

٣ فرق ايرانية تتأهل الى دور الثمانية لبطولة آسيا لكرة الطائرة الشاطئية

تأهّلت الفرق الايرانية الثلاثة لكرة الطائرة الشاطئية من مرحلة المجموعات الى دور الثمانية لبطولة آسيا الجارية منافساتها في تايلند.

في المجموعة الرابعة من دور المجموعات، وقع الفريق المكون من الشائني جواد فيروزبور و علي رضا آقاجاني بجانب منتخبات أستراليا^١ و نيوزيلندا^٢ و تايلوان^٣.

وتأهل هذا الفريق إلى دور الثمانية بعد فوزه على نيوزيلندا و تاوان وخسارته أمام أستراليا.



لاعبي المنتخب الإيراني في بطولة آسيا

الثامنة و حجز مقعده في دور الثمانية من بطولة تايلند الآسيوية.

وكانت فعاليات بطولة تايلند الآسيوية للكرة الطائرة «الشاطئية» قد انطلقت يوم الخميس بمشاركة منتخبات من ٨ دول آسيوية وتستمر حتى ١٧ شباط/ فبراير الجاري.

صحف إيطاليا تنشغل بركلة جزاء رونالدو المثيرة

ركزت الصحف الإيطالية الصادرة صباح امس الجمعة، على تعادل يوفنتوس مع نظيره ميلان، بنتيجة (١-١)، في ذهاب نصف نهائي كأس إيطاليا، وركلة الجزاء المثيرة للجدل التي حصل عليها كريستيانو رونالدو وتعادل بها في الثواني الأخيرة.

وعنونت صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت»: «ركلة رونالدو المقصية تثير غضب ميلان».

وأضافت «ريبيتش سبجل ويوفون أنقذ يوفنتوس، إبراهيموفيتش لن يلعب مباراة الإياب بسبب

الإيقاف.. ويولي لا يتفق مع ركلة الجزاء المتأخرة: إنها ليست عقوبة، كالإبريا كان يظهره للكرة».
فيما عنونت صحيفة «كورييري ديللو سبورت»: «منقذ ساري.. ميلان يسيطر ويوفنتوس يحصل على ركلة جزاء بالدقيقة ٩١ مع المعتاد رونالدو».
وأضافت «الروسونيري تقدم عن طريق زيبشيتش فيما تعادل يوفنتوس عن طريق رونالدو بركلة جزاء مثيرة للجدل.. ميلان سيكون بدون إبرأ وكاستيخو وثيو هيرنانديز في الإياب بسبب الإيقاف».

فريق مرسيدس يستعين بفاندورنه في فورمولا ١

أعلن فريق مرسيدس بطل العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات امس الجمعة، تعيين البلجيكي ستوفل فاندورنه سائقا احتياطيا رسميا للفريق للموسم الحالي، بينما يستمر في المنافسة في بطولة فورمولا ئي للسيارات الكهربائية.
ويتصدر فاندورنه (٢٧ عاما)، الذي ترك فريق مكلارين في نهاية موسم ٢٠١٨ بعد أن شارك في ٤١ سباقا، ترتيب المنافسين في فورمولا ئي بعد ٣ جولات وقبل الجولة المقبلة في العاصمة المكسيكية مطلع الأسبوع المقبل.
وستتقاسم فاندورنه المهمة مع المكسيكي إستيبان جوتييريز الذي سبق له أن قاد لفريقي ساوبر وهاس ما بين ٢٠١٣ و٢٠١٦، كما سيؤدي مهام أخرى في أيام السباقات.
وعمل السائق الفرنسي إستيبان أوكون سائقا احتياطيا لمرسيدس في الموسم الماضي، لكنه حاليا ينافس باسم فريق رينو.
وستتقاطع سباقات فورمولا ئي مع فورمولا ١ ثلاث مرات في الموسم الحالي.

