

حصول ٦ إيرانيين على عضوية لجان الاتحاد الآسيوي لكرة الطائرة

حصل ٦ إيرانيين على عضوية لجان الاتحاد الآسيوي لكرة الطائرة خلال الاجتماع الذي عقد اليوم الاثنين.

وفاز حكم إيراني دولي فرهاد شاهميري بعضوية لجنة الحكام وتم اختيار أمين صندوق اتحاد الكرة الطائرة الإيراني مهدي إسلامي عضواً في اللجنة المالية كما حصل حكم إيراني دولي مسعود يزدان بناء على عضوية لجنة



المسابقات ورئيس لجنة الكرة الطائرة الشاطئية السابق كسرى غفوري على رئاسة لجنة الكرة الطائرة الشاطئية وشهد هذا الاجتماع فوز كل من محمود أشقاروبوست بعضوية لجنة المدربين وغلغام رضا نوروزي بعضوية اللجنة الطبية للاتحاد الآسيوي لكرة الطائرة.

يوفنتوس يريد التخلص من رونالدو

أكد تقرير صحفي، أن كريستيانو رونالدو نجم يوفنتوس، قد يرحل عن صفوف اليانكويري في الصيف المقبل، في ظل سعي النادي الإيطالي للتخلص منه.

وذكرت صحيفة الديلي ميل نقلاً عن صحيفة سبورت أن يوفنتوس يدرس إمكانية بيع رونالدو في الصيف المقبل، في ظل الأزمة الاقتصادية والتأثير الكبير لأزمة فيروس كورونا.

وأضافت أن يوفنتوس حريص على جمع الأموال، حيث يتطلع النادي لبيع رونالدو، بدلاً من تقديم عقد جديد له، خاصة وأنه يرتبط مع اليوفي بعقد حتى صيف ٢٠٢٢.

ولفتت الصحيفة إلى أن راتب رونالدو يمثل مشكلة ليوفنتوس، خاصة مع تأثير فيروس كورونا، موضحة أنه يتقاضى ٥ أضعاف راتب باولو ديبالا، الذي يعد ثاني أكثر اللاعبين حصولاً على الرواتب، ونوهت أن مدرب اليوفي، أندريا بيرلو، وصف رونالدو بأنه «أناني» عقب مواجهة فريكتفاروزي المجري في منافسات دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا.



التعادل الإيجابي يخيم على قمة ليفربول والسيتي

خيم التعادل الإيجابي ١-١ على قمة مباريات المرحلة الثامنة من الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم بين مانشستر سيتي وليفربول مساء الأحد.

وعلى ملعب الاتحاد في مانشستر بدأت المباراة بشكل قوي، واندفع الفريقان إلى الهجوم مبكراً، وحقق ليفربول التقدم بهدف من النجم المصري محمد صلاح عبر ركلة جزاء في الدقيقة ١٣.

ورفع صلاح رصيده إلى ٨ أهداف في الدوري خلال هذا الموسم.

وعاد مانشستر سيتي بهدف التعادل بقدم البرازيلي غابرييل جيسوس في الدقيقة ٣١، وأهدر البلجيكي كيفن دي برونين فرصة التقدم بعد إضاعة ركلة جزاء في الدقيقة ٤٤.



وتراجع أداء الفريقين في الشوط الثاني الذي لم يشهد فرصاً كثيرة، وانتهت المواجهة بالتعادل ١-١.

ورفع ليفربول رصيده إلى ١٧ نقطة متأخراً بنقطة عن ليستر المتصدر بعد فوزه في وقت سابق أمس على وولفرهامبتون بهدف وحيد.

ووصل رصيد مانشستر سيتي إلى ١٢ نقطة في المركز ١١ مؤقلاً.

ديوكوفيتش يتربع على عرش التصنيف العالمي

حافظ النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش، على موقعه في صدارة التصنيف العالمي للاعبين التنس المحترفين



في نسخته الصادرة يوم الإثنين، والتي شهدت تقدم الروسي دانييل ميدفيدف، بعد أن توج بلقب بطولة باريس لتنس الأساتذة حيث صعد إلى المركز الرابع، وهو الأفضل في مسيرته حتى الآن.

