

## يد ايران تتاهل الى الدور الثاني بطولة كاس العالم

طهران / ارنـا- تاهل منتخب ايران لكرة اليد إلى المرحلة الثانية ببطولة كأس العالم ، رغم الخسارة امام منتخب اسبانيا احد اقوى المنتخبات بالدورة. ففي المباراة الثالثة والأخيرة من مباريات المجموعة الأولى التي جرت في مدينة كراكوف ببولندا، خسرت ايران امام اسبانيا بنتيجة ٢٥-١٢ وكان الشوط الأول قد انتهى بنتيجة ٢٠-١١ .



وفي المباراة الأخرى ضمن المجموعة فازت مونتينيغرو على تشيلي ٢٥-٢٣ . وكانت ايران قد استهلّت مبارياتها بالفوز على تشيلي ٢٥-١٤ ومن ثم خسرت مباراتها الثانية امام مونتينيغرو ٢١-٢٤ . وتصارت اسبانيا المجموعة تلتها مونتينيغرو وبعدها ايران ومن ثم تشيلي، حيث تاهلت اسبانيا ومونتينيغرو وايران إلى الدور الثاني الذي تتم مبارياته بحضور ٢٤ فريقا. وستلعب ايران في هذا الدور ضد الفرق الثلاثة الأولى بالمجموعة الثانية ، وهي فرنسا وبولندا وسلوفينيا . شاركت ايران في بطولة العالم لأول مرة في النسخة التي جرت في قطر عام ٢٠١٥ بمشاركة ٢٤ فريقاً وحلت في المرتبة ١١ على مستوى العالم. وتقام بطولة العالم الثامنة والعشرين لكرة اليد للرجال في الفترة من ١١ كانون الثاني/يناير إلى ٢٩ منه، وتستضيفها بولندا والسويد بمشاركة ٣٢ فريقاً.

## نجم إنتر على أبواب برشلونة

اقرب نادي برشلونة من ضم أحد اللاعبين البارزين في صفوف إنتر ميلان، عبر صفقة تبادلية بين الناديين. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن المفاوضات لا تزال جارية بين برشلونة وإنتر ميلان، حول الصفقة التبادلية بين الإيفواري فرانك كيسي والكرواتي مارسيلو برونوفيتش. وأشارت إلى أن الناديين ينتظران الحصول على الضوء الأخضر من فرانك كيسي لإبرام الصفقة، وانتقال برونوفيتش إلى صفوف البارسا. وأوضحت أن فرانك كيسي سيعقد لقاء عاجلا مع مسؤولي ناديه برشلونة لحسم موقفه، خاصة أنه يدرك وجوده خارج حسابات المدرب تشافي هيرنانديز. يذكر أن فرانك كيسي انتقل من ميلان إلى صفوف برشلونة في الصيف الماضي، عبر صفقة مجانية، عقب انتهاء عقد اللاعب الإيفواري مع روسونيري.



## مانشستر يونايتد يتحرك خطوة لخطف نجم إنتر

أكدت تقارير صحفية أمس الثلاثاء، أن مانشستر يونايتد يجري محادثات مع إنتر ميلان، بشأن الاستفادة من خدمات أحد نجومه. وذكر موقع "توتو ميركاتو"، أن مانشستر يونايتد يتفاوض مع إنتر، حول إمكانية التعاقد مع نجم المنتخب الهولندي دينزل دوفريس. ويلعب دوفريس في مركز الظهير الأيمن، وهو صاحب أداء هجومي، وسرق الأنظار بعروض مميزة في نهائيات كأس العالم ٢٠١٢. وأضاف الموقع :دوفريس متاح للبيع مقابل ٢٥ مليون إسترليني فقط، وأبدي تشيلسي اهتماما باللاعب، في ظل إصابته من تكرار إصابات ظهيرة الأيمن ريس جيمس". اللاعب البالغ من العمر ٢٦ عاما، موجود في إنتر ميلان منذ ٢٠١٢، لكن يعتقد أن النادي الإيطالي منفتح على بيعه. وكان يونايتد مضطرا للتعامل مع الإصابات في مركز الظهير الأيمن، بعد خروج ديوجو دالوت مصابا، خلال مباراة كأس الرابطة أمام تشارلتون. وشارك أرون وان بيساكا في لقاء الديربي أمام مانشستر سيتي، لكن هناك تكهنات بشأن إمكانية عودته إلى فريقه السابق كريستال بالاس.

