



## قطر تقسو على الإمارات برعاية نظيفة وتضرب موعداً

## مع اليابان في نهائي كأس آسيا

تأهل منتخب قطر إلى نهائي كأس آسيا للمرة الأولى في تاريخه، بعدما تغلب على نظيره الإماراتي برعاية نظيفة، الثلاثاء، في المباراة التي جمعت بينهما على ملعب محمد بن زايد في الدور نصف النهائي.

وسجل الرباعي خوشي بوعلام، المعز علي، حسن الهيدوس وحامد إسماعيل أهداف قطر.



في دقائق ١٢، ٢٧، ٨٠ و٩٢. ليضرب المنتخب القطري موعداً نارياً مع اليابان في المباراة النهائية. ونجحت قطر في تنظيم مرتدة سريعة، في الدقيقة ١٢، لتصل الكرة إلى بوعلام، لينطلق حتى وصوله لمنطقة جزاء الإمارات، قبل أن يسدد كرة أرضية، فمثل عيسى في التصدي لها، لتسكن شباكه، محرراً الهدف الأول للمنتخب القطري.

وفي الدقيقة ٢٧، تمكن المعز علي من مضاعفة النتيجة لقطر، بعدما قام بمجهود فردي واقترب من منطقة الجزاء، قبل أن يطلق تسديدة صاروخية، سكنت شباك خالد عيسى، ليتقدم العنابي بالهدف الثاني.

وأثمرت مرتدات العنابي عن هدف ثالث، قبل نهاية الوقت الأصلي للمباراة بـ١٥ دقائق، بعدما انفراد الهيدوس بخالد عيسى، ووضع كرة ساقطة إلى داخل الشباك، ليطلق رصاصة الرحمة على الأبيض.

وفي الدقيقة الأخيرة من زمن المباراة، ارتكب إسماعيل أحمد مخالفة بضرب أحد لاعبي قطر بالمرق، ليحتكم الحكم لتقنية الفيديو، ليشهر البطاقة الحمراء في وجه المدافع الإماراتي. وفي اللحظات الأخيرة من المباراة، استطاع البديل حامد إسماعيل تعزيز تقدم قطر بهدف رابع من أول لمسة له في اللقاء، قبل أن يطلق الحكم صافرة النهاية بفوز العنابي (٤-٠).

من جانبهم كذف عدد من المشجعين الاماراتيين، لاعبين قطريين بالأحذية ، خلال احتفالهم بالأهداف الأربعة التي سجلوها بمرمى المنتخب الاماراتي خلال مباراة نصف نهائي بطولة كأس آسيا.

وشهدت احتفالات اللاعبين القطريين بالاهداف الاربعة، رد فعل سلبي من المشجعين الاماراتيين حيث قذفوا لاعبي المنتخب القطري بالأحذية وقناني المياه ووجهوا لهم الشتائم والعبارات العنصرية، فيما حاول بعض اللاعبين القطريين منع زملائهم من الاقتراب من المدرجات.

## مفاجأة.. سان جيرمان ينوي بيع نيمار

كشفت تقرير إعلامي إسباني، امس الأربعاء، عن نية باريس سان جيرمان الفرنسي، بيع لاعبه البرازيلي نيمار داسيلفا. خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وذكر برنامج "التشيرنجيتو" الإسباني الشهير، أن باريس سان جيرمان سئم من نيمار وقرر بيعه، بعد رفض اللاعب الخضوع لعملية جراحية بسبب إصابته الأخيرة.

وتشير العديد من التقارير، إلى أن نيمار لا يريد الخضوع لعملية جراحية، لأنه يريد للحاق بالمنتخب البرازيلي قبل المشاركة في بطولة كوبا أمريكا، التي ستقام الصيف المقبل على أرض السامبا.