ستوفل فاندورنه سائقا احتياطيا رسميا للفريق للموسم الحالي، بينما يستمر في المنافسة في بطولة فورمولا ئي للسيارات الكهربائية. ويتصدر فاندورنه (٢٧ عاما)، الذي ترك فريق مكلارين في نهاية موسم ٢٠١٨ بعد أن شارك في ٤١ سباقا، ترتيب المنافسين في فورمولا ئي بعد ٣ جولات وقبل الجولة المقبلة في العاصمة المكسيكية مطلع الأسبوع المقبل.

وستتقاطع سباقات فورمولا ئي مع فورمولا ١ ثلاث مرات في الموسم الحالي.

ميسي ورونالدو.. صراع متجدد في دوري الأبطال

تعود عجلة منافسات دوري أبطال أوروبا للدوران من جديد، بعد طول

غياب، بانطلاق مواجهات ثمن النهائي الأسبوع الحالي.

وكما يحدث الصراع بين الأندية من أجل مواصلة المشوار والتأهل للدور التالي، لا زالت المنافسة مستمرة بين الغريمين، البرغلاي كريستيانو رونالدو نجم يوفنتوس، والأرجنتيني ليونيل ميسي قائد برشلونة، على الأرقام القياسية.
رونالدو قائد السيدة العجوز في دور المجموعات لاحتلال صدارة المجموعة الرابعة برصيد ١٦ نقطة، وأسفرت القرعة عن مواجهة البيانكونيري نظيره ليون الفرنسي.
وشارك صاروخ ماليرا في ٦ مباريات في دور المجموعات، وسجل هدفين ووضّع هدفا وحيدا.

على الجانب الآخر، قاد ميسي، برشلونة لاحتلال صدارة المجموعة السادسة برصيد ١٤ نقطة وأسفرت القرعة عن مواجهة البارسا نظيره نابولي الإيطالي.
وشارك البرغوث في ٥ مباريات بدور المجموعات، وسجل هدفين وضع ٢ آخرين.
وعلى مستوى الأرقام القياسية، يعتلي رونالدو قائمة اللاعبين الأكثر مشاركة في دور الـ ١٦ برصيد ٣٠ مباراة خاضهم بقمصان (مانشستر يونايتد، ريال مدريد، ويوفنتوس)، ويحل في الوصافة ميسي برصيد ٢٨ مباراة.

ايران تهزم الهانيا ببطولة العالم للكابادي ٢٠٢٠

هزم منتخب إيران نظيره الالماني في بطولة العالم للعبة الكابادي ٢٠٢٠، وهو الانتصار الثالث على التوالي في المسابقة المقامة في لاهور الباكستانية.

وتمكن منتخبا من الفوز على ألمانيا ٥٥-٢٢ نقطة مساء الاربعاء في اطار الجولة الثالثة من دور



المجموعات، بعد ما هزم بريطانيا وسيراليون في الجولتين الماضيتين، فيما سيواجه الهند في الجولة الاخيرة يوم الخميس.

ويشارك في بطولة العالم للكابادي إيران

وباكستان والهند

وألمانيا وكندا وبريطانيا

وكينيا وأستراليا

وآذربيجان وسيراليون.

والكابادي هي رياضة جماعية بدأت في جنوب آسيا، وهي ذات شعبية في تلك المنطقة وكذلك في جنوب شرق آسيا. وفي الرياضة يلعب فريقان مكونان من سبعة لاعبين في كل مباراة. مساحة الملعب ١٢,٥ × ١٠ أمتار. أي ما يقارب نصف مساحة ملعب كرة السلة. ويلعب فريقان متساويا الأعداء، ويكون بينهما خط فاصل، وفي كل مرة يواجه أحد لاعبي الفريق، الفريق المقابل فبمجرد لمس أحد من منافسيه ويهرب إلى فريقه متجاوزًا الخط الفاصل فيخرج من لمسه، وفي حال تم الإمساك به قبل الوصول إلى خط الوسط فيخرج اللاعب، فيما تنتهي اللعبة حين يخرج كل لاعبي الفريق المنافس.

