فوز جديد لمنتخبنا في مباراة ودية مع فنزويلا

حقق منتخبنا الوطني فوزا جديدا ضمن مبارياته الودية استعدادا لمونديال روسيا بتغلبه على المنتخب الفنزويلي بهدف نظيف.

فعلى استاد كوفر اشتاديون بمدينة نايمخن الهولندية التقى منتخبنا نظيره الفنزويلي عصر الاثنين حيث شهد بداية الشوط الاول تفوقا نسبيا للمنتخب الايراني وتمكن من استلام زمام المبادرة واللعب حتى الدقيقة ١٥ وبعدها تمكن المنتخب الفنزويلي من ان يفرض نفسه على الملعب ونجح في تهديد المرمى الايراني كان اخطرها كرة دفعها كابتن المنتخب الايراني جلال حسيني قبل ان تدخل المرمى لينتهي الشوط بالتعادل السلبي.

وفي الشوط الثاني عاد المنتخب الايراني ليفرض سيطرته على المباراة وتمكن من التسجيل في الدقيقة ٥٧ عبر اللاعب جهانبخش الذي هز شباك الخصم من تمريرة رائعة وصلته من اللاعب وحيد اميرى بعد انفراده بحارس المرمى.

وحاول المنتخب الفنزويلي الضغط على المرمى الايراني ولكن دون جدوى لتنتهي المباراة لصالح المنتخب الوطني الايراني بهدف نظيف.

واريورز يهزم أورلاندو ماجيك في دوري السلة الأمريكي

حقق جولدن ستيت واريورز، انتصاره السابع على التوالي، وتغلب على ضيفه أورلاندو ماجيك، بنتيجة ١١٠-١٠٠، مساء الإثنين، ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وفي غياب النجم ستيفن كاري بسبب الإصابة، سجل كيفن دورانت ٢١ نقطة و٧ متابعات و٨ تمريرات حاسمة لواريورز، وأضاف زميله شون ليفينجستون ١٦ نقطة للفريق.

ورفع واريورز حامل اللقب، عدد انتصاراته في الموسم إلى ١١، مقابل ٣ هزائم، متصدرا مجموعة المنطقة الغربية، بينما كانت الهزيمة هي السادسة لأورلاندو ماجيك مقابل ٨ انتصارات.

وكان نيكولا فوسيفيتش، أبرز عناصر أورلاندو ماجيك، حيث سجل للفريق ٢٠ نقطة، وأضاف ايفان فورنييه ١٦ نقطة.

وحقق كليفلاند كافاليرز وصيف بطل الموسم الماضي، انتصارا صعبا خارج ملعبه، وتغلب على مضيفه نيويورك نيكس، بنتيجة ١٠٤-١٠١.

وفي مباريات أخرى، تغلب فيلادلفيا سيفنتي سيكسرز على مضيفه لوس أنجلوس كليبرز ١٠٩-١٠٥، ومينيسوتا تيمبروولفز على مضيفه يوتا جاز ١٠٩-٩٨، وميلواكي بكس على ممفيس جريزليس ١١٠-١٠٣.

بابلو كارينيو يُكمل مشوار نادال في البطولة الختامية

سيحل الإسباني بابلو كارينيو، مكان مواطنه نادال، لاستكمال مشواره في البطولة الختامية لموسم التنس للمحترفين، وذلك بعد انسحاب المصنف الأول لإصابة في الركبة، عقب خسارته في مباراته الأولى أمام البلجيكي ديفيد جوفين.

وبحسب لوائح البطولة، فإن كارينيو، المصنف العاشر عالميا، سيكمل مسيرة نادال في البطولة بمجموعة بيت سامبراس، وسينافس على ٢٠٠ نقطة و١٩١ ألف دولار، حال فوزه في أي من المباراتين المتبقيتين له أمام النمساوي دومينيك ثيم، والبلغاري ديميتروف، وللكفاح من أجل التأهل لنصف النهائي.

وتوج كارينيو هذا العام بلقب أستوريل، وبلغ نصف نهائي أمريكا المفتوحة، وربع نهائي رولان جاروس، وأنهى في الترتيب التاسع، سباق التأهل للبطولة الختامية.

كما بلغ اللاعب البالغ من العمر ٢٦ عاما، نصف نهائي أندیان ویلز وساو باولو وبوينوس آيرس، وكذلك نهائي ريو دي جانيرو، لكنه تعرض خلال الموسم لإصابة عضلية في البطن وأخرى في أحد أصابع اليد، أدت إلى انخفاض مستواه في نهاية الموسم.

