

## الاتحاد الآسيوي بصدد إقرار تغييرات كبيرة في دوري الأبطال

ثمانية اتحادات جديدة لتصل إلى ٢٠ اتحادا مشاركا، وهو ما يصب لمصلحة تطوير البنية التحتية وتغيير قواعد التنافس بحيث تعزز الشعبية الكروية وإيرادات الاتحادات . وسيرتفع عدد المباريات بدوري الأبطال بحسب التعديلات الجديدة إلى ١٢٠ مباراة بدلا من ٩٦ مباراة حيث يزيد عدد مباريات دور المجموعات ٢٤ مباراة إضافية.

وستدرس اللجنة مقترح منح المتوج بلقب دوري الأبطال حق المشاركة التلقائية للدفاع عن اللقب في النسخة التالية، حيث أنه حتى في حالة عدم وصوله للترتيب المحلي الذي يؤهله للمشاركة الآسيوية، يتم السماح له بصفته البطل السابق بدخول الملحق الآسيوي .

ووفقا للتصنيف الآسيوي الأخير للاتحادات، فستشارك الاتحادات أصحاب المراكز الست الأولى في الشرق، وهي اتحادات الصين واليابان وكوريا الجنوبية وتايلاند وأستراليا والفلبين، وفي الغرب، وهي اتحادات قطر وإيران والسعودية والإمارات والعراق وأوزبكستان، بدون أي تغييرات على حصصهم من المقاعد بواقع حصول أول وثاني الغرب على «٢+» مقعد، والثالث والرابع على «٢+»، والخامس على مقعد مباشر ومقعدين في التصفيات. كذلك تحتفظ أندية الشرق بنفس آلية توزيع المقاعد هناك والتي تختلف قليلا عن الغرب، وتكون «٢+» لأول والثاني، بينما الثالث يحصل «٢+» والرابع يحصل مقعدين مباشرين ومقعدا في التصفيات، والخامس يحصل على مقعد مباشر ومقعدين في التصفيات، والسادس على مقعد مباشر ومقعد في التصفيات. وسيكون بطل الدوري المحلي في

تستضيف العاصمة اليابانية طوكيو يوم ٢٣ نوفمبر / تشرين الثاني الجاري اجتماعا حاسما للجنة المسابقات بالاتحاد الآسيوي لكرة القدم برئاسة الفيتنامي تران كووك توان وذلك لوضع خارطة التغييرات الجديدة على مسابقة دوري أبطال آسيا.

ويأتي ذلك بعدما شهد اجتماع المكتب



التنفيذي للاتحاد الآسيوي في ٢٦ أكتوبر/ تشرين الأول الماضي بالصين اعتماد المقترح المقدم من رئيس الاتحاد الشيخ سلمان بن إبراهيم، المتضمن إدخال تغييرات على نظام دوري أبطال آسيا بحيث تتوسع جغرافيا على أنحاء القارة مع زيادة عدد الأندية المشاركة من ٢٢ إلى ٤٠ ناديا ابتداء من نسخة ٢٠٢١ حيث ستؤولى لجنة المسابقات التنفيذ الفني للقرار. وبحسب أجندة الاجتماع القادم، الذي اطلعت وكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) على نسخة منه، فسيتم زيادة مجموعة في غرب آسيا ومجموعة في شرق آسيا بواقع أربعة أندية بكل مجموعة على أن يتم حسم التأهل من دور المجموعات لصالح المركز الأول مباشرة بكل مجموعة وأفضل ثلاثة أندية تحصل على المركز الثاني ليصل المجموع إلى ١٦ ناديا.

