

فريقنا يتعثر امام اميركا بمونديال الطائرة ٢٠١٩



خسر منتخبنا امام نظيره الاميركي أمس الاربعاء ١-٣، في اطار الجولة السادسة من نهائيات كأس العالم للكرة الطائرة ٢٠١٩ في اليابان.

تقدمت اميركا بالشوط الاول ٢٥-١٨ نقطة، وأدركت ايران التعادل في الثاني ٢٥-٢٢.

فيما خسرت الثالث والرابع ٢٥-١٨ و٢٥-١٢ نقطة على التوالي.

وكانت ايران على مدى الجولات الخمس، قد فازت امام استراليا وكندا وخسرت من البرازيل ومصر وروسيا، وستواجه تونس اليوم الخميس.

لاعبه ايرانية تحصد ميدالية ذهبية لمسابقات موي تاي العالمية في تركيا

فازت الطالبة في معهد التربية البدنية بمدينة مشهد «سيما نيك نام» الميدالية الذهبية لمسابقات موي تاي العالمية في تركيا وحازت لقب اول امراة صاحبة ميدالية لهذه الرياضة في التاريخ الايراني.

وقال رئيس اتحاد موي تاي بمحافظة خراسان الرضوية الثلاثاء لمراسل ارننا انه تمكنت «سيما نيك نام» بصفتها احدي اعضاء المنتخب الايراني المشارك و المكون من ٤٠ رياضيا في مسابقات موي تاي العالمية بتركيا تمكنت من احراز الميدالية الذهبية واصبحت اول امراة صاحبة الميدالية في فرع موي تاي في التاريخ الايراني.

واضاف رضا اميري انه جرت مسابقات موي تاي العالمية للشباب خلال فترة ٢٨ ايلول / سبتمبر حتى ٦ تشرين الاول / اكتوبر في فئات ١٠ حتي ١٧ عاما في مدينة آنتاليا التركية. واكد ان المنتخب الايراني المشارك في المسابقات في فئة عمرية ١٣ حتى ١٧ عاما وتمكنت نيك نام في فئة عمرية ١٣ حتى ١٥ عاما من حصد الميدالية الذهبية للمسابقات. واضاف ان موي تاي الرياضة القتالية الاولمبية تنشط تحت رعاية اتحاد الرياضات القتالية .

إعصار مرتقب يهدد سباق نورمولا الياباني

أعلن منظمو سباق الجائزة الكبرى الياباني المقرر، الأحد المقبل، ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا، أمس الأربعاء، أن إعصاراً مرتقباً، قد يُسفر عن تغييرات في مواعيد فعاليات السباق.

وحتى الآن، لم تجر أي تغييرات على مواعيد التجريبتين الحرتين، المقرتين يوم غد الجمعة، أو التجربة الرسمية المقررة بعد غد السبت، وكذلك السباق المقرر يوم الأحد، لكن مسؤولي السباق يترقبون ما يعلن حول حالة الطقس. وحذرت هيئة الأرصاد الجوية اليابانية من هبوب عواصف خلال الأيام المقبلة، معلنة أن الإعصار التاسع عشر هذا الموسم بات قريباً.

بوجبا.. كل الطرق تؤدي إلى يوفنتوس

عاد يوفنتوس إلى محاولاته مجدداً بشأن ضم الفرنسي بول بوجبا، لاعب وسط مانشستر يونايتد، في الميركاتو الشتوي المقبل.

ووفقاً لصحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، فإن يوفنتوس يخطط لمنح الشياطين الأحمر بطاقة ماريو مانديوكيتش وإيمري كان مقابل بوجبا في يناير/ كانون الثاني المقبل. وأشارت إلى أن يوفنتوس ينوي استغلال رغبة بوجبا في عدم الاستمرار رفقة مانشستر يونايتد، للانقضاض على الصفقة.

وأوضحت أن ريال مدريد على ما يبدو قد انسحب من الصفقة، وبالتالي فإن كل الطرق قد تؤدي إلى عودة بوجبا إلى يوفنتوس.

