

سباهان اصفهان يسحق العين باربعة اهداف في عقر داره بدوري أبطال اسيا

تعرض فريق العين الإماراتي لخسارة فادحة على أرضه ووسط جمهوره في افتتاح مشواره في دوري أبطال آسيا أمام نظيره سباهان أصفهان الإيراني ٤-٠، خلال المباراة التي جمعت الفريقين على أرضية ملعب «هزاع بن زايد»، ضمن منافسات الجولة الأولى من دور المجموعات



وتقدم محمد محيي بالهدف الأول من عرضية جميله جاءت من الجهة اليسرى، برأسه لتسكن شباك خالد عيسى

في الدقيقة ٢٨، لتنتهى أحداث الشوط الأول بتقدم سباهان بهدف نظيف.

وفي بداية الشوط الثاني وتحديداً في الدقيقة ٤٦ سجل كيروس سواريس فيراز الثاني

للفريق الإيراني، وفي الدقيقة ٥٢ سجل سوروش رافعي الثالث، قبل أن يختتم محمد طيبي الهدف الرابع في شباك العين مع حلول الدقيقة ٧٨ من عمر اللقاء.

ويتواجد سباهان اصفهان في المجموعة الرابعة برقعة أدنية العين الاماراتي والنصر، والسد القطري .

بوكيتينو يزيد التكهات حول قيادته لمانشستر يونايتد

جدد الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو، المدرب السابق لتوتنهام، اليوم الثلاثاء، رغبته في العودة إلى البريميرليج، وسط تقارير صحفية تربطه بقيادة مانشستر يونايتد، في حال الإطاحة بالمدرّب النرويجي، أولي جونار سولسكاير. وقال بوكيتينو، خلال تصريحات لشبكة «سكاي سبورتنس»: «كي أكون صادقًا، أرغب في العمل بالدوري الإنجليزي الممتاز.. أعرف أن الأمر سيكون صعبًا، والآن علينا الانتظار لنرى ما سيحدث». وأضاف: «أعيش حاليًا فترة خاصة للعافي والتفكير في أموري الشخصية قليلًا، كما أن على أن أكون مستعدًا لأن في كرة القدم دائمًا هناك شيء ما قد يحدث.. واثق بأن التجربة التالية لي ستكون رائعة». وفيما يتعلق بالشائعات حول مستقبله، أجاب: «سافرت إلى الأرجنتين وقطر وإسبانيا، لكن مساعدي خيسوس يتابع الأخبار أكثر قليلًا.. لاحظت الشائعات، كل المدربين عليهم تقبل هذا الأمر والتعامل معه بشكل طبيعي». وواصل: «بالطبع أشعر بالفخر تجاه كل ما حققته في توتنهام، وعندما أقوم بمراجعة الفترة التي عشناها هناك، أجد أن الكثير من الأشياء الإيجابية حدثت». وأردف بوكيتينو: «توليت المسؤولية في لحظة حاسمة للنادي، حيث كان توتنهام سيدمر وايت هارت لين ويبنى استادًا جديدًا، والفريق سيلعب في ويمبلي.. لا يعرف صعوبة هذه الأمور سوى الأشخاص الذين يعملون في كرة القدم».

واستطرد: «لقد كان تطبيق فلسفة جديدة أمرًا صعبًا للغاية، لكنني أشعر بالفخر جدًا بسبب النجاح الذي حققناه، بالإضافة إلى الوصول بتوتنهام لمستوى مختلف». وأتم بقوله: «اللعب في دوري الأبطال لمدة ثلاث أو أربع سنوات، وإنهاء الموسم في مركز أفضل من أرسنال عدة مرات، كان إرثًا عظيمًا.. الفوز بلقب كان ليصبح مكافأة عظيمة، لكن بالنسبة لنا، ما تحقق كان أكبر من مجرد التتويج بالألقاب».

