كوريا الجنوبية تقصي البحرين وهدف عراقي يقصي

أكد لاعب سابق في

كأس آسيا .

بيانس ومن خلال لقاء

#### اسود الرافدين امام قطر

تأهل منتخب كوريا الجنوبية، الثلاثاء، إلى دور ربع نهائس كأس الأمم الآسيوية، الذي تحتضنه لإمارات العربية المتحدة، عقب تغلبه على البحرين بهدفين مقابل واحد. وسـجل لاعب كوريـا الجنوبيـة، هوانـغ هـي تشـان، الهـدف الأول فـي الدقيقـة ٤٣، ثـم عـدل المنتخـب

> لبحريني النتيجة من قدام اللاعب محمد سعد الرميحي في

> لدقيقة ٧٦. وانتهى الوقـت الأصلي من اللقاء بالتعادل الإيجابي، لتنتقل الطرفان إلى لشوطين الإضافيين. وفي الدقيقة ١٠٦ من لشوط الإضافي الأول،

ضاف كيم جين سو الهدف الثاني لكوريا الجنوبية.

وفي آخر مباراة من دور الـ ١٦ تأهيل منتخب قطر لربع نهائي بطولية كأس آسيا لكرة القدم، المقامة حاليا في الإمارات، وذلك بعد الفوز على نظيره العراقي بهدف نظيف في دور الـ١٦، بالمباراة لتى أقيمت على ملعب آل نهيان بنادي الوحدة.

وسجل هدف المباراة الوحيد القطري بسام هشام الراوي (العراقي الاصل)، في الدقيقة ٦٢ من منتخب قطر، كان الأفضل من ناحية تشكيل الخطورة، وفي نفس الوقت استحق منتخب

لعراق الإشادة حيث حاول كثيرا لكنه لـم يكـن موفقًا، وأضاع فيهـا لاعبـوه العديـد مـن الفـرص. وسـوف يلعب منتخـب قطر في الـدور ربـع النهائـي مع كوريـا الجنوبيـة يـوم الجمعـة المقبـل، فـي

وسيجمع ربع النهائي الأول فيتنام باليابان، ثم الصين ضد إيران في ربع النهائي الثاني، على ن تواجـه الإمـارات أسـتراليا فـي ثالـث مبـاراة مـن ربـع النهائـي.

# إحصائيات لافتة في حصاد ثمن نهائي كأس آسيا

اكتمل عقد المنتخبات المتأهلة إلى ربع نهائي كأس آسيا المقامة في الإمارات، وسط مستويات فنية متقاربة، أسفرت عن تحقيق انتصارات صعبة.

وتنتظر المنتخبات الثمانية، مواجهات قوية، حيث تواجبه اليابان فيتنام، وتلتقي الصين إيران،



منتخب الإمارات لقائمه أمام حامل اللقب، منتخب أستراليا. ويستعرض في هذا التقريـر، حصـاد الـدور ثمن النهائي: أحرزت المنتخبات في ثمن النهائي ١٧

وتلعب كوريا الجنوبية

مع قطر، فيما يخوض

هدفا، وبمعدل هدفين تقريبًا في المباراة الواحدة، ليبلغ مجمل الأهداف المستجلة بالبطولة ١١٣ هدفيًا في ٤٤ مباراة. توزيع أُهداف البطولـة الـ ١١٣: ٣٦ هدفـا فـي الجولـة الأولـى، و٣٠ هدفـا فـي كل مـن الجولتيـن الثانيـة والثالثة، و١٧ هدفا في ثمن النهائي.

٤ مواجهات شهدت الاحتكام لأشواط إضافية، وجمعت الأردن وفيتنام، الإمارات وقيرغيزستان، كوريـا

لجنوبية والبحرين، أستراليا وأوزبكستان.

الأردن وأوزبكستان الوحيدان اللذان غادرا البطولة بفارق ضربات الترجيح، حتى الآن. بلغ عدد المباريات التي لم يتم فيها الاحتكام لضربات الجزاء ٦ مواجهات من أصل ٨، ٥ منها نتهت بانتصارات بفارق هدف واحد، باستثناء فوز إيران على ءُمان «٢-٠».