يذكر أنه تم استبعاد مانديوكيتش وإيمري كان من قائمة يوفنتوس لدوري أبطال أوروبا هذا الموسم، وبالتالي فإن اللاعبين باتا خارج حسابات المدرب ماوريسيو ساري. وكان اليوفي يحاول ضم بوجبا في الميركاتو الصيفي الماضي، لكن مسؤولي مانشستر يونايتد تمسكوا باستمرار النجم الفرنسي.

موستافي: كرة القدم باتت تبتعد عن الإنسانية

قال شكوردان موستافي مدافع فريق آرسنال إنه يرى أن الانتقادات الموجهة لمستواه باتت مبالغاً فيها.

ولجأت جماهير آرسنال وكذلك جماهير الفرق المنافسة إلى وسائل التواصل الاجتماعي للانتقاد والقاء الضوء على أخطاء موستافي، مما أثار استياء اللاعبين المتوجع مع المنتخب الألماني بلقب كأس العالم ٢٠١٤ بالبرازيل.

وقال موستافي (٢٧ عاماً) في تصريحات نشرتها مجلة "دير شبيجل" أمس الأربعاء: "لقد أصبحت هدفاً..في وقت ما، ألقى الناس باللوم عليّ في هزيمة بمباراة لم أشارك بها".

وكان موستافي قد انضم إلى آرسنال عام ٢٠١٦ وقاد من فالنسيا الإسباني في صفقة قيمتها ٤١ مليون يورو، لكنه لم يعد عنصراً أساسياً بالفريق أو منتخب بلاده.

ويرى موستافي أن الاتهامات التي توجه له "باتت متصاعدة وغير عقلانية"، مضيفاً: "كرة القدم باتت تبتعد عن الإنسانية".

وأردف: "ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في ذلك، لأن أي شخص يمكن أن يبدي رأياً دون الكشف عن اسمه الحقيقي. وقد بات بإمكان الناس توجيه إهباطهم بشكل مباشر لنا..مرتت أيام شككت فيها بنفسي حقاً".

وبات رحيل موستافي عن صفوف آرسنال أمراً مرجحاً ويحتمل أن يعود إلى ألمانيا، علماً بأنه لم يسبق له اللعب في ألمانيا إلا في فريق الشباب بنادي هامبورج.

إنجلترا وإيطاليا يدقان أبواب يورو ٢٠٢٠ بقوة



بات بإمكان منتخبات إنجلترا وبلجيكا وإيطاليا، ضمان بطاقة التأهل إلى يورو ٢٠٢٠، هذا الأسبوع، بينما تمتلك ثلاثة فرق أخرى فرصة التأهل أيضاً، لكن بشرط أن تصب باقي نتائج المجموعات في صالحهم .

واقتربت منتخبات

روسيا وإسبانيا وأوكرانيا بشكل كبير، من العبور إلى البطولة الأوروبية، في الوقت الذي يعاني فيه منتخب البرتغال، حامل اللقب، خلال مشواره في التصفيات.

ويمتلك منتخب إنجلترا فرصة كبيرة للغاية بلوغ البطولة، حيث سيكون الفوز على نظيره التشيكي في براج، غدا الجمعة، كافياً للتأهل، بصرف النظر عن باقي نتائج مباريات المجموعة الأولى.

وفاز منتخب «الأسود الثلاثة» في جميع المباريات الأربع، التي خاضها في التصفيات حتى الآن، ليتصدر المجموعة الأولى بفارق ثلاث نقاط عن التشيك.

ورغم الفوز الكاسح على التشيك بخماسية بضاء، في مباراة الذهاب خلال آذار/مارس الماضي، إلا أن جاريت ساوثجيت، مدرب إنجلترا، لا يتعامل مع المواجهة على أنها مضمونة.