## ريال مدريد ويوفنتوس يتأهبان لخطف جوهرة مانشستر يونايتد

يبدو ريال مدريد متحمسا لإجراء صفقة، يحصل من خلالها على خدمات أحد لاعبي مانشستر يونايتد. وذكرت صحيفة "إنديبننت"، أن الريال يراقب وضع الأرجنتيني الشاب أليخاندرو جاراتشوف في مانشستر، خاصة أنه لم يوقع بعد على عقد جديد مع النادي الإنجليزي. وأصبح الجناح البالغ من العمر ١٨ عاما، عضوا راسخا في تشكيلة مانشستر يونايتد، لكن العديد من الأندية الأوروبية الصخمة، تراقب وضعه وسط حالة من عدم اليقين بشأن مستقبله. وينتهي عقد جاراتشوف الحالي في يونايتد عام ٢٠٢٤، مع خيار تمديد سنة إضافية، ووفقا ل"إنديبننت"، فقد رفض ممثلو اللاعب عقدا ينص على تقاضي ٢٠ ألف إسترليني في الأسبوع، ومن المعروف أن جاراتشوف يتقاضى حوالي ٧٠٠٠ إسترليني أسبوعيا في الوقت الحالي، ويعتقد ممثلو الجناح الأرجنتيني أن دوره المتزايد في الفريق الأول يتطلب أجرا أعلى بكثير. وأضافت الصحيفة، أن مانشستر يونايتد يعتقد أنه يتبع منهجا محسوبا، وسوف يكافئ اللاعب الأرجنتيني على المدى الطويل، إذا واصل أداءه المتطور. واستمتع جاراتشوف بموسم رائع تحت قيادة المدرب إريك تين هاج، وأثبت جدارته كلاعب بديل في الشوط الثاني، خلال دربي مانشستر يوم السبت، عندما صنع هدف الفوز لزميله ماركوس راشفورد.

ولم يقدم ريال مدريد بعد عرضا للنجم المولود في إسبانيا، لكن "إنديبننت" أكدت أن النادي الملكي يراقب تطورات عقده، مشيرة إلى أن "يوفنتوس أيضا مهتم بضم اللاعب الذي خاض ١٧ مباراة فقط مع فريق يونايتد الأول، لكنه كان مؤثرا في الأوقات الحاسمة".

## فيراتي: تعرضت لصدمة.. ووقعت في حب هذا المكان

تحدث ماركو فيراتي، لاعب وسط باريس سان جيرمان، عن حياته في فرنسا. خلال السنوات العشر الأخيرة.

وقال فيراتي، في تصريح لمجلة "فرانس فوتبول" الفرنسية: «ما زلت إيطاليا، لذلك لا يزالون يدعونني بماركو. لكن فرنسا جزء مني». وأضاف: «لقد نشأت هنا وأنشأت عائلة هنا. واليوم أنا رجل ناضج. لقد عشت هذا الجزء المهم من حياتي في فرنسا». ولم يسافر فيراتي مع أسرته عندما كان طفلا إلى باريس، ورأى المدينة لأول مرة مع انتقاله إلى سان جيرمان في ٢٠١٢.

وعلق فيراتي على ذلك: «بمجرد وصولي إلى هنا تعرضت لصدمة ووقعت على الفور في حب المدينة.. لقد جعلت عقلي منفتحا».

وختم: «عندنا تنتقل من قرية صغيرة إلى باريس تقابل العديد من الأشخاص المختلفين والثقافات المختلفة. إن باريس يمكنها مساعدتك على النمو إذا كنت رجلا ذكيا».

