

استقلال طهران يدين خسارته الأولى في الأسبوع الثاني من الدوري الإيراني الممتاز

ناق فريق استقلال طهران اولى خسارته في هذا الموسم خلال الاسبوع الثاني من الدوري الایراني الممتاز، في لقاء جمعه مع نادي فولاد خوزستان الذي جرى في مدينة أهواز مركز محافظة خوزستان.



التيتم في هذه المباراة في الدقيقة (١٦) عبر ضربة جزاء سجله كابتن الفريق وريا غفوري، الا ان فولاد تمكن من تسجيل هدفين في الدقيقتين ٧٢ و٩٠، حملا توقيع كل من فرشاد احمد زاده وولوسيانو بريرا، ليحصل على النقاط الثلاث للمباراة، ويرفع رصيده الى ٤ نقاط، مسجلا اولى هزيمة لاستقلال في الموسم.

الكشف عن سبب موافقة زيدان على قرار إسكو

قال تقرير صحفي إسباني، السبت، إن إسكو، لاعب وسط ريال مدريد، حسم موقفه النهائي بشأن المغادرة خلال الميركاتو المقبل.

ووفقًا لصحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن إسكو قرر بشكل نهائي مغادرة النادي في يناير/كانون ثان المقبل، مشيرة إلى أن هذه المرة الأولى للاعب منذ انضمامه للملكي، التي يسعى خلالها للرحيل. وأوضحت أنَّ إسكو فكر كثيرًا في القرار، قبل أن يجعل والده، ووكيله فرانسيسكو الأرونكو، يبلغان النادي الملكي بالأمر.

وأشارت إلى أن إسكو أمضى شهرًا في تقييم إيجابيات وسلبيات الرحيل، ثم تحدث مع مدربه زين الدين زيدان حول الأمر، ولم يحاول الأخير إقناعه بالبقاء.

وأوضحت أن «زيدان يتفهم رغبة إسكو في المشاركة بانتظام، ولهذا السبب لن يقف في طريقه»، وذكرت أنَّ اللاعب يعرف أنه في حاجة لتغيير وجهته، حتى يستمتع بمشاركة أكثر انتظامًا، وكي يقا تل من أجل مكان في خطط لويس إنريكي مدرب إسبانيا.

وشددت «ماركا» على أن إسكو عندما اتخذ قرار الرحيل عن ريال مدريد، وضع يورو ٢٠٢٠ في اعتباره، لذا رفض أن يظل مهمشيًا في النادي الملكي لمدة موسم كامل.

وكشفت الصحيفة الإسبانية أن هناك خيارين أمام إسكو، إما أن يرحل على سبيل الإعارة مع أحقية الشراء، أو يتم بيعه على الفور.

وأوضحت أن يوفنتوس، ومانشستر سيتي، هما الوجهة الأكثر ترجيحًا لإسكو الآن. وتأتي هذه التقارير متعارضة مع ما نقله موقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي عن وكيل اللاعب، الذي أكد أنه ليست لديه أي نية في الرحيل عن الميرنجي.

ونقلت عنه قوله: «انتشرت مؤخرًا العديد من الشائعات، نحن نعرفها جيدًا، ونستمع إلى كل شيء باهتمام».

وأضاف: «لا أفكر في أي عروض. الفكرة تتمثل في بقاء اللاعب مع الريال».

تسريبات مهمة عن النادي الذي قرر ميسي الانتقال إليه

كشفت تقارير صحفية عن اتخاذ النجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي، قرارا بالرحيل عن برشلونة الإسباني، نهاية الموسم الجاري.

وأشار التقرير المنشور في صحيفة «إندبندنت» البريطانية إلى أن ميسي لم يتخذ قرارا بالرحيل فحسب، بل حدد أيضا وجهته إلى نادي وصفه بأنه «لا مفر منه».

ونقل التقرير عن مصادر تأكيد أنه بتعميد بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي الإنجليزي، عقده، بات انتقاله إليه «أمرا لا مفر منه».

وقالت الصحيفة بات انتقال ليونيل ميسي إلى مانشستر سيتي أمرا «حتميا» بالنسبة للنجم الأرجنتيني.