ويهدف الاتحاد القاري من زيادة عدد أندية دوري الأبطال إلى زيادة رقعة الاحتراف بالقارة إذ تتيح الأرقام مشاركة ١٢ اتحادا فقط في النسخ السابقة للبطولة، ويهدف القرار إلى مشاركة

## مشاركة موراي غير مضمونة في كأس ديفيز

قال ليون سميث كابتن بريطانيا في كأس ديفيز للتنس، إن أندي موراي يمثل 'إضافة مرحب بها، لكن مشاركة

المصنف الأول عالميا سابقا 'غير مضمونة'. في منافسات الفردي. وفاز موراي، الذي خضع لجراحة أعلى الساق في يناير/ كانون الثاني، ببطولة في أنتويرب الشهر الماضي لكن الحاصل على ثلاثة ألقاب في البطولات الأربع الكبرى هو صاحب أقل تصنيف في منافسات الفردي بين لاعبي الفريق البريطاني. ويحتل موراي المركز ١١٦ عالميا ويأتي خلف دانييل إيفانز صاحب المركز ٤٢ وكايل إدموند الذي يأتي بالمركز ٦٩.

وقال سميث للصحفيين 'في أي وقت ينضم فيه أندي إلى الفريق سنصبح أقوى، يعمل بجدية لاستعادة المستوى الذي يريده لذا يجب إبقاء التوقعات في المستوى الصحيح حيث يكون مستواه الحالي'. وأضاف 'ما فعله في أنتويرب كان مثار حديث الكثيرين ويمثل خطوة رائعة إلى الأمام، لكن يجب تذكر أنه لا يزال في بداية مرحلة العودة'.

وتقام منافسات الزوجي وستلعب بريطانيا في نفس المجموعة مع كازاخستان وهولندا. وبدأ موراي (٢٢ عاما) مشوار العودة إلى التنس بخوض منافسات الزوجي مع شقيقه الأكبر جيمي في واشنطن وفي وقت سابق هذا العام، لكن لم يتحدد بعد إذا ما كان سيلعب هذا الثنائي مجددا خلال كأس ديفيز المقامة في مدريد حتى يوم الأحد المقبل.

## هاردن ووستبروك يقودان روكس إسقاط بورتلاند



اشترك جيمس هاردن وراسل وستبروك في تسجيل ٢٤ نقطة ليفوز هيوستون روكس ١٢٢-١٠٨ على بورتلاند تريل بليزرز في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين. ورغم أن هاردن أدى الدور الأكبر في النصف الأول، بعدما سجل ٢٣ من أصل ٢٦ نقطة، فإن وستبروك كان الأفضل في النصف الثاني بتسجيل ١٥ من أصل ٢٨ نقطة، كما استحوذ على ١٣ كرة مرتدة ومرر عشر كرات حاسمة على مدار اللقاء. واستفاد روكس من تألق هذا الثنائي وحقق فوزه الثامن على التوالي في المسابقة. وتلقى روكس نغمة كبيرة أيضا بعودة كلينت كابيلا بعد غياب مبارتين بسبب معاناته من ارتجاج يوم الأربعاء الماضي أمام لوس أنجلوس كليبرز وسجل اللاعب ١٢ نقطة واستحوذ على ٢٠ كرة مرتدة. وأحرز ثنائي بليزرز المكون من داميان ميلارد وسي.جيه مكمولوم ٢٨ نقطة لكن الفريق خسر للمرة السابعة في آخر تسع مباريات.

## حكم إيراني ينضم الى مكبي الألعاب الأولمبية ٢٠٢٠



قرر الاتحاد العالمي للكراتية، اختيار رئيس لجنة التحكيم الإيرانية «جواد سليمي» ضمن مكبتي الألعاب الأولمبية في طوكيو للعام ٢٠٢٠. وفي رسالة بعثها الى اتحاد الكراتية الوطني، وجّه الاتحاد العالمي للكراتية دعوة رسمية الى رئيس لجنة المحكمين الإيرانية، عضو مجلس التحكيم العالمي والاسيوي «جواد سليمي» للانضمام الى الاعلاب الأولمبية ٢٠٢٠ في طوكيو. وتضم لجنة مكبتي الاعلاب الاولمبية في طوكيو ١٣ حكما، بمن فيهم الحكم الإيراني سليمي ليكون حضوره الدولي الثالث بعد الاعلاب الاولمبية الشبائية ٢٠١٨، ودورة الاعلاب الشاطئية ٢٠١٩.