تأجيل ٣ مباريات في تصفيات كأس آسيا

لكرة السلة بسبب كورونا

أعلن الاتحاد الدولي لكرة السلة، امس الجمعة، تأجيل ٣ مباريات في تصفيات كأس آسيا لأجل غير مسمى، بسبب انتشار فيروس كورونا الجديد الذي ظهر في الصين.

وكان من المقرر أن تقام إحدى المباريات الثلاث في مدينة تشيا اليابانية بين اليابان والصين في ٢١ فبراير/ شباط الجاري، وفقا لما ذكره الاتحاد على حسابه بشبكة تويتر. والمباراة الأخرى كانت مقررة يوم ٢٠ من هذا الشهر في العاصمة الفلبينية مانيلا بين الفلبين وتايلاند، كما تأجلت أيضًا مواجهة الصين وماليزيا التي كانت مقررة في ٢٤ من الشهر ذاته في الصين.

وأشار الاتحاد إلى أنه سيتم الإعلان لاحقا عن الموعد الجديد لتلك المباريات. وتمثل هذه المواجهات، جزءًا من الدور الأول من تصفيات بطولة كأس آسيا لكرة السلة التي ستقام العام المقبل بمشاركة ١٦ منتخباً.

يورو ٢٠٢٠ يحقق رقما قياسيا بطلبات التذاكر

تلقت بطولة كأس الأمم الأوروبية التي ستقام الصيف المقبل في ١٢ مدينة مختلفة، رقما قياسيا من الطلبات على تذاكر الدخول، بواقع ما يزيد عن ٢٨ مليون طلب. ما يمثل ضعف ما سجلته النسخة السابقة التي أقيمت بفرنسا عام ٢٠١٦.
وحسب البيانات التي صدرت عن الاتحاد الأوروبي لكرة لقدم (يويفا) أمس الجمعة، فإن المرحلة الأخيرة من بيع التذاكر في ديسمبر/ كانون أول الماضي لمشجعي المنتخبات التي تأهلت بالفعل للبطولة، حققت بدوره رقما قياسيا بلغ ٨,٩٧٧,٤٢٧، بواقع ٣ أضعاف الطلبات على التذاكر خلال نفس المرحلة منذ ٤ سنوات. وذكر (يويفا) بأن المرحلة الجديدة من بيع التذاكر ستكون في أبريل/نيسان المقبل لمشجعي المنتخبات التي ستتأهل من تصفيات مارس/آذار.

وأوضح الاتحاد في بيانه أن «هذه الأرقام المبهرة تعكس حماس المشجعين تجاه أول بطولة أوروبية تستضيفها دولة مختلفة وتمنح ٨ مدن جدد تجربتها الأولى في تنظيم بطولة يورو».

ومن الناحية التهديفية، يعتلي ميسي صدارة اللاعبين الأكثر تسجيلا في



هذه المرحلة من المسابقة برصيد ٦٦ هدفاً. ويأتي رونالدو خلفه بفارق ٢ أهداف.

كما يملك ميسي رقماً قياسياً آخر، كأكثر لاعب تسجيلاً للأهداف في مباراة واحدة.

وكان ذلك ضد باير ليفركوزن في مارس/آذار ٢٠١٢، حيث سجل ٤ أهداف في اللقاء.

وهو الانتصار الثالث على التوالي في المسابقة المقامة في لاهور الباكستانية.

وتمكن منتخبا من الفوز على ألمانيا ٥٥-٢٢ نقطة مساء الاربعاء في اطار الجولة الثالثة من دور المجموعات، بعد ما هزم بريطانيا وسيراليون في الجولتين الماضيتين، فيما سيواجه الهند في الجولة الاخيرة يوم الخميس.

ويشارك في بطولة العالم للكابادي إيران وباكستان والهند وألمانيا وكندا وبريطانيا وكينيا وأستراليا وآذربيجان وسيراليون.

