تصدر المنتخب الفرنسي لكرة القدم لمتـوج الشـهر الماضـي بلقـب كأس العالـم ٢٠١٨ نَى روسيا، تصنيف الاتحاد الدولي للعبة (فيفا)، وهبو الأول النذي يعتمند وفنق معايير حسبابية وتصدر «الديوك» تصنيف الفيفا للمرة الأولى

منذ العام ٢٠٠٦، وتقدموا ستة مراكز بعد فوزهم باللقب العالمي للمرة الثانية في تاريخهم بعد قب أول على أرضهم عام ١٩٩٨.

فرنسا في نهائي المونديال الروسي بنتيجة

الى ذلك، تقدمت كرواتيا التي خسرت أمام

نقطة، حيث جاء في المرتبة ٢٢ عالمياً.

للمونديـال أمـام «الشـياطين الحمـر» البلجيكييـن

وكان الخاسر الأكبر بين فرق الصدارة، بطل

وانكلترا التي باتت

سادسة (تقدمت ستة مراتب) بعد بلوغها الدور نصف النهائي للمرة الأولى منذ مونديال ١٩٩٠، وذلك على حسباب السبويد التب تقدمت ١٣ مركزا ليصبح تصنيفها حادية عشرة.

هذا واستعاد منتخبنا صدارة ترتيب المنتخبات

الأسيوية في التصنيف العالمي الجديد الصادر يوم الخميس عن الاتحاد الدولي لكرة القدم. وجمع منتخبنا في التصنيف الجديد ١٤٧١

في المقابل حلت أستراليا في المرتبة الثانيـة آسـيوياً و٤٣ عالميـاً، وجـاءت اليابـان فـى الترتيب ٥٥ على مستوى منتخبات العالم.

لبطولة العالمية. وتبادلت بلجيكا والبرازيل المركزين الثاني

ا-٤، ١٦ مركزا لتحتـل المركـز الرابـع بعدمـا حققـت فضل نتيجة لها في تاريخ مشاركاتها في

والثالث، اذ تقدمت الأولى مركزا واحدا بعد طولها ثالثة في المونديال للمرة الأولى في ناريخها، بينما تراجع «السيليساو» الى المركز لثالث بعد خروجه من الدور ربع النهائي

# تاج: كيروش سيبقي مدربا للمنتخب الوطني

SARANS

كرة القدم الايراني مهدي تاج عن ثقته بان البرتغالي كيـروش سيبقي مدربا للمنتخب لوطنس الايرانس حتس لهايسة بطولسة كأس امسم سيا ٢٠١٩.

وقال تـاج فـي تصريـح دلي به لمراسل وكالة ارنــا' الخميـس فــى

مدينة ارومية شمال غرب ايران، ان كيروش مدرب كبير وناجح وان اتحاد كرة القدم سيبذل جهوده تمديد العقد معه.

واضاف، من المؤكد ان كيروش سيعود عند بدء معسكرات المنتخب الوطني التدريبية وسيقوم

واوضح تـاج بـان السبب في اطالـة فتـرة التفـاوض مع كيـروش للاسـتمرار في تدريب المنتخب لوطني (منـذ المونديـال لغايـة الان) ليسـت مرتبطـة بشـؤون اللعبـة بـل تعـود الـى كيفيـة تحويــل لمبالغ المستحقة له وكون بعض لاعبي المنتخب الوطني مشمولين بالخدمة العسكرية الالزامية خروجهم من البلاد بحاجة الى تصاريح خاصة من الجهات المعنية) حيث تم حل هذه الامور الى

## بعثتنا تشارك في ١٥ فرعا رياضيا في الالعاب الاسيوية

تشارك الجمهوريـة الاســـلامية فـي ١٥ فرعــا رياضيــا فــي الـدورة الثامنــة عشــرة للالعــاب الاســـيويـة لمقامة في جاكرتا.

> وتنطلق هذه الدورة اليوم السبت بمشاركة نحو ١١ الف رياضي في ٤٠ فرعا . ويضم الوفد الايراني ٢٨٠ رياضي و٩٨ رياضية .