ويحتل ديوكوفيتش المركز الأول برصيد ١١٨٢٠ نقطة، يليه الإسباني رافاييل نادال برصيد ٩٨٥٠ نقطة، والنمسوي دومينيك تيم برصيد ٩١٢٥ نقطة. وصعد ميدفيدف من المركز الخامس لينتزع المركز الرابع من النجم السويسري المخضرم روجر فيدرر، بعد أن توج بلقب بطولة باريس بالفوز في النهائي على الألماني ألكسندر زفيريف المصنف السابع على العالم.

وجاء ترتيب اللاعبين أصحاب المراكز العشرة الأولى كالتالي:

ايران تحصد ذهبيتين من بطولة العالم الافتراضية للفنون القتالية

تمكن لاعبو الفنون القتالية الإيرانيون الى جانب منتخب «تانغ سو» الوطني (من اهالي محافظة فارس - جنوبي البلاد)، الفوز بعمداليتين ذهبيتين خلال بطولة العالم التي اقيمت عبر الفضاء الافتراضي في الهند. وقال رئيس هيئة الرياضة القتالية في محافظة فارس «محمد رضا اوجي»، لمراسل «ارنا»: ان ١٥ دولة شاركت في هذه المنافسات التي اقيمت لأول مرة، وعبر الفضاء الافتراضي باستضافة الهند. واضاف «اوجي»: ان المنتخب الإيراني شارك في اقسام الاستعراض واستخدام السلاح الابيض والعصي. وقد احتل المركز الثالث بعد الهند وماليزيا لهذه المنافسات، بعد حصوله على ذهبيتين و٤ ميداليات فضية و١١ برونزية. وأشار الى ان اللاعبة الإيرانية «بيتا موسوي» فازت بالميدالية البرونزية، فيما حاز اللاعب «ابوالفضل كريمي مطلق» من اهالي فارس، على فضية هذه المنافسات.

توتنهام ينوي الاحتفاظ بجاريت بيل

يبدو أن الويلزي جاريت بيل، جناح توتنهام هوتسبير، المٌعار من صفوف ريال مدريد، يتجه للانضمام إلى السبيرز بشكل نهائي في نهاية الموسم الجاري.

وانضم جاريت بيل إلى توتنهام هذا الصيف، قادمًا من ريال مدريد، لمدة موسم على سبيل الإعارة، بعد فترة صعبة قضاها اللاعب مع الملكي في السنوات الأخيرة.

وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو»، فإن الأمور تسير بشكل أفضل بالنسبة لبيل في توتنهام، ونوهت أن جوزه مورينو المدير الفني للسبيرز، سعيد بأداء اللاعب الويلزي في المباريات الأخيرة.

وأضافت أن المدرب البرتغالي يضع في اعتباره، أن يواصل بيل اللعب بقميص توتنهام، بعقد دائم وليس على سبيل الإعارة.

وأشارت الصحيفة إلى أن توتنهام هوتسبير حدد ١٥ مليون يورو، كقيمة للتعاقد مع جاريت بيل من ريال مدريد بشكل نهائي.

«خفافيش» فالنسيا تنقض على ريال مدريد برباعية

حقق فالنسيا فوزاً عريضاً على ضيفه ريال مدريد بنتيجة ٤-١ في المباراة التي جمعتهما الأحد، ضمن منافسات الجولة التاسعة من الدوري الإسباني لكرة القدم «الليغا».

وسجل فالنسيا ثلاث أهداف من علامة الجزاء سجلها كارلوس سولير في الدقائق ٣٥ و٥٥ و٦٢، وتكفل بالهدف الرابع للخفافيش لاعب النادي الملكي، الفرنسي رافائيل فاران بالخطأ في رمى فريقه في الدقيقة ٤٢، فيما سجل الفرنسي كريم بنزيما هدف الريال اليتيم في الدقيقة ١٢ من عمر اللقاء.



مارسيلو خارج مشروع ريال مدريد.. ويوفنتوس وإنتر ينتظران

ذكر تقرير صحفي أن البرازيلي مارسيلو الظهير الأيسر لريال مدريد، سيرحل عن صفوف الميرينجي الصيف المقبل.

وبحسب ما نقله موقع «توتو ميركاتو» الإيطالي، فإن مارسيلو يعد أبرز اللاعبين الذين يعدون خارج مشروع النادي الملكي، مؤكداً أنه يستطيع إكمال مسيرته المهنية بالدوري الإيطالي خلال الفترة المقبلة.

