# تأهل لاعبي الشطرنج الإيرانيين الى دور الثمانية في بطولة آسيا

تأهل منتخبا الشطرنج الوطني الإيراني للرجال والسيدات إلى دور الثمانية في منافسات كأس آسيا للشطرنج .

وتواصلت منافسات كأس آسيا للشطرنج عبر الإنترنت في فئة السيدات اليوم الإثنين حيث حققن لاعبات الشطرنج الإيرانيات فوزا واحدا وخسارة وتعادل واحد وتمكن من التأهل إلى المرحلة التالية من البطولة.

وتعادلت لاعبات الشطرنج الإيرانيات في المباراة الأولى ضد منغوليا، وفي المباراة التالية خسرن أمام فيتنام وفي المباراة الثالثة تمكن من هزيمة المنتخب الأردني.

وبهذه النتيجة تمكن المنتخب الإيراني للسيدات من التأهل إلى المرحلة التالية من المنافسة.

ويضم منتخب السيدات «سارة سادات خادم الشريعة» و«مبينا علي نسب» و«مطهره أسدي» و«أنوشا مهديان» في هذه المسابقة.

كما تمكن المنتخب الإيراني للرجال من التأهل إلى المرحلة التالية من خلال احتلال صدارة الترتيب.

ويضم منتخب الرجال الوطني للعبة للشطرنج «برهام مقصدلو» و«بويا ايدني» و«إحسان قائم مقامي» و«محمد أمين طباطبائي» و«ارين غلامي».

وتتنافس أفضل ثمانية فرق في البطولة من ١٠ إلى ٢٥ أكتوبر ٢٠٢٠.

# مورينيو: المباراة كانت في جيبنا.. ونستحق عقاب وست هام

تحسر جوزيه مورينيو، مدرب توتنهام هوتسبير، على تعادل فريقه بنتيجة ٣-٣ أمام وست هام، بعدما كان متقدمًا بثلاثية نظيفة، مساء يوم الأحد، ضمن لقاءات الجولة الخامسة من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال مورينيو، في تصريحات لشبكة «سكاي سبورتس» عقب المباراة: «هذه هي كرة القدم، بالطبع أحتاج لتحليل ما حدث في الشوط الثاني، وعلي القيام بذلك بصورة داخلية، ولكن بالنسبة لكم أفضل القول إن هذه هي كرة القدم وأشيد بإيمان وست هام».

وأضاف: «ليس من السهل أن تكون منهزم ٣-٠ ومسيطر عليك، وأن تتمتع بالإيمان، أعرف بأنهم فريق مختلف عن الموسم الماضي، ولكن خسارة أفضلية بثلاثية هذا عقاب كبير وبالطبع مستحق».

وتابع: «وجدت بالفعل من التحليل على الخط أمور خارجة عن السياق تمامًا، من ركلة حرة غير مباشرة وهدف عكسي وركلة حرة ومتابعة، المباراة كانت تحت السيطرة، وكان بإمكان كين تسجيل الرابع بتسديدته على القائم، وكان بإمكان جاريث بيل قتل المباراة، المباراة كانت ذاهبة بصورة أكبر للهدف الرابع، ولكن تلك هي كرة القدم».

وواصل: «بدأ الفريق في التساقط بصورة غير متعمدة، ومع وجود وينكس بدأنا في إيجاد التوازن مرة أخرى، ومباشرة عقب سيطرتنا على الأمر استقبلنا الهدف الأول، وبدأ إيمانهم في الارتفاع، ولم يكن اللاعبون بالقوة الكافية للتأقلم مع هذا الوضع نفسيا، وفي آخر الثواني فقدنا نقطتين».

وأتم: «أخبرتهم بضرورة الانتباه للركلات الحرة، كنا نعرف بأنهم أقوياء للغاية بها، ديفيد (مويس) وجد في سويتشك فيلايني الجديد، قاتلوا بقوة حتى يتمتعوا بالحظ، وبالتالي أشيد بهم، كانت في المباراة في جيوبنا وخسرنا نقطتين».

# إبراهيموفيتش يتخذ قرارًا بشأن مستقبله

اتخذ السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان، قرارًا جديدًا، بعد تألقه في الفترة الأخيرة مع الفريق.

