

## إنتصار ثان لمنتخبنا النسوي بكأس الاتحاد الاسيوي للطائرة



حقق منتخب سيدات إيران انتصاره الثاني على التوالي ببطولة كأس الاتحاد الاسيوي للكرة الطائرة في تايلند اثر فوزه على نظيره الفلبيني ٢-٣ امس الاثنين.

وخس منتخبنا الشوط الاول ٢٧-٢٩ والثالث ١٦-٢٥ فيما

حسمت الشوط الثاني ٢٥-١٦ والرابع ٢٥-١٢ والخامس ١٥-١٣.

وكان منتخب إيران قد فاز بمستهل مشواره في البطولة على نظيره الكازخي يوم الاحد، وسيواجه استراليا اليوم في اطار الجولة الاخيرة من دور المجموعات.

### الفرنسي غريزمان: لست أقل من ميسي ورونالدو

يرى الفرنسي أنطوان غريزمان، نجم أتلتيكو مدريد، أنه في الوقت الحالي، ضمن أفضل اللاعبين في العالم، مشيراً إلى أنه لا يقل عن كريستيانو رونالدو نجم يوفنتوس، وليونيل ميسي أيقونة برشلونة، وقال غريزمان، خلال تصريحات نقلتها صحيفة لاجازيتا ديلو سبورت "أنا أعيش واحدة من أفضل لحظات حياتي ومسيرتي المهنية، سواء في النادي أو في المنتخب الوطني". وأضاف "لقد حصدت ألقاب الدوري الأوروبي وكأس السوبر الأوروبي وكأس العالم، أشعر بأنني محظوظ حقاً، أمل أن أتمكن من الاستمرار هكذا". وتابع "لا أشعر بأنني أقل من ميسي أو رونالدو، يمكنني القول إنني أجلس على طاولة الأفضل، فأنا في القمة، ولكنني أستطيع التحسن، لست مهتمًا بتسجيل ٥٠ هدفا، لكن أود مساعدة الفريق ومواصلة الانتصارات".

ومسيرتي المهنية، سواء في النادي أو في المنتخب الوطني".

وأضاف "لقد حصدت ألقاب الدوري الأوروبي وكأس السوبر الأوروبي وكأس العالم، أشعر بأنني محظوظ حقاً، أمل أن أتمكن من الاستمرار هكذا".

وتابع "لا أشعر بأنني أقل من ميسي أو رونالدو، يمكنني القول إنني أجلس على طاولة الأفضل، فأنا في القمة، ولكنني أستطيع التحسن، لست مهتمًا بتسجيل ٥٠ هدفا، لكن أود مساعدة الفريق ومواصلة الانتصارات".

**للفوز بجائزة الأفضل في العالم..**

### أغيري: حظوظ صلاح متساوية مع مودريتش ورونالدو

اعتبر خافيير أغيري، مدرب منتخب مصر، أن محمد صلاح، نجم ليفربول، لديه فرص متساوية مع كريستيانو رونالدو والكرواتي لوكا مودريتش. للفوز بجائزة الأفضل، التي سيعلن عنها الفيفا، الإثنين القادم في لندن.

وأعرب أغيري، عن أمنيته في أن يكون الفرعون المصري، هو اللاعب الأفضل لعام ٢٠١٨.

وحول قلة الأهداف التي سجلها صلاح هذا الموسم مع فريقه ليفربول، أوضح أجيري "البريميرليج بدأ للتو، كما أن الهدفين العاليمين أمثال رونالدو وميسي وصلاح قد يشاركون في ٤ أو ٥ مباريات دون تسجيل، ثم فجأة يحرزون العديد من الأهداف في مباراة واحدة".

وجاءت تصريحات أغيري على هامش مشاركته يوم الأحد، في احتفال سفارة المكسيك بعيدها الوطني، الذي شهد حضور العديد من سفراء أمريكا اللاتينية والدبلوماسيين الغربيين، فضلاً عن الجالية المكسيكية في مصر.

## ثلاثي يوفنتوس يهنئ رونالدو على كسر صياحه التهديفي



حرص لاعبو يوفنتوس، على تقديم التهئة لزميلهم كريستيانو رونالدو، بعدما تمكن من كسر صياحه التهديفي، وقص شريط أهدافه، بتسجيل ثنائية في سا سولو.

