

منتخبنا بجانب العراق والبحرين..

صدامات عربية ساخنة في قرعة تصفيات آسيا المزدوجة

أسفرت قرعة التصفيات الآسيوية المشتركة لمونديال ٢٠٢٢، وكأس آسيا ٢٠٢٣، التي أقيمت أمس الأربعاء، في العاصمة الماليزية كوالالمبور، عن صدامات عربية ساخنة. وجاء المنتخب السعودي، ضمن المجموعة الرابعة، إلى جانب منتخبي فلسطين، واليمن، بالإضافة لأوزبكستان، وسنغافورة. كما ضمت المجموعة الثالثة، منتخبي العراق، والبحرين إلى جانب إيران، وهونج كونج، وكومبوديا، وهو ما تكرر في المجموعة الثانية، التي ضمت منتخبي الأردن، والكويت، إلى جانب أستراليا، وتايوان، ونيبال.



وضمت المجموعة الخامسة، أيضًا منتخبيين عربيين، وهما قطر، وعمان، إلى جانب بنجلاديش، وأفغانستان، والهند، فيما جاء المنتخب الإماراتي في مجموعة متوازنة مع فينتام، وتايلاند، وماليزيا، وأندونيسيا.

وجاء المنتخب السوري في مجموعة سهلة مع الصين، والفلبين، ومالديف، وجوام، فيما جاء منتخب لبنان في مجموعة متوازنة مع كوريا الجنوبية، وكوريا الشمالية، وتركمانستان، وسيريلانكا. ولم تضم المجموعة السادسة، أي منتخب عربي، حيث ترأسها منتخب اليابان، وقيرغيزستان، وطاجيكستان، وميانمار، ومنغوليا.

وتقام منافسات هذا الدور، خلال الفترة من ٥ أيلول/سبتمبر ٢٠١٩، وحتى ٩ حزيران/ يونيو ٢٠٢٠. ويتاهل صاحب المركز الأول في كل مجموعة، وأفضل ٤ منتخبات حاصلة على المركز الثاني المجموع ١٢ فريقًا إلى نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣، والدور النهائي من تصفيات كأس العالم ٢٠٢٢. في المقابل فإن المنتخبات الـ٢ التالية تنتقل إلى المرحلة التالية من تصفيات كأس آسيا، للمنافسة على المقاعد المتبقية في نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٣ في الصين. وفيما يلي المجموعات كاملة:

المجموعة الأولى: الصين- سوريا- الفلبين- مالديف- جوام
المجموعة الثانية: أستراليا- الأردن- تايوان- الكويت- نيبال
المجموعة الثالثة: إيران- البحرين- هونج كونج- كمبوديا
المجموعة الرابعة: السعودية- أوزبكستان- فلسطين- اليمن- سنغافورة
المجموعة الخامسة: بنجلاديش- عمان- الهند- أفغانستان- قطر
المجموعة السادسة: اليابان- قيرغيزستان- طاجيكستان- ميانمار- منغوليا
المجموعة السابعة: الإمارات- فينتام- تايلاند- ماليزيا- أندونيسيا
المجموعة الثامنة: كوريا الجنوبية- لبنان- كوريا الشمالية- تركمانستان- سيريلانكا

بطولة العالم لكرة السباعية..

منتخبنا يهزم هولندا بسداسية نظيفة

فاز منتخبنا على نظيره الهولندي ٦-١ صفر وذلك في اطار خامس مبارياته ببطولة العالم لكرة السباعية ٢٠١٩ المقامة في اسبانيا. وسيواجه فريقنا الجمعة المقبلة اميركا لحسم المركز الخامس في البطولة، التي شارك فيها ١٦ منتخبًا. وكانت ايران قد تأهلت من المجموعة الثانية اثر فوزين على ايرلندا وفنلندا وخسارة

واحدة امام اميركا، فيما خسرت ربع النهائي امام البرازيل.

حكم ايراني ينتخب عضوا في محكمة التحكيم الرياضية العليا

تم انتخاب رئيس اللجنة القانونية في اتحاد الكرة ايراني " احمد رضا براتي" حكما في محكمة التحكيم الرياضية العليا (CAS). وعينت اللجنة الدولية للتحكيم الرياضي (ICAS) رئيس اللجنة القانونية في اتحاد الكرة ايراني "احمد رضا براتي" حكما في محكمة التحكيم الرياضية العليا (CAS) ومقرها في لوزان بسويسرا. وتعتبر اللجنة الدولية للتحكيم الرياضي اعلى سلطة قضائية رياضية وان قراراتها لازمة للتنفيذ.