تشيزني: ضحيت كثيرا لارتداء قميص يوفنتوس التاريخي

عبر البولندي فويتشيك تشيزني، حارس مرمى يوفنتوس، عن سعادته بتمديد عقده مع السيدة العجوز، حتى عام ٢٠٢٤.

وقال تشيزني في تصريحات لموقع يوفنتوس الرسمي: «أنا سعيد جدا بتجديد عقدي مع يوفنتوس حتى ٢٠٢٤، في السنوات الأخيرة، ضحيت كثيرا لأصبح لاعبًا يستحق ارتداء القميص التاريخي رقم ١ لهذا النادي العظيم».

وأضاف «أنا الآن على استعداد للذهاب إلى أبعد من ذلك وكتابة التاريخ».

وختم حارس اليوفي: «أريد الفوز بكل شيء، سأعرق وأركض وأضحى من أجل الفوز بالألقاب، أشكر جماهير يوفنتوس على كل ما تقدمه لي».

هاردن يقود روكتس لإيقاف زحف سيلتيكس

اشترك جيمس هاردن وراسل وستبروك في تسجيل ٧٨ نقطة، ليفوز هيوستون روكتس ١١٦-١٥٥ على بوسطن سيلتيكس، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، مساء يوم الثلاثاء. وأوقف روكتس بذلك سلسلة من سبعة انتصارات متتالية لسيلتيكس. وسجل هاردن ٤٢ نقطة واستحوذ على ثمانية كرات مرتدة، ومرر سبع كرات حاسمة، بينما أضاف وستبروك ٢٦ نقطة واستحوذ على عشر كرات مرتدة، ومرر خمس كرات حاسمة. ونجح هاردن في تسجيل ٢١ نقطة خلال الشوط الثاني، منها ١٩ نقطة متتالية لهيوستون في الربع الثالث، في طريقه لإحراز ٤٠ نقطة أو أكثر، للمباراة ١٩هـ خلال الموسم الجاري. وكان روكتس متقدما ٩٦-٩٤، قبل أن ينال أفضلية كبيرة في ظل تألق الثنائي، هاردن وستبروك، ليسجل ١٧ نقطة مقابل أربع نقاط للمنافس. وتصدر جورديون هواردا قائمة المسجلين في بوسطن، برصيد ٢٠ نقطة، كما مرر ست كرات حاسمة واستحوذ على ثماني كرات مرتدة، وأضاف زميله جايلن براون ١٩ نقطة.

الدحيل يحقق فوزا مهما على برسبوليس في دوري ابطال آسيا

بدأ الدحيل القطري مشواره بدوري أبطال آسيا بانتصار هام على منافسه القوي برسبوليس الإيراني ٢-٠صفر الثلاثاء في الدوحة ضمن الجولة الأولى من منافسات المجموعة الثالثة. وسجل للدحيل الكرواتي ماريو ماندزوكيتش (٥) والبرازيلي إدميلسون (١٢)، ونجح الدحيل في التقدم المبكر مما ساعده في إرباك أوراق منافسه وخططه، وجاء الهدف الأول من عرضية من اليسار مررها المعز

على وصلت على رأس ماندزوكيتش سددها في أعلى الزاوية اليسرى.

وكاد برسبوليس أن يدرك التعادل لولا تصدي الحارس كلود أمين لرأسية محمد نذيري (٩)، لكن الدحيل نجح بعدها بأربع دقائق من زيادة معاناة برسبوليس بالهدف الثاني من كرة مررها الكوري الشمالي كوانغ سونغ إلى إدميلسون توغل داخل المنطقة وسدد الكرة أرضية داخل الشباك. وفرض برسبوليس تفوقه وسيطرته على مجريات اللعب مع بداية الشوط الثاني لكن دون خطورة ودون فرص محققة بسبب تراجع الدحيل بكل لاعبيه إلى الدفاع واعتماده على الهجمات المرتدة التي لم تشكل أيضاً بدورها أي خطورة على المرمى. ولاحت فرصة جيدة للفريق الإيراني في تقليص النتيجة أواخر المباراة عندما أطلق أنطوني ستكوس كرة قوية أنقذها حارس الدحيل وحولها إلى ركنية.