وقاد رونالدو،

يوفنتوس، للانتصار على ساسولو، بنتيجة ١-٢، في رابع جولات الدوري الإيطالي. وكتب بالولو ديبالا، عبر حسابه الشخصي على موقع تويتر "سعيد من أجل الفوز، مبروك كريستيانو رونالدو على هز الشباك، الآن نستعد لدوري أبطال أوروبا".

بينما قال سامي خضيرة ٤٢ مباراة،، ١٣ نقطة.. مبروك لرونالدو على تسجيل أول هدفين مع يوفنتوس".

أما ليوناردو بونوتشي، مدافع اليوفي، كتب قائلاً "انتصار مهم آخر في رحلتنا، طريقة جميلة للتخضير من أجل دوري الأبطال، نقدم التهاني لكريستيانو على أول ثنائية له مع يوفنتوس".

### غدا..ريال مدريد يبدأ حملة الدفاع عن لقبه في دوري أبطال أوروبا

يبدأ ريال مدريد، حملة الدفاع عن لقب دوري أبطال أوروبا، حيث يستقبل نظيره روما، غدا الأربعاء ، في مستهل مشوار الفريقين في البطولة القارية.

ويهمن الفريق الملكي على الكأس ذات الأذنين، خلال المواسم الثلاثة الماضية، تحت قيادة المدرب زين الدين زيدان، الذي ترك المهمة بعد ٥ أيام فقط من نهائي كيبف، لتستقر الإدارة على جوليين لوبيتيجي كخليفة له.

وبعد ٢ مواسم تتجدد الظروف لدى الطرفين، ولكن تلك المرة ستكون البداية من مدريد، حيث يقود لوبيتيجي، مباراته الأولى مع الميرنجي في دوري الأبطال، في مهمة لن تكون سهلة على الإطلاق، للحفاظ على اللقب للمرة الرابعة على التوالي.

وقدم مدرب منتخب إسبانيا السابق، انطلاقا جيدة مع الفريق في الليغا، بالفوز في ثلاث مباريات والتعادل في واحدة، كما أصبح الفريق أكثر انسجاما، عما كان عليه في الأسابيع الأولى، وتخطى لوبيتيجي، مرحلة مهمة في مسيرته مع الريال، فقد بات اللاعبين أكثر تعودا على

### ذهبية و برونزيتان حصاد ايران في الدوري العالمي للكاراتيه بالمانيا



احرز سجاد كنج زاده ذهبية وزن فوق ٨٤ كغم بالمرحلة السادسة من الدوري العالمي للكاراتيه التي انطلقت في المانيا الجمعة.

ونجح اللاعب كنج زاده في نهائي وزن فوق ٨٤ كيلوغرام في المرحلة السادسة من الدوري العالمي للكاراتيه في العاصمة برلين في هزيمة غريمه الجورجي كوكيتا اركانيا ١/٤ وخطف ذهبية هذا الوزن.

وكان كنج زاده قد هزم في المرحلة الثانية غريمه الاميركي برايان اير ٢/٤ كما هزم غريمه التركي ارسلان يامان اوغلو في المرحلة الثالثة ١/٤ فيما هزم غريمه من كوسوفا هروليند نيسوجي ٢/٤ قبل ان يهزم الكرواسي انجلو وسيج ٢/٤ ويتاهل لنهائي الوزن.

واحرزت ايران ميداليتين برونزيتين بالمرحلة السادسة من الدوري العالمي للكاراتيه حيث نال الميدالية البرونزية ، اللاعب امير مهدي زاده بنزال ٦٠ كغم اثر فوزه على الكازاخي «دارخان اسيدلوف» -٥ صفر.

وأحرز البرونزية الثانية ذبح الله بورشيب بتغليه على التركي «اكور اكاتش» بمنافسات ٨/٤ كغم.

ويشارك في هذه البطولة ٧١٢ لاعبا في الكاراتية من ٧٢ دول بالعالم .

### وفاة الدولي الانكليزي السابق كيفن بيتي عن ٦٤ عاما

توفي قلب دفاع المنتخب الانكليزي السابق لكرة القدم ولاعب ايبسويتش تاون كيفن بيتي عن ٦٤ عاما، حسب ما أعلنت عائلته.