## ساوثجيت: مستقبلي مرهون بيورو ٢٠٢٠



قال جاريت ساوثجيت مدرب إنجلترا، إن أداء منتخب بلاده في بطولة أوروبا ٢٠٢٠، من المرجح أن يحدد إذا ما كان سيبقى في منصبه حتى كأس العالم ٢٠٢٢.

وأضاف ساوثجيت الذي سيسافر إلى قطر، مستضيف كأس العالم ٢٠٢٢، لمتابعة لاعبي ليفربول في كأس العالم للأندية الشهر المقبل «هذا سيعتمد بشكل كبير على ما سيحدث الصيف المقبل».

وأشار إلى واقعة التعرض لانتقادات حادة بعد استبعاد رحييم ستيرلينج من تشكيلة إنجلترا لأسباب انضباطية «عندما تمر بمثل هذا الأسبوع، تشعر بأن الناس قد لا تستمر في الشعور بالحب نحوك».

وأضاف «عندما لا تكون هناك رغبة في استمرارك فإن ذلك يمكن أن يؤثر على الفريق، أنا واقفي فيما يتعلق بسرعة حدوث هذه التحولات».

وتولى ساوثجيت تدريب إنجلترا بدوام كامل في ٢٠١٦ ويرتبط بعقد حتى ٢٠٢٢ بعدما قاد المنتخب الإنجليزي إلى قبل نهائي كأس العالم العام الماضي والتأهل بجدارة إلى نهائيات بطولة أوروبا ٢٠٢٠.

## طوكيو تبني ملعبا جديدا استعدادا للأولمبياد



قال مسؤولون امس الثلاثاء، إن أعمال البناء اكتملت في استاد الوطني في طوكيو الذي سيكون مسرحا للمنافسات الأولمبية خلال دورة الألعاب ٢٠٢٠. وقال مجلس الرياضة في اليابان إن للمسات الأخيرة اكتملت يوم الخميس الماضي في انتظار إجراء اختبارات الجودة والسلامة النهائية قبل افتتاح الملعب الشهر المقبل. وسيتم افتتاحه رسميا في ٢١ ديسمبر/ كانون الأول، باقامة نهائي كأس الامبراطور لكرة القدم والذي سيكون أول حدث رياضي يستضيفه الملعب. وتكلف بناء استاد الوطني أكثر من ١,٢٥ مليار دولار، ويسع حتى ٦٠ ألف متفرج وسيستضيف منافسات ألعاب القوى وكرة القدم خلال الألعاب. وبدأت الانشاءات في ديسمبر/ كانون الأول ٢٠١٦ متأخرة ٤ شهورا عن الموعد الأصلي بعد أن تم استبعاد التصميم المبدئي بسبب استياء المواطنين من ارتفاع كلفة إنشاء الملعب. والستاد الوطني واحد من ثمانية ملاعب جديدة ستستخدم في ألعاب طوكيو، وكلها تقريبا تم الانتهاء منها أو سيتم وضع الملسات الأخيرة لافتتاحها قبل انطلاق الألعاب. وستقام ألعاب طوكيو من ٢٤ يوليو/ تموز حتى التاسع من أغسطس/ آب.

## توتنهام يخطط لتعويض بوكيتينو من البوندسليجا

بدأ مسؤولو توتنهام هوتسبير التجهيز لمرحلة ما بعد المدرب الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو، الذي بات رحيله محتملا بقوة، في نهاية الموسم الحالي. وبحسب صحيفة «التايمز» البريطانية، فإن إدارة توتنهام وضعت عينها على جوليان ناجلسمان، مدرب لايبزيغ الألماني، لخلافة بوكيتينو في منصبه. ولا تخدم نتائج الفريق اللندني المدرب الأرجنتيني هذا الموسم، ما دفع الإدارة للتفكير في الإطاحة به والبحث عن مدرب جديد.

ويبدو أن بوكيتينو هو الآخر بدأ التفكير في خطوة جديدة بتولي تدريب فريق أكبر، بعدما تم ربطه بعدة أندية كبرى لعدة سنوات، أبرزها ريال مدريد وبايرن ميونخ.

