

## ٢ فرق ايرانية تتاهل للدور ثمن النهائي بدوري ابطال آسيا

انتهت منافسات دور المجموعات ببطولة دوري أبطال آسيا (غرب القارة) والتي حفلت بالانارة حتى للتحظات الاخيرة، بتاهل ٢ فرق ايرانية وهي برسبوليس واستقلال طهران وتراكتور سازي تبريز للدور ثمن النهائي.

ففي المجموعة الأولى ضمن مباريات الجولة السادسة والاخيرة، خسر المتصدر «استقلال دوشنبه الطاجيكي» أمام أجمك الأوزبيكي (الأخير) ٢-١، لكنه تاهل رغم ذلك متصدرا المجموعة لثمن النهائي برصيد ١٠ نقاط، للمرة الأولى في تاريخه. وبالرصيد نفسه (١٠ نقاط) تاهل الهلال رغم خسارته ٢-١ أمام شباب الأهلي الإماراتي. ولحق الهلال بأفضل



الفرق التي تبوات المركز الثاني مع تراكتور سازي تبريز الإيراني والوحدة الإماراتي. كما نال الشارقة الإماراتي بطاقة التأهل بعدما تصدر المجموعة الثانية برصيد ١١ نقطة، رغم خسارته ٢-٠ أمام وصيفه تراكتور سازي (١٠ نقاط) ليبلغ الأخير أيضا ثمن النهائي، بينما ودع باختاكور الأوزبيكي (٧ نقاط)، والقوة الجوية العراقي (نقطتين) البطولة من هذا الدور. وتاهل فريق «استقلال طهران» بانتصاره على الشرطة العراقي ١-٠، في صدارة المجموعة الثالثة برصيد ١١ نقطة، مقابل ٩ نقاط لكل من الدحيل الثاني والأهلي الثالث، و٢ نقاط للشرطة الأخير.

وفاز النصر السعودي على السد القطري ١-٢ الخميس فرغ رصيده إلى ١١ نقطة وتاهل بعد صدارة المجموعة الرابعة، وبعده جاء السد (١٠ نقاط) ثم الوحدات الأردني (٧ نقاط) ثالثا، وفولاد خوزستان الإيراني رابعا (٥ نقاط) وفي المجموعة الخامسة، سحق برسبوليس الإيراني نظيره الريان القطري ٤-٢ ليتاهل على قمة المجموعة برصيد ١٥ نقطة، ويرفقه وصيفه الوحدة الإماراتي الذي تغلب على جوا الهندي ٢-٠ برصيد ١٣ نقطة، وجاء بعدهما جوا (٢ نقاط)، والريان (نقطتان) وسيستضيف استقلال طهران الهلال السعودي فيما يحل برسبوليس ضيفا على استقلال دوشنبه الطاجيكي كما يحل تراكتور سازي ضيفا على النصر السعودي. وستكون مباريات دور الـ ١٦ لفرق غرب آسيا على النحو التالي: النصر السعودي × تراكتور سازي الإيراني. استقلال طهران × الهلال السعودي. استقلال دوشنبه الطاجيكي × برسبوليس الإيراني. الشارقة الإماراتي × الوحدة الإماراتي. وستكون المواجهات من مباراة واحدة وستجري يومي ١٣ و ١٤ ايلول/سبتمبر القادم.

## ريال مدريد يُمدد عرض راموس

يحافظ ريال مدريد، على عرضه، من أجل تجديد عقد سيرجيو راموس. قائد الفريق الملكي. وينتهي عقد راموس مع ريال مدريد في الصيف المقبل. ويستطيع اللاعب التوقيع مجدًا الآن مع أي فريق.



وفقًا لصحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن ريال مدريد مدد عرضه الخاص بتجديد عقد راموس، لكن دون تغيير صيغته. وأشارت إلى أن العرض يحمل تاريخ انتهاء صلاحية في مارس/آذار الماضي، لكن تم تمديده بسبب قيمة راموس وما يمثله للنادي الملكي.

وأوضحت أن راموس لا يزال يتمسك بالتجديد لمدة عامين، بينما يعرض ريال مدريد عقدًا لعام واحد فقط.

وذكرت الصحيفة الإسبانية أن خفض الراتب في العقد الجديد ليس أمرًا رئيسيًا بالنسبة لراموس.

## تناقض بيريز يحبط آمال كريستيانو رونالدو

كشف تقرير صحفي إسباني، امس السبت، عن تطور جديد بشأن مستقبل البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم يوفنتوس.

وينتهي عقد رونالدو مع يوفنتوس في صيف ٢٠٢٢، وتزعم العديد من الأنباء أنه سيرحل في الصيف المقبل.