وبإمكان منتخب بلجيكا أيضاً حجز بطاقة التأهل عن المجموعة التاسعة، التي يتصدرها، لكن بشرط الفوز على ضيفه سان مارينو، اليوم الخميس، أو في حال تعادل كازاخستان مع قبرص. وفي المجموعة ذاتها يحتاج منتخب روسيا للفوز على اسكتلندا، في موسكو، من أجل التأهل، لكن ينبغي أن يتزامن هذا مع تعادل كازاخستان وقبرص.

وتعد المجموعة الثانية مليئة بالمفاجآت، حيث يتصدرها منتخب أوكرانيا بفارق خمس نقاط عن البرتغال، وست نقاط عن صربيا.

ويحتاج منتخب أوكرانيا لحصد أربع نقاط من مباراته هذا الشهر، أمام ضيفه ليتوانيا يوم الجمعة، وضد البرتغال الاثنين المقبل، من أجل التأهل للبطولة القارية.

وحتى إذا خسر منتخب البرتغال أمام ضيفه لوكسمبورج، يوم الجمعة، ثم انهزم ضد أوكرانيا في كييف، ما يعني تقدم صربيا لوصافة المجموعة، فإن فرصه ستظل قائمة في التأهل.

وفي تلك الحالة، سيشارك منتخب البرتغال في الدور الفاصل، الذي يضم ١٦ منتخباً، ويتم تحديده بناء على مراكز المنتخبات في دوري الأمم الأوروبية، الذي انطلق العام الماضي وفاز بلقبه «البحارة».

وفي المجموعة السادسة، يحتاج منتخب إسبانيا للفوز على النرويج، يوم السبت، للعبور للبطولة، لكن بشرط عدم فوز رومانيا على جزر فارو.

ويتصدر منتخب إيطاليا المجموعة العاشرة بـ١٨ نقطة، من ستة انتصارات متتالية. وسيحجز مقعده في يورو ٢٠٢٠، إذا فاز على ضيفه اليوناني، يوم السبت.

ويلتقي المنتخب الألماني، متصدر المجموعة الثالثة، مضيفه الإستوني يوم الأحد، لكنه لن يحسم التأهل في الجولة المقبلة.

ويعاني منتخب ألمانيا تحت قيادة مدربه يواخيم لوف من كثرة الإصابات، ما أجبر الأخير على استدعاء روبين كوخ مدافع فرايبورج، وسيباستيان رودى لاعب هوفنهايم.

ومن جانبه، قرر ديدييه ديشامب، مدرب منتخب فرنسا، استدعاء المدافع لوكاس هيرنانديز لمواجهة أيسلندا يوم الجمعة، رغم تأكيد بايرن ميونخ أن اللاعب يعاني من الإصابة.

ويحل منتخب فرنسا في المركز الثاني بالمجموعة الثامنة، بفارق الأهداف خلف تركيا.

مانشستر يونايتد يرتب لمرحلة ما بعد سولسكاير

فيما يكافح سولسكاير مدرب مانشستر يونايتد من أجل تجاوز الانطلاقة المُخيبة والعودة

في أقرب وقت ممكن إلى سكة الانتصارات، ذكر تقرير صحفي أن عيون «الشياطين الأحمر» ترصد واحداً من المدربين الألمان لخلافته. منذ انطلاق الموسم الجديد، يعيش فريق مانشستر يونايتد مرحلة صعبة للغاية، إذ



يبتعد «الشياطين الأحمر» بفارق ١٥ نقطة كاملة عن فريق ليفربول، متصدر ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز.

وتزداد الضغوطات بشكل كبير على سولسكاير، من أجل تجاوز هذه المرحلة الحرجة، والعودة من جديد إلى سكة الانتصارات.

إلا أن صر إدارة الفريق الإنجليزي العريق بدأ ينفذ على ما يبدو على المدرب النرويجي، الذي قد يجد نفسه قريباً خارج أسوار الفريق.

وفي هذا الشأن، ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن عيون مانشستر يونايتد، ترصد يوليان ناغلزمان مدرب فريق لايبزيغ الألماني، لخلافة سولسكاير.