وأوضحت المصادر أن الأيقونة الحاصلة على الكرة الذهبية أكثر من مرة، شعر بالسعادة الغامرة بسبب تجديد غوارديولا عقده مع مانشستر سيتي، لأن هذا سيسهل عليه القرار نهاية الموسم الجاري.

وكان مانشستر سيتي قد أعلن في فترة سابقة، أنه يمتلك «القوة المالية» للتعاقد مع ميسي، الذي يبدو أنه اتخذ قرارا بالرحيل عن البارسا في نهاية الموسم.

ويرجع قرار ميسي بالانتقال إلى مان سيتي، بسبب ازدهاره بصورة كبيرة تحت قيادة غوارديولا، حيث كانت مسيرته الالامعة الأبرز بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠١٢.

وسجل ميسي تحت قيادة غوارديولا ١٦١ هدفا في جميع المسابقات، التي شاركت بها البارسا. ونقلت الصحيفة عن تيفور سنكلير، نجم مانشستر سيتي السابق: «توقع غوارديولا وكيفين دي برون عقود تمديد جديدة، سيجعل قدوم ميسي إلينا أمرا لا مفر منه».

وتابع بقوله: «لا يمكنني رؤية أي شيء آخر غير ذلك، مانشستر سيتي يمكنه التعاقد حاليا مع أفضل لاعب في العالم، والفوز بدوري الأبطال».

وأكمل: «ميسي أصغر من أن يعود إلى الأرجنتين، ولا أعتقد أن هناك أي ناد آخر لديه المدرب المناسب في المكان الذي سيذهب إليه ميسي ويشعر بالراحة تحت ذلك المدرب، أشعر أنه لا مفر من حدوث ذلك». وكان الساحر الأرجنتيني قد أبلغ إدارة برشلونة، في وقت سابق، برغبته في الرحيل عن النادي عقب الهزيمة التاريخية أمام بايرن ميونخ الألماني بنتيجة ٢-٨ في ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. ولرغبته في عدم الدخول في مشاكل قضائية ضد ناديه، اضطر ميسي للاستمرار مع الفريق الإسباني، رغم إعلان أنه لا يشعر بالسعادة في ظل الوضع الراهن تحت إدارة جوسيب ماريا بارثوميو رئيس برشلونة.

مدرب ليفربول يوجه رسالة إلى محمد صلاح بعد إصابته بـ«كورونا»

بعث يورغن كلوب، المدير الفني لفريق ليفربول الإنجليزي، رسالة إلى الدولي المصري، محمد صلاح، عقب إصابته بفيروس كورونا المستجد إثر حضوره فرح شقيقه في القاهرة.



ونقلت شبكة «يورو سبورت» تصريحات لكلوب، علق فيها على إصابة محمد صلاح بعدوى كورونا.

وقال كلوب «أفضل شخصا الابتعاد عن المناسبات الاجتماعية في هذا الوقت»، وتابع المدرب الألماني «أعلم أن محمد صلاح سيعود إلى إنجلترا اليوم، وأنا على تواصل مستمر معه،

وستحدث عن فرص عودته إلى المباريات، عندما تأتي النتيجة سلبية، فهو لا يعاني من أية أعراض».

وأكمل كلوب بقوله «لا يوجد ما أعلنه للجماهير بشأن محمد صلاح اليوم».

وتطرق مدرب ليفربول لحضور محمد صلاح حفل زفاف شقيقه بقوله «كنت في ألمانيا خلال الصيف ودعاني صديق لحفل عيد ميلاد، ولكن قررت عدم الذهاب».

وأتابع بقوله «في بلاد أخرى هناك المزيد من الضغوط والأعراف الاجتماعية، وحفل زفاف شقيق صلاح مناسبة خاصة، لاعبو ليفربول يتحلون بالمسؤولية والانضباط بشكل لا يصدق، وعليهم أن يستمروا في ذلك».

وكان الاتحاد المصري لكرة القدم، قد أعلن في وقت سابق إصابة نجم ليفربول، محمد صلاح.

