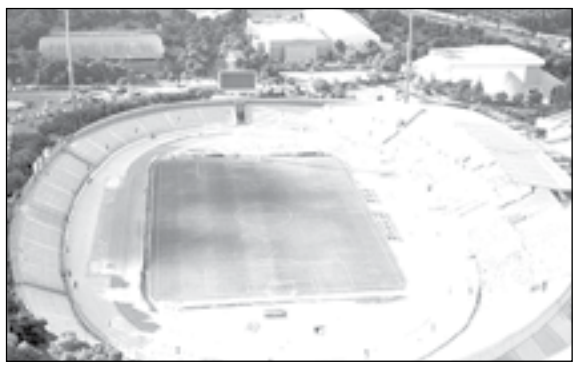
الفيفا: مباراة ايران والعراق ستقام في الاردن



اعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) أن مباراة ايران والعراق (باعتباره البلد المضيف) ضمن التصفيات الآسيوية لكأس العالم ٢٠٢٢ في قطر وكأس آسيا ٢٠٢٣ في الصين، ستقام في العاصمة الاردنية عمان في موعدها المحدد.

وذكر موقع الاتحاد الآسيوي، انه بعد المقترح المقدم من الاتحاد العراقي لكرة القدم، يؤكد الاتحادان الدولي والآسيوي لكرة القدم أن مباراتي المنتخب العراقي المقبلتين ضمن التصفيات الآسيوية لكأس العالم ٢٠٢٢ في قطر وكأس آسيا ٢٠٢٣ في الصين، أمام إيران والبحرين سوف تقامان في الأردن يومي ١٤ و١٩ تشرين الثاني/نوفمبر على التوالي.

وسوف تقام كلتا المباراتين على ستاد عمان الدولي، وبحيث تنطلق المباراتين عند الساعة ٤:٠٠ عصراً.

يذكر ان الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) طلب من الاتحاد العراقي اختيار ملعب بديل عن ملعب البصرة ، نظرا للاوضاع الراهنة في العراق.

وستاد عمان الدولي يتسع لخمسة وعشرين ألف متفرج، وهو مخصص لمباريات المنتخب الأردني ونادي الفيصلي، وبدأ بناء الإستاد عام ١٩٦٤ وأُفتتح عام ١٩٦٨.

خلال تصفيات امم آسيا لكرة لقدم..

شبابنا يفوزون على منافسهم القرغيزي بثلاثة اهداف نظيفة

فاز منتخب شبابنا لكرة القدم على منافسه القرغيزي بثلاثة اهداف نظيفة، خلال تصفيات كاس اسيا لكرة القدم للشباب.

وواجه فريق شبابنا الاربعاء منتخب غرقيزيا في اطار التصفيات التمهيدية لكاس امم آسيا للشباب التي استضافته طهران، ليفوز عليه خلال الشوط الثاني من هذه المباراة بنتيجة ٣ اهداف مقابل لاشيء.

علما ان منتخب الشباب الايراني ينافس خصومة ضمن المجموعة الرابعة لتصفيات كاس آسيا للشباب؛ ومن المقرر ان يواجه في مبارياته اللاحقة كلا من المنتخبين النيبالي والاماراتي.

انتفاضة ليونارد تقود كليبرز لمضاعفة آلام بليزرز

انتفض كواي ليونارد في الربع الأخير ليقود لوس أنجليس كليبرز لتعويض تأخره والفوز ١٠٧-١٠١، على ضيفه بورتلاند تريل بليزرز في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، فجر أمس الجمعة.

واكتفى ليونارد بتسجيل ٩ نقاط في أول ٣ أرباع من المباراة لكن اللاعب الفائز باللقب في الموسم الماضي انتفض ليسجل ١٨ من ٣٧ نقطة لكليبرز في الربع الأخير ويقوده للفوز.

وغاب اللاعب المنضم لكليبرز من تورونتو رابتورز حامل اللقب هذا الموسم عن الخسارة أمام ميلووكي باكس يوم الأربعاء، كجزء من تعامل الفريق مع إصابته في الركبة.

لكن رابطة الدوري قررت تغريم كليبرز ٥٠ ألف دولار، بعد تصريحات مدربه دوك ريفرز والتي أشار فيها إلى أن ليونارد بحالة جيدة.

وكانت المباراة الثانية التي يغيب عنها كواي في مواجهتين في ليلتين متتاليتين لكليبرز هذا الموسم.

ويحق لرابطة الدوري تغريم الأندية إذ قررت إراحة اللاعبين دون سبب طارئ.