وأكد البرنامج أن رفض نيمار، الخضوع للعملية الجراحية، كان المسمار الأخير في نعش النجم البرازيلي. وكانت صحيفة "ليكيب"، قد أكدت أن نيمار سيفيق عن الملاعب حتى نهاية مارس/آذار المقبل، بعدما تعرض لإصابة قوية في كاحل القدم اليمنى، خلال مباراة ستراسبورج. وارتبط اسم نيمار بالعودة من جديد لصفوف برشلونة، أو اللعب لصالح الفريق ريال مدريد الذي يريد ضم النجم البرازيلي لتعويض رحيل كريستيانو رونالدو.

## بليكانز يهزم روكets بدوري السلة الأمريكي

فاز نيويورك بليكانز، على هيوستون روكتس (١١١-١١٢) في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، رغم استمرار تألق جيمس هارن، يوم الثلاثاء.

وسجل هارن ٢٧ نقطة لينجح للمباراة ٢٤ على التوالي في إحراز ٢٠ نقطة على الأقل، كما استحوذ على ١١ كرة مرتدة.



وقدم جاهليل

وأوكافور، أفضل أداء له في الموسم للمباراة الثانية على التوالي، وسجل ٢٧

نقطة، واستحوذ على ١٢

كرة مرتدة.

ولم يصل هارن،

إلى رصيد ٢٠ نقطة إلا

بعد رمية ثلاثية قبل

أقل من دقيقتين على

النهاية، ثم أضاف ٧

نقاط بعد ذلك في الدقيقة الأخيرة.

وفي لقاء آخر، سجل جوردان كلاركسون ٢٨ نقطة، ليقود كليفلاند كافاليرز للفوز (١١٢-١١٣) على واشنطن ويزارتز.

كما سجل دانجيلو راسل ٢٩ نقطة لتفوق بروكلين نيتس (١١٢-١١٧) على شيكاغو بولز، فيما خسر لوس أنجليس ليكرز ١١١-١٠٥ أمام فيلادلفيا سيفنتي سيكسرز.

وجاء انتصار سيفنتي سيكسرز في ظل تألق جويل إمبيد وجيمي باتلر، وويلسون تشاندلر.

## بورصة جوارديولا تهتز في منويته بالبريميرليج



تعطل

جوارديولا،

مانشستر سيتي، عن

تحقيق إنجاز رقمي

جديد في البريميرليج،

بعد خسارة فريقه ٢-١،

أمام نيوكاسل يونايتد،

في الجولة العا من

المسابقة .

ونذرت شبكة أويشا،

أن جوارديولا جمع ١٢٤

نقطة في أول ١٠ مباراة له بالدوري الإنجليزي، ليحل خلف جوزيه مورينيو الذي جمع ١٢٧ نقطة مع تشيلسي.

وأوضحت شبكة سكواكا أن جوارديولا فرط في التفوق على مورينيو على جانب آخر، حيث تساوى الثنائي برصيد ٧٣ انتصارا في أول ١٠٠ مباراة بالدوري الإنجليزي.

وجاء خلفهما التشيلي مانويل بيليجريني بـ٦٥ فوزا مع مانشستر سيتي، والأسكتلندي أليكس فيرجسون بـ٦٢ انتصارا مع مانشستر يونايتد، متساويا مع الإيطالي روبرتو مانشيتي.

وأضافت أن المدرب الإسباني حقق أقل معدل من الانتصارات في ١٠٠ مباراة بالدوري في مسيرته، حيث قاد بايرن ميونخ إلى ٨٠ انتصارا بالدوري الألماني، وقبله ٧٩ انتصارا في أول ١٠٠ مباراة مع برشلونة بالدوري الإسباني، وأخيرا ٧٢ فوزا مع مانشستر سيتي.

من جانبها ذكرت شبكة سكاى سبورتس، أن مانشستر سيتي، فقد تحت قيادة جوارديولا هذا الموسم، ١٦ نقطة حتى الآن، مقارنة بـ٤٤ نقطة طوال الموسم الماضي.

ولفتت إلى أن السيتي فقد ٩ نقاط بالخسارة في ٢ مباريات كان متقدما بها أمام كريستال بالاس، ليستر سيتي ونيوكاسل يونايتد.