وبحسب صحيفة «كوريري ديلا سيرا»، فإن إبراهيموفيتش يخطط للبقاء لفترة أطول داخل صفوف ميلان، حيث يستهدف المهاجم السويدي تجديد عقده مرة أخرى مع النادي.

وأضافت أن زلاتان (٣٩ عامًا) وقع عقدًا لمدة عام واحد مع ميلان في أغسطس/ آب الماضي، لكنه يريد البقاء أكثر ويضغط من أجل عقد جديد مع الشياطين الحمر.

ونوهت أن مينو رايولا، وكيل أعمال زلاتان، بدأ دراسة ذلك بالفعل، وبدأ التخطيط لفتح محادثات مع النادي.

ويعيش إبرا فترة مميزة مع ميلان بعدما ساهم في تسجيل ٤ أهداف مع ميلان بالدوري الإيطالي هذا الموسم، وقيادته الفريق للفوز بالديربي على الإنتر لأول مرة منذ ٤ سنوات.

# هيمنة برازيلية على الجناح الأيسر لفريق الأحلام

أعلنت مجلة فرانس فوتبول الفرنسية، قائمة أفضل ١٠ لاعبين في مركز المهاجم الأيسر، مرشحين للانضمام لفريق الأحلام.

وسيطر على القائمة، نجوم البرازيل، حيث ضمت الثلاثي ريفالدو، رونالدينيو وروبرتو ريفيلينو.

كما شملت القائمة، كريستيانو رونالدو، أوليج بلوخين، هريستو ستويتشكوف، رايان جيجز، تييري هنري، دراجان دزاييتش، وكارل هاينز رومينيجه.

ومن المنتظر أن يصوت ١٧٠ صحفيا، لاختيار لاعب واحد من هذه القائمة.

وتعلن المجلة الفرنسية، قائمة تضم ١٠ لاعبين في كل مركز، وتستعرضها في استفتاء لاختيار فريق الأحلام.

# حضور حكام واطباء ايرانيين في دوري ابطال اسيا لكرة القدم

اعلن الاتحاد الاسيوي لكرة القدم ان حكام واطباء ايرانيين سيكونون حاضرين في المباريات المتبقية من دوري ابطال كرة القدم لدول شرق اسيا.

وبحسب الاتحاد الاسيوي فان المباريات المتبقية لمنطقة شرق اسيا ستقام في مدينة الدوحة القطرية اعتبارا من ١٨ تشرين الثاني/نوفمبر القادم.

وسيشارك في التحكيم كل من « عليرضا فغاني» و «وعود بنيادي فر» حكما للساحة و«محمدرضا منصوري» و«محمدرضا ابوالفضلي» حكما للخط.

كما سيشارك ٣ من اطباء الاتحاد الايراني لكرة القدم في المباريات المتبقية لمنطقة شرق اسيا .

# جوارديولا: يجب أن يثبت أجويرو استحقاقه لعقد جديد

قال بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، إن سيرجيو أجويرو ما زال بوسعه لعب دور مهم مع النادي بعد عودته من إصابة خطيرة في الركبة، لكن المهاجم الأرجنتيني عليه أن يظهر ما يستطيع أن يقدمه في الملعب، إذا أراد الحصول على عقد جديد.

وينتهي عقد أجويرو، الذي انضم إلى سيتي في ٢٠١١ وهو الهداف التاريخي للنادي برصيد ٢٥٤ هدفا، في نهاية الموسم.

وأصيب أجويرو (٣٢ عاما) في يونيو/ حزيران وعاد خلال فوز سيتي ١-صفر على آرسنال، السبت.

وأبلغ جوارديولا وسائل إعلام بريطانية «يجب على سيرجيو الآن أن يُظهر، مثلنا جميعا، أنه يستحق الاستمرار هنا وأن يواصل اللعب جيدا ويسجل الأهداف ويفوز بالمباريات.. وبعد ذلك النادي سيقرر».

وأضاف «لكن إذا كان يلعب بمستواه لن يكون هناك أي شكوك في أنه لاعب سيستمر حتى يقرر هو لأنه استثنائي، إنه مهم بالنسبة لنا ولجماهيرنا وللجميع».