وهذه هي الهزيمة الثالثة على التوالي لبليزرز الذي تراجع للمركز العاشر في الغرب بثلاثة انتصارات في ٨ مباريات.

وتصدر ليونارد قائمة مسجلي كليبرز برصيد ٢٧ نقطة متفوقًا بنقطة واحدة على وليامز.

وكان ليلارد ومكولوم الأكثر تسجيلا في صفوف بليزرز برصيد ٢٢ نقطة لكل منهما فيما أضاف وايتسايد ١٧ نقطة واستحوذ على ١٩ كرة مرتدة.

جرينوود يدخل تاريخ مانشستر يونايتد الأوروبي

حقق ماسون جرينوود لاعب مانشستر يونايتد، رقمًا مميزًا خلال مباراة فريقه، مساء الخميس، أمام بارتيزان بلجراد، ضمن منافسات الجولة الرابعة من دور المجموعات بالدوري الأوروبي.

وفاز مانشستر يونايتد المباراة بنتيجة ثلاثة أهداف دون رد، حيث أحرز جرينوود الهدف الأول في الدقيقة ٢٢، بينما صنع الثاني لزميله أنتوني مارسيال في الدقيقة ٣٣.

ووفقًا لشبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن جرينوود بعمر ١٨ عامًا و٣٧ يومًا، هو أصغر لاعب يسجل ويصنع الأهداف في مباراة واحدة بالبطولات الأوروبية مع مانشستر يونايتد.

ويعد جرينوود أيضًا هو أصغر لاعب في تاريخ مانشستر يونايتد يسجل هدفًا بالبطولات الأوروبية، وذلك بعمر ١٧ عامًا و٣٥٣ يومًا.

يذكر أن هذا الفوز صعد بمانشستر يونايتد مباشرة إلى الدور التالي في بطولة الدوري الأوروبي.

نقطة سوداء في علاقة ميسي وجريزمان

كشف تقرير إعلامي إسباني، امس الجمعة، عن وجود فتور في العلاقة بين ليونيل ميسي وأنطوان جريزمان ثنائي برشلونة، خلال الموسم الحالي.

ووفقًا لبرنامج "الشيرنجيتو" الإسباني، فإن تدريبات برشلونة لا تشهد أي حديث بين ميسي وجريزمان.

وسبق أن أشارت تقارير إسبانية إلى أن ميسي ولويس سواريز منزعجان حتى الآن من فيلم القرار الذي أصدره اللاعب الفرنسي في صيف ٢٠١٨، ورفض خلاله الانضمام لبرشلونة، ولذلك يتم تجاهل جريزمان من جانب النجمين الأرجنتيني والأوروجوياني.

وعلى المستوى الفني، فإن هناك حالة من غياب الانسجام بين جريزمان وميسي، حيث أوضحت الإحصائيات أن اللاعب الفرنسي تلقى ٤ تمريرات فقط من البرغوث أمام سلافيا براج في الجولة الماضية بدوري أبطال أوروبا، بينما فشل نجم أتلتيكو السابق في منح ليونيل أي تمريرة خلال المباراة.

يذكر أن جريزمان انضم لصفوف برشلونة، خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، مقابل ١٢٠ مليون يورو قيمة الشرط الجزائي في عقده مع أتلتيكو مدريد.

ايران تتصدر مجموعتها بالفوز على روسيا بكاس القارات للكرة الشاطئية

فاز منتخبنا الوطني بالكرة الشاطئية على نظيره الروسي بركلات الترجيح في بطولة كاس القارات الجارية في دبي ليتصدر المجموعة الثانية.

وفي هذه المباراة التي جرت مساء الخميس لحساب الجولة الثالثة للمجموعة الثانية لبطولة كاس القارات، تقدمت روسيا في الشوط الاول ومن ثم عززت رصيدها بهدف ثان في الشوط الثاني الا ان ايران ردت بهدفين جاءا بتوقيع امير حسين اكبري وعلي ميرشكاري لينتهي الشوط بالتعادل ٢-٢ .

وفي الشوط الثالث تقدمت ايران بهدف سجله مهدي شير محمدي الا ان روسيا عادلت النتيجة في الدقائق الاخيرة من المباراة.

ولم يسفر الوقت الاضافي عن تسجيل اي هدف ليحتكم الفريقان الى ركلات الترجيح التي رجحت كفة ايران بنتيجة ٥-٤ .

وبهذا الفوز فقد تصدرت ايران المجموعة الثانية بعد فوزها على المكسيك ٧-٤ وعلى مصر ٥-٣ .

وستواجه ايران الامارات فيما ستلاقي روسيا واسبانيا في الدور نصف النهائي للبطولة.