يأتي ذلك بعدما تولى المدرب الألماني تدريب لايبزيغ الصيف الماضي، إذ لم يكمل موسمه الأول مع الفريق، لكن مسيرته الم مميزة مع هوفنهايم تجعله أبرز المرشحين لتولي المهمة خلفًا لبوكيتينو.

ويتولى بوكيتينو تدريب توتنهام منذ عام ٢٠١٤، وقاد الفريق للتأهل لنهايي دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي، قبل أن يخسر على يد ليفربول (٢-٠).

## كيف تتخلص من الصداع دون أدوية؟

في مختلف حالات آلام الرأس لا يعد اللجوء إلى خزانة الأدوية دائما الحل الأفضل. وفي هذا الصدد، توجد العديد من الإستراتيجيات التي تساعد على تخفيف هذه المشاكل. ويعد الصداع والصداع النصفي من أكثر الآلام شيوعا التي يمكن أن تسبب متاعب تجعل الإنسان عاجزا عن أداء مهامه، وذلك بحسب كثافة هذه الآلام ومكانها، ومن الشائع جدا التوجه مباشرة لتناول أقراص آلام الرأس بمجرد الشعور بمثل هذا الانزعاج.

بالمثل، أصبح البعض يعتقدون أن أفضل حل لآلام الرأس هو التداوي الذاتي عبر شرب هذه المسكنات، إلا أن هذا التفكير خاطئ تماما، وذلك وفقا لتقرير نشرته صحيفة الكونفدنسيال الإسبانية للمكاتب أدري لوبيث.

وأضاف الكاتب أن تبني هذه العادة مضر للغاية بباقي أعضاء الجسم. وفي الواقع، أثبتت دراسة شملت ٦٠ ألف شخص أن الباراسيتامول (وهو الدواء الأكثر استهلاكا في العالم، ويعرف أيضا باسم أسيتامينوفين Acetaminophen) يمكن أن يسبب آثارا جانبية خطيرة على المدى الطويل إذا استهلك يوميا.

وعلى الرغم من أن أغلبية هذه الآلام ليست خطيرة فإنه يوجد أكثر من ١٥٠ نوعا من آلام الرأس التي ينفرذ كل منها بأسبابه وأعراضه الخاصة، وتمثل أولى الخطوات للتخلص من آلام الرأس نهائيا في تحديد نوع الآلام التي تعاني منها.

لكن عموما، ينتج الشعور بالآلام الرأس عن إصابة الأنسجة المسؤولة عن إطلاق الخلايا التي تعرف باسم «مستقبلات الألم». وتعد هذه الخلايا مسؤولة عن استقبال الإشارات الميكانيكية والحاررية والكيميائية التي تشير إلى احتمال حدوث ضرر في الجسم.

ومع ذلك، لا تعد هذه الأعراض أسبابا مباشرة، فهي تتأثر إلى درجة كبرى بالتغيرات غير البيولوجية، مثل تكرر هذا الخلل على مستوى الأنسجة أو غيره من العوامل النفسية.

\* ما هي مصادر الشعور بالألم؟ أشار الكاتب إلى أن الصداع الناتج عن تعب العين أصبح أكثر شيوعا وعلى نحو متزايد، نظرا لاستمرار الكثير من الناس في النظر لفترات طويلة إلى الشاشات الإلكترونية. وبالإضافة إلى ذلك، يسبب جفاف العين وتعبها أو إطلاقها كثيرا من الدموع أو الشعور بوخز فيها انتشار آلام الرأس إلى الرقبة والكتفين.

ووفق الدكتور إي. لوكهارت المتخصص في هذا النوع من الآلام، يتمثل الحل في أخذ قسط من الراحة على الأقل لمدة خمس دقائق في الساعة، كما يجب التأكد من أن النظارات التي ترتديها هي الأنسب بالنسبة لك.

وأورد الكاتب أنه في حال كان الانزعاج جراء آلام الرأس قويا إلى درجة أنه يؤدي إلى الغثيان أو المعاناة من الحساسية الشديدة للضوء أو الصوت أو الروائح فإنه يجب استشارة الطبيب والخضوع لفحوصات.