### ساينز بديلا لمواطنه الونسو في ماكلارين

أعلن فريق ماكلارين بأن سائق رينو الإسباني كارلوس ساينز جونيور سيحل بدلا من مواطنه فرنانـدو ألونسـو بـدءا من العام المقبـل، بعد قرار الأّخير التوقف عن المشـاركة في سباقات الفورمولا

وقـال ماكلاريـن فـي بيـان الخميـس أن سـاينز (٢٣ عامـا) «سيشـارك فـي السـباقات مـع الفريـق



بدا من بطولة العالم للفورمـولا وان ٢٠١٩»، مشيرا الى أنه «وقع عقدا لسنوات عدة مع الفريـق ليحـل بـدلا مـن فرنانـدو ألونسـو».

أما ساينز، وهو نجل سائق الراليات الإسباني الذي يحمل الاسم نفسه، فأكد في

البيان أنه «سعيد للغاية وَفَخُـور بقدرتـي علـي أن أعلـن أخيـرا انضمامـي إلـي عائلـة ماكلاريـن بـدءا مـن موسـم ٢٠١٩». وتابع «كنت أتطلع إلى هذا الأمر منذ فترة وأشعر بالاثارة في ما يتعلق بفصل جديد في

واعتبر السبائق الذي كانت أفضل نتيجة لـه فـي البطولـة المركـز التاسـع عـام ٢٠١٧، أن الحلـول بـدلا من مواطنه بطل العالم مرتين هو أمر «مميز».

#### تصنيف الفيفا الجديد..

# فرنسا الاولى وإيران تستعيد صدارة المنتخبات الآسيوية

مونديال ٢٠١٤ المنتخب الألماني الذي تراجع الي المركز الخامس عشر في التصنيف (خسر ١٤ مركزا) بعد فقدانه اللقب بخروجه من الدور الأول لمونديال ٢٠١٨.

ومن أبرز المتقدمين الأوروغواي التي أصبحت في المركز الخامس (تقدمت تسعة مراتب) بعد بلوغها الدور ربع النهائس لكأس العالم قبل الخسارة أمام فرنسا (صفر-٢)،

وحلت كوريـا الجنوبيـة فـي المرتبـة ٥٧، فـي حيـن

جاءت السعودية فى ويشار إلى أن إيران وأستراليا واليابان وكوريا

الجنوبية والسعودية مثلت القارة الآسيوية في نهائيات كأس العالم ۲۰۱۸ فـي روسـيا، حيـث تأهلت اليابان إلى دور وجاء في الترتيب

الأسيوية كل من سوريا والصين والإمارات ولبنان وعمان على التوالى. واعتمـد الاتحـاد الدولـي للمـرة الأولـي فـي التصنيف، صيغة جديدة لاحتسباب النقاط أقرها في حزيران/يونيو الماضي. وأوضح رئيس الفيفا جانبي انفانتينو في حينه أن التعديل «يعطي ثقـ الإرسات المباريات الرسمية»، معتبرا أن

من السادس ولغاية العاشر بين المنتخبات

الانتقادات لتصنيف الفيفا. وأوضح الفيفا أن الصيغة الجديدة اعتمدت «بعد فترة اختبارات مطولة، وتعتمد على إضافة أو طرح نقاط يتم كسبها أو خسارتها في مباراة، من مجموع النقاط السابق لهذه المباراة، بدلا من احتساب معدل لنقاط المباريات على فترة زمنية محددة، كما كان معتمدا في نظام التصنيف السابق».

