

## فريق ناشئنا يهزم المانيا برباعية نظيفة في بطولة كأس العالم للناشئين



حققت ايران فوزا عريضا على المانيا برباعية اهداف نظيفة في المباراة التي اقيمت مساء الثلاثاء في اطار الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثانية ببطولة كأس العالم للناشئين تحت ١٧ سنة المقامة في الهند.

وانتهى الشوط الأول من المباراة بتقدم ايران بهدفين سجلهما يونس دلفي في الدقيقتين ٨ و٤.

وفي الشوط الثاني سجل الهيار صيامنش الهدف الثالث للمنتخب الايراني في الدقيقة ٤٧ واختتم وحيد نامدار مهرجان الاهداف بهدف رابع في الدقيقة ٧٤.

وبهذا الفوز ضمنَت ايران صعودها الى دور الثمانية وارتفع رصيدها الى ٦ نقاط من مباراتين، حيث فازت في الجولة الأولى على غينيا ١-٢، وستخوض مباراتها الثالثة في دور المجموعات امام كوستاريكا التي تعادلت مع غينيا ٢-٢.

## اصدار كتاب تاريخ الرياضة النسوية في ايران

قدمت دار'رامان' للنشر والطباعة كتاب "تاريخ الرياضة النسوية الايرانية" للكاتبة هيلدا سادات حسيني خواه الذي يقدم لمحة عن رياضة النساء في ايران خلال العقود الخمسة الماضية.

وأفادت وكالة مهر للأنباء أن كتاب "تاريخ الرياضة النسوية الإيرانية" للكاتبة هيلدا سادات حسيني خواه صدر مؤخراً عن دار "رامان" للنشر والطباعة، تعرج في

الكاتبة على أهم المحطات الرياضية النسائية في العقود الخمسة الأخيرة.

وتقدم عرضاً لأهم الشخصيات والوجوه في تاريخ الرياضة النسوية الإيرانية.

يظهر في الكتاب لحن ساخر في بعض الأحيان، لم يغيب عنه دور الصحافة في هذا الموضوع.

## ميسي يحقق أرقامًا بالجملة بعد هاتريك الإكوادور

حقق الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم نادي برشلونة الإسباني، أرقامًا قياسية بالجملة، بعد قيادته منتخب بلاده إلى نهائيات كأس العالم ٢٠١٨.

وأحرز ميسي "هاتريك" في مرمى الإكوادور بالمباراة التي انتهت بفوز التانجو ١-٢، ليصعد منتخب الأرجنتين إلى مونديال روسيا، مستغلا خسارة تشيلي من البرازيل وتعادل بيرو أمام كولومبيا.

وذكرت صحيفة "سبورت" الإسبانية أن ميسي وصل للهدف رقم ٢١ في مسيرته الكروية خلال تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة لنهائيات كأس العالم ليتصدر ترتيب الهدافين عبر التاريخ.

وتفوق ميسي بذلك على مواطنه هيرنان كريسبو وزميله في برشلونة الأوروغوياني لويس سواريز، (١٩ هدفاً) لكل منهما، ويأتي بعد ذلك التشيلي مارسيلو سالاس بواقع ١٨ هدفاً. وأشارت الصحيفة إلى أن ميسي سجل ٦٢ هدفاً لصالح الأرجنتين لينفرد بصدارة هدافني التانجو عبر التاريخ بفارق ٨ أهداف عن جابرييل باتيستوتا (٥٤ هدفاً)، وكريسبو (٢٥ هدفاً)، ثم مارادونا، (٢٤ هدفاً)، وسيرجيو أجويرو، (٢٣ هدفاً)، وجوزالو هيجواين (٢٢ هدفاً).

ووصل ميسي للهاتريك الخامس في تاريخه مع الأرجنتين، بعدما أحرز في مرمى بنما والسويد والبرازيل وجواتيمالا، كما أنه يمتلك ٢٩ هاتريك بقميص برشلونة خلال مسيرته الكروية، كما ساهم البرغوث في تأهل منتخب بلاده لكأس العالم للمرة ١٢ على التوالي.