وتابع «لكنه غاب لأربعة أشهر وعليه أن يبدأ في المران بشكل منتظم ويبدأ في تسجيل الأهداف، في وجود أجويرو بالملعب نكون أفضل وفي أمان، افتقدناه في اللحظات المهمة في الجزء الأخير من الموسم الماضي».

ويبدأ سيتي، الذي يحتل المركز العاشر في الدوري بسبع نقاط من أربع مباريات، مشواره في دوري أبطال أوروبا بعد غد الأربعاء ضد بورتو قبل أن يواجه وست هام يونايتد في الدوري في بداية الأسبوع المقبل.

# سون: لا أرغب في تجربة هذا الشعور مرة أخرى

أعرب هيونج مين سون، لاعب توتنهام هوتسبير، عن خيبة أمله بعد تفريط فريقه في تقدمه بثلاثية نظيفة، والسقوط في فخ التعادل أمام ضيفه وست هام ٣-٣، يوم الأحد.

والتقى الفريقان ضمن لقاءات الجولة ٥ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال سون في تصريحات لشبكة سكاي سبورتس عقب المباراة: «اللاعبون محطمون من النتيجة، اعتقدنا أننا نستحق الفوز، ولعبنا بصورة جيدة للغاية حتى آخر ١٠ دقائق، الأمر صادم».

وأضاف: «هذه هي كرة القدم، كان من الواجب ألا يحدث ذلك، لكن هذا جزء من كرة القدم، علينا التركيز حتى صافرة النهاية، لا أرغب في الشعور بذلك مرة أخرى، هذا درس جيد لنا حتى لا نكرره».

وتابع: «سيطرنا على المباراة منذ البداية وسجلنا ٣ أهداف مبكرة، واستحوذنا تمامًا على المباراة، وكان بإمكاننا أن نضيف هدفين آخرين».

وأردف: «لكن عندما تسجل ٣ أهداف على ملعب لا يفترض أن تهدر النقاط فيه، فهذا أمر محزن بالنسبة لي وللاعبين وللفريق، الحزن يسيطر على الجميع، ما حدث قد حدث، ولا يجب أن يتكرر مرة أخرى».

# ديوكوفيتش يحافظ على صدارة التصنيف العالمي للتنس

صعد الروسي أندريه روبليف إلى المركز الثامن في التصنيف العالمي للاعبي التنس المحترفين في نسخته الصادرة ، وذلك بعد يوم واحد من تتويجه بلقب بطولة سان بطرسبرج.

وصعد روبليف مركزين ليحتل أفضل مركز له في التصنيف العالمي خلال مسيرته حتى الآن، ويتنافس على أحد المقعدين المتبقيين في البطولة الختامية للموسم، المقررة في العاصمة البريطانية لندن في تشرين ثان/نوفمبر المقبل.

وظل الألماني ألكسندر زفيريف في المركز السابع، رغم تتويجه أمس الأحد بلقب بطولة كولن.

وحافظ النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش على موقعه في الصدارة برصيد ١١٧٤٠ نقطة ويليه الإسباني رافاييل نادال في المركز الثاني برصيد ٩٨٥٠ نقطة والنمساوي دومينيك ثيم برصيد ٩١٢٥ نقطة.

وجاء ترتيب اللاعبين أصحاب المراكز العشرة الأولى كما يلي:

الصربي نوفاك ديوكوفيتش في المركز الأول برصيد ١١٧٤٠ نقطة
الإسباني رافائيل نادال في المركز الثاني برصيد ٩٨٥٠ نقطة
النمساوي دومينيك ثيم في المركز الثالث برصيد ٩١٢٥ نقطة
السويسري روجر فيدرر في المركز الرابع برصيد ٦٦٣٠ نقطة
اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس في المركز الخامس برصيد ٥٩٢٥ نقطة
الروسي دانييل ميدفيديف في المركز السادس برصيد ٥٨٩٠ نقطة
الألماني ألكسندر زفيريف في المركز السابع برصيد ٤٨٥٥ نقطة
الروسي أندري روبليف في المركز الثامن برصيد ٣٤٢٩ نقطة
الأرجنتيني دييجو شوارتزمان في المركز التاسع برصيد ٣١٨٠ نقطة
الإيطالي ماتيو بيريتيني في المركز العاشر برصيد ٣٠٧٥ نقطة.