وفقًا لصحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن رونالدو ويوفنتوس يمران بأكثر فترة حساسة، حيث إن



وتحدثت عن ذلك مع العديد ممن كانوا رفاقه، وابتعد عنهم لفترة طويلة. وذكرت أن رونالدو أراد العودة والشعور بالحب والاحترام كما كان في ريال مدريد، وهو فريق افتقده أكثر من أي مكان آخر.

وأوضحت الصحيفة أنه رغم أن علاقة بيريز ورونالدو جيدة جدًا شخصيًا على المستوى الشخصي، وكذلك قادة ريال مدريد، إلا أن بيريز على المستوى العملي يرفض عودة اللاعب للفريق. وقالت الصحيفة إن مانشستر يونايتد ظهر في الساعات الماضية كبديل محتمل، حيث إنه نادرًا يتمتع بالمال وعلاقة خورخي مينديز مع قادة النادي الإنجليزي مثالية.

وأضافت أن مانشستر يونايتد لم يفلح الباب مثل ريال مدريد، لكن لا يبدو أنه من السهل حسم الصفقة. وتابعت أن باريس سان جيرمان وجهة أخرى محتملة، من أجل مواصلة اللعب مع النخبة، والمنافسة على لقب دوري أبطال أوروبا.

وكشفت أن النجم البرتغالي قد يخترار وجهته المقبلة أيضًا في بطولات الدوري الأقل تنافسية، لكنه يتطلع أولاً للاستمرار في قمة كرة القدم.

## الوحدات للاعبيه بعد ختام مشاركته الآسيوية: قهرتم المستحيل

أصدرت الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات، بيانًا بعد ختام مشوار فريق كرة القدم، لأول مشاركة تاريخية للأردن في دوري أبطال آسيا.

وأهدت الهيئة الإدارية الظهور المشرف لممثل الكرة الأردنية الى جماهير الوحدات الوفية.

وجاء في البيان: «شكرا يا أبطال، لقد شرفتمونا في المحفل التنافسي الأهم على صعيد الأندية أبطال القارة الصفراء، وتحملتُم مسؤولية الدفاع عن سمعة الكرة الأردنية، ولعبتم به«الغيرة» على اسم وتاريخ وشعار وإنجازات وجماهيرية ناديكُم». وأضاف البيان: «لقد قهرتم المستحيل، وتسلمتم بإرادة وعزيمة الرجال، وعدتم بالصيد الوفير، وأكدتم أنكم في مكانكم الطبيعي بين كبار آسيا. شكرا للجهاز الفني، شكرا للجهاز الإداري ورئيس الوفد، شكرا للجهاز الطبي، شكرا للاعبين، شكرا لجنود المركز الإعلامي». وأكد البيان: «إن ما حققه فريق الكرة تقدمه هدية بسيطة إلى الجماهير الوحدائية في كل مكان، ونشكر الداعمين والشركاء والرعاة، والقادم أفضل بمشيئة الله». وأكد البيان: «إن الهيئة الإدارية لن تبخل بتقديم كافة أشكال الدعم للفريق، وستبقى على عهد تدليل الصعوبات ضمن إمكانياتها المتاحة، وتؤكد التزامها بما وعدت بصرف مكافآت الفوز تقديراً للانجازات التي تحققت في السعودية». واختتم البيان: «نشكر الأجهزة الأمنية، الملكية الأردنية، ووزارة النقل، على التسهيلات التي قدمتها للوفد الوحداتي في رحلته إلى السعودية ناهيا وإيابا، والاستقبال المميز لدى الوصول إلى مطار الملكة علياء الدولي والتي تعكس المسؤولية الوطنية في تدليل العقبات أمام ممثل الكرة الأردنية، نادي الوحدات في مهمته الآسيوية».



يشار إلى أن الوحدات أنهى مشواره في دوري أبطال آسيا باحتلال المركز الثالث في المجموعة الرابعة برصيد ٧ نقاط. وسجل هدف استقلال طهران الوحيد اللاعب شيخ دياباتي في الدقيقة ٤٤ من ركلة جزاء.

## الشرطة العراقي يودع دوري الأبطال بخسارة خامسة

ودع فريق الشرطة العراقي بطولة دوري أبطال آسيا بخسارة أمام استقلال طهران الإيراني ١-٠ يوم الجمعة الماضي، في ختام دور المجموعات ويحتل الشرطة المركز الأخير في المجموعة الثانية برصيد ٢ نقاط فقط، بينما يتصدر الاستقلال برصيد ١١ نقطة، يليه الدحيل القطري ثم الأهلي السعودي ولكل منهما ٨ نقاط.

وتعد هذه الخسارة هي الخامسة للشرطة في المجموعة، ولم يفز سوى على الدحيل ١-٢ في الجولة الماضية.



وسجل الاستقلال هدف التقدم في الدقيقة ٤٤ من ركلة جزاء، عبر دياباتي، وأضاع اللاعب نفسه ركلة جزاء ثانية في الدقيقة ٢٠.

