

كبهان الفربج

سباهان الإيراني ينهي عقد الفسائي



أعلن نادي سباهان الإيراني فك ارتباطه بالمهاجم العماني، محسن الفسائي. وقال النادي الإيراني عبر حسابه الرسمي على موقع إنستجرام اليوم الثلاثاء، إنه أنهى عقد الفسائي بالتراضي. وكان الفسائي قد التحق بصفوف سباهان الموسم الماضي، ولعب عدة مباريات في بطولة أبطال آسيا والدوري الإيراني، لكنه لم ينجح في إثبات قدراته التهديفية.

ومن المتوقع أن يعود الفسائي إلى الدوري العماني، لا سيما أن فترة الانتقالات الثانية في سلطنة عمان تنطلق الأسبوع المقبل وتنتهي ٢٨ مارس /آذار المقبل.

فيرمينو يستفز جمهور ليفربول

قام البرازيلي روبرتو فيرمينو، مهاجم ليفربول، بحركة استفزازية لجمهور الريدز على مواقع التواصل الاجتماعي.

وخسر ليفربول مؤخراً ديربي الميرسيسايد أمام إيفرتون بهدفين دون رد أحرزهما ريتشارليسون وجيلفي سيجوردسون. ووفقا لصحيفة «إكسبريس» البريطانية، فإن فيرمينو وضع إعجاباً على صورة



مواطنه ريتشاليسون بشبكة «إنستجرام»، عقب إحرازه لهدف التقدم في شباك ليفربول والاحتفال على ملعب «أنفيلد».

وأثار هذا التصرف استياء جمهور الريدز الذي كتب العديد من التعليقات الغاضبة بشأن تصرف فيرمينو على مواقع التواصل الاجتماعي.

واستجاب فيرمينو لغضب جمهور ليفربول، وقام بحذف الإعجاب من صورة ريتشاليسون

رونالدو ينصح لاعبي يوفنتوس

وجه البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم يوفنتوس، رسالة إلى زملائه في صفوف السيدة العجوز عقب مباراة كروتوني.

وكان رونالدو سجل هدفين خلال الانتصار على كروتوني بنتيجة ٣-٢. يوم الإثنين الماضي، ضمن منافسات الجولة ٢٢ من الدوري الإيطالي.

ونشر رونالدو، على حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي «تويتر» صور الاحتفال بأهدافه في المباراة. وكتب عليها: «انتصار مهم! سعيد لأنني ساعدت الفريق! استمروا على هذا الأداء يا شباب».

يذكر أن رونالدو وصل إلى ١٨ هدفا في صدارة هدافي الدوري الإيطالي، متفوقاً بهدف على البلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان.

سر فشل ميلان في حل ورطة إبراهيموفيتش

يهدد السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان، الروسونيري بورطة جديدة خلال الأسابيع المقبلة.



وكان ميلان خسر مباراتين على التوالي أمام سيبزيا وانتر، مما جعله يفقد صدارة الدوري الإيطالي لأول مرة خلال الموسم الجاري. ووفقا لصحيفة «لاجازيتا ديلو سبورت» الإيطالية، فإن

إبراهيموفيتش سيكون ضيف شرف في مهرجان «سانريمو» الذي سيقام من ٢ إلى ٦ مارس/ آذار المقبل .

ويأتي هذا رغم أن ميلان سيخوض مباراتين في هذه الفترة، حيث سيواجه أودينيزي يوم ٣ مارس/ آذار، ثم يلتقي مع هيلاس فيرونا يوم ٧ من الشهر نفسه (عقب انتهاء المهرجان بيوم واحد) وأشارت إلى أن مسؤولي ميلان لا يقدرّون على منع إبرا من حضور المهرجان، لأن المهاجم السويدي وقع بالفعل على عقود التواجد كضيف، قبل التجديد مع الروسونيري بشكل رسمي في الصيف الماضي.

وذكرت أن ميلان عند التجديد مع إبرا وافق على هذا الأمر، ولا يمكن التراجع الآن عن حضور المهاجم السويدي في المهرجان.

كومان: نفتقر لشيء مهم.. وأمل التتويج ما زال قائما

كشف الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لبرشلونة، عن آخر استعدادات فريقه لمباراة إلتشي المقرر لها، اليوم الأربعاء، ضمن مؤجلات الجولة الأولى من الدوري الإسباني.