وأكد الاتحاد المصري لكرة القدم، في بيان له، أن «المسحة الطبية التي أجريت على بعثة منتخبنا الوطني الأول لكرة القدم، أكدت إصابة لاعبنا الدولي محمد صلاح نجم ليفربول بفيروس كورونا».

ووجهت وسائل إعلام عديدة انتقادات إلى محمد صلاح، بسبب ظهوره في فرح شقيقه من دون كمامة في بعض اللحظات، ورقصه مع الحضور، ووزعت التقارير أن تلك المناسبة قد تكون سببا في إصابته بـ«كورونا».

ووجه محمد صلاح أيضا رسالة إلى جمهوره قال فيها: «أود أن أشكر الجميع على الرسائل الداعمة والتمنيات الطيبة. أنا واثق من أنني سأعود إلى الملاعب قريبا».

كما حرص محمد صلاح في تغريدة أخرى على تهنئة المنتخب المصري باستعادته صدارة المجموعة السابعة بتصفيات أمم أفريقيا، بعد الفوز على توغو بثلاثية مقابل هدف، في لقاء ضمن الجولة الرابعة.

وقال في تغريدته: «مبروك منتخب مصر على الفوز وللجهاز الفني واللاعبين، فوز مهم في ظروف صعبة والقادم أفضل بأنن الله».

جوارديولا يسخر من مورينيو

رد بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بشكل ساخر على تصريحات جوزيه مورينيو، المدير الفني لتوتنهام، قبل لقاء الفريقين، امس السبت، في الجولة التاسعة من البريميرليج.

وكان مورينيو صرح بالأمس أن مانشستر سيتي ضغط على جارث ساوثجيت مدرب إنجلترا، للسماح لرحيم ستريلينج بعدم التواجد في التوقف الدولي الأخير مع الأسود الثلاثة بداعي الإصابة.



وسُئل جوارديولا عن تصريحات مورينيو في وقت سابق من العام بأن لاعبي سيتي يميلون للسقوط بسهولة على الأرض في المباريات، ورد بيب «اسمع.. لن أجب على أي شيء يتعلق بجوزيه. تحدثت عن الطبيب لأنه اتهمنا بشيء غير صحيح».

وأتم «عليك التحدث مع الأطباء حول هذه الأشياء، لا تسألني، أبلغ ٥٠ عامًا تقريبًا، أي أنني كبير بما يكفي كي أفهم هذه الطريقة».

ديوكوفيتش: أتمنى حضور ١٠% من جماهير أسترايا المفتوحة

تمنى نوفاك ديوكوفيتش، المصنف الأول عالميا، عودة الجماهير بأعداد محدودة في بطولة أسترايا المفتوحة للتنس مطلع العام المقبل، رغم منع حضور المشجعين في معظم الملاعب بسبب وباء كوفيد-١٩.

ومنذ استئناف الموسم بعد توقف طويل، أقيمت معظم المسابقات أمام مدرجات خالية، بينما سمح لبعض بحضور مناسبات قليلة، مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي.

وقال ديوكوفيتش، عقب التأهل للدور قبل النهائي للبطولة الختامية للموسم في لندن: «إذا أقيمت بطولة أسترايا، سمعت أنه يمكن السماح بامتلاء

نصف سعة الملاعب، وهذا كثير، وأعتقد أنه إذا سمح بنسبة ١٠٪ فهذا أمر هائل في هذه المرحلة». وأضاف: «مجرد الاستماع للتصفيق وصيحات الجماهير يمنح طاقة وحماسا، وهذا ما نفقده جميعا».



بسعة ١٥ ألف مشجع يليه مليونر أرينا (٩٦٤٦ مشجعا) ومارجريت كورت (٧٥٠).

وقال حامل اللقب ديوكوفيتش، وصاحب الرقم القياسي بثمانية ألقاب في أسترايا المفتوحة، إنه يمتنى أن يكون «السير في ملعب فارغ أمرا مؤقتا، مشيرا إلى أنه سعيد باستئناف الموسم وسط الجائحة».

وتابع: «كلمة غريب هي المناسبة لوصف الموسم، ومع ذلك أشعر بأننا خضنا الكثير من البطولات بعد توقف ٦ أشهر».