## بياتيك يقود ميلان للإطاحة بنابولي خارج كأس إيطاليا

بلغ نادي ميلان، نصف نهائي بطولة كأس إيطاليا، عقب فوزه على نظيره نابولي بهدفين دون رد، الثلاثاء، على ملعب سان سيرو، في دور الثمانية.



ثمانية ميلان، حملت توقيع البولندي كريستوف بياتيك، الوافد الجديد لصفوف ميلان، في الدقيقتين ١١ و٢٧.

وعبر كريستوف بياتيك، مهاجم ميلان،

عن سعاداته بهز الشباك خلال مواجهة نابولي، الثلاثاء، وقيادة فريقه لنصف نهائي كأس إيطاليا. وقال بياتيك في تصريحات لتلفزيون ميلان «كنت أتوقع ليلة سعيدة أمام نابولي، لقد سجلت هدفين، هذه مجرد بداية فقط مع الروسونيري».

وأضاف بياتيك «الهدفان رائعان رغم اختلاف طريقة تسجيل كل منهما، قبل المباراة تحدثت مع

دييجو لاكسالتي وفابيو بويرني، وطلبت منهما إرسال الكرات الطويلة، لأنني أحب ذلك». وتابع «فيما يتعلق بالهدف الثاني، كان على أن أتخطى كاليديو كوليبالي. أنا أفكر في المباراة

التالية ضد روما بالكالتشيو، أتمنى زيادة التجانس مع زملائي».

وختم بياتيك حديثه بقوله «شعرت بالرضا الليلة، وكان أمراً رائعاً أن ألعب في سان سيرو».

## مان يونايتد ينجو من الخسارة أمام بيرنلي في مباراة مجانية



أفلت

مانشستر

يونايتد، من خسارة

محققة أمام ضيفه

بيرنلي، وتعادل معه

بنتيجة ٢-٢، في المباراة

التي جمعت الفريقين،

الثلاثاء، على ملعب أولد

ترافورد، ضمن منافسات

الجولة ٢٤ من الدوري

الإنجليزي.

تقدم

بيرنلي

بهدفين لجاك كوك وكريس وود في الدقيقتين ٥١ و٨١، وأدرك يونايتد التعادل في وقت قاتل عن طريق بول بوجبا، من ركلة جزاء، وفينكور لينديلوف، في الدقيقتين ٨٨ و٩٢.

وحافظ مانشستر على سجله خاليا من الهزائم، تحت قيادة مدربه أولي جونار سولسكاير، للمباراة التاسعة على التوالي، ولكنه فقد نقطتين ثمينتين في سعيه للتقدم إلى المربع الذهبي.

بينما فرط الضيوف في فوز كان في المتناول قبل دقائق قليلة من نهاية المباراة المجنونة. وظل مانشستر يونايتد في المركز السادس برصيد ٤٥ نقطة، بينما يملك بيرنلي ٢٢ نقطة في المركز العا.

## آرسنال يتخطى كارديف ويضيق الخناق على تشيلسي

حقق آرسنال فوزا مهما أمام كارديف سيتي (١-٢)، في مباراتهما الثلاثاء، على ملعب الإمارات، في الجولة ٢٤ من الدوري الإنجليزي.

أحرز هدفي آرسنال، كلا من أوباميانج ولاكازيت في الدقيقتين ٦٦ و٨٢، بينما أحرز هدف كارديف مينديز في الدقيقة ٤٠+.

ويتلك النتيجة، ارتفع رصيد آرسنال لـ٤٧ نقطة، متساويا مع تشيلسي الرابع، بينما توقف رصيد كارديف سيتي عند ١٩ نقطة في الترتيب ٨.

## فالنسيا يتأهل لنصف نهائي كأس الملك على حساب خيتافي

نجح فالنسيا في التأهل لنصف نهائي كأس ملك إسبانيا، بالفوز على نظيره خيتافي ١-٢، الثلاثاء، على ملعب مستايا، في إياب ربع النهائي.