وأضافت أن ناغلزمان يحظى بإعجاب كبير من طرف إدارة مانشستر يونايتد. وأفادت «ديلي ميل» بأن مانشستر يونايتد بدأ الآن في مرحلة تجميع المعلومات الكافية عن

المدرّب الشاب ناغلزمان (٣٢ عاماً)، لا سيما أن الألماني نجح في وقت وجيز في تقديم أوراق اعتماده كواحد من المدربين الواعدين بمستقبل كبير في عالم الساحرة المستديرة.

وارتفعت أسهم يوليان ناغلزمان بشكل كبير أثناء فترة تدريبه لفريق هوفنهايم، حيث ساعد الفريق على تقديم مستويات رائعة للغاية في الدوري الألماني.

ويشرف ناغلزمان هذا الموسم على تدريب لايبزيغ، الذي يعول كثيراً على لمسة المدرب الشاب بهدف الوصول إلى أبعد نقطة ممكنة في مسابقة دوري أبطال أوروبا، فضلاً عن «البوندسليجا».

يشار إلى أن يوليان ناغلزمان، يرتبط بعقد مع لايبزيغ حتى ٢٠٢٣، فيما يبدو أن مدرب مانشستر يونايتد سولسكاير يعيش أيامه الأخيرة مع «الشياطين الأحمر»، حسب ما أوضح أكثر من تقرير صحفي.

رسمياً.. بيولي مديراً فنياً لميلان

أعلن نادي ميلان الإيطالي، أمس الأربعاء، تعاقد مع المدرب ستيفانو بيولي، خلفاً للمدير الفني المقال، ماركو جيامباولو.

ووفقاً للموقع الرسمي لميلان، وقع بيولي عقداً لمدة عامين.

ورحب النادي بحرارة بالمدرّب ومعاونه، وتمنى لهم كل التوفيق في المهمة الجديدة.

يذكر أن ميلان أعلن إقالة جيامباولو، يوم الثلاثاء، بسبب تراجع نتائج الفريق بالكالتشيو.

ويحتل الروسونيري المركز الـ١٣ في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، برصيد ٩ نقاط، بعد مرور ٧ جولات من المسابقة.

تشنج عضة الساق.. متى تحتاج لاستشارة طبيب؟



تهاجم تقلصات باطن الساق البعض خاصة ليلاً، فما أسبابها؟ ومتى تستلزم استشارة الطبيب؟ للإجابة عن هذه الأسئلة، قال المركز الألماني للتوعية الصحية، إن تقلصات باطن الساق أسباب

عدة، منها بذل مجهود بدني بشكل غير مألوف مثل الإفراط في ممارسة الرياضة. وأضاف المركز أن تقلصات باطن الساق ترجع أيضاً إلى نقص المغنيسيوم، أوالسوائل، أوقلة

النوم والتعرق الشديد، بالإضافة إلى التدخين. وأحياناً تكون تقلصات باطن الساق من مضاعفات بعض الأدوية مثل المُلَيِّنات، والأدوية

المدررة للبول، وحاصرات بيتا، وحبوب منع الحمل. وقد تنذر تقلصات باطن الساق بمرض خطير مثل قصور الكلى، أواعتلال الأعصاب المتعدد، أو مرض الشريان المحيطي، أو التصلب الجانبي الضموري، والذي يقترن بضمور العضلات

وتصلبها، ويجب استشارة الطبيب لتحديد سبب هذه التقلصات، خاصة إذا كانت شديدة ومتكررة ومصحوبة بأعراض أخرى مثل الوخز، أو الخدر.

ما خطورة الخضروات النيئة على الصحة؟



اكتشف فريق من علماء جامعة هارفرد الأمريكية، أن تناول الخضروات النيئة يؤثر على عمل الأمعاء.