وأضاف أن ناديي يوفنتوس وإنتر ميلان، هما المهتمان بالتعاقد مع مارسيلو، حال رحيله عن ريال مدريد. وتابع الموقع أن

اليوفي يمكنه الاعتماد على نجمه البرتغالي كريستيانو رونالدو، في إقناع مارسيلو بالانضمام للسيدة العجوز، لاسيما وأنهما تزاملا من قبل في ريال مدريد.

وأتهم بأن إنتر أيضاً يمكن أن يلعب ببطاقة العلاقات الجيدة التي تربطه بنادي ريال مدريد، خاصة بعد صفقة انتقال المغربي أشرف حكيمي من الريال إلى النيرانزوري.

استبعاد ديبالا من قائمة منتخب الأرجنتين

استبعد ماركوس أكونيا (إثيوبية) وباولو ديبالا (يوفنتوس) من قائمة منتخب الأرجنتين، لإصابتهما، فيما استدعى المدير الفني للفريق ليونيل سكالوني ليساندرو مارتينيز (أياكس امستردام)، لمبارتي باراجواي وبيرو في الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات أمريكا الجنوبية المؤهلة لمونديال قطر ٢٠٢٢.

وكان أكونيا قد تعرض لمشكلة عضلية السبت الماضي خلال مباراة فريقه أمام أواسوسونا في الدوري الإسباني، فيما يعاني ديبالا من مشكلات في الجهاز الهضمي والتناسلي. وضم سكالوني الأحد ليساندرو مارتينيز لقائمة الـ٢٤ لاعبا الذين تم

استدعاهم من الخارج، وكان من المقرر أن يعلن أمس الاثنين عن لاعبي الأندية المحلية بالقائمة. وفازت الأرجنتين في أول مباراتين بالتصفيات على الإكوادور ١-٠ وبوليفيا ٢-١ وستستضيف باراجواي في ملعب لا مومونيرا بعد غد الخميس، وستزور بيرو على ملعب ناسيونال دي ليمبا بعدها بخمسة أيام.



نزلات البرد.. اهزمها بهذه النصائح واحذر كورونا

تعد نزلات البرد من المتاعب الصحية الشائعة خلال فصلي الخريف والشتاء، فكيف يمكن مواجهتها؟

يقول الأمين العام للجمعية الألمانية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة البروفيسور توماس دايمتر إن نزلة البرد عبارة عن عدوى تسببها الفيروسات، مشيراً إلى وجود نحو ٢٠٠ فيروس مختلف تسبب نزلات البرد، ويمكنها الانتشار بسهولة أكبر عندما يكون الجو بارداً. وتتسبب هذه الفيروسات في تورم الأغشية المخاطية في الأنف وزيادة الإفرازات، كما تظهر التهابات بالحلق وصعوبة في البلع، وتتأثر الحنجرة والشعب الهوائية أيضاً، مع الإصابة بالسعال.



علاج الأعراض لا المسببات وأشهر دايتمر إلى أنه لا يوجد علاج لمسببات البرد في الواقع، لكن كل ما يمكن فعله يكون ضد الأعراض، مثل قطرات الأنف المزيلة للاحتقان

وضد سيلان الأنف، ويعض الأدوية، ويتعين على المصاب بنزلة البرد شرب السوائل بمعدل لا يقل عن ١,٥ لتر يوميا.

لكن يجب ألا يأخذ الشخص أدوية من دون استشارة الطبيب، خاصة في هذا الوقت، أي مع وباء كورونا، إذ قد يكون مصابا بكورونا وليس بنزلة برد، وهناك أدوية قد تؤدي إلى تفاقم كوفيد-١٩ عند أخذها.

*متى زيارة الطبيب؟

وينبغي زيارة الطبيب عند ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من ٣٩ درجة)، أو إذا لم تتمكن الأدوية من خفض الحمى، أو في حالة التهاب الجيوب الأنفية، أو عندما يظهر بالمخاط قيح أو دم.

وينبغي زيارة الطبيب أيضاً بالنسبة للحوامل والمرضعات، ولمن يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الجهاز التنفسي، وعند الاشتباه في التهاب الأذن الوسطى أو التهاب الرئوي.

أيضا يجب الاتصال برقم الطوارئ في بلدك لمرضى كوفيد-١٩، أو زيارة الطبيب إذا شككت في الإصابة بفيروس كورونا أو ظهرت أعراضه، والتي منها الحمى والإرهاق والسعال الجاف وفقدان حاسة الشم والذوق.