وكان بيتي، المولود في كارليل (شمال انكلترا)، أحد اللاعبين الأساسيين في تشكيلة ايبسويتش عندما فاز بكأس انكلترا عام ١٩٧٨ على حساب أرسنال (١-صفر) تحت اشراف المدرب السابق للمنتخب بوبي رويسون.

وغاب بيتي عن نهائي مسابقة كأس الاتحاد الأوروبي التي فاز فيه ايبسويتش عام ١٩٨١ (على ألكمار الهولندي ٢-٠ صفر نهابا ١٥-٤ ايايا)، بداعي الإصابة التي جعلت مسيرته الدولية مع المنتخب قصيرة حيث خاض تسع مباريات فقط سجل فيها هدفا واحدا.

### وايد يبقى مع ميامي لخوض موسمه الأخير في ال«ان.بي.اي»

أعلن النجم دواين وايد أنه قرر بعد تفكير طويل مواصلة مسيرته الاحترافية في سن السادسة والثلاثين مع فريقه ميامي هيت لخوض موسمه السادس عشر الأخير في دوري كرة السلة الأميركي للمحتر فين .

وقال وايد في شريط فيديو نشر على قناته في يوتيوب «أعتقد أنها فكرة جيدة أنكم ستدعموني من أجل رقصة أخيرة، موسم أخير. قدمت لهذه الرياضة كل ما لدي وأنا سعيد جدا». وأضاف «سأقدم كل ما لدي في موسم أخير وعندما سأرحل بعد ذلك، سأحتفظ دائما بهذا الحب لكرة السلة (...). لنستمتع بموسم أخير».

### باييه يقود مرسييليا لسحق جانجون ٤-صفر



أحرز صانع اللعب ديميتري باييه هدفا رائعا وسجل فلوريان توفين هدفين ليحقق اولمبيك مرسييليا فوزا ساحقا ٤-صفر على جانجون في دوري الدرجة الأولى الفرنسي لكرة القدم.

وكان من المقترض

أن يكون جانجون

متذيل الترتيب، الذي لم يحصل على أي نقطة من مبارياته الأربع الأولى. منافسا سهلا أمام مرسييليا لكن نفاعه العنيد وبعض الحظ ساعده في الوصول لنهاية الشوط الأول دون أن يستقبل أي أهداف.

وأرسل الجناح توفين الكرة من فوق كارل-يوهان يونسون حارس جانجون ليمتح مرسييليا المقدمة في الدقيقة ٥٧ قبل أن يضمن باييه النقاط الثلاث تقريبا لمرسييليا بتسديده الرائعة من خارج منطقة الجزاء.

ويعد سبع دقائق أخرى، استقبال توفين الكرة بشكل رائع ليتجاوز رقبه إلى داخل الملعب ثم سدده في شباك يونسون ليجعل النتيجة ٢-صفر، وسجل المهاجم كوستاس ميتروجلو الهدف الرابع بلمسة بسيطة بعد تمريرة من باييه.

### كرواتيا تفوز على اميركا لتلاتي فرنسا في نهائي كأس ديفيس

انضمت كرواتيا الى فرنسا في نهائي كأس ديفيس لكرة المضرب، بعد فوزها على ضيفتها الولايات المتحدة في مباراة خامسة فاصلة في نصف النهائي.

وتدين كرواتيا بعهورها الى النهائي لملاقة حاملة اللقب، الى لاعبها بورنا تشوريتش الذي حقق فوزا مذهلا على الأميركي فرانسيس تيافو بنتيجة ٧-٢ (صفر-٧)، ١-٦، ١-٦ (١١-١٣)، ١-٦ و٢-٢، ليقود بلاده للمرة الثالثة الى النهائي الذي يقام بين ٢٢ تشرين الثاني/نوفمبر و٢٥ منه.

وكانت كرواتيا تقدمت في مباراتي الفردي في اليوم الأول بنتيجة ٢-صفر، قبل أن تعود الولايات المتحدة للفوز في مباراة الزوجي السبت، والمباراة الأولى في الفردي الأحد، لتجر المواجهة الى مباراة خامسة فاصلة.



