

## اجراء قرعة بطولة أمم آسيا بالكرة الطائرة



البحرين - سريلانكا  
الاثنين ٣ آب ٢٠١٥: كازاخستان - الكويت،  
ايران - تايوان، قطر - تركمنستان، كوريا  
الجنوبية - باكستان، اليابان - الصين  
الثلاثاء ٤ آب ٢٠١٥: عمان - تايوان،  
كازاخستان - الجمهورية الإسلامية الإيرانية،  
استراليا - الهند، تايلند - السعودية، اليابان -  
سريلانكا، البحرين - الصين

يشار الى أن منتخبنا قد حصل على اللقب في بطولة آسيا لمنتخبات الرجال للكرة الطائرة مرتين على التوالي في مونديال ٢٠١١ و ٢٠١٣ ويستعد الآن للحصول على اللقب للمرة الثالثة على التوالي ولكن هذه المرة على أرضه وبين جمهوره حيث ستقام البطولة في إيران.

## إنريكي: من الممتع مواجهة غوارديولا

يستمتع لويس إنريكي مدرب برشلونة بحصوله على فرصة لمواجهة زميله السابق، بيب غوارديولا، الذي نجح في تحويل طريقة لعب متصدر دوري الدرجة الأولى الإسباني لكرة القدم لعلامة خالدة. وسيقابل برشلونة مع بايرن ميونيخ في قبل نهائي دوري أبطال أوروبا وسيعود غوارديولا لهقل



النادي الإسباني، الذي صنع اسمه كلاعب ومدرب لكن هذه المرة كمدرّب للنادي الألماني. ويحمل لويس إنريكي تقديراً كبيراً لزميله السابق كمدرّب أسهم في حصول برشلونة على ١٤ لقباً في أربعة أعوام أمضاها مع الفريق منذ ٢٠٠٨. وقال لويس إنريكي في مؤتمر صحافي الجمعة: إنه "الأفضل لأنه أحرز عدداً كبيراً من الألقاب، لأنني أحب الطريقة التي فعل بها ذلك وبطريقة هجومية في كل مكان". وأضاف: "تمكن من التكيف في دولة أخرى وتعلم لغة جديدة وهي لغة صعبة للغاية أيضاً ونجح في نقل ما يريده". ولعب لويس إنريكي بجوار غوارديولا في برشلونة وتأثر الاثنان بشدة بطريقة اللعب المعتمدة على التمريرات الكثيرة بقيادة المدرب الهولندي يوهان كرويف. ولعب غوارديولا في الفريق الأول لبرشلونة بقيادة كرويف، الذي أحدث ثورة في اللعبة من طريق مفهومه الخاص لعنى "الكرة الشاملة". وانضم لويس إنريكي كلاعب إلى برشلونة في ١٩٩٦ بقيادة المدرب الإنجليزي بوبي رويسون قبل أن يدخل الفريق حقبة جيدة من التأثر الهولندي من طريق لويس فان غال. وأضاف: "هذا أمر ميم لأننا المرة الأولى التي أواجه فيها غوارديولا للمرة الأولى التي سيلعب فيها بيب ضد برشلونة".

## فينجر: لماذا اشترى نابريغاس ولدي اوزيل وسانشيز؟

أكد الفرنسي آرسين فينجر المدير الفني لآرسنال أنه كان محقاً في عدم التعاقد مع سيسك فابريغاس لاعب وسط تشيلسي في بداية الموسم الحالي، بعد عودة اللاعب من تجربة مدتها ٣ مواسم بقميص فريق برشلونة الإسباني. وقال فينجر في تصريحات أبردتها صحيفة (ديلي ميل) البريطانية: "اعتقد أن ضم فابريغاس هذا الموسم، لم يكن منطقياً، طالما لدي لاعبين مثل مسعود أوزيل واليكسيس سانشير". وأضاف المدرب الفرنسي: "لدي أيضاً في نفس المركز لاعبين آخرين هم آرون رامسي وتشامرلين وجاك ويلشير، ولا أريد أن يكون الفريق مزدحمًا بلاعبين يؤدون نفس المهام". وتساءل فينجر: "أين يلعب فابريغاس مع تشيلسي؟ تحت رأس الحربة، أوزيل يقوم بنفس الدور على أكمل وجه، ويات محور أداء الفريق في الدور الثاني، رغم أنه واجه حملة كبيرة من الانتقادات في مباريات الدور الأول".