## استقالة مدرب أطلس بعد الخسارة من NSA

تقدم شربل الباش مدرب فريق أطلس الفرز، باستقالته، عقب الخسارة أمام NSA.

وخسر أطلس بنتيجة ٨٢-٧٧ في المباراة التي جرت على ملعب أطلس، ضمن منافسات الجولة الثالثة، من إياب الدوري اللبناني لكرة السلة.

وأكدت مصادر كورررة أن إدارة النادي تلقت اتصالا من الباش، يبلغها من خلاله تقديم استقالته من تدريب الفريق.

وكان الباش قد درب منتخب لبنان لكرة السلة دون ١٦ عاما وقاده إلى نهائيات كأس العالم، كما قاد فريق بيبولوس في وقت سابق .

ويحتل أطلس الفرز المركز الثامن برصيد ١٨ نقطة في سلم ترتيب الدوري اللبناني لكرة السلة.

يذكر أن الباش أشرف على تدريب فريق أطلس مع بداية الموسم الحالي.

## عرقجي على رأس بعثة الرياض في رحلة إيران

غادرت بعثة الرياض بيروت إلى العاصمة الإيرانية طهران، لمواجهة غورغان الإيراني اليوم الأربعاء، على ملعب ازادي، ضمن منافسات الجولة الرابعة من دور المجموعات لبطولة سوپر غرب آسيا WASL لكرة السلة.

وضمنت البعثة معظم نجوم الرياضي، وفي مقدمتهم نجم الفريق الأول وائل عرقجي، الذي غاب عن المواجهة الماضية ضد الكرامة السوري. ومن جهة ثانية غاب دومينيك جونسون وهايك غيوكجيان عن بعثة الرياض.

حيث التحق الأول في وقت متأخر بالنادي، والأخير ما زال في طور العلاج من الإصابة، وعلى صعيد آخر فقد علم كورررة بأن وائل عرقجي لن يستطيع المشاركة بشكل كامل في المباراة، حيث سيلعب لمدة ١٠ دقائق كحد أقصى بسبب إصابته.

ويحتل الرياضي المركز الثاني برصيد ٥ نقاط، في حين يتصدر غورغان المجموعة برصيد ٥ نقاط.

## نجم يوفنتوس يرفض أستون فيلا

كشفت تقارير صحفية، أمس الثلاثاء، رفض أحد لاعبي يوفنتوس الرحيل لأستون فيلا الإنجليزي، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. ويعد الأمريكي ويستون ماكيني، متوسط ميدان يوفنتوس، هو أحد اللاعبين القريبين من مغادرة يوفنتوس، حيث ارتبط بالعديد من الأندية وعلى رأسها أستون فيلا وبورنموث، بجانب توتنهام وتشيلسي.

ويحسب صحيفة "كورييري ديلو سبورت"، الإيطالية فإن ماكيني يرفض الانتقال إلى أستون فيلا، ونوهت بأن ماكيني غير متحمس للانتقال لبورنموث وأستون فيلا، مشيرة إلى أن اللاعب يتوقع عودة توتنهام أو تشيلسي أو بوروسيا دورتموند لمحاولة ضمه، خاصة وأنهم أبدوا اهتمامهم به سابقا.

ومن جهة أخرى، أشارت الصحيفة إلى أن يوفنتوس يرغب في بيع ماكيني مقابل ٢٠ مليون يورو، من أجل تحقيق مكاسب مالية من وراء بيعه.

## أنس جابر تبلغ الدور الثاني لبطولة أستراليا المفتوحة

تأهلت التونسية أنس جابر، المصنفة الثانية عالميا، أمس الثلاثاء، للدور الثاني لبطولة أستراليا المفتوحة، بعد فوزها (١-٢) على السلوفينية تامارا زيدانسيك، المصنفة ٨٨، بعد ساعتين و١٧ دقيقة من اللعب.