وقال كومان، خلال المؤتمر الصحفي للمباراة: «أشعر بخيبة أمل من خسارة نقطتين ضد قادش، لكن علينا الاستمرار، وإذا فشلنا مرة أخرى لن يكون لدينا احتمالات كبيرة للفوز بالليجا». وأضاف: «من الطبيعي أن تكون معنويات الفريق متراجعة، لكن من الجيد أن نلعب كل ٣ أيام، وإذا فرنا غدا سيصبح الوضع مختلفا».

وتابع: «ليست لدينا مشكلة في صنع الفرص، نحن نصنع فرصا كثيرة. فعلنا ذلك أمام قادش، ولم نستفد منها. وتعدا لنا في الدقائق الأخيرة. هذا الموسم نفتقر لشيء مهم هو حسم الفرص وتحويلها إلى أهداف».

وواصل: «كنت محبطا بعد التعادل أمام قادش، لكنني بخير اليوم. يجب أن نحلل الأمور ونتحسن. أخبرت اللاعبين هذا الصباح أننا نستطيع المنافسة على لقب الليجا والفوز بها، لذا علينا الفوز في المباريات المقبلة».

وأكمل: «الشيء الوحيد الذي لا أحبه هو انتقاد الصحافة للاعبين بشكل فردي. من الجيد أن نتحدث مباشرة مع اللاعب، لكن يجب علي حماية لاعبي فريقَي أيضا».

وأردف: «لدينا قادة مميزون مثل بكيه وألبا في الدفاع، وفي الوسط هناك القائد بوسكيتس، بالإضافة إلى ميسي في الهجوم. إنهم يملكون الشخصية والخبرة».

ريال مدريد يطمئن زيدان قبل موقعة أتلانتا



حرصت إدارة ريال مدريد على توجيه رسالة طمأنة إلى المدرب الفرنسي زين الدين زيدان قبل مواجهة أتلانتا، الیوم الأربعاء، في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا. ويخوض ريال مدريد مباراة أتلانتا بدون كل من: سيرجيو راموس، وداني كارفالخال، وإيدر ميليتاو، ومارسيلو، والفارو أودريوزولا، وفيدري فالفيردي، ورودريجو، وإيدين هازارد، وكريم بنزيما.

ووفقا لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، فإن إدارة ريال مدريد أبلغت زيدان أنه سيستمر مع الفريق هذا الموسم مهما سيحدث على مستوى النتائج.

وكانت بعض التقارير، منذ عدة أسابيع، زعمت أن إدارة ريال مدريد تدرس الإطاحة بزیدان عقب خسارة لقبی السوبر الإسباني وكأس ملك إسبانيا، بالإضافة إلى تأخره في المنافسة على لقب الليجا.

ونجح الميرنجي مؤخرًا في تقليص الفرق مع أتلتيكو في صدارة الدوري الإسباني إلى ٣ نقاط فقط، لكن الروخيبلانكوس لديه مباراة مؤجلة.

ماثيو: شعرت بالوحدة في برشلونة.. وجريزمان أخطأ

تحدث الفرنسي جيريمي ماثيو، لاعب برشلونة السابق، عن الفترة الصعبة التي عاشها بقميص النادي الكتالوني.

وقال ماثيو، في تصريحات أبرزتها صحيفة «ماركا» الإسبانية: «لقد مررت بوقت سيئ للغاية في العام الأخير لي مع برشلونة. شعرت أنني أخطأت بمفردي في الهزيمة ضد يوفنتوس في تورينو».



وأضاف: «لا أفهم لماذا تم انتقادي أنا فقط، لأن الفريق يتواجه به ١١ لاعبًا. شعرت بالوحدة في غرفة الملابس. لم يدعمني أحد. أرى أن هذه ليست كرة القدم».

وتابع: «الجميع يقتل لينجلت الآن. أعلم كيف يبدو هذا الأمر. عليه أن يحاول البقاء إيجابيًا وأن يغير هذا الوضع، ويبدل قصاري جهده».