قريبا.. انفانتينو في طهران

اعلن رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم عن استعداده لإجراء زيارة لطهران من اجل حضور احدى مباريات الدوري الرجالي الممتاز لكرة القدم في ايران ضمن حضور السيدات على مدرجات الملعب.

وأفادت وكالة مهر للانباء، أن رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم «جياني إنفانتينو» ابرق مؤخرا برسالة الى الاتحاد الايراني لكرة القدم أبدى عبرها رغبته لزيارة ايران ومشاهدة مباراة كرة قدم بحضور السيدات على مدرجات الملعب.

وتمكنت السيدات الايرانيات من الحضور في ملعب «آزادي» بالعاصمة طهران لأول مرة بعد ٤٠ عاماً لمشاهدة مباراة ايران وكمبوديا ضمن التصفيات الآسيوية المزدوجة لكأس العالم ٢٠٢٢ في قطر وكأس آسيا ٢٠٢٣ لكرة القدم.

وكان قد ارسل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) وفداً للحضور في هذه المباراة، حيث أعرب عن أمله بأن تتمكن السيدات الايرانيات اللواتي يتشوقن لمتابعة مباريات كرة القدم عن كثب في الملاعب، من الحضور بكل حرية على مدرجات الملعب ضمن بيئة آمنة.

ومن المقرر أن يتوجه وفد من الفيفا الى طهران قبل زيارة إنفانتينو تمهيدا لزيارته.

حلم عودة ميلان يصطدم بحصن يوفنتوس

في مواجهة من العيار الثقيل، يستضيف يوفنتوس نظيره ميلان، مساء غد الأحد على ملعب أليانز ستاديوم، في إطار منافسات الجولة الـ ١٢ من عمر الدوري الإيطالي.

ويتطلع يوفنتوس إلى مواصلة سلسلة النتائج الجيدة له بالدوري الإيطالي، حيث يتصدر جدول الترتيب برصيد ٢٩ نقطة.

أما ميلان سيحاول الخروج من كبوته، حيث يحتل المركز الـ ١١ برصيد ١٣ نقطة.

لا زال نادي ميلان يعاني من دوامة النتائج السلبية التي تلازمه منذ عدة سنوات، وتحديدًا بعد بداية سيئة للفريق في الموسم الحالي.

الروسونيري يشارك هذا الموسم في الكالتشيو وكأس إيطاليا فقط، بعد قرار اليويفا باستبعاده من المشاركة في الدوري الأوروبي.

ويحلم ميلان بالعودة والمنافسة على التواجد في المربع الذهبي أو التأهل للدوري الأوروبي على أقل تقدير، خاصة وأن الفوز على يوفنتوس سيدفع الفريق من جميع النواحي الفنية والمعنوية، لمواصلة حلم العودة للمنافسة.

حلم ميلان يصطدم بحقيقة مريرة، حيث فشل الروسونيري في تحقيق أي انتصار على يوفنتوس في المباريات التي تقام على ملعب السيدة العجوز، في السنوات الأخيرة.

ففي منافسات الدوري الإيطالي، حقق ميلان آخر فوز له على حساب يوفنتوس على ملعب الأخير، في ٥ مارس/آذار ٢٠١١، ومنذ ذلك الحين، ظل ملعب يوفنتوس بمثابة الكابوس واللعنة التي تحل على الروسونيري في كل مباراة.

وعلى مدار ٨ مباريات، منذ عام ٢٠١١ حتى وقتنا هذا، حقق يوفنتوس ٨ انتصارات على ملعبه، فيما لم يحقق ميلان أي فوز أو تعادل على الأقل، وسجل خلالها اليوفي ١٧ هدفًا مقابل ٦ أهداف للروسونيري.

ويبدو أن ميلان سيخوض رحلة جديدة صعبة في معقل البيانكونيري بتورينو، فهل ينجح الروسونيري في تحقيق انتصاره الأول منذ عام ٢٠١١؟

تشاكا يخيف آرسنال في الميركاتو الشتوي

يخشى نادي آرسنال الإنجليزي، أن يتعرض لخسائر اقتصادية خلال الميركاتو الشتوي المقبل، بسبب البيع المنتظر لنجمه السويسري جرانيت تشاكا.

وسبق أن أشارت تقارير إلى أن آرسنال ينوي بيع تشاكا في يناير/كانون ثان المقبل، بسبب خلعه قميص الفريق، ردًا على هجوم جماهيري ضده خلال عملية استبداله في مباراة كريستال بالاس بالبريميرليج.