وواصل مدرب المدفعية: "عندما تبع لاعب بارز بصوف الفريق وبمفكر في العودة إليك مجدداً، ينبغي على المدرب أن يبحث في خياراته بنفس المركز. لذا قمنا بالتعاقد مع أليكسيس سانشير ولم أفكر في استعادة سيسك فابريغاس". وأوضح أن المهاجم التشيلي الذي كلف خزينة آرسنال ٣٥ مليون جنيه إسترليني، لديه مزايا فنية عديدة فهو يجيد اللعب على طري للمعب، ويتسم بالسرعة والجرى بالكرة، ولديه روح قتالية تناسب أجواء الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. كما أشاد آرسين فينجر بمهاجمه الفرنسي أوليفييه جيرو، مؤكداً أنه التزم بالتعليمات، حيث حذره في البداية من الإفراط في استخدام القوة البدنية بالتدخلات العنيفة على المنافسين مثل ديفيو كوستا مهاجم تشيلسي، وأشار إلى أنه تطور فنياً وتكتيكياً، ليسجل ١٨ هدفاً في ٣٠ مباراة هذا الموسم.

## البرلمان الأوروبي يطالب بسحب تنظيم كأس العالم ٢٠٢٢ من قطر

طالب البرلمان الأوروبي لكرة القدم، الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا" بأن يعيد النظر في قراره بمنح قطر شرف استضافة كأس العالم لكرة القدم عام ٢٠٢٢. ويشار إلى أن البرلمان الأوروبي الذي يضم ٤٧ عضواً أصدر قراراً يطالب فيه الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا" بإعادة التصويت لاختيار بلد آخر لاستضافة كأس العالم عام ٢٠٢٢ بدلا من قطر.

وفي معرض رد "الفيفا" على القرار الذي اتخذته البرلمان الأوروبي نشر اتحاد الكرة العالمي بيانا جاء فيه: "لقد توصلنا إلى النتيجة الفائلة بعدم وجود إلزام للجنة التنفيذية للاتحاد الدولي لكرة القدم لإلغاء قرارها بمنح استضافة كأس العالم في العامين ٢٠١٨ و ٢٠٢٢ إلى روسيا وقطر بالترتيب".

ويشار إلى أن الطلب الذي قدمه البرلمان الأوروبي لا يعد ملزماً للاتحاد الدولي ولكنه يوجه انظار العالم مرة أخرى إلى الاتهامات التي وجهت إلى الاتحاد الدولي للعبة بتقاضيه رشوة من قطر من أجل منحها شرف استضافة كأس العالم.

بالإضافة إلى الشكوك التي أثرت حول منح قطر شرف استضافة كأس العالم فإن الآلاف من العمال الذين يعيشون في ظروف صعبة ويحسون بمعاملة لا إنسانية ومقتل عدد كبير منهم في قطر جعلت نظرات العالم نحو استضافة قطر لكأس العالم سلبية جدا ودفعت الدول المختلفة لبذل الجهود من لمنع قطر من استضافة كأس العالم.

## برشلونة يحسم الديربي الكاتالوني لصالحه في الليغا

ضرب برشلونة عصفورين بحجر واحد عندما تغلب على مضيفه إسبانيول ٢-٠ في ديربي إقليم كاتالونيا في الجولة الـ ٢٣ للدوري الإسباني، واستفاد البلوغرانا أيضا باقتراجه خطوة نحو الفوز باللقب.

رجال المدرب لويس إنريكي رفعوا رصيدهم بعد المباراة إلى ٨١ نقطة بفارق ٥ نقاط عن ريال مدريد مؤقتا، الذي يلاقي سيلتا فيغو على أرض الأخير.