وأردف: «الانتقادات الموجهة إلى جريزمان؛ إنه ليس بنفس مستواه في أتلتيكو. أعتقد أنه كان مخطئا في التوقيع لبرشلونة».

واختتم: «كان جريزمان جزءاً مهماً من فريق أتلتيكو، ولا أعرف إذا كانت لديه هذه المكانة في برشلونة».

اجتماع جديد بين راموس وبيريز



يعقد سيرجيو راموس، قائد ريال مدريد، اجتماعًا مع فلورنتينو بيريز، رئيس الميرنجي، بشأن مناقشة العقد الجديد. وينتهي عقد راموس مع الميرنجي في الصيف المقبل، ولم يوافق اللاعب على عرض التجديد المقدم

له من ريال مدريد حتى الآن.

ووفقا لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، فإن راموس سيجتمع، اليوم، مع بيريز من أجل مناقشة شروط العقد الجديد لقائد الميرنجي.

وأشار البرنامج الإسباني إلى أن راموس أبلغ بيريز بالفعل أنه يرفض فكرة تقليل ١٠٪ من راتبه خلال العقد الجديد.

ويأتي هذا الاجتماع بعد أن أعلن ريال مدريد، أمس الإثنين، تعافي بيريز من الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

بينما يعاني راموس من إصابة تحرمه من التواجد مع ريال مدريد أمام أتلانتا، غداً الأربعاء، في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا.

مرشح لرئاسة برشلونة: قد نتعاقد

مع مبابي وهالاند

كشف توني فريكسا، المرشح لرئاسة لبرشلونة، عن خططه إذا نجح في انتخابات النادي الكتالوني المقبلة.

وقال فريكسا، في تصريحات أبرزتها صحيفة «ماركا» الإسبانية: «لقد عملنا وتوصلنا إلى اتفاق مع مستثمر سيمنج النادي ٢٥٠ مليون يورو، مقابل ٤٩٪ من شركة برشلونة».

وأضاف: «علينا أولا النجاح في الانتخابات من خلال الجمعية العمومية، ثم سيكون لدينا الأموال اللازمة لتحسين الوضع الاقتصادي للنادي، ثم سنتخذ قرارات رياضية».

وتابع: «في الموسم المقبل سنضم ثلاثة نجوم لبرشلونة: ٢ في الهجوم وواحد في الدفاع».

وواصل: «هل سيؤيد رونالد كومان هذه الصفقات؛ من المستحيل ألا يجهم. إنهم استثنائيون».

وأكمل: «سيفي كومان مدرباً لبرشلونة حتى نهاية عقده دون أدنى شك. إن منح الاستقرار للمدرب والفريق دائمًا يؤتي ثماره».

وأردف: «هل التعاقد مع هالاند أو مبابي ممكن؛ لدينا قاعدة بالأأ نتحدث أبدًا عن اللاعبين حتى نقدمهم بشكل رسمي. إنها إستراتيجية سيئة لأنك تسمح للأخريين باقتحام المفاوضات، لكن هذا الأمر ممكن. ويجب أن يفعله برشلونة بضم لاعبين يضعون الفارق».

واستطرد: «خسارة ميسي بسبب ديون النادي؛ إن ليونيل أعطانا أكثر مما أعطاه برشلونة. لقد تحدثت مع مثليه وليس معه شخصيًا».

واختتم: «فرصة استمرار ميسي لا تزال متاحة، لكن يجب جعل عقده يتماشى مع قدرات برشلونة. لقد انخفضت الإيرادات بمقدار ٣٥٠ مليون يورو، واللاعب على علم بهذا الأمر».

عالم الرياضة

ه عادات خاطئة عليك تجنبها عند شرب الماء

قد ترى أشخاصا يشربون الماء بواسطة كأس، وهي الطريقة الاعتيادية، ومنهم من يشربه من الزجاجاة مباشرة، جالسا أو واقفا أو نائما دون إدراكهم أخطاء يتم ارتكابها تحرمهم الاستفادة من فوائد الماء التامة، وقد تؤدي لأمراض خطيرة أو حتى الوفاة.

موقع «ايت ديس» عرض في تقرير خمس طرق للتأكد من أن مياهلك صالحة للشرب حتى لا تخاطر بالإصابة بمرض شديد.

