



## وست هام يضيق الفجوة بين ليفربول ومانشستر سيتي



فرض وست هام يوناي٤د التعادل (١-١) على ضيفه ليفربول، الاثنين، على الملعب الأولمبي بلندن، في الجولة اله٤ من البريمير ليغ . وأحرز هدف ليفربول، ساديو ماني، في الدقيقة ٢٢، بينما سجل التعادل لوست

هام، مايكل أنطونيو، في الدقيقة ٢٨.

وبذلك ارتفع رصيد ليفربول إلى ٦٢ نقطة، في صدارة الجدل، ليصبح الفارق ٢ نقاط فقط، عن الوصيف مانشستر سيتي، كما ارتفع رصيد وست هام إلى ٢٢ نقطة، في المركز الثاني عشر.

## يويفا يدرس إدخال تعديلات جوهرية على دوري الأبطال

يعقد الاتحاد الأوروبي لكرة القدم 'يويفا'، غدًا الخميس ، اجتماعًا لمناقشة تعديل بعض لوائحه في المسابقات القارية المختلفة، سواء على صعيد دوري الأبطال أو بطولة الدوري الأوروبي.

ويحسب شبكة "سكاى سبورتس"، فإن 'يويفا' سيبدأ مناقشة إمكانية تعديل لائحة احتساب

هدف الفريق الضيف خارج ملعبه بهدفين، حال التساوي في نتيجة المباراتين. وأفادت الشبكة أن الاتحاد الأوروبي يصدد إلغاء هذه اللائحة، لكن القرار الرسمي لن يتُخذ غدًا الخميس. اجتماع غد، قد يشهد ترشيح أليكساندر



تشفيرين رئيس الاتحاد الأوروبي، لإعادة انتخابه مجددًا بالتزكية.

ومن المتوقع أن يتم منح رينهارد جريندل، رئيس الاتحاد الألماني لكرة القدم، فرصة الاستمرار لـ٤ سنوات أخرى ضمن مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم 'فيفا'.

## أذربيجان تؤمن بقاء فورمولا-١ حتى ٢٠٢٢

وافق منظمو سباق الجائزة الكبرى في أذربيجان، امس الثلاثاء، على توقيع عقد يقضي باستمرار المشاركة في استضافة منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا-١، حتى عام ٢٠٢٢. وقال آزاد رحيموف وزير الرياضة في أذربيجان، في بيان رسمي: 'هذه الاتفاقية الجديدة ستتيح الفرصة أمام سباقنا لتعزيز إيراداته التجارية، عبر زيادة الأنشطة التفاعلية للجماهير وكذلك نهج جديد لعقود الرعاية'.

وبدأت أذربيجان في استضافة أحد سباقات بطولة العالم على مضمار باكو، اعتباراً من عام ٢٠١٦.

حيث كان يقام تحت مسمى سباق الجائزة الكبرى الأوروبي قبل أن يتغير إلى سباق الجائزة الكبرى بأذربيجان بعدها بعام واحد.

وحاز السباق على شعبية واهتمام كبيرين من قبل الجماهير، نظراً لأحداثه المثيرة وكسره الهيمنة المعتادة لفرق

مرسيدس وفيراري وريد بول، حيث كان لفرقي فورس إنديا وويليامز، تواجدا على المنصة ضمن أصحاب المراكز الثلاثة الأولى.

وسعى منظمو السباق في أذربيجان إلى تقليص تكاليف إقامة السباق بشكل تدريجي في كل عام، في إطار العقد الحالي الذي كان من المفترض أن ينتهي في ٢٠٢٠، ولكن لم يجر الكشف عن التفاصيل المالية.

وقال تئيس كاراي الرئيس التنفيذي لسباقات فورمولا-١: 'سعداء للغاية بتجديد التعاقد الذي يفيقي سباق الجائزة الكبرى في أذربيجان ضمن منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا-١ لعدة أعوام مقبلة'.

ويقام سباق أذربيجان هذا الموسم في ٢٨ أبريل/ نيسان المقبل، علما بأن بطولة العالم تفتتح بسباق الجائزة الكبرى الأسترالي المقرر في ملبورن في ١٧ مارس/ آذار المقبل.

## أرقام دوناروما تحرج حراس أوروبا



يواصل الإيطالي جيانلويجي دوناروما، حارس ميلان، حالة التألق التي يعيشها مع الروسونيري في الموسم الحالي.

ونُكرت شبكة "أوتبا" للإحصائيات، أن الحارس صاحب ال١٩ عامًا بات صاحب أكبر نسبة تصديتات في الدوريات الخمس الكبرى (الإيطالي، الإنجليزي، الإسباني، الألماني، والفرنسي)، منذ نوفمبر/ تشرين ثان ٢٠١٨ بنسبة ١٨٧,٢.

وكان دوناروما يعاني من بعض الانتقادات في بداية الموسم بسبب تراجع مستواه، قبل أن يصل إلى قمة توهجه في الأشهر الأخيرة.

يُذكر أن دوناروما خاص مع ميلان حتى الآن ٢٤ مباراة في كل البطولات خلال الموسم الحالي، واستقبلت شباكه ٢٢ هدفًا.

## هاردن يواصل سلسلته المذهلة في دوري السلة الأمريكي



واصل جيمس هاردن مسيرته المذهلة، بتسجيل ٣٠ نقطة على الأقل في ٢٧ مباراة متتالية، ليقوده هيوستون روكتس للفوز ال١٨-١١ على فينكس صنز، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، يوم الإثنين.

وأنهى هاردن اللقاء

بتسجيل ٤٤ نقطة والاستحواذ على ٨ كرات مرتدة، كما مرر ٦ كرات حاسمة وخطف الكرة ثلاث مرات من لاعبي المنافس.

ويحتل هاردن المركز الثالث في قائمة سلسلة المباريات المتتالية التي يسجل فيها اللاعب ٢٠ نقطة على الأقل، بينما يهيمن الأسطورة ويلت تشيمبرلين على أول مركزين.

وتسبب تألق هاردن في استمرار معاناة صنز وخسارته للمرة ١١ على التوالي.

وأحرز هاردن ٢٢ نقطة في النصف الأول وكان الوحيد من روكتس الذي سجل رقما مزدوجا قبل فترة الاستراحة.

وهذه المرة ٢٠ التي يسجل فيها هاردن ٤٠ نقطة أو أكثر خلال الموسم الجاري.

## برشلونة: صفقة دي يونج كانت قد حُسمت قبل نحو شهر من الإعلان الرسمي

كشف نائب رئيس برشلونة جوردي ميستري، أن المال لم يكن السر وراء الظفر بخدمات الموهبة الهولندية فرانكي دي يونج.

وأضاف في تصريحات لصحفية «سبورت» الإسبانية أن النجم الهولندي رفض عرضي مانشستر



للصحيفة الإسبانية: «لا يمكن لبرشلونة منافسة باريس سان جيرمان ومانشستر سيتي ماليًا، لكن علينا إقناع اللاعبين بطريقة أخرى».

ولم يبد ميستري المزيد من التفاصيل، لكنه استدرك قائلًا إن اللاعب الهولندي الشاب لطالما تمنى اللعب في وسط ميدان القلعة الكاتالونية.

كما فجر ميستري مفاجأة مدوية، بتأكيد أن صفقة انتقال فرانكي دي يونج، كانت قد >ُسمت قبل نحو شهر من الإعلان عنها رسميًا.

وأوضح «وقعت عقد انتقال دي يونج بصحبة رئيس النادي والمدير التنفيذي، في اليوم الذي تم تقديم المدافع جيسون موريلو، وكان ذلك في الـ ٢٧ من ديسمبر/ كانون الأول ٢٠١٨.

لكن لم يتم الإعلان عن انتقال اللاعب إلا في ٢٢ كانون الثاني/ يناير.

ويكلف اللاعب الهولندي فرانكي دي يونج خزينة الفريق الكتالوني ٧٥ مليون يورو، لكنه سيبقى في صفوف الفريق الهولندي حتى نهاية الموسم الحالي لينضم إلى برشلونة في الصيف المقبل. وتبلغ مدة التعاقد مع دي يونج ٥ أعوام، وربما ترتفع قيمة التعاقد إلى ٨٦ مليون يورو، وفقاً لامتيازات مرتبطة بأداء اللاعب.

## عروض أوروبية لهداف المنتخب القطري

نُكرت تقارير إعلامية أن «المعز علي» هداف نادي الدحيل والمنتخب القطري دخل دائرة اهتمام بعض الأندية الأوروبية في الفترة الأخيرة، بعد تألقه اللافت في كأس آسيا، التي اختتمت في الإمارات بتتويج العنابي.