٦ مواجهات انتهت بنتيجة الفوز من أصل ٨، وحسمت مباراتان بفارق ضربات الترجيح، بعد تعادل الأردن مع فيتنام «١-١»، وأستراليا مع أوزبكستان «٠-٠»، ليصبح عدد الانتصارات المحققة بالبطولـة ٣٧، مقابل «۷» مباريات انتهت بالتعادل.

٤ ضربات جزاء احتسبت في ثمن النهائي، سجل منها بنجاح، جاو لين «الصين»، اشكان -يجـاكاه «إيـران»، أحمـد خليـل «الإمـارات»، فيمـا أهـدر أحمـد كانــو «عُمـان».

بلغ المجمـوع الكلـي لضربـات الجـزاء فـي البطولـة حتـى الآن «١٤»، نفـذ ١٢ منهـا بنجـاح، وأهـدرت

إيران وقطر المنتخبان الوحيدان اللذان لم تستقبل شباكهما في البطولـة أي هدف، لذلك فهما

يعتبر الأقوى هجوما حتى الآن بتسجيله ١١ هدفا.

#### الهدف رقم ١٠٠ بالبطولة، سجله مهاجم منتخب الصين، زهي شياو في مرمى تايلاند. ديوكوفيتش يبلغ نصف نهائي أستراليا المفتوحة

**35t()** 

بلغ نوفاك ديوكوفيتش، نصف هائي بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، امس الأربعاء، بعد انسحاب منافسه كي نيشيكوري، عندما كان متأخرًا في لنتيجـة (٦-١)، و(٤-١) فـي دور الثمانيـة، امـس

وحصل نيشيكوري، على وقت

مستقطع للعلاج بين المجموعتين بعد معاناته من مشكلة في فخذه الأيمن. وسيلتقي المصنف الأول ديوكوفيتش نَى قبل النهائي مع الفرنسي لـوكا بـوي؛ حجز مقعد في المباراة النهائية.

انييل ميدفيديف في الجولة الماضية.

ويواجـه الإسـباني نـادال، نظيـره اليونانـي الشـاب سـتيفانوس تيتيبـاس، فـي المبـاراة الثانيـة بقبـل لنهائس غدًا الخميس.

وبـدا نيشـيكوري، الـذي خـاض ٣ مباريـات مـن ٥ مجموعـات خـلال البطولـة، أنـه يعانـي بعـد عـدة شواط من المباراة التي أقيمت تحت الأضواء على ملعب رود ليفر، واحتاج لوقت مستقطع للعلاج عقب خسارة المجموعة الأولى.

وبدا عليه الألم عندما كان أخصائي العلاج الطبيعي يحاول علاج فخذه الأيمن، قبل أن ينسحب من المباراة بعد فوز ديوكوفيتش بالشوط الخامس في المجموعة الثانية.

ورغم أنه لم يظهر عليه أي ارتباك بسبب إصابة منافسه، بدا ديوكوفيتش سعيدا لخوض مباراة نصيرة بعـد شـكواه مـن مشـكلة فـي ظهـره، عقـب مبـاراة مرهقـة مـن أربـع مجموعـات أمـام الروســي

## منتخبنا يستعد لمواجهة نظيره الصيني



منتخبنا شاهين بياني، أن المنتخب سيكون مستعدا لخوض مباراته ضد المنتخب الصيني التبي سبوف تؤهليه إلبي الدور نصف النهائي من أفادت وكالة مهر للأنباء بأن شاهين

صحفي أجراه مع وكالة مهر للأنباء اعتبر أن منتخبنا لم يواجه أي صعوبات في الجولة الأولى من بطولـة آسـيا وفقـط كان همـه أن يبقـى متصـدرا لمجموعتـه الأمـر الـذي حصـل لحسـن الحـظ . واعتبر بيانى أن تصدر المنتخب لمجموعته كان دافعا قويا لدى المنتخب بأن يكمل مسيرته في البطولة ويخوض جميع مباراياته بكل ثقة .

وقال بياني: أعتقد أن المنتخب الوطني لن يواجه صعوبة كبيرة في مباراته مع الصين وسـوف يجتـاز هـذه المرحلـة، هدفنـا الرئيسـي والأصعب هـو اجتيـاز دور نصف النهائـي فـإن اسـتطعنا تحقيـق هذا الهدف فستكون لدينا فرصة كبيرة لأخذ البطولة.