سجل هدف البرشا الأول النجم البرازيلي نيمار بعد ١٧ دقيقة من تمريرة طويلة من ميسي إلى الظهير أبا، قبل أن يمررها سواريز ببراعة إلى البرازيلي، الذي تولى مهمة وضعها في الشباك.

وبعد ٨ دقائق فقط عزز النجم الآخر ليونيل ميسي النتيجة، من كرة تلقها أمام الحارس تماما، ومررها ببراعة من جانبه إلى وسط شباك إسبانيول، معلنا منها الهدف الثاني لفريقه. وفي الشوط الثاني بدأ إسبانيول بقوة، قبل أن ينخفض مستوى المباراة بعد ذلك حيث لم يبدو لاعبو برشلونة بالحماسة نفسها للتسجيل كما الشوط الأول، عدا عن أن طرد أبا في الدقيقة الـ ٥٤ لسبب غير مفهوم قضى على التشويق في المباراة، إلا من بعض الفرص الخجولة من هجوم البرشا الساحق.

## بايرن ميونيخ.. إصابة بادشتوبر وعودة روبن واستهزاء بمانشستر سيتي

أن محادثات تمديد عقده ستبدأ بعد نهاية الموسم الحالي.



بيب غوارديولا لن يترك "أليانز آرينا" من أجل نادٍ في مستوى مانشستر سيتي الإنجليزي، مجرداً من جهة أخرى من حزنه لإصابة بادشتوبر البالغه. وعلق رومينيغيه في حديث إلى صحيفة "بيلد" الألمانية على تقارير إعلامية ربطت غوارديولا بالانتقال إلى ملعب "الإنحداد"، قائلا: "أنا غير قلق في شأن الشائعات، ولكني لا أستطيع تخيل أن يتركنا غوارديولا من أجل نادٍ مثل مانشستر سيتي، أنا واثق من أنه سيستمر في منصبه هنا حتى ٣٠ حزيران (يونيو) ٢٠١٦ على الأقل"، مشيراً إلى

## زانيتي: منصبي الجديد مع انتر ميلان مغامرة اريد استكشافها

يعترف نائب رئيس إنتر ميلان خافيير زانيتي، بأنه يستمتع بمنصبه الجديد مع الفريق. خلال الفترة الحالية. خافيير زانيتي صرح لوسائل الإعلام قائلا: "أنا سعيد، لأنها مغامرة جديدة بالنسبة لي، عالم جديد ما زلت بحاجة إلى استكشافه، أشعر بأنني مفيد للفريق، أتمنى بأن أنخرط بشكل أفضل مع الأمور خلال الفترة المقبلة".

وأضاف: "هل سيعود ماسيمو موراتي لرئاسة انتر ميلان؟ لا أنا أتحدث معه دائما، هدفه الرئيسي بأن يسير كل شيء في الإنتر بشكل جيد، ولذلك هو يدعم ايريك توهير". وأنهى حديثه قائلا: "كما أقول دائما، موراتي لا يريد العودة، الأمر الأهم الآن هو عودة الافاعي إلى المنافسة على المراكز الأولى".

## اليفري يشير إلى احتمالية مشاركة بونغا امام ريال مدريد

اعترف المدرب الايطالي ماسيميلانو اليغري المدير الفني ليفونتوس بإمكانية تواجد الفرنسي بول بونغا خلال لقاء العودة في دوري أبطال أوروبا امام ريال مدريد مشدداً على صعوبة مباراة الديرربي الاحد. وقال اليغري في المؤتمر الصحفي: "الديرربي دائما صعب ولا يخضع لأي حسابات، ويزيد صعوبة الامر طموح تورينو في التأهل للدوري الاوروبي بكرة القدم كما أحب ان اوضح انه لا يمكن ان نفوز الاحد باللقب في حالة الفوز، فلا اعتقد ان روما ولاتسيو سيخسران سويا". وقال اليغري في المؤتمر الصحفي: "عندما تصل إلى المربع الذهبي لدوري الأبطال يرغب الجميع في توصيل رسالة انه قادر على مقارعتك فتجد الجميع يبذل قصارى جهده امامك وعلينا الان ننسى ايضا ان تورينو قدم مستوى رائعا امام زينيت وكاد يكمل مشواره الاوروبي ايضا لو حالفه التوفيق".