وفاز كارينيو هذا الموسم، الذي يعد الأفضل له في مشواره، في إجمالي ٣٦ مباراة، وخسر في ٢٤ مواجهة.

أستراليا تتطلع لنهاية مثالية لمشوار التصفيات الماراثوني

قطعت أستراليا الرحلات ذهابا وإيابا على مدار أكثر من عامين بحثا عن التأهل لكأس العالم ٢٠١٨ لكرة القدم، ورغم أن الطريق لم يكن ممهدا فإن الفريق يثق في الوصول إلى النهاية السعيدة اليوم الأربعاء.

وبدأ مشوار أستراليا في قرغيزستان في يونيو/ حزيران ٢٠١٥ وسيصل إلى خط النهاية بخوض المباراة ٢٢ باستضافة هندوراس في إياب الملحق العالمي، بعد التعادل دون أهداف ذهابا في سان بيدرو يوم الجمعة.

ورغم اقتراب الوصول إلى كأس العالم للمرة الرابعة على التوالي والاهتمام الكبير باللعبة التي قطعت خطوات كبيرة للأمام فإنها لا تزال تأتي في الشعبية بعد الرجبي وكرة القدم الأسترالية.

ومنذ ٣ سنوات في كأس العالم بالبرازيل ظهرت أستراليا بشكل جيد رغم الخسارة في دور المجموعات أمام تشيلي وهولندا وإسبانيا.

ومن ضمن هذه المنتخبات الثلاثة تأهلت إسبانيا فقط لكأس العالم في روسيا العام المقبل، ومع فشل إيطاليا أيضا في التأهل لأول مرة منذ ١٩٥٨، فإن أنجي بوستيكوجلو مدرب أستراليا يدرك جيدا معنى الإخفاق في الصعود.

ويثق بوستيكوجلو في قدرة لاعبي أستراليا على حسم الأمور أمام هندوراس.

وقال المدرب "المنافس خطير لكن الأهم بالنسبة لنا أن نفرض شخصيتنا على المباراة، إذا سيطرنا كما فعلنا في السابق سيكون من الصعب إيقافنا".

وأكد بوستيكوجلو جاهزية جميع لاعبيه بعد تعافي تيم كاهيل وروبي كروز من الإصابة وعودة ماثيو ليكي ومارك ميليجان من الإيقاف.

وثارت شكوك حول استمرار بوستيكوجلو في منصبه بعد مباراة هندوراس، بغض النظر عن نتيجتها، لكن المدرب رفض الحديث عن ذلك.

بوفون ودي روسي يعتزلون بعد الاخفاق في التاهل..

السويد تحجز المقعد الـ٢٩ في المونديال

بات المنتخب السويدي هو الضيف رقم ٢٩ على مونديال روسيا، الصيف المقبل، بعدما حجز بطاقة التأهل على حساب إيطاليا، مساء الاثنين، بالتعادل سلبيا في مباراة إياب الملحق الأوروبي، بعد انتهاء مباراة الذهاب بفوزه بهدف نظيف.

وبعد تأهل كل من سويسرا وكرواتيا والسويد، تتبقى فقط بطاقة وحيدة، بين الدنمارك وجمهورية أيرلندا، ليكتمل بذلك عقد المتأهلين عن القارة الأوروبية.

كما تتبقى مواجهتان في مرحلة الملحق، ستكشف عن آخر المتأهلين للمونديال، بين منتخبات أستراليا وهندوراس، وبيرو ونيوزيلندا.

وكانت المنتخبات التالية قد حجزت مقاعدها بالفعل في المونديال، بالإضافة لروسيا البلد المضيف:

قارة أفريقيا: مصر والمغرب وتونس السنغال ونيجيريا.

قارة آسيا: السعودية واليابان وإيران وكوريا الجنوبية.

قارة أوروبا: ألمانيا وبلجيكا وكرواتيا وإسبانيا وفرنسا وإنجلترا وآيسلندا وبولندا والبرتغال وصربيا وسويسرا والسويد.

قارة أمريكا الشمالية: المكسيك وبنما وكوستاريكا.

قارة أمريكا الجنوبية: البرازيل وأوروجواي والأرجنتين وكولومبيا.

يذكر أن قرعة المونديال، ستقام في الأول من ديسمبر/كانون أول المقبل، في قصر الكرملين، بالعاصمة موسكو.