تقدمت أنس في المجموعة الأولى (١-٤) قبل أن تعود السلوفينية من بعيد وتدرج التعادل (٤-٤)، لكن من جديد تقدمت (٥-٤) بعد أن كسبت إرسالها.

وكانت لدى أنس، فرصة إنهاء المجموعة لصالحها إلا أن زيدانسيك نجحت في إنقاذ إرسالها وتعديل النتيجة (٥-٥)، ثم (٦-٦)، قبل أن تفوز التونسية بالمدموعة بعد ٦٨ دقيقة من اللعب.

المجموعة الثانية وبعد أن كانت متعادلة في بدايتها حتى (٢-٢)، نجحت تامارا في كسر إرسال أنس لتتقدم (٥-٣)، وتفوز بالمجموعة (٦-٤)، بعد ٤١ دقيقة.

وفي المجموعة الفاصلة كسرت أنس جابر الإرسال الثاني للسلوفينية ما مكنتها من التقدم (١-٢) ثم أصبحت في طريق مفتوح لتفوز بالمجموعة (٦-١)، بعد ٦٨ دقيقة من اللعب، وتفوز بالمباراة (١-٢).

## هل ارتداء كيس التعرق يجعلك تحرق الدهون مع العرق؟

هناك اعتقاد شائع خاطئ وهو أنه عبر ارتداء ملابس ثقيلة أو كيس بلاستيكي وممارسة الرياضة، وعبر حمامات الساونا، فإن الجسم يفقد الدهون عبر إفرازه مع العرق.

والحقيقة هي أن الجسم لا يفقد الدهون عن طريق العرق، وزيادة التعرق أثناء التمرين لا تعني أنك تحرق المزيد من السعرات الحرارية.

والطريقة الوحيدة للتخلص من الدهون هو حرقها كوقود . أما الوزن المفقود فسيعود حال شربك الماء، أما الطريقة الوحيدة لخسارة الوزن فهي تقليل ما تتناوله من السعرات، بحيث يصبح أقل مما تحرقه، فيضطر جسمك لتعويض الفرق عبر حرق الدهون المخزنة.

## ٧ أغذية لا تحفظها في ثلاجتك لهذه الأسباب

كثيرون منا يعتقدون أن وضع مادة غذائية ما في الثلاجة يمنحها عمراً أطول، أليس كذلك؟ ليس تماماً. ففي حين أن نوابك جيدة، إلا أن تخزين بعض الأطعمة في الثلاجة يمكن أن يفسد مذاقها ولملمستها. خبراء موقع «ليف سترونغ» يحددون أطعمة عدة يجب عدم حفظها في الثلاجة، ويقترون أفضل الطرق لإبقائها طازجة.

الطماطم عندما تتعرض للطماطم للهواء البارد، تتغير تركيبها الكيميائية، مما يجعلها ذات نكهة أقل حيوية، فدرجات الحرارة المنخفضة تقلل من مستويات المركبات الكيميائية المسؤولة عن الرائحة والنضج في الطماطم.

ينبغي تخزين البصل غير المقطع في الثلاجة. هذه هي الحالة التي قد يؤدي فيها تخزين المنتجات في الثلاجة إلى التعجيل في تلفها.

البطيخ حفظ البطيخ الكامل غير المقطع في الثلاجة يقلل من خصائصه الغذائية.

فقد درس الباحثون البطيخ المخزن لمدة ٤ يوماً في ثلاث درجات حرارة مختلفة، وتبين لهم أن القيمة الغذائية للبطيخ تراجعت كلما زادت مدة بقاءه في الثلاجة.

الريحان من الأفضل الاحتفاظ بالأعشاب مثل الريحان في درجة حرارة الغرفة. وللحصول على أفضل تخزين، ضع سيقان الريحان في وعاء طويل مملوء بالماء بعيداً عن أشعة الشمس.