ووفقًا لصحيفة «ميرور»، فإن آرسنال يخشى أن تستغل الأندية المهتمة بضم تشاكا، الأزمة الحالية بين اللاعب وجماهير الجانرز، عن طريق تقديم عروض مادية هزيلة.

وأشارت الصحيفة إلى أن آرسنال يعرف أنه لن يحصل على أموال تقترب مما دفعه لضم تشاكا، ولكنه في نفس الوقت يرفض السماح برحيل اللاعب بثمن زهيد.

فوائد المشي لا تنتهي.. ١٥ دقيقة تحسن الاقتصاد العالمي

ربما يتعزز الاقتصاد العالمي بما يصل إلى ١٠٠ مليار دولار سنويا لو نجح أصحاب العمل في تشجيع عامليهم على اتباع القواعد الإرشادية لمنظمة الصحة العالمية فيما يتعلق بممارسة الرياضة.

وتوصلت دراسة عن أثر النشاط البدني على الأداء الاقتصادي أجرتها مجموعة فايتالتي للتأمين الطبي ومركز راند أوروبا للأبحاث إلى أن المشي يوميا لمدة ربع ساعة إضافية أو الجري الخفيف مسافة كيلومتر بشكل متواصل كل يوم سيعزز الإنتاجية وسيزيد متوسط الأعمار مما يؤدي في النهاية إلى تحسن النمو الاقتصادي.

وقال أصحاب الدراسة إن تحسن الاقتصاد سينجم عن تراجع معدل الوفيات بمعنى الإبقاء على عدد أكبر من العمالة على قيد الحياة ومساهمتهم في الاقتصاد لفترة أطول وكذلك عن تراجع عدد أيام الإجازات المرضية.

وقال هانز بونج رئيس مركز راند أوروبا إن الدراسة سلطت الضوء على وجود "علاقة قوية بين عدم الحركة وتقلص الإنتاجية" وإنها يجب أن تعطي واضعي السياسات وأصحاب العمل "منظورا جديدا حول كيفية تعزيز الإنتاجية".

وتوصي منظمة الصحة بممارسة جميع البالغين ١٥٠ دقيقة على الأقل من التدريبات المتوسطة أو ٧٥ دقيقة من التدريبات القوية في الأسبوع.

ووجدت المنظمة في دراسة أعلنت نتائجها العام الماضي أن حوالي ٤٠٪ من البالغين في الولايات المتحدة و٣٦٪ في بريطانيا و١٤٪ في الصين يمارسون قدرا بسيطا جدا من التمارين.

ويستند جانب من دراسة مؤسسة راند ومجموعة فايتالتي على بيانات من نحو ١٢٠ ألف شخص من سبعة بلدان. ووضعت الدراسة تصورا للمنافع الاقتصادية لزيادة النشاط البدني على مستوى العالم وفي ٢٣ بلدا منفردا.

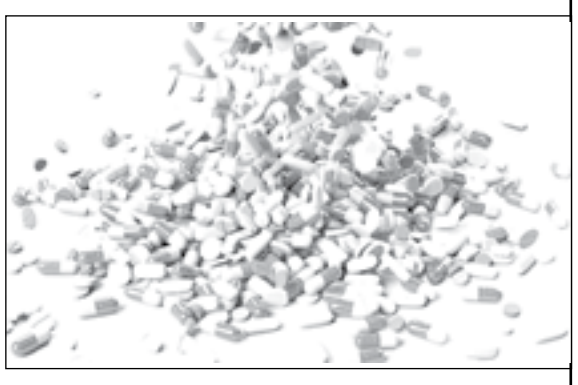
وقد وجدت أنه إذا مارس كل العاملين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٤ عاما رياضة المشي لربع ساعة إضافية يوميا فقد يعزز ذلك الإنتاج الاقتصادي العالمي بنحو ١٠٠ مليار دولار على أساس سنوي.

كما وجدت أن العمر المتوقع لمن هم فوق سن الأربعين ولا يمارسون نشاطا بدنيا قد يزيد ٣,٢ سنة في المتوسط إن هم مارسوا رياضة الجري الخفيف لعشرين دقيقة يوميا.

متى ينبغي تناول الأدوية؟

غالبا ما يعتمد التوقيت المثالي لتناول دواء ما على نوع هذا الدواء والحالة التي ترغب في علاجها. وبينما لا يكتسي الوقت أي أهمية بالنسبة لبعض الأدوية، فقد يوصي الصيدلي بتناول أدوية أخرى في الوقت ذاته من كل يوم.