الاتحاد الكاميروني يقيل المدرب الهولندي سيدورف

أعلن الاتحاد الكاميروني لكرة القدم الثلاثاء إقالة الهولندي كلارنس سيدورف من تدريب المنتخب الوطني، بعد الخروج المبكر لحامل اللقب من الدور ثمن النهائي لكأس الأمم الإفريقية ٢٠١٩ في مصر. وأورد الاتحاد في بيان «بعد مشاورات مع أعضاء في اللجنة التنفيذية من جهة، وتشاور مع وزير الرياضة، وفي أعقاب خروج المبكر للمنتخب الوطني للرجال الكاميرون، وبناء على ما تحددته بنود التعاقد معهم، قرر (الاتحاد)

إنهاء مهام المدرب كلارنس سيدورف ومساعده (مواطنه) باتريك كلايفرت بدءا من الثلاثاء». وأقيمت الكاميرون التي توجت بلقبها القاري الخامس في أمم إفريقيا ٢٠١٧ في القابون، من ثمن نهائي نسخة الحالية، بخسارتها أمام نيجيريا ٢-٠، في مباراة تعد من الأجل حتى الآن في



سيده من خوزستان تحطم الرقم القياسي للسباحة دون

استخدام اليدين



سجلت السباحة الإيرانية «أكرم كناري» من محافظة خوزستان (جنوب غرب)، رقما قياسيا جديدا في السباحة دون استخدام اليدين.

وأفاد اتحاد الرياضات الجماعية بمحافظة خوزستان امس الأربعاء، ان الرياضة أكرم كناري تمكنت من السباحة دون استخدام اليدين لـ١٧٥ دقيقة لتسجيل رقما قياسيا جديدا باسمها في البلاد في هذا النوع من السباحة.

وقالت كناري انها تمكنت من سباحة ٥ آلاف و ٦٥ مترا خلال ١٧٥ دقيقة، مضيفه ان في هذا النوع من السباحة يستخدم السباح أسلوب سباحة الضفدع برجليه ويتموج بأسلوب سباحة الفراشة، بحيث يتم تشبيك اليدين خلف الظهر، مما يصعب السباحة.

فريقنا النسوي لكرة الطائرة يفوز على نظيره الياباني

فاز منتخبنا لكرة الطائرة للسيدات على نظيره الياباني خلال مباراته التحضيرية الثانية لكأس آسيا.

وخلال مباراته التحضيرية الأولى، تمكن من هزيمة نظيره الكرواتي. وفي الشوط الأول من مباراته أمام اليابان، فاز المنتخب النسوي الإيراني بنتيجة ٢٦-٢٤، فيما خسر في الشوط الثاني بنتيجة ٢٢-٢٥.

وفي نهاية المطاف، توج بالفوز في الشوط الثالث بنتيجة ٢٥-١٣. وخلال مباراته التحضيرية الثالثة، سيواجه منتخبنا لكرة الطائرة للسيدات نظيره الأمريكي. وسيشارك المنتخب النسوي الإيراني لكرة الطائرة في بطولة آسيا المزمع عقدها باستضافة كوريا الجنوبية من الفترة بين ١٧ آب/أغسطس إلى ٢٥ من الشهر نفسه وسيواجه في المجموعة الأولى نظرائه من كوريا الجنوبية وسنغافورة.

رباع إيراني يحصد فضية بطولة العالم لرفع الأثقال

للمعاقين في كازاخستان



فاز الرباع الايراني «نادر مرادي» الثلاثاء بالميدالية الفضية خلال منافسات بطولة العالم لرفع الأثقال للمعاقين في فئة الوزن ٧٢ كغ المقامة في العاصمة الكازاخية نور سلطان. مرادي و هو اللاعب الإيراني الثالث المشارك في بطولة كازاخستان العالمية لرفع الأثقال للمعاقين، تمكن من رفع الثقل بوزن ٢٠٢ كغ ليحصل على الميدالية الفضية في هذه المنافسات.