الأسترالي ساكاكيبارا يدخل في غيبوبة بعد حادث دراجات

دخل الأسترالي كاي ساكاكيبارا، متسابق الدراجات المرشح للفوز بميدالية أولمبية، في غيبوبة محكومة طبيًا بعدما تعرض لإصابات في الرأس خلال سباق بمنافسات بي إم إكس هذا الأسبوع. وسقط ساكاكيبارا في تصفيات الدور الأول لسباق ضمن لقاء بكأس العالم في أستراليا، يوم السبت، وخضع لعلاج طبي قبل نقله بطائرة إلى مستشفى في العاصمة كانبيررا. وقالت عائلة ساكاكيبارا في بيان، إنَّ المتسابق خضع لجراحة يوم الأحد، ومن المنظر أن يبقى في الغيبوبة على مدار أسبوعين مقبلين.

وأضاف البيان «تم وصف حالة كاي بأنها حرجة لكن مستقرة، إنه في رعاية جيدة على مدار ٢٤ ساعة. ندرک أن الطريق الذي ينتظره سيكون طويلًا وصعبًا. نحن نتحلى بالإيجابية ونسير مع الأمور يوما بيوم». وتابع «في الوقت الحالي نحن ننتظر كيف ستتطور الأمور وينصب تركيزنا على العلاج في المدى البعيد. ستتوقف مسيرة كاي مع منافسات بي إم إكس في الوقت الحالي». كان ساكاكيبارا مرشحًا للفوز بميدالية، إلى جانب شقيقته سايا، عند إقامة أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ الصيف المقبل.

فيراري يقدم فيتل على هاميلتون لتمثيل الفريق

قال ماتيا بينوتو، مدير فيراري، إن سيباستيان فيتل يعد الاختيار الأول لتمثيل الفريق إلى جانب شارل لوكلير، في العام المقبل، رغم التكهات بوجود رغبة في التعاقد مع لويس هاميلتون، بطل العالم ست مرات. وقضى الألماني فيتل (٢٢ عاما) موسما صعبا ومحبطا في ٢٠١٩، وتفوق عليه زميله الشاب لوكلير. وسينتهي تعاقد السائق المخضرم بنهاية العام الجاري. ويبدو هاميلتون في موقف مشابه مع مرسيدس، رغم أنه من المتوقع بقاء السائق البريطاني، الذي التقى مع جون إلكان رئيس فيراري العام الماضي. وأبلغ بينوتو الصحفيين، خلال مراسم الكشف عن السيارة إس.إف ١٠٠٠، أن فيتل يبقى ضمن خطط فيراري، حتى لو لم يحتفظ بمركزه كسائق أول.

وقال بينوتو «سيباستيان هو خيارنا الأول في الوقت الحالي.. بكل تأكيد هذا الأمر نناقشه معه وسنستمر في النقاش، لكنه الآن الاختيار الأول لنا. وبنال الأفضلية». وردا على سؤال حول إمكانية استبعاد

كاسياس يقرر الترشح لرئاسة الاتحاد الإسباني

اتخذ إيكر كاسياس، حارس مرمى ريال مدريد السابق، قرارًا بالترشح لرئاسة الاتحاد الإسباني لكرة القدم. وبحسب إذاعة «كابيناس سير» الإسبانية، فإن كاسياس (٣٨ عامًا)، قرر الترشح لرئاسة الاتحاد الإسباني والتي ستقام في مارس/ آذار المقبل، في مواجهة لويس روبiales، الرئيس الحالي، والذي سيرشح نفسه مجدداً. وأكدت الإذاعة الإسبانية، أن كاسياس أبلغ المجلس الأعلى للرياضة بإسبانيا بقرار منافسته على رئاسة الاتحاد.

