

منتخبنا يلتقي اسبانيا في ربع نهائي بطولة العالم للناشئين تحت ١٧ عاما



يلتقي منتخبنا يوم غد الاحد اسبانيا في الدور ربع النهائي لبطولة العالم للناشئين تحت ١٧ عاما، الجارية منافساتها في الهنـد.

وكانت ايران قد فازت في دور الـ ١٦ على المكسيك ١-٢، كما فازت اسبانيا على فرنسا بنفس النتيجة ١-٢.

يذكر ان ايران تصدرت المجموعة الثالثة بعد ثلاثة انتصارات على غينيا ١-٢ والمانيا ٤-٠ وكوستاريكا ٣-٠.

وفيما جدول مباريات الدور ربع النهائي:

*اليوم السبت ٢١ اكتوبر
مالي – غانا
اميركا – إنجلترا
*غدا الاحد ٢٢ اكتوبر
اسبانيا – ايران
المانيا – البرازيل

فيتل يرفض الاستسلام أمام هاميلتون

رفض سيباستيان فيتل، سائق فيراري، الاستسلام، وأكد استمراره في المنافسة على لقب بطولة العالم، لسباقات فورمولا ١ للسيارات، ووجد مساندة من لويس هاميلتون، منافسه على اللقب. ويتصدر هاميلتون البطولة بفارق ٥٩ نقطة عن السائق الألماني، قبل أربعة سباقات من النهاية، ويمكن لسائق مرسيدس حسم اللقب، غدا الأحد، في جائزة أمريكا الكبرى،

لو احتل المركز الأول أو الثاني، وجاءت نتيجة فيتل في صالحه.

وقال فيتل للصحفيين: "يقولون في الإنجليزية، إن الأمور لن تنتهي حتى تبدأ السيدة البدينة في الغناء.. نريد الحرص على أن تستمر في الصمت لمدة طويلة".

وتصدر فيتل البطولة منذ السباق الافتتاحي في أستراليا، في مارس/آذار، وحتى الشهر الماضي، لكن تلقت أماله في اللقب ضربة قوية، بعد تعثره في ثلاثة سباقات في آسيا، إلى جانب سلسلة انتصارات هاميلتون.

وخرج سائق فيراري من اللفة الأولى في سنغافورة، بعد حادث مع زميله كيمي رايكونن، والهولندي ماكس فرستابن، ثم تعرض لمشكلة في المحرك قبل التجارب التأهيلية في ماليزيا، لينطلق من المركز الأخير.

لكنه أنهى السباق في المركز الرابع، ولم يشارك في اليابان، بعد مشكلة في المحرك قبل بداية السباق.

وقال بطل العالم أربع مرات: "ما زلنا في المنافسة.. أماننا ضئيلة عما كانت منذ عدة سباقات، هناك فرصة وسنحاول استغلالها، يجب أن نحافظ على تركيزنا، لدينا سيارة رائعة، ولدينا الإمكانيات التي كان يمكن أن تساعدنا على الفوز، في السباقات الأخيرة، لكن الأمر لم يكن في صالحنا، لكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع الفوز بالسباقات المقبلة".

وقال هاميلتون، الفائز في أوستن، في أربعة من آخر خمسة سباقات، إن الحديث عن حسمه اللقب في تكساس، كما حدث منذ عامين، مبالغ فيه.

وأضاف: "أعتقد أن الحديث عن الفوز بالبطولة هذا الأسبوع، سخيف.. لا نتوقع أن يواجه (فيراري) أسبوعا صعبا مرة أخرى، فيراري سيكون سريعا ولديه فرصة للفوز، أركز على حسم اللقب في السباقات الأربعة المتبقية، لا أهتم بحسم اللقب هنا أو في السباق الأخير، لأن المهم هو حسمه، وتوقع هاميلتون أن يجلب فيراري بعض التعديلات في أوستن، وقال: "فيراري عانى من عدة إخفاقات، لكنني أتوقع أن يكون قويا هذا الأسبوع، وفي السباقات المتبقية.. لذا لن يتغير أي شيء بالنسبة لي هذه المرة".

برشلونة يحيي الأمل في صفقة كوتينيو

يحاول برشلونة التفاوض مجدداً مع ليفربول، بشأن التعاقد مع لاعبه فيليب كوتينيو، خلال سوق الانتقالات الشتوية المقبلة.

وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أنّ النادي الكتالوني يخطط للعودة للتفاوض مع الريدز، خلال الأسبوع المقبل.