الصيغة الجديدة ستساهم في الحد من

وأشار الاتحاد الى أن النظام الجديد يتيح للمنتخبات التي لا تخوض مباريات، بالاحتفاظ

بالعدد نفسه من النقاط. وبموجب الصيغة الجديدة أيضا، يمكن للمنتخب أن يفقد النقاط في حيال تعادليه أو خسيارته أميام منتخب أدنيي منه تصنيفًا، موضحًا أن الاستثناء الوحيد لهذه النقطة هـو فـي مباريـات الأدوار الإقصائيـة فـي البطولات الكبرى مثل كأس العالم. وتشمل الصيغة الجديدة تعديلات مبدئية

عدة، منها منح ثقل أكبر لنهائيات البطولات (نهائيات كأس العالم، نهائيات البطولات القارية... إلخ) على حساب المباريات الودية، وأيضا ثقل أكبر لمباريات الأدوار الإقصائية في النهائيات على حساب مباريات الدور الأول. وتعتمد الصيغة الجديدة على عملية حسابية معقدة تشمل مجموع النقاط السابقة وأهمية المباراة، اضافة الى نتيجتها و»النتيجة المتوقعة»

وأصدر الفيف تصنيف الأخير في ١٧ أيار/ مايو قبل نحو شهر من انطلاق منافسات كأس العالم، ويصدر التصنيف المقبل في ٢٠ أيلول/

الدوري الممتاز..

## خسارة استقلال طهران أمام بارس جم بهدف دون رد

مني استقلال طهران بخسارته الاولى هـذا الموسـم، بسـقوطه أمام مضيفه بارس جم بهدف دون مقابل فی افتتاح المرحلة الرابعة من الدوري الايراني لكرة القدم.

ویدین بارس جم بفوزه الى النيران الصديقة بعد ان حول

مدافع استقلال أرميـن سـهرابيان الكـرة خطـأ فـي مرمـى فريقـه فـي الدقيقـة الثانيـة عشـرة. وهو الفوز الثاني لبارس جم هذا الموسم فرفع رصيده الى سبع نقاط ليرتقي الى المركز الثالث مؤقتاً، فيما تجمد رصيد استقلال طهران عند خمس نقاط في المركز السابع.

## الدولي بور علي كنجي يوقع عقدا لعامين مع اوبن البلجيكي

وقع مدافع المنتخب الوطني الايراني لكرة القدم مرتضى بور علي كنجي عقدا لعامين مع فريق



اوبن البلجيكي. کنجی قد اجری مفاوضات مع فريـق اترابزون سبورا التركبي لم تثمر بس الخلاف حول المركز الـذي كان مـن المقـرر ان يلعب فيه.

وقال بور على كنجى فى تصريح لـه بعد توقيعه العقد مع اوبن، ان اللعب في اوروبا كان بالنسبة لي هدفا وحلما على الدوام. انني انظر الى المستقبل دوما والتحديات التي امامي، كما اشكر فريق اوبن لثقته بي.

تدا' الصيني والسد' القطري. وخاض هذا اللاعب لغاية الان ٢٥ مباراة دولية مع المنتخب الوطني الايراني من ضمنها مباريات المونديال الاخير في روسيا، وسجل هدفين في مبارياته الدولية.

يذكر ان اللاعب مرتضى بـور علي كنجـي (٢٦ عامـا) لعب سـابقا في فرق 'نفط طهران' و'تيانجين

يشار ايضا الى ان فريـق اوبـن خسـر مبارياتـه الثـلاث في الـدوري البلجيكـي لغايـة الان ويحتـل المرتبة الاخيرة بين فريق هذا الدوري البلغ عددها ١٦ فريقا.

## الايطالي ماسكيتي بطل المرحلة ٢ بطواف المجر وبيليتي يحتفظ بالصدارة

الهوائية، فيما احتفظ مواطنه مانويل بيليتي بالقميص الاصفر.

وقطع ماسكيتي مسافة المرحلة التي امتدت لـ١٩٠ كيلومترا، قطعها في ٤ ساعات و١٤ دقيقة و٧ ثوان متقدما بفارق السبرعة النهائية على مواطنيَه أنتونيو فيفياني ومانويل بيليتي على التوالي.