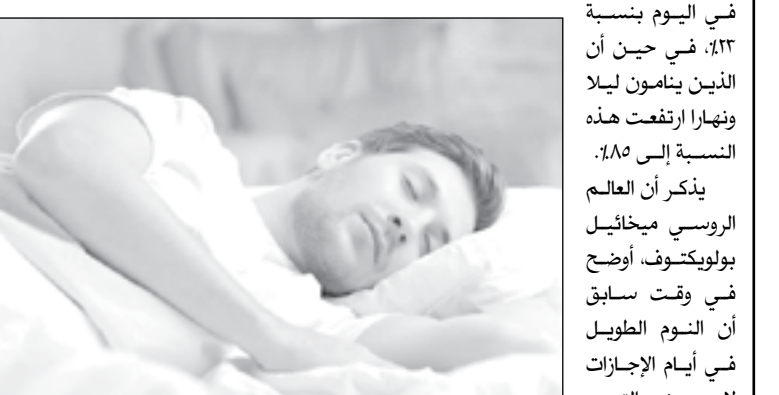
وأشارت إلى أن كاسياس تواصل مع زملائه السابقين في المنتخب الإسباني، لإبلاغهم بقراره، ونيل دعمهم. جدير بالذكر أن كاسياس توقف عن ممارسة كرة القدم منذ العام الماضي، بسبب أزمة قلبية تعرض لها خلال تواجده مع بورتو.

ويحظى كاسياس بدعم كبير من خافيير تيباس رئيس رابطة الليجا.

دراسة: النوم في النهار خطر على صحة الإنسان

اكتشف علماء من جامعة العلوم والتكنولوجيا في ووهان بالصين، أن الأشخاص الذين ينامون في النهار أو ينامون لأكثر من تسع ساعات ليلا معرضون للإصابة بجلطة دماغية. ووفقا لما نشره موقع EurekAlert، أجرى العلماء تجربة استغرقت ست سنوات بمشاركة نحو ٢١ ألف شخص، لم يسبق لهم الإصابة بجلطات دماغية أو أي مشكلات صحية. وكان ٨٪ من المشتركين في التجربة ينامون ٩٠ دقيقة وأكثر في النهار، و٢٤٪ ينامون تسع ساعات وأكثر في اليوم.

وأظهرت التجربة أن الذين أصيبوا بالجلطة الدماغية كانوا من الذين ناموا ٧ إلى ٨ ساعات



في اليوم بنسبة

١٣٪، في حين أن

الذين ينامون ليلا

ونهارا ارتفعت هذه

النسبة إلى ٨٥٪.

يذكر أن العالم

الروسي ميخائيل

بولويكتوف، أوضح

في وقت سابق

أن النوم الطويل

في أيام الإجازات

لا يعوض التعب

والإرهاق وقلة النوم على مدار لأسبوع.

وأشار بولويكتوف إلى أن النوم لفترة أطول في أيام العطل، قد يكون سببا للإصابة بأمراض خطيرة من بينها السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ماهو مرض النقرس وما أسباب الإصابة به؟

النقرس يعد من الأمراض المعقدة، والتي تستلزم المتابعة الدورية مع الطبيب، وخلال هذا التقرير سنتعرف على كل ما يخص هذا المرض وفقا لموقع " mayoclinic و medicalnewstoday.

***ما هو مرض النقرس؟**

مرض النقرس يعد من الأمراض المعقدة من التهاب المفاصل، والشعور بالألم يكون بشكل مفاجئ ويتسبب في الشعور بألم شديد والتورم في مفاصل الجسم والأطراف.

***ما هي أعراض الإصابة بمرض النقرس؟**

هناك العديد من الاعراض التي تشير إلي إصابة الشخص بمرض النقرس، ومنها:

-ألم شديد بمفاصل الجسم، وخاصة القدمين والركبتين.

-الشعور بالانزعاج المستمر، بسبب الشعور بألم شديد الاحتمال في مفاصل الجسم.