### مصدر مسئول: سنعمل على المشاركة في استضافة كأس العالم ٢٠٢٢

أعلن المدير التنفيذي لمنطقة كيش الحرة 'غلامحسين مظفري' عن توسيع النشاطات الرياضية في هذه الجزيرة للمشاركة في كأس العالم ٢٠٢٢ التي ستُقام في قطر مؤكداً علي استضافة كيش لبعض الفرق المتأهلة

الي نهائيات الكأس. وفي تصريح لوكالة إرنا حول استضافة جزيرة كيش لإجتماع المجلس الاولمبس الآسيوي أعرب مظفري عن أمله بأن تتعزّز عملية الإستضافة في الجزيرة وتكون البلاد طرفاً ناجحاً فيها.



وأضاف الأخير بأن المباحثات المبدئية تمت مع رئيس اللجنة الاولمبية، معتبراً تكميلها ضرورياً مع صالحي أميري رئيس اللجنة.

وإعتبر مظفري إقامة هذا الإجتماع في كيش من شأنه أن تسهم في التنمية الرياضية معرباً عن اعتقاده بأنّ المناخ الرائع في كيش من اكتوبر حتي مارس يجعل منها خير مستضيف للفرق المحلية والأجنبية وتوظيفا للفرص المتوفرة فيها.

ولفت المدير التنفيذي لمنطقة كيش الحرة الى أنّ هذه المنطقة تزخر بامكانيات تجعلها متأهلة للنشاط حول كآس ٢٠٢٢ في قطر معلنا استعداد المستثمرين المحليين بالتعاون مع شركات دولية لإنشاء ما لا يقل عن أربع مجموعات رياضية فيها.

وكان وفد قطري من الشركات المُنشِئة للملاعب الرياضية زار قبل أيّام جزيرة كيش دعاه الجانب الايراني الى القيام بدراسات مبدئية حول التعاون الايراني في هذا الشأن.

وقال انه نظراً الي التقارب الايراني - القطري من الناحية الجغرافية فان من يقوم ببناء مجموعات رياضية هناك يمكنه استخدامها لمدة ١٠ او ١٥ عاما.

#### هيجواين يطير إلى لندن



التقطت عدسات الكاميرات، صباح امس الأربعاء، الأرجنتيني جونزالـو هيجوايـن، مهاجم میلان، فی مطار ميلانو، استعدادًا للسفر إلى لندن. وذكر موقع «كالتشيو

من أجل استكمال إجراءات انتقالـه إلـى نـادي تشيلسـي، والعمـل تحـت قيـادة الإيطالـي ماوريسـيو سـاري، المديـر الفنـي

وأشار الموقع إلى أن هيجوايان سينضم إلى تشيلسي، على سبيل الإعارة مع خيار الشراء مقابل ٢٦ مليون يـورو، مع التـزام البلـوز بتمديـد الإعـارة، إذا تـم اسـتيفاء بعـض الشـروط المعينـة. ونجح تشيلسي في الاتفاق مع يوفنتوس، على قطع إعارة هيجواين من ميلان، والانضمام إلى البلوز حتى نهاية الموسم الجاري، على سبيل الإعارة.

يذكـر أن هيجوايـن شـارك فـي خسـارة ميـلان أمـام يوفنتـوس بهـدف دون رد، فـي كأس السـوبر الإيطالس، الأربعاء الماضس.

## انتفاضة سميث تقود مافريكس لاكتساح كليبرز بدوري السلة الأمريكي

سجل دينيس سميث، العائد بعد غياب ٦ مباريات، ١٧ نقطة واستحوذ على ٨ كرات مرتدة ليقود دالاس مافريكس للفـوز ١٦-٩٨، علـى لـوس أنجليـس كليبـرز، فـي دوري السـلة الأمريكـي للمحترفيـن،

وغاب سميث عن ٣ مباريات بسبب آلام بالظهر والمرض، قبل أن يترك الفريق لثلاث مباريات أخرى وسط تكهنات بشأن انزعاجه من دوره بالفريق مع تراجع أسهمه أمام الصاعد لوكا دونتشيتش. لكن سميث عاد ليثبت فاعليته ليخرج الفريق من سلسلة من ٤ هزائم وأهدى تمريرتين حاسمتين من إجمالي ٤ تمريرات لزميله دياندري جوردان، لاعب كليبرز السابق، خلال وقت متأخر في الربع الرابع ليساهم في خسارة كليبرز السادسة في سبع مباريات.