في المقابل أضع لاعبو الشرطة فرصا عدة وإعادة، منها تسديدة فهد اليوسف، وأخرى بأقدام محمد داود ليضيع الفريق العراقي فرصة التعديل قبل نهاية الشوط الأول.

وفي الشوط الثاني حاول الشرطة العودة للمباراة، فسدد أمجد عطوان كرة مرت بجوار القائم، ومرر محمد قاسم كرة جميلة لمحمد داود سدها الأخير فاصدمت بالدفاع وتحولت إلى الركنية. وأهدر لاعب الاستقلال مهدي قاندي أخطر الفرص، حيث تألق أمامه الحارس أحمد باسل.

بمرور الوقت بدا الشرطة مجهدا بدنيا، وفي المقابل لجأ مدرب استقلال طهران لإجراء ٣ تغييرات مبكرة من الشوط الثاني بعد أن أشرك سعيد مهري وبابك مرادي وأمبير أرسلان بدلا من داريوش شاجايان وأراش رضا وشيخ دياباتي، فأنعش فريقه.

أما مدرب الشرطة فأجرى تغييرين فقط وفي وقت متأخر من المباراة حيث أشرك جاسم محمد وعمار غالب بدلا من مازن فياض وأمجد عطوان. وتواصلت التبديلات فأنتهى الاستقلال باقي تغييراته في الدقائق العشرة الأخيرة.

## سان جيرمان يرد على طلب لآبورتا

يسعى خوان لآبورتا رئيس برشلونة، وراء ترميم الفريق بالعديد من الصفقات القوية خلال الفترة المقبلة، لتدشين مرحلة جديدة له على رأس النادي الكتالوني.

ومن ضمن الصفقات التي يأمل لآبورتا إبرامها، إعادة البرازيلي نيمار دا سيلفا إلى الكامب نو



مرة أخرى؛ حيث أجرى الاتصالات الأولى من أجل التعاقد مع نجم باريس سان جيرمان، وينتهي عقد نيمار مع باريس في صيف ٢٠٢٢، ولم يوافق اللاعب البرازيلي على التجديد حتى الآن.

وقالت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، إن نيمار عاود الظهور على طاولة برشلونة، ويات الهدف الأول للنادي الكتالوني، من أجل تقوية الفريق.

وأشارت إلى أن لآبورتا بدأ بالفعل آلية التوقيع مع اللاعب البرازيلي، الذي لا يزال مستعداً للعودة إلى كامب نو.

وأوضحت أن لآبورتا أجرى الاتصالات الأولى مع سان جيرمان حول نيمار، لكن الرد جاء سلبياً. ولفنتت إلى أن برشلونة يعتبر الصفقة قابلة للتطبيق، وأن نيمار يمكن أن يعود إلى البارسا مقابل رقم أقل مما طلبه سان جيرمان في المفاوضات السابقة، لأن عقد اللاعب البرازيلي ينتهي في عام ٢٠٢٢.

## عادات صحية مهمة عليك الحفاظ عليها

تغيير العادات الغذائية للصائمين خلال شهر رمضان المبارك، ويتوافق ذلك مع بعض العادات الصحية التي تساعد في تنظيم عملية الهضم وتجنب اكتساب الوزن الزائد.

وفيما يلي بعض العادات الصحية التي يجب الحفاظ عليها بعد شهر رمضان، بحسب موقع بروكستف مسلم؛

الصوم يومين في الأسبوع

جرب الصيام يومين في الأسبوع بعد رمضان، حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن الصيام المتقطع مفيد للجسم والعقل.

كما ثبت أن الصيام يؤدي إلى فوائد جسدية وعقلية، مثل تحسين الذاكرة والنوم والتركيز وزيادة الطاقة. وأظهر الصيام العرضي أيضًا أنه يسرع نشاط ونمو الخلايا العصبية.

تناول ٣-٢ وجبة في اليوم

حافظ على نظام تناول وجبتين إلى ٣ وجبات طعام في اليوم على غرار شهر رمضان بدلاً من ٦ وجبات. والشعور بالجوع بين الوجبات، خلافاً للاعتقاد السائد، يمكن أن يكون ذو فائدة



كبيرة لصحتنا

الجسدية، ويساعد

الشعور بالجوع بحسب الدراسات

على الوقاية من

مرض الزهايمر.

تناول الأطعمة

المجففة

التمر والتين

المجفف مصدران

ممتازان للحديد

والألياف ومضادات

الأكسدة التي تحمي من الجذور الحرة الضارة المرتبطة بالشيخوخة. إذا كنت من محبي الحلويات ويجب أن تتناول الحلوى بعد الوجبات، فتناول ثلاث تمرات بدلاً من قطعة كعك الشوكولاتة.