-الإصابة بالالتهاب في الجسم.

-تغير لون الأطراف والمفاصل إلي أن تصل إلى الاحمرار، وتصبح المفاصل المصابة متورمة ومؤلمة ودافئة وحمرار.

-لا يستطيع الشخص المصاب بالنقرس التحرك بشكل طبيعي.

***ما هي الأسباب المؤدية للإصابة بمرض النقرس؟**

الإصابة بمرض النقرس تكون نتيجة لتراكم بلورات اليورات في مفاصل الجسم. وهذا يتسبب في ارتفاع نسبة حمض اليوريك في الدم، وهذا الحمض يتسبب في تكسيره لجزيئات البيورين.

***ما هي الأطعمة الممنوعة علي مرضي النقرس؟**

هناك العديد من الأطعمة التي تزيد من أعراض الإصابة بمرض النقرس، ومنها:

-اللحوم الحمراء.

-الكبدة.

-الأطعمة البحرية كالأسماك.

-المشروبات الغنية بالسكر.

***ما هي الأشياء التي يجب التحلي عنها لمرض النقرس؟**

-زيادة الوزن والسمنة تعد من أبرز الأسباب التي تزيد من فرص الإصابة بالنقرس، ولذا يجب التخلص من هذا الوزن الزائد.

-مرض ارتفاع نسبة ضغط الدم، أكثر عرضة للإصابة بمرض النقرس.

-مرض السكر أكثر عرضة للإصابة بمرض النقرس.

-كما أن مرض الكلى.

-والتاريخ المرضي للعائلة له دور كبير في الإصابة بمرض النقرس.

ما هي الفحوصات اللازمة لمرض النقرس؟

هناك بعض الفحوصات اللازمة الخاصة بمرض النقرس، ومنها:

-اختبار سائل المفاصل.

-فحص الدم لقياس حمض اليوريك والكرياتينين في الدم.

-الخضوع لأشعة السينية لمعرفة مشكلة التهاب المفاصل.

-الموجات فوق الصوتية على المفاصل.

***ما هي طرق علاج مرض النقرس؟**

الأدوية هي العلاج الأمثل لمرض النقرس، وهذه الأدوية للتخلص من نوبات الألم الشديدة والتقليل من الإصابة بها مرة أخرى، وهي أدوية مضادة للالتهابات.

تأثير ارتفاع السكر بالدم على حاسة السمع

حسمت نتائج دراسة جديدة الجدل حول احتمال تأثير ارتفاع السكر بالدم على الأنئين، وتوصلت إلى أن الإصابة بالسكري تضاعف احتمالات التعرّض لمشاكل في السمع. وتندهر قدرات الاستماع ببطء لدى المصاب بالسكري بحيث لا يشعر بالتغير أثناء حدوثه.

وبحسب الدراسة التي نُشرت في "جورنال أنالس أوف إنترنال ميديسن"، ترتفع احتمالات التدهور في السمع لدى من تم تشخيص حالة "ما قبل السكري" لديه بنسبة ٢٠ بالمائة، بينما تتضاعف المخاطر التي تهدد السمع بعد تشخيص السكري.

ويحدث تدهور وفقدان السمع لدى المصاب بالسكري نتيجة تلف العصب السمعي في الأذن الداخلية بسبب تكرار ارتفاع السكر بالدم، وهي الحالة التي تُسمّى ضعف السمع الحسي العصبي.

ونصحت نتائج الدراسة أي مصاب بالسكري يشكو من أنه يسمع الصوت من دون أن يفهم المعنى بزيارة أخصائي في الأذن لفحص قدرات السمع. ويمكن أن تحل الوسائل المساعدة على السمع المشكلة، او في حالة فقدان السمع بشكل كبير قد يتم زرع جهاز إلكتروني يقوم بتخطي الجزء التالي من العصب السمعي، ليتم توصيل الإشارات السمعية إلى الدماغ.