وساهم ليو في وصول الأرجنتين إلى نهائي كأس العالم في البرازيل عام ٢٠١٤ كما قاده لنهائيين في كوبا أمريكا عامي ٢٠١٥ و٢٠١٦ ولكنه لم يحقق أي لقب مع المنتخب الأول حتى الآن.

وربما تكون هذه الفرصة الأخيرة للأرجنتيني لحصد كأس العالم، إذ يبلغ عمره العام المقبل ٢١ عاماً، بينما في مونديال قطر ٢٠٢٢ سيصل لعامه ٢٥.

ولم يحقق منتخب الأرجنتين كأس العالم منذ ١٩٨٦ حينما قاده ديبجو مارادونا آنذاك للفوز باللقب، كما سبق وحققه التانجو عام ١٩٧٨.

## روبن ينضم لمعسكر بايرن ميونيخ بعد الاعتزال الدولي

أعلن نادي بايرن ميونيخ الألماني، انضمام جناحه الهولندي آرين روين، الذي أعلن اعتزاله اللعب دوليًا عقب فشل منتخب بلاده في التأهل لمونديال روسيا ٢٠١٨ ، لمعسكر الفريق البافاري الأربعاء.

وقال روين (٢٢ عاما) الذي ودع منتخب بلاده أمس بتسجيله هدفي الفوز على سويسرا (١-٢) والذي



لم يكن كافيًا لتأهل

هولندا للمونديال؛ "العب

في فريق متميز بأوروبا

وأريد التركيز معه".

وصرح عقب مباراة

هولندا: "كنت أترك أن

اليوم سيكون آخر مرة مع الطواحين الهولندية".

وأكد اللاعب

الهولندي على استماعه

كثيرا بالأجواء في الملعب، حيث ودع المشجعين عقب المباراة مع نجليه.

وفي خلال ٤٤ عامًا خاض روين ٩٦ مباراة مع المنتخب الهولندي الذي كان قائده، وسجل معه

٢٧ هدفا.

وكانت أبرز مشاركة لروبن مع الطواحين الهولندية في مونديال ٢٠١٠ بجنوب إفريقيا، ولكنه خسر

لقب البطولة لحساب إسبانيا ١-٠ في الوقت الإضافي.

بعد توقيع إتفاقية للتعاون الكروي..

## منتخبنا يتعادل مع نظيره الروسي ايجابيا



تعادل الفريقين في هذه المباراة ١-١ .

وسجل اللاعبين الايراني سردار ازمون في الدقيقة ٥٧ الهدف الاول لصالح المنتخب الايراني كما سجل الهدف الثاني المهاجم الروسي بولوز هدف التعادل في الدقيقة ٧٤ من هذه المباراة.

وضمنت تشكيلة الفريق الايراني: على رضا بيرانوند ، وريا غفوري ( رامين رضايان - ٨٥)، مرتضي بورعلي كنجي ، سيدجلال حسيني، سعيد عزت‌اللهي ( روزبه جشمي - ٨٤) ، احسان حاج‌صفي ، على رضا جهانبخش (سامان قدوس - ٦٤)، اميد ابراهيمي (علي عبدالله زاده - ٩٠+٢)، وحيد اميري، مهدي طارمي ( اكبر ايماني - ٨٠) ، سردار آزمون (كاوه رضايي - ٦٤) .

يذكر ان الفريق الايراني واجه في السابق نظيره الروسي في الامارات قبل تولي «كارلوس كي روش» تدريب لاعبيه، لكن «كي روش» شاهد هذه المباراة الى جانب المدرب السابق للفريق «علي رضا منصوريان» وكانت نتيجة المباراة ١-٠ لصالح ايران.

هنا ووقع الأمين العام لإتحاد كرة القدم الإيراني محمد رضا ساكت اتفاقية للتعاون الكروي مع نظيره الروسي الكسندر اومايفأعلي هامش اللقاء الودي الذي جري بين منتخبي البلدين.