وشهد ملعب مستايا معقل فالنسيا، مباراة غاية في الإثارة أمام خيتافي، انتهت بقلب أصحاب الأرض تأخرهم بهدف إلى الفوز ١-٢ وانتزاعهم بطاقة التأهل لنصف النهائي.

وكانت مواجهة الذهاب، بملعب كوليסיوم ألفونسو بيريز، قد انتهت بفوز الفريق المرديدي ٠-١ الأسبوع الماضي، ليتأهل فالنسيا بإجمالي نتيجتي المباراتين ٢-٢.

بالتالي ينتظر فالنسيا معرفة ما ستسفر عنه باقي مواجهات إياب ربع النهائي، التي تجمع كل من ريال بيتيس مع إسبانيول، وبرشلونة مع إشبيلية، وتحتتم اليوم الخميس، بقاء جيرونا وريال مدريد.

### ٧ طرق للتغلب على التهاب الحلق

ظهر توجه طبي حاليًا، ينهي المرضى أو لا يسمح لهم بتناول المضادات الحيوية لعلاج مثل التهاب الحلق، ويحاولون تقديم بدائل، وذلك لأكثر من سبب، لعل من أبرزها أن زيادة مناعة الأمراض والفيروسات ضد المضادات الحيوية.

التوصيات للتخلص من التهاب الحلق بواسطة البدائل كثيرة، وفيما يلي مجموعة من الوسائل للتغلب على هذا المرض المرهق والمزعج.

والالتهاب في الحلق عبارة عن ألم أو تهيج به، ويعتبر من الأمراض الشائعة، وتكثر الإصابة به في فصل الشتاء، ويرتبط بالعديد من مسببات له وأكثرها شيوعا الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الزكام أو الإصابة بفيروس الإنفلونزا.

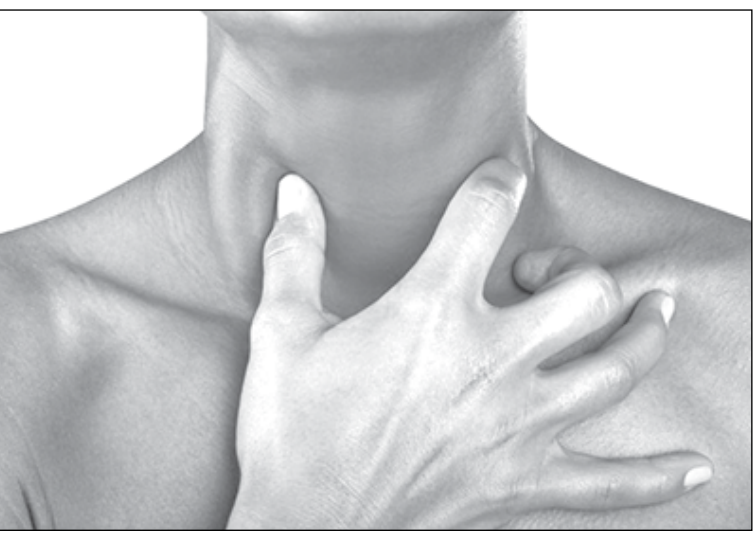
إراحة الجسم والصوت

يعتبر مرض التهاب الحلق من الأمراض المتكررة والشائعة، وغالبا ما يزول المرض تلقائيا خلال أسبوع تقريبا.

لكن البعض ممن يعانون من هذا الالتهاب يرغبون في التخلص من آثاره أو على الأقل من التخفيف منها، ولذلك ينصحون بالحصول على قسط وافر من الراحة.

ولا شك أن النوم لساعات كافية في الليل يعتبر من الطرق المساعدة على مكافحة المرض، وكذلك الحال الإكثار من السوائل، وهنا ينبغي تجنب المشروبات الساخنة.