وتفيد مجلة Nature Microbiology، بأن الباحثين اكتشفوا أن تناول الخضروات التي لم تخضع لمعالجة حرارية، له عدة نتائج سلبية في الجهاز الهضمي. لأن هذه الخضروات تقضي

على البكتيريا المفيدة، التي تساعد الجسم على هضم المواد الغذائية وتعزز جهاز المناعة. وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد التجارب التي أجروها على الفئران المخبرية، التي

قسمت إلى أربع مجموعات، لكل منها نظامها الغذائي الخاص. وكان طعام المجموعتين الأولى والثانية يتكون من اللحوم النيئة والبطاطا الحلوة. أما

المجموعتان الثالثة والرابعة، فكان طعامهما يتكون من تلك المواد ذاتها ولكن بعد خضوعها لمعالجة حرارية (مطبوخة).

واتضح من نتائج هذه التجارب، أن نبيت أمعاء الفئران التي تناولت الطعام المطبوخ، يختلف بصورة جذرية عن نبيت أمعاء الفئران في المجموعتين الأولى والثانية، لأن المواد النيئة تقضي

على البكتيريا المفيدة، في حين المواد الغذائية المطبوخة تساعد على الهضم.

وقد قرر الباحثون استناداً إلى هذه النتائج إجراء هذه التجارب على البشر. وبعد تحليل نتائج هذه التجارب تأكد الباحثون من أن الخضروات النيئة تدمر البكتيريا المعوية المفيدة لدى

الإنسان أيضاً، في حين تعزز الخضروات التي خضعت للمعالجة الحرارية عملية الهضم وجهاز المناعة.

لماذا يجب أن تكون فصوص الثوم رفيقك في السرير؟

بالرغم من فوائده الكثيرة، إلا أن غالبية الناس ينفرون من رائحة الثوم النفاذة ويبحثون

عن سبل تخليص أيديهم منها عن تقطيعه في الطبخ.

بيد أن هذا الغذاء القديم الذي يُستخدم منذ مئات العالجات وفي

تتبيل الأطعمة، هو أحد أكثر الأطعمة استهلاكاً في جميع



أرجاء العالم، وإضافة إلى فوائده الشوم الكثيرة، يمكنك إضافة واحدة جديدة، فوضع ٤ أو ٥ فصوص الثوم تحت الوسادة لها تأثير إيجابي على إيقاع نومنا في الليالي التي نصاب فيها بالقلق

واضطراب النوم. على أي حال هذا الاعتقاد منتشر بشكل كبير في الكثير من دول العالم، ويقول المعتقدون

بذلك إن هذه الثمرة الصحية تغلب على كل القوى السلبية في المكان لتضمن بالناتج نوماً هادئاً. أما أولئك الذين لا يعتقدون بجدوى هذه "الوصفة"، فقد يفتنون بالهجة القائلة

بأن رائحة الثوم الكريهة لها تأثير إيجابي على النوم، فالمركبات الكبريتية كالأليسين، وهي مصدر الرائحة النفاذة للثوم، هي ما تجعله صحياً وتمنحه تأثيراته الإيجابية على الصحة،

كما أن لها تأثيراً مضاداً للجراثيم وتقوي جهاز المناعة، إضافة إلى الكثير من المزايا الأخرى.

ولرائحة الأليسين تأثير مهدئ يساعد على تحسين نوعية النوم. إذا رغبت في تجربة ذلك، يمكنه قطع ثلاثة فصوص من الثوم أو فرمها قطعاً صغيرة ووضعها في طبق صغير

على طاولة قرب السرير، وسترى أنها تجلب نوماً هادئاً. كما تقصر من فترة الاستغراق في النوم، وقد يكون من الصعب التعود على رائحة الثوم أول الأمر، لكنك بعد عدة أيام ستعود عليها.

ربما لا يعرف الكثيرون أن الثوم تُوج في ألمانيا عام ١٩٨٩ بلقب "النبات الطبي للعالم". كما كان يحمله الكثيرون في الأزمان الغابرة كتعويذة جالبة للحظ وكحماية من الشياطين

والأشباح ومصاصي الدماء.