هذا وقال جيانلويجي بوفون، قائد وحارس مرمى إيطاليا، إن فشل منتخب بلاده في التأهل إلى كأس العالم ٢٠١٨ في روسيا يعد «أمرا مخزيا».

وأضاف بوفون في تصريحات نقلتها صحيفة «ماركا» الإسبانية «إنه عار بسبب كل شيء، بسبب الناس الذين حضروا ليساندونا، لقد فشلنا في شيء مهم جدًا».

وأعلن بوفون وسط دموعه اعتزاله الدولي بالقول «من المؤسف أن آخر مباراة لي مع المنتخب أسفرت عن عدم تأهلنا لكأس العالم».

وأكمل»أنا آسف، ولكن ليس من أجلي، من أجل المجموعة، لأننا فشلنا في تحقيق الهدف الذي كان مهما بالنسبة لإيطاليا بأسرها، هذا هو إحباطي الوحيد وليس نهاية مسيرتي مع إيطاليا، الوقت يمر بالنسبة للجميع وهذا هو القرار الصحيح».

وشكر بوفون، صاحب الرقم القياسي لعدد المباريات الرسمية في تاريخ الأزوري بـ١٧٤ مباراة، زملاءه الذين شاركوه اللحظات الأهم في مسيرته.

وقال في هذا الصدد «أريد احتضان (جورجيو) كيليني، و(أندريا) بارزالي و(دانييلي) دي روسي، وجميع الزملاء الذين زاملوني لأكثر من ١٠ أعوام».

من جانبه انضم دانييلي دي روسي، لاعب وسط منتخب إيطاليا، لكل من الحارس المخضرم، جانلويجي بوفون، والمدافع أندريا بارزالي، وأعلن إسدال الستار على مسيرته مع منتخب إيطاليا، بعد الفشل في التأهل لكأس العالم ٢٠١٨ بروسيا.

وقال دي روسي، خلال مقابلة مع محطة (راي سبورت) المحلية، عقب اللقاء: «كانت لحظة عبثية، والأجواء كانت حزينة للغاية.. هناك طرق تحدد مسار حياتنا، وقد قضيت ١٦ أو ١٧ عاما من عمري مع المنتخب».

وأضاف متأثرا: «مجرد التفكير في أن هذه هي المرة الأخيرة، التي سأرتدي فيها هذا القميص، أمر مؤلم.. إنها صفحة تطوى».

وعلى الرغم من الكارثة التاريخية، إلا أن صاحب الـ٣٤ عاما، أبدى «فخره» بزملائه، وطالب مسئولي الاتحاد الإيطالي بالاعتماد على الشباب.

وأكد: «إنها لحظة سوداء في تاريخنا، ليس لدي الكثير لأقوله، وسيكون هناك وقت لتحليل الموقف.. يجب على الاتحاد الإيطالي أن يتجاوز هذا الإحباط الكبير».

كريستيانو الغاضب يطلب الرحيل ويرفض عرض ريال مدريد

أبدى مهاجم ريال مدريد، البرتغالي كريستيانو رونالدو، رغبته في الرحيل عن القلعة الملكية بنهاية الموسم الجاري.

وأبلغ «الدون»، رئيس النادي، فلورنتينو بيريز، برغبته في الرحيل، وهو ما كشف عنه ليل أمس، برنامج (تشيرينجيتو) الرياضي الإسباني التابع لتليفزيون (ميجا) المحلي.

إلا أن رئيس القلعة البيضاء ليس مستعدا على الإطلاق للاستغناء عن نجم الفريق وهدافه التاريخي والمتوج مؤخرا بجائزة الأفضل في العالم للمرة الخامسة في مشواره.

وبحسب المصدر، فإن كريستيانو تلقى عرضا لتجديد عقده لم يعجبه على الإطلاق، واعتبر أن النادي بهذا العرض يقلل من شأنه.

وأضاف أن «السي آر٧» اعتبر كذلك أن محاولة النادي التعاقد مع المهاجم الفرنسي الشاب، كليان مبابي، مثله مثل لاعبين آخرين لتجديد الدماء، يعتبر قلة احترام له ولتاريخه.

وتأتي هذه الشائعات رغم التصريح الذي أدلى به بطل أوروبا مؤخرا عقب سقوط الفريق في ويمبلي أمام توتنهام الإنجليزي بالتشامبيونزليج عندما أكد «أنا سعيد في النادي، لا أريد تجديد عقدي».