وتنص الإتفاقية على التعاون الثنائي في مختلف فروع كرة قدم بما فيها كرة قدم الصالات (كرة القدم الخماسية) وكرة القدم الشاطئية.

وحسب هذه الإتفاقية سيعتاون البلدان في قسمي الرياضة النسائية والرجالية وتطوير التعاون الكروي وتبادل الخبرات وإقامة دورات تعليمية ومخيمات تحضيرية في مختلف الفئات العمرية وكذلك إقامة المسابقات الودية .

## البرازيل تسدي هدية ثمينة لكولومبيا وبيرو

أهدت البرازيل، هدية ثمينة لكولومبيا، وبيرو، عندما أسقطت تشيلي (٢-٠)امس الأربعاء، في الجولة الأخيرة من تصفيات قارة

أمريكا الجنوبية المؤهلة لمونديال روسيا ٢٠١٨.

وكان منتخبا بيرو، وكولومبيا تعادلا (١-١) في نفس الجولة، لتأهل الأخيرة مباشرة إلى المونديال، بعدما رفعت رصيدها إلى ٢٧ نقطة، في المركز الرابع.

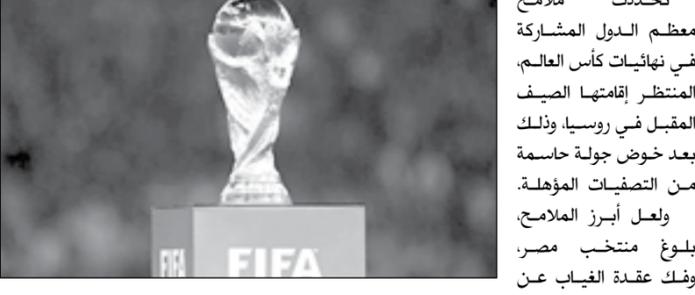
في المقابل، استفادت بيرو من سقوط تشيلي أمام البرازيل، وتقدّمت للمركز الخامس بثلاثة نقاط بفارق الأهداف أمام بطل كوبا أمريكا في آخر نسختين، لتخوض الملحق العالمي.

واستفاد المنتخب البيروفي بالتحديد من السقوط المفاجئ لمنتخب بارجواي (٤٤ نقطة)، أمام ضيفه الفنزويلي الأخير بثلاثة نقاط.

وستخوض بيرو الملحق مع نيوزيلاندا، الشهر المقبل، من أجل فرصة الظهور في كأس العالم لأول مرة منذ عام ١٩٨٢.

تقدم خاميس رودريجز لكولومبيا أولاً في الدقيقة (٥٦)، قبل أن يُعادِل باولو جيريرو النتيجة لبيرو من تسديدة رائعة من ركلة حرة في الدقيقة (٧٦).

## ملاحج مونديال روسيا تتحدد بصعود ٢٢ منتخباً



تحددت ملامح

معظم الدول المشاركة

في نهائيات كأس العالم،

المنتظر إقامتها الصيف

المقبل في روسيا، وذلك

بعد خوض جولة حاسمة

من التصفيات المؤهلة.

ولعل أبرز الملامح،

بلوغ منتخب مصر،

وفك عقدة الغياب عن

المونديال لمدة ٢٨ عاماً، وكذلك نجاح الأرجنتين في الصعود بعد معاناة كبيرة خلال التصفيات.

وفيما يلي، نستعرض قائمة بالدول التي ضمنَت التأهل لنهائيات المونديال:

قارة أوروبا

روسيا (الدولة المضيفة) - فرنسا - البرتغال - ألمانيا - صربيا - بولندا - إنجلترا - إسبانيا - بلجيكا - إسبندا.

قارة أمريكا الجنوبية

البرازيل - أوروغواي - الأرجنتين - كولومبيا.

قارة أفريقيا

نيجيريا - مصر.

قارة أمريكا الشمالية والوسطى والكاربيي

المكسيك - كوستاريكا - بنما.

قارة آسيا

إيران - اليابان - كوريا الجنوبية - السعودية.