البطاطا كما هو الحال مع الطماطم، يتغير التركيب الكيميائي للبطاطا عند وضعها في الثلاجة. درجات الحرارة الباردة تحول النشا إلى سكر، مما يؤدي إلى تغيير في الملمس، ويجعلها أسوأ بالنسبة لشخص يحاول أن يراعي نسبة السكر في الدم.

الخيار هل لاحظت يوماً أن الخيار المبرد يبدو أقل من المرغوب فيه بعد أيام قليلة؟ يحدث ذلك بسبب تلفه من الهواء البارد إذا وضع في الثلاجة لأكثر من ثلاثة أيام، لذا، فإنه من الأفضل تخزين الخيار بشكله الكامل في درجة حرارة الغرفة في منقلعة جيدة التهوية.

الثوم إذا كنت تخطط لاستخدام الثوم على الفور، فتأكد من أنه طازج قدر الإمكان وقت الشراء، قم بتخزين الثوم في مكان جيد التهوية، مثل كيس شبكي، وبعيداً عن المناطق الدافئة في المطبخ، مثل المواقد أو التوافذ الشمسية.

## علامات تظهر على الطفل قد تكون مؤشرا لمرض خطير

بدأت كورين وارلد، ٢٨ عاما، في ملاحظة بعض التغييرات الغريبة على ابنتها مولى عندما كان عمرها ١٢ أسبوعا فقط.

حيث نمت بعض البقع الناعمة على رأس مولى، وكانت لديها نظرة ثابتة بالعين، وميل إلى جانب واحد من رأسها بالإضافة للقيء.

أخذت الأم القلقة كورين مولى إلى المستشفى وتحققت أسوأ مخاوفها، حيث كانت الفتاة الصغيرة مصابة بالورم البطاني العصبي في دماغها وأظهرت الفحوصات أنه يغطي كامل الجانب الأيمن تقريبا.

قالت كورين: «في الأشهر القليلة الأولى من حياتها، لم يكن من الممكن عدم حمل مولى وكانت تبكي في كل مرة، وكأنها تتألم، لقد جربت أشياء مختلفة للتخلص من الحالات الشائعة مع الأطفال حديثي الولادة من دون نتيجة».

لحسن الحظ، تم اكتشاف ورم مولى في الوقت المناسب وتم نقلها إلى مستشفى في ليفربول حيث خضعت لعملية جراحية طارئة لإزالتها.

لاحظت كورين بسرعة الاختلاف في سلوك مولى، مما يشير إلى نجاح الجراحة. ومع ذلك، فقد تسبب العلاج في إصابة مولى بإصابات غيرت حياتها وهي الآن بحاجة إلى أجهزة سمعية.

وقالت الأم: «من المحتمل أن تخضع مولى لفحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لبقية حياتها حيث يوجد احتمال عودة الورم».

من جانبها، لفتت ميل تيلي، المديرية في مؤسسة لأبحاث أورام الدماغ: «نحن ممتنون لكورين لمشاركة قصة مولى وتمننى أن تقترب العائلة ومولي من نهاية علاجها».

وأضافت: «لسوء الحظ، فإن قصة مولى هي تذكير بأن أورام المخ عشوائية ويمكن أن تؤثر على أي شخص في أي عمر».

## أطعمة يجب أن تتوقفي عن تخزينها في الثلاجة

وضع الأطعمة والمشروبات في الثلاجة، يمنحنا الأمان ببقاء المنتجات طازجة لأطول فترة ممكنة، لكن في الحقيقة لا ينبغي أن تستخدم هذه النظرية مع كافة العناصر الغذائية.

بالنسبة لبعض العناصر، مثل الزبدة أو الخبز أو الخضار أو الفواكه، فإن التخزين البارد ضروري، لكن في درجات الحرارة المنخفضة، يمكن أن تفقد العديد من الأطعمة مذاقها ونكهتها ولونها ولملمستها.

لذا الأطعمة التي يجب تجنب الاحتفاظ بها في الثلاجة هي:

الموز- الأعشاب الطازجة- الزيتون- الدجاج المطبوخ- العسل- المانجو غير الناضج- القهوة

