

## زيدان وفالفيدي وسيموني في معركة ثلاثية على لقب الليجا

صفوف الفريق بلاعبين - إذا انضم نيمار بالفعل- سيكوّنون الأفضل في تاريخ البلوجرانا وذلك بعد



انضمام أنطوان جريزمان ودي يونج. وبالرغم من أن ٧ ألقاب للدوري من أصل العشر الأخيرة كانت من نصيب البارسا إلا أن النادي يطالب المدرب بالحصول على بطولة أوروبية.

وعلى جانب آخر، يستمر الأرجنتيني دييجو سيموني مع الأتلتي الذي كان قد تولى تدريبه في ديسمبر/كانون أول من عام ٢٠١١.

فبعد أن جعل النادي ضمن كبار أوروبا وفوزه ببطولة لليجا وتغيير مسار الفريق تماما. فهو حاليا مطالب بمواجهة موسم استثنائي وخاص للغاية مع الفريق.

فقد خسر سيموني قادة للفريق مثل دييجو جودين وخوانفران توريس ولاعبين يعدوا مرجعية

## مس سونغون الى نهائي بطولة اندية اسيا بكرة الصالات

تاهل فريق مس سونغون ورزقان الإيراني الى نهائي بطولة اندية اسيا بكرة الصالات الجارية

في بانكوك بتايلندا بفوزه الساحق في نصف النهائي على اجملك الأوزبكستاني ٣-٧ .

وفي هذه المباراة دانت السيطرة بوضوح لفريق مس الذي ترجمها الى ٧ اهداف جاءت من قبل مهدي جاويد (٣ اهداف) وعلي عسكري (٢ هدف) وفرهاد فخيم ومحمد شجري (هدف لكل منهما).

وكان فريق مس قد هزم في دور المجموعات كاظمة الكويتي ٨-٢ والظفرة الاماراتي ٥-٥ فيما خسر امام ناغويا اوشنزة الياباني ٢-٢ وفي دور الثمانية فاز على بنك بيروت اللبناني ٢-٢ بعد التمديد.

وفي المباراة الاخرى لدور نصف النهائي حقق ناغويا الياباني الفوز على الفيتنامي تاي سون نام ليتاهل الى النهائي في مواجهة مس سونغون.

يذكر ان الاندية الايرانية حققت البطولة ٤ مرات خلال الدورات التسع التي جرت لغاية الان وهي «مس سونغون ورزقان» و«كي تي بسند اصفهان» و«فولاد ماهان» و«تاسيسات دريائي» فيما حقق فريق ناغويا اوشنزة الياباني البطولة ٢ مرات بما يجعله الافضل انجازا بين الاندية الاسيوية.

## ديوكوفيتش يبلغ ربع نهائي بطولة سينسناي

انتصر نونفاك ديوكوفيتش، على نظيره بابلو كارينيو بوستا بنتيجة ٦-٢ و٤-٠، ليلعب ربع نهائي بطولة سينسناي المفتوحة للتنس.

وأنفذ اللاعب الصربي، ٤ فرص لكسر إرساله في المجموعة الثانية، وكسر إرسال منافسه في الشوط الثالث. وقال ديوكوفيتش «أشعر بالرضا تماما» عن أدائي، لأنني لعبت ضد لاعب رائع وصاحب كفاءة كبيرة. فزت بمجموعتين متتاليتين، لكن النتيجة لا توضح مدى صعوبة المباراة على أرض الملعب».

ويلعب ديوكوفيتش ضد لوكا بوي الذي فاز على كارين خشانوف بنتيجة ٦-١ و٤-٠ و٢-٠. وتغلب الإسباني روبرتو باوتيسا أجوت على ميومير كيسمانوفيتش بنتيجة ١-٦ و٢-٠، وسيواجه الفرنسي ريشار جاسكيه الذي تفوق على دييجو شفارتزمان بنتيجة ٦-٧ و٢-٠.

كما تاهل البلجيكي ديفيد جوفين لمواجهة الياباني يوشيهيتو نيشيوكا في دور الثمانية.