وسيقدم برشلونة عرضاً أولياً بقيمة ٨٠ مليون يورو، بالإضافة إلى ٣٠ مليوناً كمتغيرات، كما أنّ البلوجرانا لا يمانع في زيادة العرض.

وأوضحت الصحيفة أنّ سبب تقديم برشلونة، لمبلغ أقل مما عرضه الصيف الماضي، هو أنّ كوتينيو لن يشارك في دوري أبطال أوروبا مع البلوجرانا، هذا الموسم، في حال الانتقال إليه، بعدما لعب ٣ مباريات مع الريدز في البطولة.

وأشارت إلى أنّ برشلونة يعتمد على رغبة اللاعب، في ارتداء قميصه، كما أنّ ليفربول لن يمانع في التخلي عن كوتينيو، بشرط الحصول على مقابل مالي جيد، مؤكدة أنّ قيمة الصفقة، هي الشيء الوحيد الذي قد يعيق انضمام نجم البرازيل لبرشلونة.

إدارة تشيلسي غير مقتنعة بأعدار كوتني

تشعر إدارة نادي تشيلسي الإنجليزي بالغضب من الإيطالي أنطونيو كوتني، مدرب فريق الكرة، وذلك بسبب التراجع الأخير في النتائج والمستوى السيء الذي يقدمه الفريق.

وذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية أنّ مجلس إدارة تشيلسي اجتمع بعد التعادل مع روما بنتيجة ٢-٢ مع مايكل إيمانيولا، المسؤول عن التعاقدات في الفريق، حتى الثالثة صباحًا لدراسة الموقف. وأشارت إلى أنّ الإدارة غير راضية عن الخسارة أمام كريستال بالاس في الدوري الإنجليزي ثم التعادل مع روما، كما أنّها لا تقتنع بأعدار كوتني والتي يؤكد فيها أنّ الإصابات هي السبب في النتائج السلبية.

وأوضحت الصحيفة أنّ تشيلسي خسر ٣ مباريات في ٨ جولات وهي أسوأ بداية للبلوز منذ ٢٠٠٢، الأمر الذي لا يعجب رومان أبراموفيتش، مالك النادي، خاصة أنّه أقل البرتغالي جوزيه مورينيو، مدرب الفريق الأسبق، بعد خسارته لـ ٤ مباريات قبل حلول أعياد الميلاد.

وتواجد كارلو أنشيلوتي، المدير الفني السابق لنادي بايرن ميونخ، في 'ستامفورد بريدج' لمتابعة وتواجد تشيلسي وروما، ما اعتبره جمهور الفريق اللندني مؤشرا على تدريبه البلوز خلفًا لكوتني.

«منشا» افضل لاعب آسيوي في الاسبوع الماضي



ظهر النيجيري جودوين منشا مهاجم فريق برسيبوليس الإيراني في صدارة قائمة أفضل ٨ لاعبين في جولة الإياب لنصف نهائي دوري أبطال آسيا والتي جاء فيها ايضا رباعي من فريق الهلال. وضمنت القائمة التي أعلنتها حساب البطولة

عبر «تويتر»، رباعي الأزرق، السوري عمر خربين في المركز الثالث، والبرازيلي كارلوس إدواردو خامسًا، وسلمان الفرج سادسًا، وسالم الدوسري سابعًا.

وأحرز خربين هدفي الهلال في مرمى بيرسيبوليس خلال تعادلهما ٢-٢، في إياب نصف النهائي، وجاء الهدف الثاني بصناعة متقنة من سالم الدوسري.

واستحق منشا لقب اللاعب الأفضل، بعد أن سجل هدفي بيرسيبوليس في الهلال، وكان بمفرده مصدر خطورة الفريق الإيراني على مرمى عبد الله المعيوف.

يذكر أن الهلال سيلقي أوأوراو ريد دياموندز الياباني في الدور النهائي للبطولة، الذي سيقام على جولتين، في السعودية واليابان، يومي ١٨ و٢٥ نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل.

وجاء تقييم اللاعبين الثمانية كالتالي:

جودوين منشا (بيرسيبوليس): ٩,٢

شوساكو نيشيكawa (أوراوا): ٩,٠

عمر خربين (الهلال): ٩,٠

واتارو ايندو (أوراوا): ٨,٢

كارلوس إدواردو (الهلال): ٧,٩

سلمان الفرج (الهلال): ٧,٦

سالم الدوسري (الهلال): ٧,٤

عادل أحمدودف (شنجهاي سيچ): ٦,٥

هاينكس يفتح الباب أمام استمراره في تدريب

بايرن ميونخ

فتح يوب هاينكس، المدير الفني المؤقت لنادي بايرن ميونخ الألماني، الباب أمام استمراره مدربًا للفريق البافاري لما بعد صيف ٢٠١٨، وذلك قبل مواجهة هامبورج، اليوم السبت، ضمن منافسات الجولة التاسعة بالبوندسليجا.