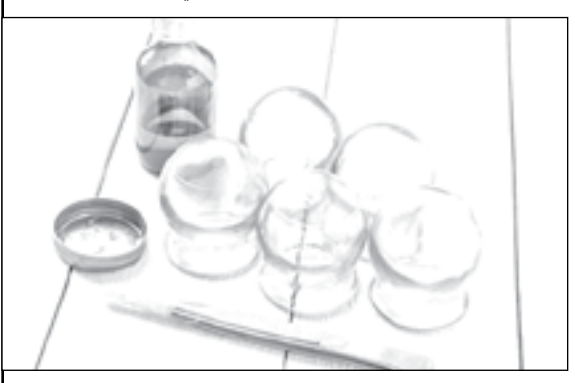
وكان ريال مدريد أعلن في نوفمبر/ تشرين الثاني ٢٠١٦ عن توصله لاتفاق بشأن تجديد عقد كريستيانو، الذي كان قد انضم للفريق في صيف ٩٢٠٠ قادما من مانشستر يونايتد، حتى موسم ٢٠٢١ أي عندما يصل عمره إلى ٣٦ عاما، دون الكشف عن القيمة المادية، لكن مع شرط جزائي يصل إلى مليار يورو.

فوائد الحجامة: ما الحقيقة من ورائها؟

انتشر في الآونة الأخيرة موضوع الحجامة واستخداماتها وفوائدها في العالم أجمع، ونشر العديد من المشاهير صوراً لهم وهم يخضعون لعلاج الحجامة، هذا الأمر بحد ذاته زاد من اهتمام الناس جميعها في الموضوع، فما هي الحجامة، وما هي فوائدها وهل يمكن للمرأة الحامل الخضوع لها؟ والعديد من الأسئلة المختلفة التي نجيب عنها من خلال المقال التالي.

ما هي الحجامة؟

الحجامة عبارة عن علاج صيني بديل، يشمل وضع كؤوس زجاجية على الجلد، وذلك بهدف القيام بعملية الشفط التي تسهل عملية الشفاء من خلال تدفق الدم إلى الأماكن التي تتواجد فيها الكؤوس.



منذ القدم تم استخدام الحجامة عن طريق قرون الحيوانات، لتتطور مع الزمن إلى كؤوس مصنوعة من الخيزران والخزف، حيث كان يتم الشفط من خلال استخدام الحرارة الناتجة عن تسخين الكؤوس بالنار ووضعها فوراً على الجلد، فعندما تبرد هذه الكؤوس تنفرز بدورها في الجلد.

أما بالنسبة للحجامة الحديثة، فقد تطورت ليتم استخدام الكؤوس الزجاجية المكورة المفتوحة من جهة واحدة فقط، وانقسمت إلى فئتين:

-الحجامة الجافة: وهي عبارة عن طريقة للشفط فقط

-الحجامة الرطبة: والتي تتضمن دمج الشفط مع النزيف الشافي المراقب.

ويتم تحديد الطريقة المستخدمة في العلاج تبعاً لعدة عوامل أهمها الحالة الصحية للشخص وتفضيله لنوع على الآخر.

ما هي فوائد الحجامة؟

لطالما استخدمت الحجامة لعلاج العديد من المشاكل الصحية المتنوعة، إلا أن القليل من الدراسات العلمية تناولت هذا الموضوع، من أهمها الدراسة التي نشرت في عام ٢٠١٥ في مجلة Journal of Traditional and Complementary Medicine العلمية وتلك التي نشرت في عام ٢٠١٢ بمجلة PLoS One.

وخلصت هذه الدراسات إلى أن استخدام الحجامة قد يكون مفيداً في:

الهربس النطاقي Herpes zoster

حب الشباب Acne

شلل نصف الوجه Facial paralysis

داء الفقار الرقبية Cervical spondylosis

مشاكل الدم مثل فقر الدم والناعور

التهاب المفاصل والألم في الأنسجة الضامة fibromyalgia

الخصوبة وبعض الإضطرابات والأمراض النسائية

ارتفاع ضغط الدم

الصداع النصفي

الاكتئاب

احتقان الشعب الهوائية بسبب الحساسية والربو.

فوائد الحجامة للحامل: هل هي حقيقية؟

بالرغم من فوائد الحجامة العديدة، إلا انها غير مؤكدة ومثبتة جميعها حتى الآن، ولهذا السبب لا ينصح بالخضوع للعلاج البديل في الحجامة للمرأة الحامل حفاظاً على سلامتها وجنينها.