## علماء يفكون اللغز.. كيف يقودنا القلق إلى المرض؟

أضحى القلق واحداً من معضلات العصر الكبري فيسبب هذه الحالة النفسية يصابُ أناس كثيرون بمتاعب صحية وأمراض خطيرة، ولهذا حاول علماء مرموقون كشف العوامل التي تؤذي إلى إرباك الجسم في بعض مواقف الحياة.

ويتفاعل الإنسان مع ما يحيط به بشكل تلقائي، فحين يكون ثمة خطر داهم يفرز عددا من الهرمونات المرتبطة بالقلق، كما ترتفع نبضات القلب وتتسارع وتيرة التنفس وتقبض العضلات كما قد تظهر قطرات من العرق.

وما قبل عن الإنسان يسري أيضا على الحيوانات الشدية.

وبما أن حياة البشر في اللحظة المعاصرة صارت مشوبة بقلق أكبر، فقد أضحى هذا القلق يتفاقم لدى الإنسان فيؤذي إلى أمراض خطيرة على مستوى القلب كما يؤدي أيضا إلى الإصابة بالسكري والاكتئاب، وإزاء هذا الوضع الحرج، تعزز إحدى النظريات العلمية تفاقم هذه المشكلة إلى الجزء المسؤول عن الطاقة داخل كل خلية في جسم الإنسان.

ويطلق العلماء على رد الفعل الذي يحدث في الجسم حين ترد حوافز عصبية من الخارج "تفاعل المحاربة أو الفرار" (Fight or flight reaction)، ويقول الباحثون إن هذا الجانب كان يشتغل بصورة سليمة لدى أجدادنا، أما اليوم فبات الوضع أكثر تعقيدا وهو ما يعني أن اكتشاف سبب القلق قد يقود مستقبلا إلى التحكم في مصدر الإزعاج.

وتضم الخلية الواحدة مئات من "الميتوكونديون" وهذه العضيات الدقيقة تعرفُ في الأوساط البحثية بـ"الحبيبات الخطية" ويتراوح طولها في الغالب ٥،٠ و١ ميكرومتر.

ولأن الجسم يطلب من هذه الخلية أن تمدّه بالطاقة اللازمة حين يصاب بالقلق حتى تكون ثمة إمكانية لتسارع نبضات القلب وعملية التنفس وانقباض العضلات، يؤدي هذا الوضع في الغالب إلى استنزاف الحبيبات الخطية "الميتوكونديرون" وحين يحصل هذا الضرر يتأثر دماغ الإنسان، وتبدأ سلسلة من المتاعب.

ويحسب ما نقل موقع "ساينتيفيك أميركان" فإن تضرر هذه الحبيبات الخطية يجعلها تفرز حمضها النووي فيما يعرف بـ"السيبتوبلازم" (المكون الذي يملأ الخلية) أو ربما الدم، ويسبب هذا التحول ينتقل القلق إلى مناطق أخرى من الجسم وعندئذ تلوح الأمراض في الأفق.

### الحلول الأكثر فاعلية لمشاكل الطلاب

كشفت باربارا أوكلاي، البروفيسور في جامعة أوكلاند ومؤلفة كتاب 'تعلم كيف تتعلم"، عن الطريقة المثلى التي يمكن من خلالها تعلم أي مادة.

ونشر موقع Quartz ما أدلت به الخبيرة أوكلاي في لقاء مطول، عبر شبكة الإنترنت شارك فيه نحو ٢,٢ مليون طالب من مختلف أنحاء العالم، اعتمدت في النصائح التي قدمتها على علم الأعصاب وكيفية استغلال قدرات المخ بأفضل شكل ممكن.

ومن بين المواضيع التي تعرضت لها الخبيرة هي الميل إلى التأجيل، وأشارت إلى أن أفضل طريقة لتفادي تأجيل المهام الدراسية هي تقسيم اليوم أو الوقت المخصص للاستذكار إلى فترات قصيرة مدة كل منها ٢٥ دقيقة، خلال كل فترة من تلك الفترات القصيرة يسهل على الطالب تركيز انتباهه، على أن يأخذ الطالب فترة راحة مدتها ٥ دقائق ما بين كل فترة والأخرى. ونوّحت الخبيرة إلى أهمية دور النوم في العملية التعليمية، إذ أن خلايا المخ تسترخي أثناء النوم وتطلق المواد الضرورية لتخليص الجسم من السموم التي تتراكم أثناء النشاط النهاري، وحددت عدد ساعات النوم الكافية لصحة المخ والجسم به٤ ساعات يوميا، حتى وإن لم يتمكن الطالب أن تكون متتابعة.