والأفضل في هذه الحالات تناول مكعبات الثلج، ومصاصات الثلج (الآيس كريم) والحلوى الصلبة، فهي تساعد في إخماد الألم والتخفيف من الالتهاب.



خيارات علاجية

إذا شعر المريض بعدم الارتياح، والحاجة إلى علاج، فينصح هنا بتناول المسكنات أو خافض الحرارة "الباراسيتامول" أو "الايبوبروفين"، أو الأقراص الماصة مثل "الستريسلز أو البخاخ المهدئ، وكلها تستهدف الألم في الحلق.

وفي دراسة أجرتها هيئة الصحة العامة في بريطانيا، تبين أن الأقراص الماصة التي تساعد في التخفيف من حدة الالتهاب، ويستمر مفعولهما لأكثر من ساعتين.

الفرغة

تساعد الفرغة بالماء المالح الدافئ في التخفيف من حدة الالتهاب، لكن لا ينصح باستخدامها مع الأطفال.

ويمكن للمريض أن يذيب مقدار ملعقة شاي صغيرة من الملح في كأس من الماء الدافئ ثم الفرغة شريطة عدم بلع الماء.

وتعد هذه الوسيلة للعلاج رخيصة وغير مكلفة ومتاحة في أي وقت من دون الحاجة للتوجه إلى الطبيب.

## أطعمة مفيدة لمن يعاني من هشاشة العظام

يصيب مرض هشاشة العظام أكثر من مليوني شخص سنويا حول العالم، ويعد العلاج الوقائي أفضل طريقة للتعامل مع هذا المرض، هذا إلى جانب الحرص على تناول مجموعة من الأطعمة التي تقوي العظام، كما في القائمة التالية التي نشرها موقع "فيت أند نيوتريشن".

القرنيط والبروكلي

يحتويان على مستويات عالية من المغنيسيوم وفيتامين (ك) وحمض الفوليك وفيتامين (ب ٦) والكالسيوم، وهي مكونات حاسمة لبناء العظام وإعطائها قوة.

الخنس

يضم الخنس على الكالسيوم والبورون، وفيتامين (ك) المفيد للعظام، وذلك خلافا لما يعتقد كثيرون بأنه يحتوي على كمية كبيرة من الماء فقط.

السبانخ

هذه الخضار

الورقية الخضراء

تحتوي على

كميات كبيرة

من فيتامين (ك)،

وكذلك مستويات

كبيرة من فيتامين

(ب ٦) والكالسيوم

و المغنيسيوم .

الشاى الأخضر

يعد هذا

المشروب الصحي غنيا بالعديد من العناصر المطلوبة لتعزيز بنية العظام وقوتها، بالإضافة إلى إصلاح الأنسجة الممزقة.

البقدونس

يساعد تناول القليل من البقدونس على امتصاص المزيد من الفيتامينات مثل (ك ١) و(ك ٢) اللذين لهما دور فعال في تنشيط أحد البروتينات المهمة في تحسين نمو العظام وقوتها، الشوفان

يوفر الشوفان بشكل عام مجموعة كبيرة من المكونات الأساسية لتحسين صحة العظام، لكن عليك تجنب الشوفان المحلى أو ذلك الذي يكون محفوظا في علب لفترات طويلة.

الليمون

تدعم المواد القلوية المتوفرة في الليمون بنية العظام، ومن بينها فيتامين (سي) الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم.

الملفوف

يتميز الملفوف باحتوائه على مستويات عالية من فيتامين (ك) وفيتامين (ب ٦) وحمض الفوليك، ويمكن أن يساعد تناول الملفوف على مكافحة ترقق العظام في المستقبل.

البزلاء الخضراء

يتوفر فيتامين (ك) بنسبة مرتفعة في البزلاء الخضراء، وهو منشط أساسي لأحد البروتينات التي ترفع من امتصاص الكالسيوم في العظام.

الحليب

يلعب الكالسيوم وفيتامين (د) في الحليب ومنتجات الألبان دورا كبيرا في بناء العظام.