الخطأ الأكثر شيوعا والذي اعتمده الموقع المذكور هو الإفراط في شرب المياه، والذي قد



يؤدي إلى الشعور بالصداع وصعوبة التركيز وتشويش الرؤية، وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي، نتيجة لانخفاض مستويات الصوديوم بالجسم، الشرب واقفا أيضا من العادات الشائعة وخاصة بين

الرياضيين والشباب، لذلك يجب الحرص على تناول الماء أثناء الجلوس، لأن شربه واقفا له آثار جانبية أبرزها إصابة العاصرة، وهي العضلة التي تربط المريء بالمعدة، بالجروح، وعسر الهضم، والإضرار بصحة الكلى، لعدم خضوعه للتصفية المطلوبة، مما يؤدي إلى ترسب الشوائب الموجودة فيه بمجرى الدم، وعند وصولها إلى الكليتين، قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالفشل الكلوي.

وإذا استمر الشخص في الإكثار من شرب الماء، قد يتعرض لخطر الوفاة، بسبب الإصابة بالتسمم المائي.

لذلك، بحسب الموقع، يجب ألا تتعدى كمية الماء المستهلكة ٨ أكواب يومية.

*الماء المثلج

يعتبر البعض أن شرب الماء المثلج، وخاصة في فصل الصيف، يتم التغلب به على ارتفاع حرارة الطقس، وارتفاع درجات الحرارة العالية، دون إدراكهم أن هذه العادة الخاطئة قد تعرضهم لخطر الإصابة بحساسية الأسنان والصداع النصفي، بالإضافة إلى تعذر الارتخاء، وهي حالة مرضية يواجه أصحابها صعوبة في بلع الطعام والشراب، نتيجة لتلف أعصاب المريء.

*الماء الساخن يؤدي كالمثلج، ولكن كيف؟

يعتقد البعض أن شرب الماء الساخن على معدة فارغة يساعد على فقدان الوزن وحرق دهون الجسم، ولكن هذا خاطئ، لأنه يهدد الصحة العامة ببعض الأضرار، حيث يخفف من تركيز العصارة الهضمية في المعدة، مما يؤدي إلى الإصابة بالإمساك والانتفاخ والغازات، بالإضافة إلى الحروق التي يلحقها باللسان والحلق والمريء.

*إهمال النظافة

يجب غسل الزجاجات جيدا من الداخل قبل ملئها بالماء، لأن قلة نظافتها يجعلها بيئة جاذبة للبكتيريا والطفيليات التي تنتقل داخل جسم الإنسان أثناء الشرب، مما يؤدي إلى المعاناة من بعض الأعراض المزعجة، نتيجة للإصابة بالعدوى، مثل آلام المعدة والإسهال والقيء.

النصائح الذهبية لعلاج آلام الرقبة والظهر

تتزايد آلام الرقبة والظهر مع طبيعة الحياة المعاصرة بما فيها من سوء استخدام للعمود الفقري وعدم القدرة على الالتزام بالرياضة، بالإضافة لعوامل أخرى مثل زيادة الوزن وانتشار التوتر والقلق وارتفاع الاعتماد على الأكل الجاهز خصوصا عند الشباب، بما لذلك من تأثير على مخزون الأيونات والفيتامينات الضرورية.

ويحسب أستاذ دكتور هيثم العقيلي، استشاري جراحة الأعصاب والعمود الفقري فإن الألم في مرحلته الأولى هو منبه بأن هنالك خللاً يحدث (خشونة وتآكل الفقرات أو انزلاق غضروفي أو التواء بالعضلات) فإن لم يتم التعامل مع اللخل الأصلي مبكرا يتحول الألم إلى مزمن ومتكرر ويفقد خاصية التنبيه بل يصبح هو المشكلة التي يجب التعامل معها.

وأضاف أن علاج الألم المزمن في العمود الفقري يستدعي البحث عن المسبب الأساسي الذي يتواري مع تكرار الألم وظهور الشد العضلي المتكرر، والعضلة الأكبر عندما يجري المريض تصوير الرنين والذي يظهر في معظم الحالات انزلاقات غضروفية وخشونة فقرات، وهذه موجودة في الغالبية العظمى من الناس ولا تسبب ألما.