ملحق التصفيات الأوروبي

سويسرا - إيطاليا - الدنمارك - كرواتيا - السويد - أيرلندا الشمالية - اليونان - أيرلندا.

تسحب القرعة ١٧ أكتوبر/تشرين أول الجاري، وستكون أفضل أربعة فرق في التصنيف العالمي مصنفة أولاً.

تقام المواجهات في الفترة من ٩ وحتى ١٤ نوفمبر/تشرين ثان المقبل، وتأهل الفائز في النتيجة الإجمالية إلى كأس العالم.

الملحق العالمي

نيوزيلندا مع بيرو - أستراليا مع هندوراس

وتقام المواجهات من مباراتي الذهاب وعودة في الفترة من ٦ وحتى ١٤ نوفمبر/تشرين ثان المقبل، وسيتهائل الفائز في النتيجة الإجمالية إلى كأس العالم.

## لا تفعل هذه الأشياء على معدة فارغة

تعد الفترة التي تلي الاستيقاظ من النوم بالنسبة للبشر فترة حساسة جداً على المستوى البدني والنفسي على حد سواء، فالحالة المزاجية للإنسان لا تكون في أفضل حالاتها، وهذا الأمر ينطبق أيضاً على الحالة الجسمانية، سواء على المستوى العضلي أو الأعضاء الداخلية.

فبشكل عام تكون الحالة العامة للجسد بعد الاستيقاظ مختلفة قليلاً عن الطبيعية، لذلك في التقرير التالي سوف نتعرف على أهم الأمور التي لا يجب أن تفعلها على معدة فارغة، سواء بعد الاستيقاظ من النوم أو في حالة ما إذا كنت لم تتناول أو تشرب أي شيء منذ الاستيقاظ.

١- تناول المسكنات

بالطبع تناول المسكنات على المعدة الفارغة أحد أخطر الأمور التي قد تقوم بها في حياتك، فبجانب أن فاعلية تلك المسكنات تكون ضعيفة في حال تناولها على معدة فارغة، فهي أيضاً تتسبب بالكثير من الضرر للمعدة مثل مشكلة النزيف الداخلي لها.

ولكن وإذا كان الألم شديداً ولا بد من تناولها في الحال بعد الاستيقاظ من النوم، فننصحك باستبدال المياه بالحليب، لأنه يعمل على التخفيض من الآثار السلبية لتلك المسكنات.

٢- القهوة

حتى في حالة النوع منزوع الكافيين منها تتسبب القهوة بتحفيز إنتاج الحمض الذي يسبب حرقة المعدة وغيرها من مشاكل الجهاز الهضمي إذا تم تناولها على معدة فارغة، وبكل تأكيد تخطي وجبة الإفطار من أجل شرب القوة سوف يؤدي إلى نقص السيروتونين وهي المادة المسؤولة عن الحالة المزاجية للبشر، مما يجعلك في حالة مزاجية متقلبة طوال اليوم.

ومن أجل ضرر

أقل في حالة الضرورة لشرب كوب من

القهوة في الصباح استخدم الحليب

كامل الدسم، لأنه

يقلل من إمكانية

حدوث مشاكل في

المعدة أو الجهاز

الهضمي .

٣- العلكة

مضغ العلكة على معدة فارغة ليس من الأمور الصحية المستحبة على الإطلاق، فهو قد يتسبب بالتهاب المعدة، لأن عملية مضغ العلك تجبرها على فرز الحمض الذي يقوم بعملية

الهضم للاشهي، وهو الأمر الذي يدمر بطانة المعدة.

وتنصحك بمضغ العلكة لـ١٠ دقائق فقط في الصباح إذا أردت تجنب الإصابة بأي مشاكل هضمية.

٤- التمارين الرياضية

هناك الكثير من الرياضيين الذين يظنون بأن ممارسة التمارين الرياضية على معدة فارغة له فاعلية أكبر في حرق الدهون، ولكن في الواقع الأمر بعيد تماماً على الصحة، فعلى العكس تماماً ما ستخسره من هذا الأمر هو المزيد من حجم كتلتك العضلية وليس الدهون.