وحول عادة الاستماع إلى الموسيقى أثناء المذاكرة، قالت أوكلاي إنه في الحالات العادية لا توجد مشكلة من تلك العادة إلا أن المشكلة تظهر عندما يعتاد الطالب الاستماع باستمرار إلى الموسيقى ولا يستطيع التركيز دونها، وهو ما يضعه في مأزق وقت الامتحان عندما لا يسمح له بذلك فقد يفقد تركيزه بسهولة.

واستنكرت أوكلاي ما يسمى بثقافة المارثون في التعامل مع الدراسة، ويقصد به أن يتكاسل الطالب عن الاستذكار بجد طيلة الفصل الدراسي، ليبدأ في تركيز جهده في الأيام الأخيرة قبيل الامتحانات، ذلك لأن تكثيف المهام الدراسية التي تتطلب أسبوعين لإنجازها في يومين يرهق الوصلات العصبية للمخ، وأشارت إلى أن الإنسان الطبيعي يمكنه التركيز بمتوسط ٤ ساعات يوميا فقط.

وفيما يتعلق بمشكلة استرجاع المعلومات من الذاكرة، ومشكلة النسيان التي ترهق الكثير من الطلاب، قالت إنه من المفيد ربط المعلومات بالصور حتى يسهل استرجاعها بسهولة، كربط معلومة تاريخية بمشهد من فيلم سينمائي وهكذا يسهل استرجاع المعلومات والأرقام والتواريخ وغيرها.

### الأغذية المضادة للالتهابات تحد من الوفاة بأمراض

### القلب والسرطان

أفادت دراسة بولندية حديثة بأن الالتزام بنظام غذائي مضاد للالتهابات، يقلل من مخاطر الوفاة بأمراض خطيرة أبرزها القلب والأوعية الدموية والسرطان.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة وارسو البولندية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Internal Medicine) العلمية.

ووفقا للدراسة، تشمل الأطعمة المضادة للالتهابات الفواكه، والخضروات، والشاي، والقهوة، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وحبوب الإفطار، والجبن قليل الدسم، وزيت الزيتون، وزيت الكانولا، والمكسرات، والشوكولاتة.

فيما تشمل الأطعمة التي تزيد من مستويات الالتهابات في الجسم اللحوم المصنعة، والأطعمة المقلية، والمشروبات الغازية.

ولرصد الفوائد العلاجية للأطعمة المضادة للالتهابات، أجرى الفريق دراسته على ٦٨ ألفا و١٧٢ من الرجال والنساء في السويد، تراوح أعمارهم بين ٤٥ و٨٢ عاما.

وبعد متابعة المشاركين لمدة ١٦ عاما، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاما غذائيا مضادا للالتهابات، انخفضت لديهم مخاطر الوفاة بالأمراض بشكل عام بنسبة ١٨ ٪.

كما وجد الباحثون أيضا أن هؤلاء الأشخاص انخفضت لديهم نسب الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٢٠ ٪، والسرطان بنسبة ١٣ ٪، مقارنة بأولئك الذين اتبعوا نظاما غذائيا يزيد من مستويات الالتهابات.

وقالت الدكتورة جوانا كالوزا قائدة فريق البحث: "أظهرت نتائج دراستنا أن الالتزام بتناول النظام الغذائي المضاد للالتهابات، قد يوفر فائدة صحية كبيرة ويقلل الوفيات الناجمة عن الأمراض".

وكانت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، توقعّت منذ أيام أن السرطان سيحصد أرواح ٩,٦ ملايين شخص في ٢٠١٨، أو ما يمثّل واحدا من كل ثماني حالات وفاة بين الرجال، وواحدة من بين كل ١١ حالة بين النساء.

وبحسب المنظمة، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو ١٧,٢ مليون نسمة يقضون نحبهم جراء أمراض القلب سنويا، ما يمثل ٢٠ ٪ من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام ٢٠٢٠ من المتوقع وفاة ١٢ مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويا.