

الأسبوع الـ ٢٠ من الدوري الممتاز..

برسبوليس يهزم فولاد بهدف نظيف



فاز فريق برسبوليس طهران على فريق فولاد خوزستان بهدف وحيد، ضمن مباريات الأسبوع الـ ٢٠ من الدوري الممتاز لكرة القدم الجمعة .

وقد جرت المباراة على استاد آزادي في طهران أمام نحو (٧٠) ألف متفرج .

وسجل هدف برسبوليس المهاجم مهدي طارمي في الدقيقة ١٣ من الشوط الأول.

وبهذا الفوز يكون فريق برسبوليس قد صعد للمركز الثالث في الدوري الممتاز فيما يقبّع فريق فولاد خوزستان بالمركز الـ ١٣.

فضائح الفيفا.. إيقاف فالكه الأمين العام السابق ١٢ عاما

أعلنت لجنة القيم التابعة للاتحاد الدولي، إيقاف الأمين العام السابق للفيفا جيروم فالكه لمدة ١٢ عاما عن كل الأنشطة المتعلقة بكرة القدم، بعد أن أظهرت تحقيقات وجود مخالفات محتملة . وقالت اللجنة في بيان "خلال سير التحقيقات ظهرت بعض المخالفات الأخرى، خاصة فيما يتعلق بمخالفة سياسة نفقات السفر والتنقل للفيفا، وأيضا بعض المسائل المتعلقة ببيع حقوق البث التلفزيوني والحقوق الإعلامية وإتلاف أدلة" . وأعلن قضاة لجنة القيم الشهر الماضي أنهم فتحوا تحقيقا رسميا ضد فالكه، الذي تم إقالته بالفعل في شهر يناير /كانون الثاني الماضي، من منصبه وسط مزاعم فساد تتضمن مبيعات تذاكر كأس العالم، ونفى فالكه ارتكاب أي أخطاء .

ديبالا خليفة سواريز في برشلونة

استقر برشلونة الإسباني على التعاقد مع باولو ديبالا مهاجم فريق يوفنتوس الإيطالي ليكون خليفة للويس سواريز نجم الفريق الكتالوني في المستقبل . وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، السبت، أن ديبالا هو الخيار الأول لخلافة لويس سواريز، بالرغم من ارتفاع قيمة انتقاله إلى "كامب نو" . وأضافت الصحيفة : "ديبالا يجذب اهتمام البارسا منذ بزوغ نجمه في يوفنتوس هذا الموسم" . وسجل الأرجنتيني صاحب الـ٢٢ عامًا مع السيدة العجوز ١٣ هدفا خلال ٢٣ مباراة لعبها في الدوري الإيطالي . وأشارت الصحيفة إلى ان برشلونة وضع خيارات أخرى في حالة فشل ضم ديبالا . وهم ماركو ريوس لاعب بروسيا دورتموند ولوتشيانو فييتو من اتلتيكو مدريد ونوليتو لاعب سيلتا فيجو .

تيسين إيتون تحلم بذهبية منافسات السباعي في الأولمبياد

قالت الكندية برايان تيسين إيتون إن إمكانية الفوز بالميدالية الذهبية في منافسات السباعي بأولمبياد ريو دي جانيرو ٢٠١٦ سيتوقف على مدى قدرتها على الاقتراب من الظهور بشكل مثالي . وأضافت المتسابقة الكندية الحاصلة على الميدالية الفضية في بطولة العالم لروبيتز "لن تستطيع أي متسابقة كسر الرقم العالمي في منافسات السباعي قريبا" .

وتابعت تيسين إيتون التي يبتعد أفضل رقم شخصي لها بحوالي ٥٠٠ نقطة عن الرقم العالمي للأمريكية جاكى جوينركيرسي المسجل في ١٩٨٨ "الفوز بالميدالية الذهبية هو أقصى ما يمكن فعله" . واستطردت "أريد إنهاء مسيرتي هناك إذا فزت بالميدالية الذهبية . . ماذا يمكن أن أثبت أكثر من ذلك؟ ماذا سأقدم أكثر من ذلك؟" وسيكون الاحتفال مضاعفا بالنسبة لتيسين إيتون إذا نجح زوجها الأمريكي أشتون إيتون في الفوز بذهبية منافسات العشاري في ريو . وقالت تيسين إيتون خلال المشاركة في منافسات في نورث كارولاينا "يعتقد كل منا أن هذه الأولمبياد من المرجح أن تكون الأخيرة له لذا فوزنا بالميداليتين الذهبيتين سيمثل النهاية السعيدة لمسرتنا" . وقال مؤرخون إنه لم يسبق أبدا أن فاز متزوجان بميداليتين ذهبيتين في نفس الدورة الأولمبية أثناء تمثيل دولتين مختلفتين .

وتقام منافسات السباعي يومي ١٢ و ١٣ أغسطس / آب والعشاري يومي ١٧ و ١٨ من الشهر ذاته . لكن سيتعين على تيسين إيتون التوقف أولا على البريطانية جيسيكا إينيس هيل المتوجة باللقب في الأولمبياد وبطولة العالم .

وسجلت المتسابقة الكندية أفضل رقم بين كل المتسابقات في العام الماضي برصيد ٦٨٠٨ نقاط لكنها تعثرت في بطولة العالم في الصين واكتفت بالحصول على المركز الثاني . وقالت تيسين إيتون "أسترجع ما حدث في بكين والأمور كانت بطعم الحلو والمر . . الطعم المر لأنني لم أقدم ما كان يجب أن أقدمه . . وتركت الجانب العقلي يستخرج أفضل ما لدي" . وأضافت ان الطعم الحلو يتمثل في تعلم كيف يمكن أن يكون عامل الضغط كبيرا والعمل على عدم تكرار ذلك في ريو .

وتابعت المتسابقة البالغة من العمر ٢٧ عاما "لا أعتقد أنني كنت جاهزة لضغط أن أكون الأفضل في العالم قبل انطلاق بطولة العالم.

فيما فرزانه توسلي ضمن الافضل لحراسة المرمى ..

فرشته كريمي من بين أفضل عشر لاعبات في العالم بكرة الصالات



بعد ان اعلن نهاية الاسبوع الماضي عن اسم فرزانة توسلي من بين افضل عشرة حراس مرمى في العالم بالفوتسال، اعلن أمس السبت ٢٠١٦/٢/١٣ عن اسم فرشته كريمي من ضمن قائمة أفضل عشر لاعبات في العالم بهذه اللعبة .

وهذه اللاعبة (فرشته كريمي) كانت في عام ٢٠١٣ أيضاً من ضمن افضل اللاعبات في العالم، واعتبرت وقتها من بين افضل الرياضيات عالميا، وهي من أفضل لاعبات ايران بكرة الصالات.

ومن الجدير بالذكر ان هذه اللاعبة هي الان ضمن صفوف فريق الجامعة الحرة في طهران وتحت قيادة المدربة شهرزاد مظفر .

كأس الأمم الآسيوية لكرة الصالات..

ايران - العراق .. لقاء يحدد بطل المجموعة الثانية



تجري عصر اليوم عدة لقاءات ضمن مباريات كرة الصالات لبطولة أمم آسيا الجارية حاليا في العاصمة الازبكية طاشقند، أهمها لقاء المنتخب الايراني والعراقي الذي سيكون في تمام الساعة الثالث عصرا بتوقيت طهران لتحديد بطل المجموعة الثانية، فقد تحدد صعود الفريقين للمرحلة القادمة بعد تخطيها منافسيهما في المبارتين السابقتين بجدارة واقتدار .

ومن المحتمل ان يلتقي الفريق الاول من هذه المجموعة بفريق تايوان الفريق الثاني من المجموعة الثالثة، ويلتقي الفريق الثاني بفريق تايلند الذي من المتوقع ان يكون اول المجموعة الثالثة .

والمنتخب الازبكي مستضيف البطولة يتصدر مجموعته ايضا برصيد ٦ نقاط، ويتنافس في هذه المجموعة على المركز الثاني كل من لبنان والسعودية وقرقيزستان .

إيقاف الدراج الإيطالي ريدا ٨ سنوات بسبب المنشطات



أفادت وسائل إعلام محلية الجمعة، أن المحكمة الوطنية لمكافحة المنشطات قررت إيقاف الدراج الإيطالي فرانسيسكو ريدا صاحب المركز الثاني في سباق إيطاليا عام ٢٠١٥، لمدة ٨ سنوات بعد سقوطه في اختبار عينة الدم التي تم تحليلها .

وخضع فرانسيسكو (٢٣ عاما) لكشف عن المنشطات خلال بطولة إيطاليا الأخيرة، عندما كان يلعب مع فريق "إيديا" .

كان الدراج الإيطالي قد تعرض للإيقاف من قبل لمدة ١٤ شهرا، بعدما تهرب من الخضوع لكشف عن المنشطات في عام ٢٠١٣، ليعود من جديد للمنافسات في شهر سبتمبر /تشرين ثان عام ٢٠١٤، ثم تم سحب لقب وصيف بطولة إيطاليا الذي حصل عليه العام الماضي.

ودية ايطاليا امام اسبانيا في ملعب أودينيزي الجديد

أعلن الاتحاد الإيطالي لكرة القدم أن ملعب أودينيزي الجديد في مدينة أوديني سيستضيف المباراة الودية التي ستجمع المنتخب الإيطالي بنظيره الإسباني يوم ٢٤ مارس/آذار المقبل . تعد المباراة هي الأولى للماتادور الإسباني في العام الجديد، في إطار استعداداته المستمرة لخوض غمار منافسات بطولة الأمم الأوروبية (يورو ٢٠١٦) في فرنسا الصيف المقبل، لاسيما وأنه حامل لقب آخر نسختين في ٢٠٠٨ و ٢٠١٢ .

تم افتتاح ملعب "فريولي الجديد"، الذي يقع في مدينة أوديني ويعتبر الملعب الرئيسي لنادي أودينيزي، في شهر يناير /كانون ثان المنصرم، ويعتبر ثالث ملعب ملوك لأحد أندية الدرجة الأولى "السيرى آ" بعد ملعب "يوفنتوس ستاديوم" و "ديل مابي ستاديوم" أو "تريكلوري" معقل ساسولو .

وخاض "الأزوري" ٦ مباريات على هذا الملعب (قبل تعديله)، حيث فاز في ٥ وتعادل في واحدة .



- في الوقت الحاضر أصبح النوم مرادفا لعطل نهاية الأسبوع حيث يعوِّض أغلب الموظفين وطلاب المدارس والجامعات ساعات الإستيقاظ المبكر والسهر خلال أيام الدوام.

- بحث جديد أظهر أن النوم لفترات طويلة في عطلة نهاية الأسبوع يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري . تلك الساعات الإضافية في السرير يومي الجمعة والسبت يمكن الآن أن لا يصاحبها أي شعور بالذنب .

- مرض السكري هو قضية رئيسية في العالم بشكل عام، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) تقول أن ٢٩ مليون أمريكي فقط يعانون من هذا المرض، وهو ما يقارب شخص من كل عشرة . مرض السكري مرض معقد تؤثر عليه مجموعة كبيرة من العوامل، يتركز الإهتمام الحالي على تأثير النوم على مرض السكري بدلا من العوامل الواضحة كالحمية واللياقة البدنية .

- الدراسة:

استخدم الباحثون ١٩ من المتطوعين الخاليين من الأمراض .

في المرحلة الأولى سمح للمتطوعين بالنوم لمدة ٨ ساعات ونصف لمدة ٤ ليال متتالية، وفي المرحلة الثانية سمح للمتطوعين بالنوم لمدة ٤ ساعات ونصف فقط لمدة ٤ ليال متتالية .

بعد الليالي التي حرم فيها المتطوعون من النوم ساعات طويلة سمح لهم بالنوم لفترات أطول كما يشاؤون على مدى ليلتين (كما في أيام العطل) وبلغ متوسط عدد ساعات النوم في هاتين الليلتين ٩ ساعات تقريبا .

تم مراقبة حساسية الأنسولين لدى المتطوعين باعتبارها مؤشر على الإصابة بمرض السكري .

-النتائج:

وجد الباحثون أنه بعد ٤ ليال من الحرمان من النوم، الحساسية للانسولين انخفضت بنسبة ٢٣٪، وخطر الإصابة بمرض السكري ارتفع بنسبة ١٦٪ . ولكن بعد ليلتين من النوم لفترات طويلة، النسب إلى وضعها الطبيعي .

تحذير من العمل في المناوبات المسائية

- تتعدد المهن التي تطلب وجود عاملين يعملون ضمن نظام المناوبات الليلية ابتداءً من الكادر الطبي وانتهاءً بالحراس والعاملين في بعض المحال التجارية، وإن كان هذا النظام مهم للغاية للحفاظ على حياة الناس ومصالحهم إلا أنه يشكل خطورة صحية على المناوبين تم استعراضها سابقاً في عدد من الأخبار الطبية، منها:

- للدراسة قارن الباحثون بين أداء قيادة المركبة في وقت النهار وبعد المناوبة الليلية لسته عشر شخصاً يعملون في نظام المناوبات .

- أظهرت النتائج أن ٢٧.٥٪ من السائقين أوشكوا على عمل حادث تصادم عند قيادتهم بعد ليلة طويلة من العمل، مقارنة مع نسبة تقرب من الصفر عند قيادتهم بعد ليلة من النوم العادي .

- معظم السائقين اعترفوا بقيادة السيارة

وهم يشعرون بالنعاس الشديد وحالة من عدم التركيز .

- هذا يقودنا إلى أنَّ قيادة السيارات بالنسبة للعاملين في نظام المناوبات والذين قضوا ليلة طويلة متعبة في أماكن عملهم خطر على صحة المجتمع ويجب الوقاية منها باصدار قوانين تلزم أماكن العمل التي تعمل بنظام المناوبات بتوفير شبكة مواصلات للعاملين في المناوبة الليلة بحيث يتم إصالحهم إلى بيوتهم آمنين ومحافظين على سلامتهم وسلامة غيرهم .

ما هي مقدمات السكري؟

مقدمات السكري هي ارتفاع مستوى السكر بالدم حيث تكون اعلى من المعتاد لكنها ليست عالية بما يكفي لتصنيفها مرض السكري النوع الثاني(غير المعتمد على الانسولين) لكنها قد تكون مقدمة للإصابة به خلال ١٠ سنوات او اقل اذا لم تتم السيطرة عليه .

- مرض السكري هو عامل خطر رئيسي لأمراض الكلى . وحوالي ٢٠٪ من الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول و ١٠-٤٠٪ من المصابين بداء السكري من النوع الثاني قد يعانون من الفشل الكلوي . ولكن الأبحاث الجديدة تجد أنه حتى قبل تشخيص مرض السكري، ارتفاع مستويات السكر عن المعتاد في الدم يمكن أن يسبب تلف الكلى وذلك بحسب دراسة نشرت في مجلة (Journal of Kidney Disease c American) .

- الدراسة:

تم قياس مختصر لنسبة الترشيح الكبيبي (GFR) وهو الفحص المستخدم لتقييم عمل الكليتين وبالتحديد لتقدير كمّيّة الدم التي تعبر في الدقيقة الواحدة خلال المرشحات الدقيقة في الكليتين التي تدعى الكبيبات، ومستويات السكر الصيامي (fasting glucose) وأخيرا السكر التراكمي (c HbA١) .

في الدراسة تم تصنيف مقدمات السكري على النحو التالي:

مستوى السكر الصيامي ١١٠-١٢٥ ملغم/ديسلتر .

مستوى السكر التراكمي ٦-٦.٤ ٪ .

أو باستخدام أرقام أخرى قريبة حددتها الجمعية الأمريكية للسكري وهي:

مستوى السكر الصيامي ١٠٠-١٢٥ ملغم/ديسلتر

مستوى السكر التراكمي ٥.٧-٦.٤ ٪	
تم متابعة ظهورعلامات السكري في المشاركين لمدة ٥.٦ سنوات، أصيب خلالها ٥٩٥ بمقدمات السكري.	
- النتائج:	
بعد التعديل لنمط حياة المشاركين	

واستخدام الأدوية وجد الباحثون أنَّ الذين لديهم مقدمات السكري كان (mgGFR) وهو المختصر لنسبة الترشيح الكبيبي المحسوب أعلى خلال فترة المتابعة من أولئك غير المصابين بمقدمات السكري وهذا يعني أنَّ نسبة طرح بروتين الألبيومين في البول عالية وهي علامة مبكرة على أمراض الكلى وتسمى الزلال .

- هذا يؤكد على أهمية التواجد إلى جانب كبار السن والحرص على عدم شعورهم بالوحدة لفترات طويلة لأنَّ هذا يضر جهازهم المناعي ويجعلهم فريسة للأمراض المختلفة .