## هل يجب أن نأكل الثوم على معدة فارغة؟

لا شك بأن هناك آراء مختلفة حول هذا الموضوع. فلا بد وأنت سمعت من أصدقاء أنها طريقة فعالة ومجربة أو أنها وصفة الجدة الخاصة، وبالطبع هناك من يحذر منها. فهل يجب أن نأكل الثوم على الريق؟ تناول الثوم على الريق هو طريقة فعالة جدا لمنع الإصابة بالامراض وعلاجها أيضا. لماذا؟



الثوم مضاد حيوي طبيعي أظهرت الدراسات أن الثوم إذا أكل على الريق فهو بمثابة مضاد حيوي قوي. كما أنه أكثر فعالية عند أكله قبل الإفطار لأن البكتيريا تكون مكتنفة ولا يمكنها الدفاع عن نفسها. الثوم للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم

كثير من الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وجد أن الثوم يساعد على تخفيف بعض الأعراض. الثوم جيد للاعماء يساعد الثوم على تحسين عمل الكبد والمثانة وهو فعال لحل مشاكل المعدة مثل الاسهال. كما أنه يحفز عملية الهضم والشهية ويساعد في السيطرة على الإجهاد، ويمنع حمض المعدة الذي ينتج عادة عندما تكون عصبيا.

الثوم يزيل سموم الجسم يعتبر الثوم واحدا من أكثر الأطعمة القوية للمساعدة في إزالة السموم من الجسم في الطب البديل. ويصير الخراء في هذا الفرع من الطب أن الثوم قوي لدرجة أنه يساعد في التخلص من الطفيليات والديدان، والوقاية من الأمراض مثل التيفوس، ومرض السكري، والاكنتاب، وبعض أنواع السرطان.

الثوم يعالج أمراض التنفس يعتقد أن الثوم يعمل العجائب لمنع وعلاج السل والالتهاب الرئوي، والتهاب الشعب الهوائية، والشعب الهوائية المزمن، واحتقان الرئة والربو والسعال الديكي.

الثوم مفيد في علاج مرض السل تناول رأس ثوم كامل يوميا. قسمه الى أجزاء يمكن استهلاكها بأي شكل من الأشكال. ومن الأفضل أن يكون الثوم نيئا أو محمصا قليلا في الفرن. تحذير: يجب على الناس المسابين بالحساسية من الثوم أخذ اثنين من الأشياء الهامة جدا في الاعتبار: يجب عدم أكل الثوم نيئا، وإذا ظهر طفح جلدي، أو ارتفاع في درجة الحرارة أو صداع، ينبغي التوقف على الفور.

إذا كانت رائحة الثوم قوية ولا تطاق فمن المستحسن استهلاك كبسولات الثوم.

## تناول البيض مع السلطة يقوي الصحة ويحمي من السرطان

أشارت دراسة علمية جديدة أشرف عليها باحثون من جامعة "بورديو" الأمريكية، إلى أن تناول البيض جنباً إلى جنب مع السلطة يساهم بشكل ملحوظ في تعزيز صحة الإنسان وتقليل فرص إصابته بالأمراض. وأضافت الدراسة أن المركبات الكاروتينية المستخلصة من الطماطم والخس والجزر، وهي جميعا توجد في السلطة، تزيد بمعدل ٩ أضعاف حال تناول البيض مع السلطة، لافتة إلى أنها توجد في الخضراوات ذات اللون الأحمر والبرتقالي والأصفر، ويساهم البيض في رفع معدلات امتصاصها بشكل ملحوظ، وفقاً لما ورد بوكالة الأنباء "رويترز".

وأوضح العلماء أن المركبات الكاروتينية تعد من أقوى مضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض وتساهم بشكل ملحوظ في الوقاية من الإصابة بالسرطان، لافتة إلى أن أبرز المركبات الكاروتينية تشمل: البيتاكاروتين والألفاكاروتين والليوتين والليكوبين والزيزانثين.