لمعرفة الأعراض التفصيلية لفيروس كورونا اضغط هنا.

*تدابير الوقاية

وتساعد التدابير الصحية في الوقاية من نزلات البرد؛ حيث ينبغي الحفاظ على مسافة كافية مع الآخرين وغسل اليدين بشكل متكرر وشامل، وتجنب لمس الوجه، والتهوية الجيدة للاماكن المغلقة.

ومن المفيد أيضاً تلقي التطعيم ضد الإنفلونزا ولقاح المكورات الرئوية لتجنب المضاعفات.

أغذية يجب ألا تضعها في الثلاجة لفقدان فوائدها

هل تضع كل الأغذية في الثلاجة؟ خاصة عندما تتبقى لديك كميات منها بعد الأكل أو الطهي كقطع البصل والبطاطس والخبز؛ عليك إذا أن تكون حذراً، فالثلاجة قد تجعل الأمور سيئة بدل تحسينها وتؤدي إلى أضرار صحية.

ويعتقد بعض الناس أنه يمكنهم وضع أي غذاء في الثلاجة بهدف الحفاظ عليه.

صحيح أن الثلاجة مفيدة للكثير من الأغذية، لكن هذه القاعدة لا تصلح دائماً، بل إن وضع

بعض الأغذية فيها قد يؤدي إلى أخطار صحية.

وقام موقع "دوكوتيسيمو" -وهو موقع فرنسي رائد في الرعاية الصحية- بتجميع معلومات بشأن أغذية ينبغي ألا توضع في الثلاجة، بدأت القائمة بحيات الطماطم، فمن الأفضل حفظها في مكان ذي حرارة معتدلة (بين ١٥ و٢٠ درجة)، فيما ينتج عن وضعها في الثلاجة فقدان طعمها، وكذلك التأثير حتى على أحجامها.

ولا ينصح الموقع بوضع الخبز في الثلاجة، لأن ذلك يؤثر على شكله ويجعله جافاً، لكن يمكن تجميده وفق المصدر ذاته.

وقد سبق لموقع هاينغتون بوست أن حذر من وضع الخبز في الثلاجة، مشيراً إلى أن هذه العملية تؤثر على دورة حياته وتجعله صلباً.

وهناك أيضاً الأفوكادو، فالتجميد يؤدي إلى تصلبه وعدم نضجه، وكذلك نبتة الريحان (تستخدم في الطهي ولتحضير الشاي) التي تؤثر عليها البرودة بشكل سيئ، وكذلك زيت الزيتون الذي يتصلب إذا دخل مكاناً بارداً للغاية.

*القهوة

ونصح المواقع بعدم وضع القهوة المطحونة في الثلاجة، لأن ذلك سيؤدي إلى فقدان طعمها، وتأثرها بروائح أطعمة أخرى، ومن الأفضل تخزينها في مكان معتدل الحرارة، بمنأى

عن الرطوبة.

وأشار إلى ضرورة تفادي وضع البصل -خاصة المقشر- في الثلاجة، لأنه لا يستطيع مقاومة

الرطوبة، ويفسد بسرعة في هذه الأجواء، شأنه شأن الثوم.

وينصح أيضاً بعدم تخزين الشوكولاتة في الثلاجة، خاصة في حيز التجميد، لأن هذا يؤدي إلى فقدان طعمها، وأيضاً عدم وضع البطاطس داخل الثلاجة، لأنها تفقد بسرعة طعمها

الحقيقي بسبب درجات الحرارة المنخفضة.

ومن الفواكه التي ينصح بعدم وضعها في الثلاجة الشمام، فهذه الفاكهة لا تستطيع أن تنضج في مكان بارد جداً، لكن يمكن القيام بهذه الخطوة إذا بلغت مرحلة نهائية من النضج،

وتنصح مصادر أخرى بعدم تبريدها إلا لمدة قصيرة جداً وليس الاحتفاظ بها مطولاً.

ومن الناس من يشتري كميات كبيرة من التفاح ويقوم بتجميدها لأجل الاحتفاظ بها، وهي عادة لا ينصح بها لأن التفاح يفقد قيمته الغذائية بهذه الطريقة، كما لا ينصح بوضع المشمش

والخيار في الثلاجة لأنها قد يفسدان بسرعة داخلها.