٥- التسوق

لا تخرج من بيتك لشراء مسلتزماتك وأنت تشعر بالجوع أو لم تتناول طعام الإفطار، لأن التسوق سوف يجعلك تشعر بالجوع الشديد والإرهاق، وهذا ما سيجعلك تشرب أو تأكل أي شيء تقع عيناك عليه دون تفكير فيما إذا كان ما ستتناوله ضاراً أم لا لذلك لا تغامر كثيراً بمعدتك خلال التسوق.

٦- تلك العصائر

الألياف الحمضية الموجودة في الحمضيات مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت تهيج المعدة الفارغة، وقد تتسب لك بالإصابة بالالتهابات المعدة المزعجة.

ولكن على الرغم من تلك المخاطر مازال بإمكانك شرب العصائر الحمضية في الصباح بشرط أن يتم تخفيفها بالمياه.

٧- التحدث

الأمر ليس مزحمة، عليك ألا تدخل في مناقشات وجدالات في الصباح على الأقل قبل تناول وجبة الإفطار، لأن تلك الأمور تستنزف المزيد من الطاقة في جسدك بسبب أن معدتك لا تزال فارغة.

لذلك إذا كنت لا تستطيع الصمت قليلاً في الصباح قبل تناول الإفطار على الأقل يمكنك شرب كوب من المياه الفاترة، حتى تستطيع التركيز ولو قليلاً في المناقشات الصباحية.

## تحذير طبي: تجاهل وجبة الفطور قد يكون "قاتلاً"

أظهرت دراسة علمية حديثة أن عدم تناول طعام الفطور يمكن أن يضاعف من مخاطر الإصابة بتصلّب الشرايين، الذي يمكن أن يكون قاتلاً.

وجاء في الدراسة المنشورة، في مجلة معهد طب القلب الأميركي، أن الباحثين لاحظوا وجود

أضرار أصابت شرايين أشخاص حتى من قبل أن يشخّص لديهم المرض.

وبحسب الباحثين، يمكن أن يشكّل هذا الاكتشاف أداة مهمة في التصدي لأمراض القلب الوعائية المسؤولة عن أكبر عدد من الوفيات في العالم.

وبحسب منظمة الصحة العالمية، قضى بسبب هذه الأمراض ١٧ مليوناً و٧٠٠ ألف شخص في العام ٢٠١٥.

وقال فالنتان فوستر مدير مستشفى ماونت سيناياي ورئيس تحرير مجلة معهد الطب "الأشخاص الذين لا يتناولون الفطور يعيشون نمط حياة غير صحي عادة".

وأضاف "تأمّنت

هذه الدراسة أن عدم

تناول طعام الفطور

عادة سيئة ينبغي

تغييرها لتجنب

الإصابة بأمراض

القلب".

وتؤيد هذه الدراسة دراسات أخرى نشرت في أوقات سابقة وربطت تناول الفطور بالصحة الجيدة وانخفاض الوزن وانحسار المخاطر المتصلة بالكولسترول وضغط الدم والسكري.

## الكدمات الباردة تعالج إجهاد وتورم الساقين

أشارت مجلة "أبوتيكز أومشاو" الألمانية إلى أن الكدمات يمكن أن تساعد في علاج الدوالي وتورم واجهاد الساقين، وخاصة مع كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف الأوعية الدموية.

ونصحت المجلة الألمانية باستعمال الكدمات بشكل صحيح، وذلك باستخدام منشفة بحجم 1٠×1٢ سم، ويوضع نصفها في الماء البارد، مع إضافة الخل لزيادة التبخير وتحسين خصائص التبريد، ويعد ذلك يتم لف النصف الرطب من المنشفة حول عضلة الساق ووضع الجزء الجاف فوقها.

وإذا وصلت درجة حرارة الكمادة بعد حوالي ١٥ دقيقة إلى درجة حرارة الجسم فقدت تأثيرها ويجب تغييرها.