## التأمل بديل فعال عن العقاقير ضد انتكاسات الاكتئاب

أظهرت دراسة علمية، نشرتها مجلة طبية، الثلاثاء، ان العلاجات المرتكزة على "التأمل العميق" قد تشكل بديلاً فعالاً عن العلاجات التقليدية المضادة لانتكاسات الاكتئاب.

ويقدم المتخصصون أن ما لا يقل عن نصف الذين سبق أن أصيبوا باكتئاب، يصابون بانتكاسة مرة على الأقل في حياتهم، في حال لم يتابعوا علاجاً وقائياً، وتزداد نسبة الخطر في العامين الذين يليان الإصابة بالاكتئاب للمرة الأولى، ولدى الأشخاص الذين أصيبوا مرات عدة بهذا الاضطراب النفسي.

والعلاج الوقائي السائد حتى الآن لمنع الوقوع مجدداً في هذه الحالة يتضمن تناول عقاقير مضادة للاكتئاب.

لكن تقنية التأمل العميق تعرف باسم "مايندفولنيس بايسد كوغنيتيف ثيرابي" تقضي بتركيز الأفكار والمشاعر على الحاضر، تبدو فعالة أيضاً في الوقاية من هذه الانتكاسات.

وكان العديد من الاختبارات العيادية قد أظهرت أن هذه التقنية "تقلص بشكل كبير" خطر انتكاسة الاكتئاب، لكن لم تجر من قبل مقارنة فعالية هذه التقنية بالأخرى التقليدية. أما في هذه الدراسة الحديثة، فقد تبين لمجموعة من الباحثين البريطانيين أن هذه التقنية تشكل "بديلاً للأشخاص الراغبين في الوقاية من الانتكاسات دون استخدام العقاقير".

## دراسة تربط بين تلوث الهواء والقلق النفسي

كشف تحليل جديد أن النساء اللاتي يعشن في مناطق بها مستويات عالية من تلوث الهواء، قد يعانين أيضاً من معدلات عالية من القلق النفسي. وقالت ميليندا سي ياور من جامعة جونز هوبكينز في بالتيمور "هذا حقاً مثير للاهتمام وهو يشر بكل تأكيد إلى أن تلوث الهواء قد تكون له صلة بالصحة النفسية". وأضافت "إذا كان هذا مسبب حقيقي فسيكون له تأثير كبير على السكان لأن الكل معرض لكننا بحاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لبناء قضية قائمة على أدلة"، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

واستخدم الباحثون في الدراسة بيانات أكثر من ٧٠ ألف امرأة تراوحت أعمارهن بين ٥٧ و ٨٥ عاماً أُجبن على ثمانية أسئلة عن القلق والاضطراب النفسي.

وتمكن الباحثون بعد الرجوع إلى أماكن إقامتهم من تقييم مدى تعرضهن للذرات الدقيقة العالقة في الهواء على مدى الخمسة عشر عاماً الماضية استناداً إلى عناصر منها قربهن من الطرق السريعة والكثافة السكانية ومصادر محلية للانبعاثات وسرعة الرياح.

وجاء في نتائج الدراسة التي نشرت في دورية "بي. إم. جيه" الصحية، أن الباحثين ربطوا بين التعرض لمثل هذه الذرات الدقيقة وزيادة مستويات القلق والاضطراب النفسي. وقالوا إنه على سبيل المثال وجدوا أن النساء اللاتي تعرضن للذرات الدقيقة في الهواء قبل شهر من إجراء الاختبارات النفسية كانت أكثر عرضة للإصابة بأعراض القلق الشديد بنسبة ٢٢ ٪ مقارنة بالنساء اللاتي تعرضن بمعدل أقل لتلوث الهواء.

وقال باور لرويترز هيلث في اتصال هاتفياً، إن تلك الذرات الدقيقة تأتي من مصادر، منها عوادم السيارات ومحطات توليد الطاقة.