تأجيل ٣ مباريات في تصفيات كأس آسيا

لكرة السلة بسبب كورونا

أعلن الاتحاد الدولي لكرة السلة، امس الجمعة، تأجيل ٣ مباريات في تصفيات كأس آسيا لأجل غير مسمى، بسبب انتشار فيروس كورونا الجديد الذي ظهر في الصين.

وكان من المقرر أن تقام إحدى المباريات الثلاث في مدينة تشيا اليابانية بين اليابان والصين في ٢١ فبراير/ شباط الجاري، وفقا لما ذكره الاتحاد على حسابه بشبكة تويتر.

والمباراة الأخرى كانت مقررة يوم ٢٠ من هذا الشهر في العاصمة الفلبينية مانيلا بين الفلبين وتايلاند، كما تأجلت أيضًا مواجهة الصين وماليزيا التي كانت مقررة في ٢٤ من الشهر ذاته في الصين.

وأشار الاتحاد إلى أنه سيتم الإعلان لاحقا عن الموعد الجديد لتلك المباريات.

وتمثل هذه المواجهات، جزءًا من الدور الأول من تصفيات بطولة كأس آسيا لكرة السلة التي ستقام العام المقبل بمشاركة ١٦ منتخباً.



تلقت بطولة كأس الأمم الأوروبية التي ستقام الصيف المقبل في ١٢ مدينة مختلفة، رقما قياسيا من الطلبات على تذاكر الدخول، بواقع ما يزيد عن ٢٨ مليون طلب. ما يمثل ضعف ما سجلته النسخة السابقة التي أقيمت بفرنسا عام ٢٠١٦.
وحسب البيانات التي صدرت عن الاتحاد الأوروبي لكرة لقدم (يويفا) أمس الجمعة، فإن المرحلة الأخيرة من بيع التذاكر في ديسمبر/ كانون أول الماضي لمشجعي المنتخبات التي تأهلت بالفعل للبطولة، حققت بدوره رقما قياسيا بلغ ٨,٩٧٧,٤٢٧، بواقع ٣ أضعاف الطلبات على التذاكر خلال نفس المرحلة منذ ٤ سنوات. وذكر (يويفا) بأن المرحلة الجديدة من بيع التذاكر ستكون في أبريل/نيسان المقبل لمشجعي المنتخبات التي ستتأهل من تصفيات مارس/آذار.

وأوضح الاتحاد في بيانه أن «هذه الأرقام المبهرة تعكس حماس المشجعين تجاه أول بطولة أوروبية تستضيفها دولة مختلفة وتمنح ٨ مدن جدد تجربتها الأولى في تنظيم بطولة يورو».

ميسي ورونالدو.. صراع متجدد في دوري الأبطال

تعود عجلة منافسات دوري أبطال أوروبا للدوران من جديد، بعد طول غياب، بانطلاق مواجهات ثمن النهائي الأسبوع الحالي.

وكما يحدث الصراع بين الأندية من أجل مواصلة المشوار والتأهل للدور التالي، لا زالت المنافسة مستمرة بين الغريمين، البرغلاي كريستيانو رونالدو نجم يوفنتوس، والأرجنتيني ليونيل ميسي قائد برشلونة، على الأرقام القياسية.
رونالدو قائد السيدة العجوز في دور المجموعات لاحتلال صدارة المجموعة الرابعة برصيد ١٦ نقطة، وأسفرت القرعة عن مواجهة البيانكونيري نظيره ليون الفرنسي.
وشارك صاروخ ماليرا في ٦ مباريات في دور المجموعات، وسجل هدفين ووضّع هدفا وحيدا.

على الجانب الآخر، قاد ميسي، برشلونة لاحتلال صدارة المجموعة السادسة برصيد ١٤ نقطة وأسفرت القرعة عن مواجهة البارسا نظيره نابولي الإيطالي.