# ديسك الظهر.. الأعراض والأسباب والعلاج

ما أعراض ديسك الظهر؟ وما عوامل الخطر؟ وكيف يحدث؟ وما العلاجات؟ وهل يمكن للصقات الفلفل الحار تخفيف الألم؟ الجواب في هذا التقرير.

قد يحدث ديسك الظهر -الذي يعرف أيضا باسم الانزلاق الغضروفي- لأي شخص، ولا تتم ملاحظته في البداية، ويتم اكتشافه بالصدفة، وتشمل الأعراض المرضية لدى بعض المصابين التالي:

١- آلام الظهر أو الرقبة.
٢- الآلام الحادة، التي تنتشر في أعضاء الجسم.
٣- شعور غير عادي في الذراعين والساقين.
٤- بعض أعراض الشلل.

وأوضح البروفيسور بيرند كلادني أن الأقراص أو الغضاريف (الديسكات) تعمل على امتصاص الصدمات وتتولى مسؤولية حركة العمود الفقري، مشيرا إلى أن كل غضروف بين الفقرات يشتمل على نواة هلامية لينة من الداخل، وتوجد هذه النواة بين الفقرات كنوع من وسائل امتصاص الصدمات بين الفقرات وتحيط بها حلقة من الألياف الصلبة.

وأضاف جراح العظام الألماني أن الانزلاق الغضروفي يحدث عندما تنزلق النواة الهلامية وينكسر الغلاف المكون من الألياف، وتضغط على الأنسجة وجذور الأعصاب المجاورة.

عوامل خطورة

من جانبه، قال اختصاصي العلاج الطبيعي الألماني كارل كريستوفر بونتر إن هناك العديد من عوامل الخطورة، التي قد تؤدي إلى حدوث الانزلاق الغضروفي، وتشمل:

١- السمنة المفرطة المرتبطة بقلة النشاط والحركة.
٢- الوضعيات الخاطئة للجسم أثناء الجلوس أو الوقوف، ورفع الأشياء الثقيلة كثيرا.
٣- يمكن لعضلات البطن والظهر، التي لم يتم تدريبها وتقويتها بصورة كافية أن تتسبب في حدوث الانزلاق الغضروفي.
٤- أصحاب الأعمال البدنية الشاقة، مثل عمال النقل والشحن.
٥- النساء والرجال الذين يتعين عليهم اتخاذ وضعيات غير مناسبة للجسم أثناء العمل، مثل أطباء الأسنان.

ولا تقتصر آلام الانزلاق الغضروفي على آلام الظهر أو الرقبة، بل يتعين على المرء استشارة جراح العظام أو طبيب الأعصاب إذا كانت الآلام شديدة ومصحوبة بشعور غير عادي في الذراعين والساقين، أو إذا ظهرت أعراض شلل، وذلك لتجنب حدوث أضرار دائمة.

وأشار البروفيسور كلادني إلى أن من السهل حاليا معرفة إذا كان هناك انزلاق غضروفي أم لا، وذلك من خلال الاعتماد على التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي الحاسوبي، وترتبط طريقة علاج الانزلاق الغضروفي حسب طبيعة أعراض كل حالة مرضية.

أدوية مضادة للالتهابات

وأضاف جراح العظام الألماني أنه لا يجب علاج الانزلاق الغضروفي الذي لا يسبب أية متاعب، ولكن في جميع الحالات المرضية الأخرى يتم العلاج بالأدوية المضادة للالتهابات والمسكنات.

وإذا لزم الأمر يمكن إعطاء بعض الحقن مع العلاج الطبيعي الدقيق، كما تعمل اللصقات الحرارية على تخفيف الآلام، وأكد البروفيسور الألماني أن هذا العلاج المحافظ يحقق النجاح المنشود في كثير من الحالات.