وقال هاينكس، في المؤتمر الصحفي الخاص بالمباراة، عند سؤاله عن مستقبله: «من المبكر طرح هذا السؤال حاليًا، كرة القدم هي شغفي، ولكن الخطة الآن هي تدريب الفريق لنهاية الموسم». وأضاف: «أنا أستمتع عندما أرى كيف يتفاعل الفريق، البداية كانت جيدة ولكنني لا أشاهد الإيجابيات فقط خلال المباراتين الماضيتين بل أيضًا أرى السلبيات». وتابع مدرب ريال مدريد السابق: «حتى الآن لم نعمل كثيرًا على الجانب التكتيكي، والسبب عدم وجود وقت لذلك».

وبشأن المداورة بين اللاعبين قال: «من واقع

خبرتي، فإنها ستنجح فقط حال التأكد بأن الفريق وجد نفسه أولًا. أتحدث مع اللاعبين وكل واحد منهم سوف يحصل على فرصته، لن تكون هناك مشكلة».

وبسؤاله عن توماس مولر، أجاب: «أراه يعود إلى مستواه، يركض كثيرًا ويدافع، في كلتا المباراتين، أظهر التزامًا وعزمًا كقائد، قريبًا سنرى مولر القديم الذي نعرفه».

وتطرق هاينكس للحديث عن هامبورج، موضحًا: «إنهم يلعبون كرة أفضل من نتائجهم، علينا أن نواصل ما بدأناه في ملعبنا ولكن هذه المرة خارج الديار».

تعثر ميلان وتفوق لاتسيو وقمة نابولي وانتر

تتصدر الصحف الإيطالية



اهتمت الصحف الإيطالية بالحديث عما قدمته فرق الكالتشيو في الدوري الأوروبي خلال مباريات يوم الخميس، في الجولة الثالثة من دور المجموعات، حيث تعادل ميلان مع ايك اليوناني سلبياً، وفاز لاتسيو على نيس الفرنسي بنتيجة ١-٢.

ومن صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت» جاء العنوان «مونتيلا يبكي اليوناني» وذلك بعد التعادل في سان سيرو، كما أشادت بفوز لاتسيو بعنوان «رقصة بالوتيللي» مشيرة إلى أن فريق العاصمة صار نداً لكل الفرق، وأشادت بمستوى بيبي رينا، حارس مرمى نابولي، قبل مباراة فريقه أمام إنتر ميلان اليوم السبت.

أما في «كوريري ديللو سبورت» فكان الاهتمام بتفوق لاتسيو بعنوان «لاتسيو في القمة.. ميلينكوفيتش أفضل من بالوتيللي»، كما أشارت إلى سقوط ميلان بعنوان «مستقبل مونتيلا في خطر»، وتحدثت عن القمة المنتظرة بين نابولي وانترناسيونالي اليوم، السبت في الجولة التاسعة من الدوري الإيطالي بنشر تصريحات المدربين.

واهتمت صحيفة «توتو سبورت» بانقسام جمهور يوفنتوس الإيطالي بين متفائل ومتشائم من بداية البيانكونيري، بابتعاده عن صدارة الدوري ودوري أبطال أوروبا.

ونشرت الصحيفة صورة لمونتيلا بعنوان «ميلان صفر» في إشارة للتعادل السلبي نتيجة الاضطراب وسوء الحظ، كما وضعت الخطط المحتملة لمباراة إنتر ونابولي.

٤ نصائح تقيك من نزلات البرد خلال الخريف

بمجرد دخول فصل الخريف يصاب الكثيرون بنزلات البرد رغم الاستعانة بالملايس الدافئة، وينصح الخبراء باتباع نظام غذائي موسمي والتأقلم مع هذا الفصل بشكل جيد. هنا نتعرف على أربع نصائح تساعدك على ذلك.

في فصل الخريف تنخفض درجات الحرارة تدريجياً. ورغم الاستعانة بالملايس الدافئة يصاب الكثيرون بالتهاب الحلق ونزلات البرد. وينصح الخبراء بإتباع أربع نصائح مهمة تساعد على الوقاية من نزلات البرد خلال فصل الخريف.