وفي تقريرهما الذي نشره موقع "ذي كونفرسيشن" الأسترالي، قال الكاتبان نايل ويت وأندرو بارتليت إن التقديرات تشير إلى أن التوقيت ليس أمرا مهما بالنسبة لنحو ٣٠٪ من الأدوية. في المقابل، أظهرت دراسة حديثة أن أدوية ضغط الدم تكون أكثر فعالية عند تناولها في الليل. لذلك، كيف يمكنك معرفة إن كان توقيت تناول الدواء الخاص بك مهما؟



قبل الدخول في التفاصيل يجب التأكيد أن المعلومات التي سنوردها هنا هي عامة وللاسترشاد فقط، وللتأكد من التوقيت المثالي لتناول دوائك يجب استشارة طبيبك أو الصيدلي، لأن لكل شخص حالته الخاصة ووضعه الصحي الخاص.

أفاد الكاتبان بأنه في معظم الحالات، لا يعتبر توقيت تناول الدواء مهما. فمثلا، بإمكانك تناول مضادات الهيستامين من النوع الذي لا يسبب النعاس لعلاج حمى القش، أو مسكنات الألم عند الحاجة. ولا يهم إن كنت تتناولها صباحا أم في الظهر أم أثناء الليل، حيث ينبغي إيلاء الاهتمام الأكبر للفاصل الزمني بين كل جرعة.

علاوة على ذلك، ينبغي تناول الباراسيتامول كل أربع ساعات على الأقل، وكلما كان الفاصل الزمني بين الجرعتين أقل، واجهتَ خطر الإصابة بالتسمم.

أشار الكاتبان إلى أن بعض المشاكل الصحية تستدعي منا تناول الأدوية في أوقات معينة. فمثلا، من المنطقي تناول أدوية النوم -على غرار تيمازيبام- في الليل قبل الخلود إلى الفراش. كما يُستحسن تناول بعض مضادات الاكتئاب -بما فيها الأميتريبتيلين والميرتازابين- أثناء الليل نظرا لأنها تسبب النعاس.

أما بالنسبة لأنواع أخرى من الأدوية، فيعتبر تناولها في الصباح أكثر منطقية، ويشمل ذلك مدرات البول -مثل فوروسيميد- التي تساعدك على التخلص من السوائل الزائدة عن طريق البول.

وأضاف الكاتبان أنه في سبيل فهم السبب وراء ضرورة تناول بعض الأدوية الأخرى أثناء فترات معينة من اليوم، ينبغي أن نفهم وتيرة إيقاعنا اليومي والساعة البيولوجية لأعضائنا الداخلية. في الواقع، تعمل بعض الأنظمة في أجسامنا في أوقات مختلفة، إذ تكون الإنزيمات التي تتحكم في إنتاج الكوليسترول في الكبد مثلا أكثر نشاطا أثناء الليل، وهو ما يفسر الفوائد وراء تناول الأدوية المخفضة للكوليسترول -مثل سيمفاستاتين- في الليل.

وفي حالات معينة، يجدر تناول الأدوية فقط خلال أيام معينة من الأسبوع. ويعرف الميثوتريكسيت بأنه دواء يستخدم لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي وحالات الصدفية الحادة، ويعتبر توقيت تناوله أمرا بالغ الأهمية. كما ينبغي أن يتناوله المريض في اليوم ذاته ومرة واحدة في الأسبوع.

وإذا كنت تتبع طريقة خاطئة في تناولها، فيُحتمل أن يؤدي ذلك إلى إصابتك بمرض خطير، أو في بعض الأحيان إلى الموت.

ذكر الكاتبان أن الجسم ينظم ضغط الدم عبر هرمونات تعرف باسم نظام الرينين وأنجيوتنسين والألدوستيرون. وعموما، يستجيب هذا النظام لإشارات مختلفة، مثل انخفاض ضغط الدم أو الأنشطة المسببة للإجهاد، ويتحكم في كميات الدم وفي تضييق الأوعية الدموية بهدف تنظيم ضغط الدم لدى الشخص.

وتجدر الإشارة إلى أن دراسة حديثة كشفت أن أدوية ضغط الدم تعمل بفعالية أكبر أثناء الليل. وفي سياق متصل، وجدت هذه الدراسة أن تناول أدوية ضغط الدم في الليل ساعد على التقليل بشكل كبير (بنسبة ٤٥٪) من احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية والنوبات القلبية، مقارنة بتناولها في الصباح.

وفي الختام، أوصى الكاتبان بأنه إذا راودتك الشكوك حول التوقيت المثالي لتناول أحد أدوية ضغط الدم، فاحرص على استشارة الصيدلي أو الطبيب، إذ بينما تتزايد الأدلة التي تثبت فعالية تناولها في الليل، يُحتمل ألا يكون ذلك مناسبا لحالتك.