تدخل جراحي

وإذا لم يفلح هذا العلاج في التخلص من آلام الانزلاق الغضروفي، أو إذا ساءت الحالة خلال ما بين ٦ و١٢ أسبوعا، فعندئذ يلزم إجراء تدخل جراحي، علاوة على أن التدخل الجراحي قد يكون ضروريا من البداية مع الحالات المصحوبة بآلام شديدة وحادة وأعراض شلل، وأكد البروفيسور بيرند كلادني على أن هذه الحالات تعتبر حالات طوارئ، ويجب نقلها إلى المستشفى على الفور.

ويرتبط شفاء المريض بمدى شدة الانزلاق الغضروفي، ومدى التلف الواقع على الأنسجة وجذور الأعصاب المحيطة، علاوة على أن انضباط المريض نفسه وسلوكه الخاص يلعب دورا مهما؛ حيث قد يتعرض المرء للإصابة بالانزلاق الغضروفي مرة ثانية.

السخونة

من جهته، يقول البروفيسور هانز رايموند كاسر إن السخونة في صورة مراهم أو لصقات تساعد في تخفيف آلام الظهر.

وأوضح جراح العظام الألماني أن حوالي ٨٠٪ من آلام الظهر هي آلام عضلية ناتجة عن الشد وعدم التوازن، وهنا تظهر فائدة السخونة؛ حيث إنها تعمل على استرخاء العضلات ومن ثم تخفيف الألم والشعور بالراحة.

ويستخدم البعض أيضا وسائد خاصة يمكن ملؤها بالماء الساخن ووضعها على الظهور، وهنا يجب توضيح أن هذه الوسادة يجب ألا تكون ساخنة جدا حتى لا تحرق الجلد.

ويتعين على الأشخاص، الذين يعانون من ضعف حساسيتهم للألم توخي الحذر، مثل مرضى السكري.

في المقابل، تحتوي اللصقات والمراهم الخاصة على مسكنات للألم وبعض المواد الفعالة المضادة للالتهابات. مع لفت الانتباه إلى أنها تعالج الأعراض فقط، وليس سبب الألم، لكن هذا جيد أيضا.

وبشكل عام، تعد اللصقات أكثر فعالية من الكريمات؛ لأنها تحتوي على طبقة عازلة من الخارج، مما يزيد تأثيرها في الداخل.

هناك أيضا لصقات تحتوي على نسبة عالية جدا من خلاصة الفلفل الحار "كابسيسين"، ويمكن استخدامها لعلاج آلام الأعصاب -على سبيل المثال- عندما تضغط الأقراص الفقرية على الأعصاب، لكن نظرا لتأثيرها القوي يجب استخدامها تحت إشراف الطبيب.

# هل أنت مصاب بالتعرق المرضي؟

قالت الرابطة الألمانية للأمراض الجلدية إن التعرق المرضي أو ما يعرف بفرط التعرق ينقسم إلى نوعين: أولي، أي بدون مرض أساسي. وثانوي، أي بسبب الهرمونات أو أحد الأمراض كالسِمنة المفرطة أو أضرار الأعصاب.

وأوضحت أن التعرق يصبح مرضيا إذا تجاوز متطلبات ضبط حرارة الجسم، حيث يتعرق المريض بشكل مفرط بدون سبب واضح وفي مواقف لا تؤدي إلى إفراز العرق. ويهاجم فرط التعرق اليدين أو القدمين أو الإبطين أو منطقة الأعضاء التناسلية أو الجسم بأكمله.

ويمكن مواجهة فرط التعرق الأولي بالعلاجات الموضعية، أي باستخدام الكريمات أو مزيلات العرق المحتوية على كلوريد الألومنيوم في المواضع المصابة. كما يمكن اللجوء إلى البوتوكس الذي أثبت فعاليته في علاج فرط التعرق الأولي. علما بأن مفعوله يدوم لفترة تتراوح بين ٦ و٨ شهور. وفي أسوأ الحالات قد يستلزم الأمر استئصال الجلد الحامل لغدد التعرق.

أما فرط التعرق الثانوي فيزول بعلاج المرض الأساسي المسبب له. وبشكل عام ينبغي على المصابين بفرط التعرق ارتداء ملابس جيدة التهوية لا تحتوي على ألياف اصطناعية، مع مراعاة تجنب التوتر النفسي وتعديل النظام الغذائي بحيث يخلو من الأغذية المسببة للتعرق كالأطعمة الحريفة والكافيين.