١. نظام غذائي موسمي
يلعب النظام الغذائي المناسب دوراً مهماً في تقوية مناعة الجسم. فنسبة ٦٧٠ من جميع الخلايا المناعية توجد في الأمعاء. ولتفادي المرض والحفاظ على صحة جيدة خلال الخريف ينصح بإتباع النظام الغذائي الموسمي، بمعنى شراء واستهلاك المواد الغذائية التي سيتم حصادها في فصل الخريف سواء تعلق الأمر بالفواكه أو الخضروات ومن الأفضل أن تكون محلية وغير مستوردة، حسب موقع "ومنس هيلث" المتخصص في النصائح الطبية.

ومن بين الخضّر الموسمية المفيدة للمناعة الجزر واليقطين. فالجزر يتوفر على الفيتامينات A و E و C وهي مضادة لنزلات البرد. أما اليقطين فهو مليء بالزنك الذي يقوي جهاز المناعة. يضاف إليها ملفوف كرنب السافوي الغني بفيتامين C وحامض الفوليك، كما أن الفجل الأبيض مفيد للجسم ضد السعال والتهاب الحلق وضغط الدم وغيرها من الأمراض.

٢. دعم جهاز المناعة
إضافة إلى أهمية المواد الغذائية المناسبة لدعم جهاز المناعة توجد طرق أخرى لتقويته خلال فصل الخريف والشتاء. أبرزها: النوم الكافي؛ وأكد أطباء أمريكيون مختصون أن المرء يحتاج ما بين ٧ و٩ ساعات من النوم في فصل الخريف. وأكد خبراء ألمان أن النساء يحتجن لساعات نوم أطول من الرجال. الذهب إلى الحمام البخاري (الساونا)؛ تدعم الحرارة داخل الساونا نظام القلب والأوعية الدموية وتقوي المناعة بسبب تعريض الجسد لدرجات حرارة مرتفعة وباردة. وينصح المتخصصون بالذهاب إلى الساونا قبل الإصابة بنزلات برد وليس أثناء المرض، يضيف موقع "ومنس هيلث".

٣- غسل اليدين؛ يجب غسل اليدين عدة مرات على مدار اليوم للتخلص من مختلف البكتريا بها. وفقاً لدراسة قامت بها جامعة ريفنسبورغ الألمانية يجب علينا غسل اليدين بالصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل للتخلص من تلك البكتريا.

٤. الحركة والرياضة؛ نقضي في فصل الصيف وقتاً أكبر في الخارج ونتحرك كثيراً. وخلال فصل الخريف يفضل الكثيرون البقاء في أماكن دافئة هروبا من البرد. وينصح الخبراء بالخروج إلى الطبيعة والاستفادة من أشعة الشمس ومن الضوء الطبيعي الذي يساعد الجسم على إفراز فيتامين السعادة D. وبالنسبة للأشخاص الذين لا يتحملون البرد في الخارج يمكن أن يقوموا بتمارين رياضية داخل البيت أو صالات اللياقة الرياضية أو الذهاب إلى المسج المغطى.

٥. التأقلم في الخريف
يصبح النهار قصيراً والليل أطول وهو أمر مثالي للتركيز على الذات وشرب الشاي أو باقي المشروبات الدافئة، والمشي لمسافات طويلة أو الاسترخاء داخل البيت، إضافة إلى الاستمتاع بقراءة الكتب الجديدة، فالخريف هو الفصل المثالي للاسترخاء.

الواجبات المدرسية المنزلية تزيد وعي الطالب

قالت دراسة ألمانية طبية حديثة إن الواجبات المدرسية المنزلية تؤثر إيجابيا على شخصية الطلاب، فتعزز المعلومات التي حصلوها في يومهم الدراسي.

وأشارت الدراسة التي أجريت بجامعة توبينغن في ألمانيا ونشرت في عدد الشهر الجاري من مجلة "البحوث الشخصية"، إلى أن الواجبات المدرسية المنزلية لها تأثير إيجابي على شخصية الأطفال، وتساعدهم على أن يصبحوا أكثر وعيا.

وقال أستاذ علم النفس بالجامعة الدكتور ريتشارد غولنر في بيان صحفي، "نُظهر نتائجنا أن الواجبات المدرسية المنزلية ليست ذات صلة فقط بالأداء المدرسي، بل أيضا بتطوير الشخصية شريطة أن يبدل الطلاب الكثير من الجهد في مهامهم".