## روبليف يفجر مفاجأة ويطيح بفيدرر

### خارج سينسناي

وقال لمحطة (إي.إس.بي.إن) في الملعب «إنه شعور رائع عندما تلعب ضد أسطورة مثل روجر وأمام كل هذا الجمهور الذي يدعمه حتى النهاية».

وأضاف «أتمنى أن يتكرر هذا الشعور في يوم ما. حاولت اليوم تقديم أفضل ما لدي والتفكير في حاجتي للقتال على كل نقطة حتى النهاية مهما حدث».

وضمن الانتصار خوض مواجهة روسية خاصة في دور الثمانية مع المصنف التاسع دانيل ميدفيديف.

في خط الوسط أمثال جريزمان، ولوكاس هيرنانديز وفيليبس لويس ورودري.

ويعد الفوز بلقب الليجا -الذي سيكون الثاني له كمدرب- هو المطلب الرئيسي، وأكد أنه من أجل الصراع على تحقيق كل شيء يتطلب الأمر استعادة انتظام الفريق في بطولة الدوري في ظل تحمل إيدين هازارد مسؤولية قيادة الميرنجي بعد رحيل كريستيانو رونالدو.

من ناحية أخرى، بعدما كان استمرار مارسيلينو جارسيا تورال على رأس الجهاز الفني لغالنسيا مهددا بسبب حرب «داخلية» داخل مجلس الإدارة، إلا أنه تمكن الموسم الماضي من تحقيق «ريمونتادا» وإنهاء بطولة الليجا في المركز الرابع المؤهل لدوري الأبطال وبهذا نجح في تحقيق أهدافه.

ويدخل إشبيلية الموسم الجديد ٢٠١٩/٢٠٢٠ بشكل مختلف بعد عودة رامون رودريجز «مونسني» لقيادة الإدارة الرياضية ووصول جولين لوبيتيجي للقيادة الفنية. ليمثل ذلك ثقلا للفريق بهدف العودة للتأهل إلى بطولة دوري أبطال أوروبا.

وأكد مونسني رغبته في جلب صفقات عديدة للفريق لكنه كان بحاجة لقائد، واختار بعدها لوبيتيجي، المدير الفني السابق لمنتخب إسبانيا وريال مدريد.

وطالب مونسني جماهير الفريق بأن تثق في خياراته وفي لوبيتيجي، الذي أثار الجدل بعد إقالته من تدريب «لاروخا» قبل أيام من انطلاق مونديال روسيا ٢٠١٨، قبل أن تتم إقالته لاحقا من ريال مدريد لسوء النتائج.

وواجه أيضا فريق إسبانيول -العائد مجددا للمنافسة الأوروبية من خلال الدوري الأوروبي- رحيل مدربه 'روبي' بالاستعانة بالمدرّب ديفيد جايجو، وذلك بعدما رحل 'روبي' لتدريب فريق ريال بيتيس خلفا للمدرّب كيكي سبتين الذي سئمت الجماهير من طريقته في الاستحواذ.

## شبابنا في المركز الثالث ببطولة العالم للمصارعة الحرة

حل منتخب شبابنا في المركز الثالث ببطولة العالم للمصارعة الحرة بحصده ميداليتين

ذهبيتين وواحدة فضية واخرى برونزية، برصيد ١٩ نقطة. وفي هذه البطولة التي اختتمت الاربعاء في مدينة تالين باستونيا، تقلد الذهب كل من امير حسين مقصودي في وزن ٦٥ كغم وعباس فروتن في وزن ٩٧ كغم ونال الفضية امير حسين زارع في وزن ١٢٥ كغم فيما احرز البرونزية محمد صادق فيروزپور في وزن ٧٠ كغم.

وتوج شباب روسيا بالبطولة بحصده ميداليتين ذهبيتين واخرين فضيتين و ٢ برونزيات وبلغ رصيده ١٢١ نقطة فيما حل شباب اميركا في مركز الوصافة بحصده ميداليتين ذهبيتين واخرين فضيتين وواحدة برونزية وبلغ رصيده ١٢٠ نقطة.