وشارك البرغوث في ٥ مباريات بدور المجموعات، وسجل هدفين وضع ٢ آخرين.
وعلى مستوى الأرقام القياسية، يعتلي رونالدو قائمة اللاعبين الأكثر مشاركة في دور الـ ١٦ برصيد ٣٠ مباراة خاضهم بقمصان (مانشستر يونايتد، ريال مدريد، ويوفنتوس)، ويحل في الوصافة ميسي برصيد ٢٨ مباراة.

تعرف على فوائد الإقلاع عن التدخين

يعد التدخين أحد أسباب مرض الانسداد الرئوي المزمن المرض ورابع أكثر مسببات الوفاة حول العالم، وعدد ضحاياه فاق الذين تضرروا من فيروس كورونا وسارس والطاعون. فمادّا يحدث للجسم عند تركه؟

يقول محمد بيرم الطبيب المتخصص في أمراض الصدر بمستشفى ميديبول ميغا إنه مهما كانت فترة التدخين، فيمجرد الإقلاع عنه وعن منتجات التبغ سيطرًا تحسن ملحوظ على جسم الإنسان.

ونقدم هنا ما يحدث للجسم خلال الساعات والأيام التي تعقب ترك التدخين، وفقا لبيرم:

١- بمجرد أن يقلع الإنسان عن التدخين يبدأ جسده بالتعافي، فبعد ساعة واحدة فقط ينخفض معدل ضربات القلب ويعود لنسبته الطبيعية.

٢- بعد ١٢ ساعة من وقف التدخين، يستطيع الجسم تنظيف نفسه والتخلص من أول أوكسيد الكربون الذي يحتوي عليه

السجائر، وقد

يكون قاتلا إذا ما

تم التعرض له

بجرعات عالية لأنه

يمنع امتصاص الدم

للأوكسجين .

٣- بعد ٢٤ ساعة

يقل احتمال الإصابة

بنوبة قلبية ويعمل

القلب بشكل جيد.

فالتدخين يقلل من

معدل الكوليسترول الحميد الذي يحتاجه القلب مما يعني زيادة احتمال الإصابة بسكتة قلبية. وفي الوقت نفسه يرتفع معدل الأوكسجين في الدم مما يسهل النشاط البدني، ويساعد على الحفاظ على عادات صحية للقلب.

٤- بعد ٤٨ ساعة من الإقلاع عن تدخين التبغ، يلاحظ الإنسان ارتفاع قدرته على الشم والتذوق لأن التدخين يدمر النهايات العصبية مثل تلك المسؤولة عن هاتين الحاستين.

٥- بعد ثلاثة أيام ينخفض النيكوتين بالجسم إلى أدنى مستوياته، مما قد يسبب لمعظم المدخنين تقلبات مزاجية وعدم ارتياح وصداغ حاد قبل أن يعتاد الجسم على المستويات الجديدة من النيكوتين.

٦- خلال سبعة أيام، ستعود العافية للخلايا المسؤولة عن تنقية الهواء من الأجسام الضارة أثناء التنفس، والموجودة على السطح الداخلي للأنف والشعب الهوائية، وتعمل بشكل جيد.

٧- مع انقضاء شهر كامل على الانقطاع عن التبغ، تبدأ وظيفة الرئة في التماثل للشفاء، وعندما تستعيد دورتها الوظيفية يستطيع المقلع عن التدخين أن يلاحظ قلة السعال وضيق النفس، وبينما تتحسن القدرات الرياضية يستطيع المقلعون القيام بأنشطة تعتمد على عضلة القلب بشكل كبير مثل القفز والركض.

من جهتها نصحت إيجه يغيث الطبيبة في مستشفى بنديك ميديبول الجامعي بمدينة إسطنبول المدخنين بالإقلاع عن التبغ فوراً.

