيث وجدت دراسة أسترالية أن المشاركين الذين أضافو صلصة "تاباسكو" أو الخردل إلى وجبات العشاء، عانوا من صعوبة في النوم وحرقة في المعدة.

٤- اللحوم (البروتين):

يمكن أن تسبب أنواع البروتين كلها عبئا على الجهاز الهضمي، والذي يفترض أن يتباطأ عمله إلى ١.٥٪ بينما نحن نائمون.

لذلك فإن تناول البروتين سيدفع الجسم إلى تركيز جهوده في عملية الهضم بدلا من النوم.

ويمكن الاعتماد على بعض العناصر الغذائية التي تساعد على الاسترخاء والاستغراق في النوم، ومنها الكرز والحليب وأرز الياسمين (من أجود أنواع الأرز، يزرع في الأساس في تايلاند)، بالإضافة إلى الموز والبطاطا الحلوة.