## إنتر ميلان يوافق على عرض نابولي لضم إيكاردي

إيكاردي، هذا الصيغ. ووفقاً لموقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي، فإن نابولي عرض على إنتر ضم إيكاردي مقابل ٧٠ مليون يورو. وأشار إلى أن إنتر وافق على العرض، ويتنظر فقط الحصول على موافقة النجم الأرجنتيني لإتمام الصفقة. وأوضح أن فريق الجنوب عرض على اللاعب الحصول على راتب سنوي يبلغ ٩ ملايين يورو، ما يجعله اللاعب الأعلى أجراً في نابولي.

وسبق أن أشارت تقارير إلى أن إيكاردي يرغب في الانتقال إلى يوفنتوس، ولكنه سينتظر حتى الإثنين المقبل قبل أن يحسم موقفه من العروض الأخرى.

## ميسي غير الجاهز يغيب عن المواجهة الافتتاحية أمام بيلباو

قال ارنستو فالفيدي مدرب برشلونة إنه لن يخاطر بالدفع بالمهاجم الأرجنتيني ليونيل ميسي

غير الجاهز بدنيا في أولى مباريات الفريق في دوري الدرجة الأولى الإسباني لكرة القدم في الموسم الجديد أمام اتلتيك بيلباو يوم الجمعة واستمر في موقفه الراض لتعليق على مسألة إعادة ضم نيمار من باريس سان جيرمان.

وتعرض القائد ميسي هداف برشلونة التاريخي لإصابة في ريلة الساق خلال مران الفريق قبل جولته القصيرة في الولايات المتحدة استعدادا للموسم الجديد. ومن وقتها لم يعد بشكل كامل إلى التدريبات قبل توجه العملاق القطالوني لمواجهة اتلتيك بيلباو. وظهر ميسي في مقاطع فيديو يوم الخميس وهو يعملو في تدريبات فردية على الرمال لكن فالفيدي استبعد فكرة المغامرة بلباقة ميسي.

وأوضح في مؤتمر صحفي يوم الخميس "لا نرغب أبدا في المخاطرة بأي لاعب فبا باللاعب مثل ليو.

## يجعلك عرضةً لخطر الوفاة.. احذر تناول المشروبات الغازية الدايت

حذرت دراسات علمية كثيرة من تناول المشروبات الغازية، حيث أكدت الأبحاث أنها تلحق ضرراً كبيراً بصحة الإنسان وتضر الجهاز الهضمي للإنسان وغيرها من الأضرار الصحية، ولهذا لجأت شركات المياه الغازية إلى إنتاج المشروبات الغازية الدايت، ولكن هل المياه الغازية الدايت لا تسبب أي ضرر لصحة الإنسان؟.. هذا ما سنتعرف عليه في هذا التقرير.

اضرار المشروبات الغازية الكثير يعتقد أن تناول المشروبات الغازية الدايت تعفيه من الإصابة بالأمراض التي حذر منها الأطباء نتيجة تناول المشروبات الغازية العادية، ولكن هذا اعتقاد خاطئ، فبالرغم من أنها منخفضة السرعات الحرارية، إلا أنها تزيد من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والخرف والنبويات القلبية.



وتوصلت أبحاث علمية حديثة إلى أن شرب علبتين أو أكثر من تلك المشروبات الدايت خلال اليوم الواحد، فإن ذلك يعرض صحة الإنسان للخطر، حيث ثبت أن تناولها مرتين خلال اليوم يزيد

من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار الربع وأمراض القلب بمقدار الثلث.

اضرار المشروبات الغازية الدايت

وأشارت الأبحاث العلمية إلى أن محبي تناول المشروبات الغازية الدايت يكونون أكثر عرضةً لخطر الوفاة بشكل مبكر بنسبة تصل لـ١٦٪ مقارنة بغيرهم ممن لا يتناولون تلك المشروبات. وحذرت العديد من الدراسات العلمية من تناول المشروبات الغازية بشكل عام، لما تلحق به من ضرر كبير على صحة الإنسان، سواء الحاق الضرر بالجهاز الهضمي، أو الضرر الذي تلحقه بعظام الإنسان، بالإضافة إلى عدد من الأمراض الأخرى.