وأنهى دونتشيتش اللقاء مسجلا ١٦ نقطة بجانب ٧ تمريرات حاسمة واستحوذ على ٦ كرات مرتدة. وسبجل فريد فانفليت ١٩ نقطة واستحوذ على ٧ كرات مرتدة وقدم ٧ تمريرات حاسمة خلال فوز تورونتو رابتورز ۱۲۰-۱۰۵ على سكرامنتو كينجز.

وأضاف كايل لوري ١٩ نقطة وقدم تسع تمريرات حاسمة خلال الفوز العاشر على التوالى لرابتورز بملعبه. وأحرز بول جورج ٢٦ نقطة ليقود أوكلاهوما سيتي ثانـدر للفوز ١٢٣-١١٤ على بورتلانـد تريـل بليـزرز ليحقق انتصاره الثالث على التوالي.

وسبجل راسل وستبروك ٢٩ نقطة لثانيدر بجانب ١٤ تمريرة حاسمة واستحوذ على عشير كرات مرتـدة ليحقـق ٣ أرقـام مزدوجـة للمـرة ١٤ فـي مسـيرته بـدوري المحترفيـن.

# مخاطر التخلي عن تناول منتجات الألبان

الخميس ١٧ جمادى الاولى، ١٤٤٠ هـ ق ٤ بهمن ١٣٩٧ هـ ش، ٢٤ كانون الثاني ٢٠١٩م

تناول منتجات الألبان,ضعف المناعة,مضادات حيوية,مخاطر صحية, يدعو بعض خبراء التغذيـة إلـى عـدم تنـاول منتجـات الألبـان، لأنهـا تحتـوي علـى مـواد كيميائيـة وهرمونـات ومضـادات حيوية، ولأن جسم الإنسان البالغ غير قادر بيولوجيًا على هضم سكر الحليب,ولكن التخلّي عن تناول منتجات الألبان محفوف بمخاطر صحية عديدة منها:

وكشف خبراء الجمعية البريطانية لدراسة هشاشة العظام، إن الملايين من سكان بريطانيا (تتراوح أعمارهـم ١٨-٣٥ سـنة) يجازفـون بصحتهـم، عندمـا يتخلـون عـن تنـاول منتجـات الألبـان. و اتضح للخبراء أنه خلال العشرين سنة الماضية انخفضت كمية منتجات الألبان المستهلكة في بريطانيا بنسبة ٢٠٪، حيث بدأ هـؤلاء يتناولـون بـدلًا منها منتجـات فـول الصويـا واللـوز وجـوز الهنـد

وبينَّت نتائج الدراسة التي أجراها العلماء أن هذه المجموعة من الناس أكثر عرضة لكسور الأطراف, ويبرر العلماء هذا بأنه ناتج عن عدم حصولهم على الكمية اللازمة من المواد المغذية الموجودة في منتجات الحليب الطبيعي ونقص فيتامين D,وهذا بدوره يؤثر في عملية امتصاص الكالسيوم، حيث تبين أن نقصه كان السبب في ٧٣٪ من حالات هشاشة العظام وأمراض الهيكل

٢- ضعف المناعة وعملية الأيض

أعلـن أطبـاء الجمعيـة البريطانيـة لعلـم التغذيـة التطبيقـي والعـلاج الغذائـي عـن قلقهـم مـن تخلي عدد كبير من البريطانيين عن تناول الحليب ومنتجاته,مؤكدين أن أنصار التغذية النباتية



والحميات الغذائيـة القديمـة، تسببوا في تدهـور صحـة البريطانييـن. وهنـاك مـا يؤكـد أن البكتيريـا الموجودة في منتجات الألبان ترفع مناعة الجسم، وأنها مسؤولة عن نشاط حركة الأمعاء، وأن التخلي تماما عن تناول منتجات الألبان يبطئ عملية الأيض، ما يسبب زيادة الوزن.