فاز الايطالي ماتيو ماسكيتي بالمركز الاول في المرحلة الثانية من طواف المجر للدراجات

وبحلوله ثالثنا حافظ بيليتي على موقعه في صدارة الترتيب العام لليوم الثاني على التوالي وهـو يتقدم بفارق ست ثوان على ماسكيتي بطل المرحلة الثانية، فيما يحتل الفرنسي شارل بلانيت

# لهذه الأسباب تجنّب وضع ساق على الأخرى

السبت ٦ نو الحجة، ١٤٣٩ هـ ق ٢٧ مرداد ١٣٩٧ هـ ش، ١٨ آب ٢٠١٨م



بالمكتب وأثناء الجلوس في غرفة المعيشة ومشاهدة التلفزيون، بل وحتى خلال تناول بعض الوجبات. مجموعة من الآثار السلبية على الجسم، إليك ما تحتاج معرفته عنها:

عنـد وضع سـاق علـى الأخـرى يحـدث دوران فـي عظـام الحـوض الـذي يعتبـر قاعـدة الدعـم للعمـود الفقـري، ويضغـط ذلـك علـى الرقبـة والمنطقـة السـفلى والوسـطى مـن الظهـر الأوردة العنكبوتية. تربط بعض الأدلة بين ظهور الأوردة العنكبوتية في الساقين وبين وضع

السياق على الأخرى أثناء الجلوس. ويعتقد بعض الأطباء أن سبب هذه الظاهرة وراثي، أو نتيجة الجلـوس أو الوقـوف لفتـرات طويلـة. لكـن بعـض التفسـيرات تذهـب إلـى أن وضع السـاق علـى الأخرى يسبب ضغطاً على عملية مرور الـدم في الأوردة باتجاه القلب، ما يتلفها. ارتفاع ضغط الندم. عندمنا تضع سناقاً على السناق يحندث ارتفاع مؤقب لضغط الندم عنند

الركبة، لأن هذه الوضعية تصعّب من عملية ضخ الـدم باتجـاه القلب وتزيـد المقاومة فـى الاتجـاه المعاكس. فإذا كنت تخطط للجلوس لفترات طويلة تجنّب وضع الساق على الأخرى. أعصاب الساقين. يعند الاستمرار لفترة طويلة في وضع الساق على الأخرى يحدث تنميل،

وتكاسل في العضلات حول مفصل الركبة. السبب تعرّض العصب الشيظوي لضغط نتيجة وضعية الجلوس، وهو العصب الذي يمر من أسفل الركبة على امتداد الجزء الخارجي من الساق ويصل إلى أطراف القدم. وإذا استمر هذا الضغط طويلاً يحدث نوع من الشلل المؤقت لعضلات القدم والساق، وغالباً

ما تجـد صعوبـة فـي رفـع الكاحـل. هـذه المشـكلة مؤقتـة لكـن تكـرار علـى الأخـرى يسـبب تلفـاً للأعصاب على المدى الطويل. آلام الرقبة والظهر. عند وضع القدمين بشكل مثالي على الأرض أثناء الجلوس يتوزع الوزن

بالتساوي. لكن عند وضع ساق على الأخرى يحدث دوران في عظام الحوض الذي يعتبر قاعدة الدعم للعمود الفقري، ويسبب ذلك ضغوطاً على الرقبة والمنطقة السفلى والوسطى من الظهر. نتيجة تكرار ذلك على مدى أيام وأسابيع تحدث آلام الرقبة.

### ما الاضرار التي يسببها الشاي الأخضر للصحة؟

يعرف عن الشباي الأخضر تأثيره الذي يسباعد في تخفيض الوزن وتحسين الذاكرة وتخفيض ضغط الدم، ولكنه يسبب أحيانا أضرارا جانبية.

ويمكن للشاي الأخضر أن يسبب نقـص عنصـر الحديــد فـي الجســم أو فقـر الــدم. فوفقــا لباحثين من تايـوان، يحتـوي مشـروب الشـاي الأخضر علـى مركـب البوليفينـول المعـروف باسـم Epigallocatechin gallate الذي يسبب التهابات ويكبح إنزيم الميلوبيروكسيديز.