وأتم: «خضنا ٢ من البطولات الأربع الكبرى والبطولة الختامية وبعض بطولات الأساتذة مثل سينسناتي وروما».

شرب القهوة أو الشاي في أكواب ورقية خطر جدا والسبب!

حذر العلماء من أن شرب القهوة أو الشاي في أكواب ورقية ليس مجرد إهدار للمال فحسب، بل يعرضك أيضا لخطر ابتلاع الآلاف من المواد البلاستيكية الدقيقة.

وكشفت دراسة جديدة أن مشروبنا ساخنا في الأكواب الورقية يمكن أن يتلوث بجزيئات البلاستيك الصغيرة في دقائق معدودة.

ويأتي هذا التلوث من البطانة الداخلية للكوپ التي تجعلها مقاومة للماء، كما تجعل من الصعب إعادة تدويرها.

وسكب الباحثون الماء الساخن في أكواب ورقية بحجم ١٠٠ مل وتركوها لمدة ١5 دقيقة. وهذا هو الوقت، وفقا للاستطلاعات، الذي يفضله معظم الناس لإنهاء مشروبهم.

وعندما فحص الباحثون الماء الساخن تحت مجهر قوي، وجدوا في المتوسط ٢٥ ألف قطعة بلاستيكية دقيقة لكل كوب.

كما تم العثور على معادن مثل الزنك والرصاص والكروم في الماء. واقترح الباحثون أن هذه المواد جاءت من نفس البطانة البلاستيكية.

وقال الدكتور سودها جويل، المؤلف الرئيسي للدراسة من المعهد الهندي للتكنولوجيا في خراغبور، وهي مدينة في ولاية البنغال الغربية: «الشخص العادي يشرب ثلاثة أكواب

عادية من الشاي أو القهوة يوميا. في كوب ورقي، سيتهي به الأمر بتناول ٧٥ ألف جزيء صغير من البلاستيك الصغير غير المرئي للعين المجردة.

وكانت جزيئات البلاستيك التي تم تحديدها بحجم ميكرون، بالمقارنة يبلغ عرض شعرة الإنسان ٢٥ ضعف هذا الحجم.

وأضاف الدكتور جويل، الذي نُشرت دراسته في مجلة المواد الخطرة: «تعمل اللدائن الدقيقة كناقل للملوثات مثل الأيونات والمعادن الثقيلة السامة مثل البلاديوم والكروم والكاميوم. وعند تناوله بانتظام بمرور الوقت، قد تكون الآثار الصحية خطيرة».

وهناك قلق متزايد بشأن البلاستيك الموجود في تغليف المواد الغذائية. ولكن هناك القليل من الأدلة حول كيفية تأثيره على صحة الإنسان.

ما الذي يسبب نزيف الأنف وكيف توقفه في أقل من ٥ دقائق؟

يعد نزيف الأنف مشكلة شائعة، وعلى الرغم من أنه قد يبدو مخيفًا، إلا أنه عادة ما يكون غير خطير ويختفي من تلقاء نفسه.

ومع ذلك، في بعض الحالات، قد يكون نزيف الأنف علامة على إصابة خطيرة بالأنف أو مشكلة طبية أخرى. وهنا ما تحتاج لمعرفته حول كيفية التعامل مع نزيف الأنف ومتى يجب عليك زيارة الطبيب.

يحدث نزيف الأنف عندما تنتفح إحدى الأوعية الدموية الصغيرة في أنفك وتبدأ في النزيف، وهناك نوعان من نزيف الأنف: نزيف الأنف الأمامي والخلفي.

يعد نزيف الأنف الأمامي النوع الأكثر شيوعًا، ويحدث هذا النزيف الأنفي عندما ينفث وعاء دموي في الحاجز، وهو الغضروف الذي يفصل بين الجانبين الأيمن والأيسر من الأنف.

وإذا كنت تعاني من نزيف أنفي أمامي منتظم ، فيمكنك عادة الاعتناء به بنفسك في المنزل.