أكَّد خبراء مركز البحوث العلمية في اليابان فائدة الحليب المخمر، بعد تجربة بينِّت أن حالـة جلـد النساء اللواتـي تناولـن يوميًـا كوبـًـا من الحليب المخمر تحسـنـّت، كما تحسـن عمـل الغدد الدهنية تحته، وهذه أفضل حماية طبيعية للجلد. ويعتقد العلماء اليابانيون أن النساء اللواتي لا يستخدمن منتجات الألبان المخمّرة، ليس لديهن إمكانية طبيعية لتجديد شباب

## "النوم" يقى من نزلات البرد والتهاب الحلق وانسداد الأنف

توصلت دراسية استمرت ٢٤ عاميا أجرتها جامعية هارفيارد، إلى العاميل المسياعد علي الاصابـة بنـزلات البـرد المتكـررة لـدى بعـض الأشـخاص، فـي حيـن يتمتـع البعـض الآخـر بمناعة قويـة ضـد أعـراض البـرد والتهـاب الحلـق وانسـداد الأنف.وكشـفت نتائج الدراسـة التـى نـُشــرت الأسـبـوع الماضـي، أن التوائــم يعانــون (فـي الغالــب) مـن أمـراض متماثلــة، مـا يشــير إلى أن الحمـض النـووي (DNA) يقـود ٤٠٪ مـن الأمـراض.

وقـال خبيـر أمـراض الجهـاز التنفسـي، البروفيسـور رون اكليـس، الـذي يعمـل فـي جامعـة Cardiff، إنـه مقتنع بـأن الوراثـة هـي السبب فـي إصابـة بعـض النـاس بفيـروس البـرد.

مناعـة فريـد، مثـل البصمة. إن من لا يعانون من نزلات البرد ربما يكونون مصابين بالفيـروس، ولكـن نظامهم المناعي يقتله حتى لا تظهر الأعراض".

وتستهدف فيروسات البرد الشائعة بطانة الأنف والحنجرة في المقام الأول، وكذلك الجيوب

وتقول الدكتورة، جينا ماكيوشي، من جامعة ساسيكس: "هناك أكثر من ١٦٠ نوعا مختلفا من إصابـات البـرد، مع وجـود أنـواع جديـدة تظهر علـى مـدار الوقت، لذلـك من المنطقـي تمامـا أن يصاب الشـخص العـادي بإحـدى نـزلات البـرد فـى السـنـة الواحـدة. وعندمـا يدخـل الفيـروس مجـرى الهـواء، فـإن الجهـاز التنفسـي الدقيـق يتعـرض للهجـوم، مـا يـؤدي إلـى انســداد الأنــف والعطس والسعال والتهاب الحلق".

وتوافق الدكتورة ماكيوشي على أن هناك أشخاصا، لأسباب جينية، قادرين على مقاومة نــزلات البــرد بصــورة أفضـل مــن غيرهــم. ولكــن هــل بوســعنا فعــل شـــيء لحمايــة أنفســنا؟ الجواب هـو نعـم، ويجـب أن يكـون الهـدف الأول هـو الحصـول علـى قسـط كاف مـن الراحـة.

واستطردت جينا موضحة: "يعتمد نظامنا المناعى على النوم لإنتاج عدد قوي من الخلايا المناعية السليمة، والتخلص من القديمة التي قد تكون غير فعالةً". كما تحذَّر من أن المدخنيـن وأولئـك الذيـن يشـربون الكحـول بانتظـام، يعملـون علـى زيـادة عوامـل الخطـر. وقال البروفيسور، دانيال ديفيس، مؤلف "The Beautiful Cure" وأستاذ علم المناعة بجامعة مانشستر، إن "القلـق يؤثـر علـى جهـاز المناعـة، علـى المـدى الطويـل، مـا يضعـف

ويعتقد الطبيب العام، جيف فوستر، الذي لديه حولي ١٧ ألف مريض في قائمة 'Leamington Spa"، أن الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد، يعانون عادة من نقص التغذيـة. وأن الأنظمـة الغذائيـة التـي يحـاول العديـد منـا الحفـاظ عليهـا كجـزء مـن قـرارات سنوية جديدة، لا تساعد.

قدرته على محاربة فيروس البرد".

وتوجد أيضا أدلة على أن البدانة تزيد من خطر الإصابة بالأمراض الفيروسية، وتقلل من الاستجابة المناعية.