وأثناء إجراء الدراسة، حلل الباحثون الألمان بيانات أكثر من ٢٧٦٠ طالبا، بدءا من مرحلة الانتقال من الصف الرابع إلى الخامس، ثم سنويا للسنوات الثلاث القادمة.

وأجاب الطلاب على أسئلة عن مدى نجاحهم في أداء واجباتهم المدرسية المنزلية، وقيّموا جهودهم.

وتوصل الباحثون إلى أن الطلاب الذين استثمروا مزيدا من الوقت والجهد في أداء واجباتهم المدرسية المنزلية بين الصفين الخامس والثامن تمتعوا بمهارات أعلى، فاستنتجوا أن الاهتمام الدقيق بهذه الواجبات يمكن أن يعوض الانخفاض المؤقت في كفاءتهم الأكاديمية التي يواجهونها. وقال أولريش تروتوين مدير "بحوث هيكتور لعلوم التربية وعلم النفس" بجامعة توبينغن "إننا نحتاج إلى تحديد أكثر دقة لما لدينا من توقعات لدور وامكانيات أداء الواجبات المدرسية المنزلية وكيف يمكن تحقيق هذه التوقعات"...

الرياضة تصفّر عمر الجسد ١٠ أعوام

توصل تقييم حديث لدراسة طويلة المدى بعنوان «المساهمة في الصحة» إلى أن من يمارس الرياضة يصغر من ناحية المهارات الحركية عن العازف عنها بمقدار عشرة أعوام في المتوسط، ونشر نتائج الدراسة قسم الدراسات الرياضية بمعهد كارلسروه الألماني للتكنولوجيا أمس.

وتهتم هذه الدراسة بفحص الحالة الصحية للشطين رياضيا والعازفين عن ممارسة الرياضة، في المرحلة المتوسطة من العمر.

بدوره، قال البروفسور كلاوس بوز الذي أشرف على الدراسة مع العالم ألكسندر فول: «يتضح من بياناتنا أن النشاط رياضي في سن الخمسين يتمتع بلياقة بدنية مكافئة لغير النشط رياضي في سن الأربعين»، وفق ما نقلت عنه وكالة الأنباء الألمانية.

وأضاف بوز أن البيانات أظهرت أيضا أن المشكلات الصحية التي تزيد في المعتاد مع تقدم العمر تندر بصورة ملحوظة لدى ممارسي الرياضة.

وتبين من خلال الدراسة أن من يمارس الرياضة أقل من ساعتين ونصف أسبوعيا، فإن خطر إصابته بالسكري على سبيل المثال تتضاعف بمقدار أربع مرات. وتشمل الدراسة التي تجرى منذ عام ١٩٩٢ في مدينة شونبورن الألمانية نحو ٥٠ امرأة ورجل، تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و٨٠ عاما حاليا، وذكر بوز أن النشاط الجسدي للذين شملتهم الدراسة ارتفع على مدار سنوات، إلا أن نشاط ٥٠ في المائة منهم لم يصل إلى الحد الأدنى الذي توصي به منظمة الصحة العالمية، والذي يبلغ ساعتين ونصف أسبوعيا. لكن الرياضة وحدها لا تكفي للحفاظ على سلامة الجسم مع تقدم العمر. فغالبا ما يتناول كبار السن قليلا من الطعام أو كثيرا من المأكولات التي لا تحتوي على عناصر غذائية مفيدة، حيث يميلون إلى الوجبات التي يسهل إعداها، وهذا يجعل من الصعب عليهم مكافحة العدوى، بحسب كريستينه أيشلر من المركز الإنجليزي لطب الشيخوخة، حسبما صرحت للوكالة ذاتها.

وتوضح أيشلر أنه من دون نظام غذائي متوازن يمكن للعدوى، مثل الإنفلونزا، أن تصيب المرء مرارا وتكرارا.

ويبني على أفراد أسرة الأشخاص الذين يكافحون العدوى ألا يفاجأوا بأن أجباهم يحتاجون إلى مساعدة إضافية، ويجب على الأقارب أن يولوا مزيدا من الرعاية للتأكد من أن المصابين يتناولون أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. ويفضل التأكد من أنهم يمارسون القليل من الرياضة في السن المتقدمة؛ نظرا لأنها تجعل الجسم أكثر قدرة على المقاومة.

وتوصي أيشلر أيضا بجلسات «الساونا» التي تحفز الأيض والدورة الدموية، وتساعد أيضا الأفراد على النوم بشكل أفضل، وتتصح بشدة أيضا بأن يتلقى الأشخاص الذين تجاوزوا الستين من العمر مصّل الإنفلونزا السنوي.