كما يحتوي الشاي الأخضر على التانينات التي تمنع امتصاص الحديد الموجود في المواد الغذائية. واستنادا إلى علماء من جامعة بنسلفانيا، قد تسبب مضادات الأكسدة البوليفينولية الموجودة في الشباي الأخضر خليلا في عملية امتصاص الحديد. ويضيف الخبراء أن تناول مشروب الشاي الأخضر في وقت متأخر قد يسبب الأرق، لأنه

بأن الإفراط في تناول الشاي الأخضر يسبب التقيؤ. وتشير معطيات أخرى إلى أن الشباي الأخضر قد يكون سببا في الإسهال. فبحسب المكتبة الطبيبة الوطنية الأمريكية، فإن مادة الكافيين الموجودة فيه تسبب الإسهال، لذلك لا ينصح بتناول

يحتوي على كافيين. كما أنه يسبب اضطراب ضربات القلب أو الخفقان. وهناك معطيات تفيد

مشروب الشاى الأخضر عندما تكون المعدة فارغة. وأخيرا، يسبب الشباي الأخضر حرقة المعدة، وذلك لأنيه بطبيعته حامضي، لذلك فهو يسبب رد فعل حامضي. كما أنه يهيج المريء ما يؤدي إلى ظهور أعراض الحرقة.

## الكربوهيدرات تزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام

كشفت دراسة أميركية حديثة أن كثرة تناول الكربوهيدرات ضمن النظام الغذائي تساهم في الإصابة بالتهاب مفاصل الركبة خاصة هشاشة العظام.

وتتواجد الكربوهيدرات بكثرة في الخضراوات الغنية بالنشا، مثل البطاطا والذرة، والحبوب ومنتجاتها مثل الخبز، وجميع الحلويات والمخبوزات المُصنعة.

الفئران التي أطعموها نظاما غذائيا يعتمد على الكربوهيدرات. ووجـد الباحثـون أن الكربوهيـدرات فـي النظـام الغذائـي، خاصـة السـكريات، زادت خطـر حـدوث

ولكشف العلاقة بين الكربوهيدرات والإصابة بـ التهاب\_المفاصل، راقب الفريـق مجموعـة من



العظمي في الركبة لـدى الحيوانــات، حتى عندما كانت أوزانها منخفضة. وقال الدكتور تيم جريفين، قائد فريـق البحـث: "نعلـم أن ازدياد الدهون في الجسم يرفع مخاطر الإصابة بالتهاب

المفاصل، إلا أننا لم نتمكن من تقييم تأثير النظام الغذائي على خطر حدوث هذه الأمراض". وأضاف: "النتائج تقدم لنا أدلة جديدة على وجود تأثيرات غذائية مرتبطة مع ازدياد حالات التهاب المفصل العظمي حتى في حالات انعدام البدانة والسمنة".

وأشار جريفين إلى أن "السمنة واحدة من أهم العوامل التي تؤدي لتطور آلام مفصل الركبة، ومع ذلك، فإن الاستراتيجيات العلاجية لمنع أو علاج هشاشة العظام المرتبطة بالسمنة محدودة بسبب عدم التأكد من السبب الجذري للمرض".

ويرتبط التهاب المفاصل بآلام وانتفاخ يعيىق حركة الأيدي والأرجل، الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على قدرات التنقل والحركة.

ويصيب مرض التهاب المفاصل الأشخاص من جميع الفئات العمرية، لكن كبار السن هم الأكثر تأثرا بالمرض الذي يظهر بألم وتورم وصلابة في المفاصل، ويتطور لهشاشة العظام إلى أن يصل لالتهاب المفاصل الروماتويدي.

وهشاشة العظام هي الشكل الأكثر شيوعا لالتهاب المفاصل، وتؤثر على الملايين من الأشـخاص في جميع أنحـاء العالـم. وتسـبب هشاشـة\_العظام آلامـا قاسـيـة وتورمـاً فـي المفاصـل والغضاريـف، ويظهر تأثيرهـا علـى وجـه الخصـوص فـي الركبتيـن والوركيـن واليديـن والعمـود