وأضاف: «فإن تم ربط هذه التغيرات الموجودة في الصور الإشعاعية مباشرة بالألم الذي يشكوه المريض دون البحث عن المسبب الحقيقي لذلك الألم فسيدخل المريض لا محالة في الحلقة المفرغة من علاجات وعمليات جراحية كلها تستهدف التغيرات في الصور وليس الجزء من تلك التغيرات التي سببت الألم ونتحول من علاج مريض قادم بمشكلة محددة، وهي ألم حاد أو مزمن أو متكرر إلى علاج صور صماء تعامل معها الجسم بشكل أفضل من الأطباء».

لذلك، وبحسب العقيلي، فإن الألم المزمن هو مشكلة للمريض بحد ذاته ولم يعد منها لخلل يحدث كما أنه ليس بالضرورة مرتبطين بالتغيرات الموجودة في صور الرنين والتي تتواجد حتى فيمن لم يشك من الآلام. أما علاجه فيبدأ من السيرة المرضية والفحص السريري لتحديد شكل الألم وبالتالي أسبابه والتي تشتها صور الرنين ويكون العلاج موجها للسبب المباشر للألم وليس للتغيرات في صور الرنين وهذا يؤكد أهمية المهارات السريرية التي باتت تراجع في التدريس الطبي.

*حجر الزاوية والمرحلة الأصعب

ويعد التشخيص الذي يعتبر حجر الزاوية والمرحلة الأصعب في علاج الألم المزمن في العمود الفقري تأتي المراحل العلاجية والتي يجب أن تتدرج من الأقل تداخلا إلى الأكثر وليس البدء بالعمليات الجبرى، فعلاج مرضى الألم المزمن في العمود الفقري هي كمن يفتح خزانة ملابس (اسمحوا لي بهذا التعبير فهو الأدق برأيي) فكل مريض هو حالة متميزة عن المريض الآخر، و بالتالي فليس هنالك قميص على مفاص الجميع بل كل مريض له قميصه العلاجي المناسب له.

وقال العقيلي إن زيادة التقنيات المعقدة الأكثر كلفة لم تضاف الكثير لعلاج آلام العمود الفقري المزمنة خصوصا مع زيادة الاعتماد على هذه التقنيات دون الرجوع للقاعدة الذهبية الأولى وهي التشخيص الصحيح وإيجاد السبب المباشر للألم سواء كان مفاصل العمود الفقري أو العضلات أو الأربطة أو الانزلاق الغضروفي الحاد وتآكل الغضاريف مع التقدم بالعمر وسوء الاستخدام على سبيل المثال لا الحصر.

وأضاف أنه «مع ارتفاع الكلف العلاجية أصبح من واجبننا كأطباء إيجاد آليات وتدخلات محدودة للعلاج من الألم المزمن في الرقبة والظهر تكون فعالة وأمنة وأقل كلفة، والتركيز على علاج المسبب المباشر للألم، فنحن نعالج مريضا قادما للتخلص من الألم ولا نعالج صور أشعة ورنين فيها من التغيرات الكثير الذي تعاملت معه أجهزة الجسم وتآكلت معه ولم يعد مشكلة أو مثيرا للألم».

*المهارات السريرية

واختتم بالقول إن المهارات السريرية هي الخطوة الأهم للتشخيص السليم يليها الصور والإبرر التشخيصية لتحديد الدقيق لسبب الألم المزمن المتكرر بدقة متناهية، ثم تكييف العلاج والتدخلات الجراحية بحيث تبدأ من الأقل تداخلا إلى أن يصل المريض والطبيب إلى الهدف المرجو وهو التخلص من الألم، كما أكد أن المجال ما زال مفتوحا لإيجاد تقنيات وإجراءات جراحية أقل تداخلا وأكثر فعالية من الحالية ويمكن الاستفادة من الخبرات التي تراكمت عند الأطباء ذوي الخبرة بعد إجرائهم آلاف العمليات بأنواعها سواء المفتوحة أو المجهزية أو بالمنظار أو بالتخدير الموضعي بحيث يحصل كل مريض على قميص العلاج الذي يناسب قياس ألمه وليس قميصا بحجم وقياس واحد على جميع المرضى أن يتكيفوا معه.