يحدث نزيف الأنف الخلفي في مكان أبعد في الأنف ويمكن أن يتسبب في تدفق الدم إلى الحلق. وإذا كنت تنزف من كلا فتحتي الأنف أو شعرت بالدم يسيل في الجزء الخلفي من الحلق، فقد تكون هذه علامة على نزيف أنفي خلفي أكثر خطورة قد يحتاج إلى علاج طبي، كما يقول تروي مادسن، أستاذ طب الطوارئ في جامعة يوتا.

*كيفية إيقاف نزيف الأنف

لوقف نزيف الأنف الأمامي في المنزل، يقترح مادسن اتباع الخطوات التالية:

- اجلس في وضع مستقيم وانحن قليلا إلى الأمام لمنع الدم من التدفق إلى حلقك.
- اضغط على كلا فتحتي الأنف أسفل الجزء العظمي من أنفك، واضغط على الغضروف.
- حافظ على هذا الضغط لمدة ٥ دقائق أثناء التنفس من خلال فمك.
- حرر أنفك وتحقق مما إذا كان ما يزال ينزف.
- إذا كان أنفك ما يزال ينزف، استمر في الضغط لمدة ١٠ دقائق أخرى.

وعلى الرغم من أنه ليس ضروريا دائما، يمكنك وضع كيس ثلج على جسر أنفك للمساعدة في تضيق الأوعية الدموية وإبطاء النزيف، ويمكنك أيضا محاولة رش مزبل الاحتقان الذي لا يستلزم وصفة طبية، في فتحة الأنف النازفة والاحتفاظ بها لمدة ١٥ دقيقة.

وإذا توقف النزيف، تجنب الانحناء ورفع الأشياء الثقيلة ومسح أو نفخ أنفك لبقية اليوم.

* ما الذي يسبب نزيف الأنف؟

يقول مادسن: «السبب الأكثر شيوعًا لنزيف الأنف الذي أراه هو الهواء الجاف والبارد»، مضيفًا أن المزيد من الأشخاص يميلون إلى الظهور في أقسام الطوارئ مع نزيف في الأنف في الشتاء، خاصة عندما تنخفض درجات الحرارة إلى ما دون درجة التجمد.

وتقلل درجات الحرارة المنخفضة من كمية الرطوبة في الهواء، «ويبدو أن الأنف عرضة بشكل خاص لهذا التغيير لأن الهواء الجاف يتسبب في جفاف الجلد وتكسره بسهولة»، كما يقول مادسن.

وأشار إلى أن نخر أنفك يمكن أن يعرضك أيضا لخطر الإصابة بنزيف الأنف، خاصة في أشهر الشتاء.

وتشمل الأسباب المحتملة الأخرى لنزيف الأنف ما يلي:

-تناول أدوية تسييل الدم مثل الوارفارين أو الأسبرين

-عدوى الأنف أو الجيوب الأنفية

-كثرة استخدام بخاخ الأنف لعلاج الحساسية

-استنشاق مواد كيميائية قاسية مثل الأمونيا

-حوادث السيارات

-ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي مثل كرة القدم

-السقوط

-المعارك الجسدية

وإذا كان أنفك ينزف بسبب هذه الإصابات، فعليك طلب المساعدة الطبية.

كيفية منع نزيف الأنف

قد يبدو أحيانا أن نزيف الأنف يأتي من العدم، ولكن هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في منع نزيف الأنف، خاصة مع تغير الطقس وانخفاض مستويات الرطوبة.

ويقترح مادسن وضع كمية صغيرة من الفازلين داخل فتحتي الأنف كل صباح، ويقول: «إذا استمر نزيف الأنف على الرغم من ذلك، ففكر في استخدام مرطب في غرفة نومك ليلا».

وقد يساعد الإقلاع عن التدخين في منع نزيف الأنف لأن التدخين يهيئ ويجفف داخل أنفك.

وإذا كنت تمارس الرياضة، فإن ارتداء معدات حماية الرأس المناسبة دائما يمكن أن يساعد في منع إصابات الأنف التي تسبب النزيف.

*متى تطلب المساعدة الطبية لنزيف الأنف

إذا لم تنجح هذه الإجراءات الوقائية، فقد يكون من المفيد زيارة الطبيب. ويجب عليك أيضا التحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من نزيف أنفي متكرر لأكثر من مرة في الأسبوع.