قاعدة ٢/٨/٠

مارس قاعدة ٢/٨/٠ وتناول الطعام فقط حتى تشبع بنسبة ١/٨٠. ومن الطرق الجيدة لفعل ذلك تناول الطعام ببطء، حتى تكون على دراية بمستوى الشبع لديك أثناء تناول الطعام. وبعد تناول الطعام أثناء التنقل أو أثناء العمل طريقة مؤكدة للإفراط في تناول الطعام وإعاقة قدرة جسمك على هضم ما تستهلكه بشكل صحيح.

مكملات البروبيوتيك الغذائية

قد يكون للاستهلاك المفرط للحلويات في أيام الصيام الطويلة في رمضان أثر سلبي على الجهاز الهضمي. حاول إضافة مكملات البروبيوتيك إلى نظامك اليومي لتجديد مستويات الفلورا البكتيرية الجيدة في أمعائك. وأظهرت الدراسات أن البروبيوتيك يمكن أن يساعد أيضًا في الوقاية من نزلات البرد والعدوى بالإضافة إلى تحسين صحة المرأة والتمثيل الغذائي الإقلاع عن التدخين

بالنسبة للمدخنين الذين يعتزمون الإقلاع عن التدخين، كان شهر رمضان هو الوقت المثالي للإقلاع التدريجي عن التدخين والحد من هذه العادة الضارة تمامًا في نهاية المطاف. وبمجرد انتهائهم شهر رمضان.

## كل ما ترغب في معرفته عن حصوات الكلى

حصوات الكلى أو كما تسمى شعبياً في بعض الدول بالحصات هي عبارة عن رواسب صلبة مكونة من معادن وأملاح تتشكل داخل الكليتين لأسباب مختلفة، منها النظام الغذائي والوزن الزائد، وأحياناً تتكون بسبب تناول بعض الأدوية.

والجزء الصعب من الإصابة بحصى الكلى هو انتقالها من الكليتين إلى المسالك البولية، ما يدفعها للتبلور والتسبب في آلام غير محتملة للشخص المريض. وفي بعض الأحيان قد تتطلب تدخلاً جراحياً لإزالتها.

أعراض حصوات الكلى

عادة لا تتسبب حصوات الكلى في ظهور أعراض حتى تتحرك داخل الكلى أو تنتقل إلى الحالبين- الأنابيب التي تربط الكلى والمثانة.

وعندما تستقر في الحالبين فقد تمنع تدفق البول وتتسبب في تورم الكلى وتقلص الحالب، ما قد يتسبب بشعور مؤلم للغاية، وفي هذه المرحلة قد تواجه العلامات والأعراض التالية التي ذكرها موقع MayoClinic الطبي.

آلام حادة في الظهر والجوانب وأسفل الضلع

آلام حادة أسفل البطن والفخذ

آلام على شكل نوبات متقلبة الشدة

آلام وحرقان أثناء التبول

قد تشمل العلامات والأعراض الأخرى ما يلي:

البول الوردي أو الأحمر أو البني

بول عكر أو كريه الرائحة

التبول أكثر من المعتاد أو التبول بكميات صغيرة

استفراغ وغثيان

حمى وقشعريرة

متى ترى الطبيب

حدد موعداً مع طبيبك إذا كانت لديك أي علامات وأعراض تشير قلقك، وأطلب عناية طبية فورية إذا واجهت أيًا من المشاكل التالية:

الألم الشديد لدرجة أنك لا تستطيع الجلوس أو إيجاد وضعية مريحة

الألم المصحوب بالغثيان والقيء

الألم المصحوب بحمى وقشعريرة

الدم في البول

صعوبة التبول

علاجات منزلية لحصى الكلى

قبل أن تتعرف على العلاجات المنزلية لحصى الكلى، عليك أن تعرف الأشياء يغبنيك عن زيارة الطبيب ومعرفة نوع وأسباب الحصى المصاب بها، في حين أن هذه العلاجات قد توفر لك بعض الراحة إلى حين زيارة العيادة وفقاً لما ذكره موقع Health Line الطبي.

أشرب الكثير من الماء؛ عندما يتعلق الأمر بالوقاية من حصوات الكلى، يوصى بشكل عام بشرب الكثير من السوائل، فقد يتمكن الماء من جعل الحصى أقل عرضة للتبلور وبالتالي تخفيف الآلام الناتجة عنها.

تجنب القهوة والشاي؛ تعد المشروبات التي ذكرناها مرتبطة بتشكيل الحصى في الكلى، وبالتالي فإن التوقف عن تناولها سيخفض نسبة الإصابة بها.

زد من تناول حمض الستريك؛ حمض الستريك هو حمض عضوي يوجد في العديد من الفواكه والخضراوات، وخاصة الليمون، وقد يساعد تناول نسبة عالية منه في منع تشكل الحصوات.