ومن الفئة نفسها، حصد الرباع الصيني الميدالية الذهبية فيما حل النيجيري ثالثا. وتقام بطولة رفع الأثقال للمعاقين منذ ١٣ يوليو بمشاركة ٤٤١ رياضيا من ٧٨ دولة باستضافة مدينة نور سلطان في كازاخستان.

تونس تقاطع الجمعية العمومية للاتحاد الإفريقي

أعلن الاتحاد التونسي لكرة القدم، في بيان رسمي أنه قرر مقاطعة الجمعية العمومية للاتحاد الإفريقي لكرة القدم، دون توضيح أسباب المقاطعة. وذكر الاتحاد التونسي لكرة القدم في بيان نشره عبر صفحته الرسمية في «فيسبوك»: «قررت الجامعة التونسية لكرة القدم (الاتحاد) مقاطعة الجلسة العامة للاتحاد الإفريقي المقررة بالقاهرة يوم ١٨ يوليو ٢٠١٩، وبالتالي لن يحضر أي ممثل عن الجامعة التونسية وقد تم إعلام الكاف والاتحاد الدولي بذلك». ولم يكشف الاتحاد التونسي عن أسباب قراره، لكن العديد من التقارير رجحت السبب إلى غضبه من تراجع حكم لقاء تونس والسنغال عن احتساب ركلة جزاء لصالح «نسور قرطاج» ضمن الدور قبل النهائي لكأس الأمم الإفريقية يوم الأحد الماضي. يذكر أن المنتخب التونسي سيواجه نظيره النيجيري في مباراة تحديد المركز الثالث، فيما يلعب منتخبيا الجزائر والسنغال النهائي الجمعة المقبلة. لأول مرة في تاريخه..

القطري ناصر العطية بطلا لراي طريق الحرير

أضاف السائق القطري ناصر العطية لقب النسخة التاسعة من رالي طريق الحرير الذي اختتم الثلاثاء بعدما قطع المشاركون مسافة ٥ آلاف كلم، الى رالي دكار الصحراوي الذي توج به بداية العام الحالي للمرة الثالثة في مسيرته. وبعد المرور بغابات سيبيريا، عبر السهول المنغولية، الى الكتيان الرملية العملاقة في صحراء غوبي، وصل المشاركون الثلاثاء الى دونهانغ وعلى رأسهم العطية (تويوتا غارزو ريسينغ أوفر درايف) وملاحه الفرنسي ماتيو بوميل، محققا بذلك فوزه الأول في هذا الرالي الذي نال وصافته مرتين، عامي ٢٠١٠ خلف الأسباني كارلوس ساينز، و٢٠١٨ خلف زميله حاليا في تويوتا السعودي يزيد الراجحي. وأفاد العطية على أكمل وجه من انسحاب الراجحي منذ المرحلة الثانية من أصل ١٠ تكون منها الرالي، لكي يفرض سيطرته بشكل كامل حيث حل في المركز الأول خلال جميع المراحل، لينهي النسخة التاسعة في الصدارة أمام الصيني واي هان والفرنسي جيروم بيليشيه. وكان القطري سعيدا بهذا الفوز الذي «كان هاما جدا بالنسبة لي لأنه سباق كبير وجميل جدا» وتعتبر هذه المرة الأولى التي يحصل فيها «العطية» على هذه القبة.

٣ علامات على فساد الأدوية.. فما هي؟



حذرت غرفة الصيدالة بولاية هيسن الألمانية من أن حرارة الصيف قد تُفسد الأدوية، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال الآتي:

- ١- التغيرات على شكل الأدوية ولونها ورائحتها.
 - ٢- حدوث شقوق في أقراص الدواء.
 - ٣- تكون كتل أو حدوث تعكر في أدوية الشراب.
- وشددت الغرفة على ضرورة التخلص من الأدوية في حال ملاحظة هذه التغيرات، مشيرة إلى ضرورة حفظ الأدوية في مكان جاف وفي ظل درجة حرارة أقل من ٢٥ درجة مئوية.