## هذه فوائد النوم في غرفة واحدة مع النحل!

يكتسب العلاج بالنوم مع النحل شعبية في ليتوانيا، ويعتمد أسلوب العلاج البديل على النوم في غرفة واحدة مع الصناديق التي تربي فيها النحل.

ويقول صاحب مركز للعلاج بهذه الطريقة، والتي تسمى العلاج بالنحل، إنها تساعد على تخفيف الآلام ومعالجة أمراض متنوعة من خلال الطاقة الناتجة من رفرة النحل لأجنحته.

ويوضح زيديروناس جابرتاس، الذي يدير المركز في قرية كاونيتيسكس شمال ليتوانيا، أنه أصبح معتاداً على استخدام هذه الطريقة منذ سبع سنوات بعد أن اكتشف فائدتها في تخفيف آلام الظهر.

وعلى الرغم من أن أصدقائه كانوا في البداية يشككون في جدوى هذه الطريقة، يقول جابرتاس إن حوالي ٥٠٠ عميل يأتون إلى المركز سنوياً في الفترة ما بين مايو/ أيار وسبتمبر/أيلول.

ولطالما ارتبط النحل بعلاجات الطب البديل، حيث تستخدم جميع منتجاته، مثل العسل والصمغ (البروبليس) وحتى السم، لعلاج العديد من الأمراض.

## فوائد مذهلة لهذه الفاكهة الحمضية.. تعرّف عليها

تعد فاكهة "الفريب فروت" من أحد الفواكه الحمضية الشهيرة بفانها بمضادات الأكسدة، وقلة السرعات الحرارية فيها. كما لها فوائد مهمة جداً لتعزيز منظومة مناعة الجسم والقلب وتحسين عمل الدماغ. و"الفريب فروت" ثمرة شجرة دائمة الخضرة، والتي ٨٨٪ منها ماء، لذلك هي مثالية لترطيب الجسم، اكتشفها الكاهن البولزي غريفيث هوجرز عام ١٧٥٠.

ويفضل احتوائها على مضادات الأكسدة، يمكن استخدامها في مكافحة الكوليسترول "الضار".



وتخفيض ضغط الدم، كما تسمم مضادة الأكسدة الموجودة في هذه الثمرة يمنع الإصابة بالأورام الخبيثة وتساعد القلب على الاحتفاظ بنشاط طبيعي. وبينت نتائج دراسة علمية أجريت عام ٢٠١٦، أن

متناولي هذه الفاكهة بصورة منتظمة، يكون ضغط الدم ومستوى الكوليسترول عندهم دائماً في المستوى الطبيعي، وذلك لأن "الفريب فروت" غنية بعنصر البوتاسيوم.

وبحسب ممثل جمعية القلب الأمريكية، فإن تناول "الفريب فروت" والحمضيات الأخرى، يساعد على تخفيض خطر الإصابة بالجلطة الدماغية، خاصة لدى النساء، حيث بيّنت نتائج الدراسات أن النساء اللواتي يتناولن "الفريب فروت" انخفض خطر إصابتهن بالجلطة الدماغية بنسبة ١٩٪.

كذلك تبطن "الفريب فروت" عملية الشيخوخة، وتكافح المواد المضادة للأكسدة التي تحفز شيخوخة الجسم، وفق نتائج الدراسات. كما أن تناول ثمرتين منها في الأسبوع يسمح بعودة الشباب ١٠ سنوات.

ويسمى الأطباء "الفريب فروت" المناعة الطبيعية، إذ تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C الضروري لحماية خلايا الجسم من الكائنات الضارة. ويقلص هذا الفيتامين الفترة اللازمة للشفاء التام من أمراض البرد.