ومن المؤكد أن هذه الأعراض تحيل إلى الإصابة بالصداع النصفي الذي يعد المرض العصبي الذي يصيب بين ١١ و١٢٪ من سكان العالم، لكن لا توجد لهذا المرض أسباب معروفة أو علاج ثابت، وغالبا ما تعزى هذه المشكلة إلى أسباب متعلقة بالهرمونات أو نشاط الدماغ غير الطبيعي. ونصح الدكتور لوكهارت «بالتوقف عن شرب الكافيين بشكل يومي، خاصة المتأني من القهوة، وبهذا الشكل ستزداد الحساسية له، وعند الشعور بالأم الرأس يمكن احتساء مشروب يحتوي على الكافيين لمنع تمدد الأوعية الدموية وإيقاف أعراض آلام الرأس».

وأضاف «في هذا الصدد، يمكن أن تكون مكملات المغنيسيوم مفيدة أيضا، ولكن بعد استشارة الطبيب.

\* صداع التوتر أشار الكاتب إلى أن صداع التوتر يعد أكثر الأنواع شيوعا، وينتج عن تقلصات على مستوى العضلات الموجودة في الرأس والرقبة.

وفي هذا الصدد، يعد التدليك والحزم الباردة أو الساخنة التي تحتوي على المنشول أو الكافور من بين الحلول التي تخفف حدة آلام الرأس.

من جانب آخر، تساعد التقنيات التي تساهم في التخلص من التوتر مثل اليوغا أو التأمل على تحسين النفس من صداع التوتر.

في المقابل، يسبب القلق أو الإرهاق أو الحزن جميع أنواع آلام الرأس، لذلك يجب البحث عن طرق تساعد على تخفيف التوتر والإجهاد للتخلص من المعاناة اليومية، وأخيرا، يعد العلاج بالإبر (الصينية) مفيدا في هذا الصدد.

## يحارب الخلايا السرطانية.. أسباب تدعوك

### لتناول الرمان يوميا



أشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أن الرمان يعدّ من الفواكه اللذيذة المفضلة للكثيرين، لكن ما قد لا يعرفه البعض أنها ثمرة غنية جدا بالعناصر الغذائية الهامة للصحة.

ونقدم هنا بعض فوائد الرمان: ١- تقوية جهاز المناعة

الرمان غني جدا بمضادات الأكسدة الهامة بشكل خاص للحفاظ على صحة خلايا الجسم ومساعدتها على مقاومة البكتريا والفيروسات، وتجدر الإشارة إلى أن الرمان يفوق الشاي الأخضر فيما يخص مضادات الأكسدة بثلاث مرات.

٢- تنظيف الأوعية هذه الفاكهة العجيبة لها تأثير قوي أيضا على صحة القلب والأوعية الدموية، حيث يساعد تناول الرمان بانتظام على خفض مستوى الكولسترول في الدم، وبالتالي يقل خطر ترسبات الأوعية الدموية.

٣- خفض ضغط الدم من خلال تحرير الأوعية من الترسبات ينخفض ضغط الدم تلقائيا، حيث يتدفق الدم دون عوائق.

٤- تأثير مضاد للالتهابات تعتبر مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان هامة أيضا لمعالجة الالتهابات، حتى إن دراسة أظهرت فائدة للرمان في علاج حالات التهاب المفاصل وتقليل الألم بشكل كبير.

٥- التأثير على الخلايا السرطانية أظهرت العديد من الدراسات قدرة للرمان على محاربة الخلايا السرطانية، وأثبتت دراسة أجريت عام ٢٠١٢ أن الرمان ساعد على الحد من انتشار خلايا سرطان البروستات. نختم بالتأكيد هنا أن هذه الفوائد ليست بديلا عن زيارة الطبيب، وأن الرمان مع فوائده ليس علاجا للسرطان أو أمراض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، ولكنه ثمرة مفيدة إذا تم تناوله ضمن نظام غذائي صحي، مع الالتزام بإرشادات وأدوية الطبيب.