كيف يمكن تفادي رائحة العرق مع ارتفاع الحرارة

في فصل الصيف؟

ترتفع نسبة تشبّع الهواء بالماء مع ارتفاع رطوبة الطقس، ويعيق ذلك قدرة الجسم على تبريد نفسه من خلال التعرّق، فتزداد حرارة الجسم وغزارة العرق إلى أن تصبح الرائحة كريهة. ويمكن تفادي الرائحة النفاذة للعرق خلال الصيف بواسطة تعديل بعض العادات، كالتالي:



- * لا تتناول النيكوتين والكافيين مع بعضهما البعض، وبالمثل يؤدي تعاطي الكحول مع النيكوتين إلى النتيجة نفسها، وهي الرائحة القوية للعرق. إذا كنت تدخن قلل مدخلات جسمك من الكافيين مثل القهوة.
- * لا تستحم بماء ساخن، لأنه يزيد تعرّق الجسم خلال الساعة التالي للحمام، حتى لو كان ذلك قبل النوم مباشرة.
- * اختيار الملابس القطنية الواسعة يقلل من التعرّق، ويخفّف الرائحة.
- * تخرج السموم والمواد المؤكسدة مع العرق، لذلك اشرب الكثير من الماء ليقوم الجسم بإخراج فضلاته عن طريق البول أيضاً.
- * لا تأكل الكثير من البصل والثوم والبهارات الحارة والأطعمة المقلية.
- * إذا ظلت مشكلة الرائحة القوية للعرق استخدم الصابون المضاد للبكتريا لبضعة أسابيع خاصة في الاستحمام قبل النوم.

التخلص من ٣٠٠ سعرة يومياً يحمي القلب ويخفض ضغط الدم



توصل علماء إلى أن التخلص من ٣٠٠ سعرة حرارية يومياً يمكن أن يحمي القلب ويقلص خطر الإصابة بالسرطان، حتى لدى الأصحاء. وكشفت الدراسة التي أجراها المركز الطبي في جامعة Duke، نورث كارولينا، بالولايات المتحدة، أن تناول سعرات حرارية أقل يؤدي إلى تغيير التمثيل الغذائي الذي يعزز الصحة، ويساهم في فقدان الوزن.

ودرس فريق البحث حالة ٢٨ شخصاً بالغاً دون سن ٥٠، حيث طُلب منهم خفض استهلاكهم اليومي من السعرات الحرارية بنسبة ١٢٥ لمدة عامين. وفي الواقع، بلغ متوسط التخفيض ١١٣، وأدى ذلك إلى فقدان الوزن بنسبة ١٠٪. وأظهر المشاركون انخفاضا واضحا في علامة حيوية تشير إلى التهاب، مرتبط بأمراض القلب والسرطان والخرف. وقال المعد الرئيس للدراسة، وليام كراوس: «هناك شيء ما يتعلق بتقييد استهلاك السعرات الحرارية، بما في ذلك بعض الآليات التي لم نفهمها بعد، والتي تؤدي إلى هذه التحسينات». وأوضح العلماء في الدراسة التي نشرتها مجلة «لانسيت» للسكري والغدد الصماء، أن الحد من استهلاك السعرات الحرارية، أو محاولة التخلص من ٣٠٠ سعرة حرارية، يعزز مستويات الكوليسترول «الجيد» ويخفض ضغط الدم.

ارتفاع الكالسيوم في الشرايين

التاجية يؤدي القلب

أظهرت دراسة جديدة أن وجود مستويات عالية من الكالسيوم في الشرايين التاجية يمكن أن يكون مسؤولا عن التغيرات الضارة التي تلحق ببنية القلب. وأجرى الدراسة باحثون منهم الدكتور هنريك تورينو موريرا، المؤلف المشارك في الدراسة، ونشرت في مجلة «سيركوليشن كارديوفاسكيالار إيميجينغ» (circulation cardiovascular imaging). وقالت الكاتبة لورين شاركي في تقريرها عن الدراسة الذي نشره موقع «ميديكال نيوز توداي»، إن إحدى طرق تحديد خطر إصابة الشخص بأمراض القلب، أو السكتة الدماغية أو الأزمات القلبية، تتمثل في دراسة مستويات الكالسيوم في الشريان التاجي. في الواقع، يقوم الكالسيوم بعديد المهام في الجسم، بما في ذلك الحفاظ على صحة العظام. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي وجود الكالسيوم في الشرايين التاجية إلى تراكم تكتلات على جدار الشرايين. ومع مرور الوقت، يمكن أن تسبب هذه المادة المتكتلة تصلب أو تضيق الشرايين، مما يحد من تدفق الدم ومد الأعضاء الحيوية بكمية الأكسجين الضرورية، الأمر الذي قد يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.