وعددت -في هذا الصدد- المخاطر الصحية للتدخين، لافتة إلى أن تعاطي التبغ أحد أسباب مرض الانسداد الرئوي المزمن رابع أكثر مسببات الوفاة حول العالم.

وبيّنت أن مرض الانسداد الرئوي المزمن يمكن السيطرة عليه، لكن لا يمكن التعافي منه بشكل كامل، والإقلاع عن التدخين يوقف تطوره.

وحول فوائد ترك التبغ، قالت يغيث "عندما يقلع الشخص عن التدخين فإن الدورة الدموية في جسم الإنسان تتحسن، ويتجه الدم الغني بالأوكسجين إلى الخلايا مما يؤدي إلى تحسين وظائف الأعضاء".

كما أكدت يغيث أن الإقلاع عن التدخين يحسن الصحة الجنسية، فـ "التدخين يتسبب في تصلب الشرايين أو سماكة جدرانها، وبالتالي ضعف الانتصاب. إلا أنه بمجرد الإقلاع عنه يقل احتمال الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية ويكون هناك تحسن ملحوظ في الأداء الجنسي".

من جانبه، أشار محمد أمين أّق قويونلو أخصائي أمراض القلب بمستشفى "ميديبول ميغا" إلى ما قالته منظمة الصحة العالمية من أن "التدخين وباء يتسبب في أكبر ضرر للبشرية".
ويتنبأ الطبيب هذا الرأي لسببين أولهما: أنه يعتبر تعاطي التبغ مرضا.
وثانيهما أن منظمة الصحة تؤكد أن عدد المتضررين من التدخين فاق أولئك الذين تضرروا من فيروس كورونا وسارس أو حتى الطاعون الأكبر الذي اجتاح العالم بأسره القرون الوسطى.

وحسب قويونلو "بعد الإقلاع عن التدخين، يحتاج الجسم عشر سنوات لإصلاح الضرر الذي تسبب فيه التدخين".

واستطرد ناصحا "إذا كنت تريد الإقلاع عن التدخين، أقلع عنه فوراً إذ إن جسدك قد لا يكون لديه وقت كاف للتعافي".

وتحتفل تركيا باليوم الوطني للامتناع عن التدخين في ٩ فبراير/شباط كل عام للتوعية بمخاطر تعاطي التبغ الذي يعتبر عاملا خطيرا مسببا للسرطان، ذلك المرض الذي يؤدي بحياة ثمانية ملايين شخص حول العالم سنويا.

تعرف على الأطعمة التي تسبب التهاب المفاصل

يعاني الكثير من الأشخاص من التهابات المفاصل، فهي تصيب الساقين والركبتين واليدين، وتسبب آلامًا مزعجة.
وفقا لموقع "بولد سكاي" الهندي هناك أنواع عديدة من التهاب المفاصل مثل التهاب المفاصل الإنتاني وهو عدوى تصيب أحد المفاصل، والتهاب المفاصل التفاعلي وهو يحدث أيضًا نتيجة عدوى في جزء الجسم والتهاب المفاصل الروماتويدي وهو أشهر وأصعب أنواع التهاب المفاصل.
فهو التهاب مزمن يؤثر على العديد من مفاصل الجسم وأنسجة الجسم في وقت واحد، على الجانب الآخر هناك أنواع أخرى من التهاب المفاصل وهو أحد أنواع التهاب المفاصل،
حيث يشعر المصاب بألم وتورم بالقدمين وتحديدًا عند قاعدة أصبع القدم الكبير، ويسبب ألم شديد في القدم والشعور بحرارة داخل الإصبع.
أما عن الأطعمة التي يجب على المصابين بالتهاب المفاصل تجنبها هي المشروبات الغازية، وهي تحتوي على الكثير من السكريات كذلك الأيس كريم ويحتوي الأيس كريم على الدهون المشبعة والسكريات بالإضافة إلى الأطعمة المقلية والتي غالبًا ما تكون مقلية في زيوت غنية بأحماض أوميغا ٦ الدهنية.