إن كان لا بد من خضوع المرأة الحامل للحجامة، يتحتم عليها استشارة طبيبها أولاً، من ثم اختيار متمرس مختص في الحجامة كي يستطيع التعامل معها ولا يضرها هي وجنينها، كما من الضروري أن تتأكد من عدم وضع الكؤوس على منطقة البطن أو أسفل الظهر نهائياً.

خضوع المرأة الحامل للحجامة قد يكون خطير لها ولجنينها، فقد يتسبب في الإجهاض أو حتى الولادة المبكرة، وذلك بناءً على أسابيع الحمل.

أما بالنسبة للنساء اللاتي خضعن للولادة حديثاً ويرغبن في الخضوع لعلاج الحجامة، فيجب عليهم الإنتظار لمدة لا تقل عن أربعين يوماً في حال الولادة الطبيعية، وذلك ليستعيد الجسم وضعه الطبيعي، في حين أن النساء اللاتي خضعن للولادة القيصرية الإنتظار لفترة أطول من ذلك.

فوائد الحجامة للظهر..تعرف عليها

إن الخضوع لعلاج الحجامة يساهم في استرخاء العضلات وتشجيع تدفق الدم وتسكين ألم الجهاز العصبي. هذه الأمور مجتمعة تعمل على تخفيف ألم الظهر الذي يشعر به الشخص.

لذا تعد الحجامة علاجاً فعالاً في تسكين هذا الألم بالإضافة إلى ألم الرقبة وتشنج العضلات والتعب، ولكن بالطبع تختلف نتائج هذا العلاج ما بين شخص إلى آخر تبعاً لطبيعة جسده.

قبل الخضوع لعلاج الحجامة بهدف التخلص من ألم يظهر يجب التحدث مع المعالج المختص وطرح الأسئلة التي تدور في ذهن المصاب بالإضافة إلى مناقشة النتائج التي من الممكن الحصول عليها، والآثار الجانبية المترتبة على الخضوع لهذا العلاج.

ما هي الآثار الجانبية للحجامة؟

إن استخدام الكؤوس سواء الساخنة أو الباردة ووضعها على جلد الإنسان من شأنه أن يترك بعض الآثار الجانبية للعلاج، ولكن بالرغم من ذلك يعتقد المعظم أن فوائد الحجامة تفوق على آثارها الجانبية، وتتلخص أهم هذه الآثار في:

-عدم الراحة في المناطق التي وضعت فيها الكؤوس

-بعض الحروق الطفيفة

-كدمات ناتجة عن الكؤوس وعملية الشفط

-التهاب في الجلد في بعض الأحيان.

فوائد الشاي الأخضر لصحة الإنسان

للشاي الاخضر والزنجبيل فوائد عديدة لصحة الإنسان حيث عرفت فوائد الشاي الأخضر الصحيّة منذ القدم، ثم بدأت الأبحاث العلميّة الحديثة بالاهتمام به ، أما الزنجبيل فهو من أكثر الأعشاب استعمالاً في العالم.

ويعد الشاي الأخضر من أفضل الوسائل الطبيعية لخفض الوزن حيث أن ٢ كوب شاي اخضر فى اليوم تعمل على رفع معدل الأيض ، كما أنها تساعد على قبح الشهية.

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الاكسدة التي تحمل خلايا الجسم من التلف وتقاوم مرض السرطان ، يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

كما يحتوي الشاي الأخضر على مادة البوليفينول التي تزيد من معدل التمثيل الغذائي وبالتالي رفع معدل حرق الدهون بالجسم ، يعمل الشاي الأخضر على تنظيم مستوى السكر فى الدم حيث ان زيادة معدل الانسولين يؤدي إلى تخزين الدهون فى الجسم.

ويستخدم الزنجبيل لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي فالزنجبيل فعال في علاج الإمساك ، المغص ، الغازات ، كما يعمل أيضا على تقليل مستوي السكر في الدم ، يعزز عملية الأيض بنسبة كبيرة تصل إلى ٢٠ في المائة وبالتالي يعمل على حرق الدهون وخفض الوزن.

يعمل الزنجبيل على قبح الشهية ، ويعمل أيضا على حرق السعرات الحرارية الزائدة من خلال رفع حرارة الجسم ، يتحكم في مستويات الكورتيزول المسئولة عن زيادة الدهون في منطقة البطن ، يعالج التهابات المفاصل التي يمكن ان تكون عائق فى ممارسة التمارين الرياضية.