وتواصلت وكالة الأنباء الألمانية مع العلي بخصوص إمكانية عودته لأوروبا من جديد، فرفض التعليق على الأمر، مؤكداً أن الحديث الآن عن الاحتراف أو مستقبله سابق لأوانه. لكن تقارير أكدت أن عددا من الأندية الأوروبية وضعت اللاعب في قائمة اهتماماتها، وأوضحت أن نادي ميلان الإيطالي أبرز المهتمين حاليا بالنجم القطري المتوج بلقب هداف كأس آسيا برصيد تسعة أهداف.

وأصبح المعز علي (٢٢ عاما) صاحب الرقم القياسي في عدد الأهداف التي أحرزها لاعب

واحد في نسخة واحدة من كأس آسيا.

وتوج المنتخب القطري بكأس آسيا عقب فوزه على المنتخب الياباني ١-٢ الجمعة الماضية في المباراة النهائية.

## مورينيو يقر بالتهرب الضريبي ويقبل عقوبة السجن

قبل جوزيه مورينيو، مدرب مانشستر يونايتد، وريال مدريد السابق، عقوبة السجن لعام واحد، بعدما أقر بذنبه، في قضية للتهرب الضريبي بإسبانيا.

أعلنت محكمة إسبانية أمس الثلاثاء، أن المدرب البرتغالي لن ينفذ أي عقوبة داخل السجن بعد استبدال الحبس بغرامة.

وقال الادعاء الإسباني إن مورينيو البالغ عمره ٥٦ عاما، لم يكشف عن دخله من بيع الحقوق الملكية لصوره في إقراره الضريبي في ٢٠١١ و٢٠١٢، عندما كان يتولى تدريب ريال مدريد، «بغرض الكسب غير المشروع».

## بطولة كوينز تترك الباب مفتوحاً أمام موراي

أُكد ستيفان فارو، مدير بطولة كوينز، أن أبواب البطولة، ستظل مفتوحة أمام البريطاني آندي موراي، في حال نجح في التعافي من الجراحة التي أجراها مؤخراً قبل انطلاقها في يونيو/حزيران المقبل.

واعتماد موراي على المشاركة في بطولة كوينز التي تقام على الملاعب العشبية، كمحطة إعدادية قبل ويمبلدون، إلا أن الجراحة التي أجراها في الفخذ الأسبوع الماضي، قد تحرمه من المشاركة في موسم الملاعب العشبية هذا العام.

وسبق لموراي التتويج بلقب البطولة ٥ مرات من قبل، لكن اللاعب البريطاني، اعترف بعدم وجود أي ضمانات حول إمكانية عودته للعب التنس من جديد، مشيراً إلى أن الجراحة التي أجراها مؤخراً هدفها التمتع بحياة أفضل.

## دراسة أميركية حديثة تحذّر الموظفين من "طعام العمل"

كشفت دراسة أميركية حديثة أن الأطعمة التي يتناولها الموظفون في أماكن عملهم تكون غير صحية في الغالب، سواء تعلق الأمر بأطعمة تقدمها المؤسسات مجاناً أو بأخرى مشتراة من مقاصف الشركات، أو في المناسبات، فإذا كنت ممن يعتمدون على الأطعمة التي تتيحها الشركات لموظفيها، سواء مجاناً أو بمقابل، فعليك أن تراجع سلوكك فوراً.

وأظهر بحث بشأن ما تناوله أشخاص بالغون في عملهم على مدى أسبوع، أن شخصاً من كل ٤ تناول الطعام في العمل مرة أو أكثر، وكان بشكل عام مليئاً بالسرعات الحرارية عديمة الفائدة والأملاح والدهون والسكر.

وأوضحت الدراسة المنشورة في مجلة "أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية"، أن تلك الأطعمة تشمل البيتزا والمشروبات الغازية والبسكويت والكعك والحلوى، مما أضاف ما يقرب من ١٣٠٠ سعر حراري لغذائهم في الأسبوع.

وقال كبير الباحثين في الدراسة، ستيفن أونيفرك، وهو باحث في مراكز التحكم في الأمراض ومكافحة العدانة في أتلانتا بولاية جورجيا: "أغلب تلك الأطعمة لا تأتي من مقصف أو آلات بيع، لكنه معروض مجاناً في مناسبات اجتماعية واجتماعات، وهذا الأمر شكّل مفاجأة بالنسبة إلينا".

واعتمد الباحثون على عينة ممثلة للموظفين على مستوى الولايات المتحدة شملت ٥٠٠ موظف، شاركوا في استبيان أجرته وزارة الزراعة بين عامي ٢٠١٢ و٢٠١٢، وسألهم عما تناولوه على مدى ٧ أيام.

ووجد الباحثون أن ٢٢ في المائة من الموظفين حصلوا على طعام في العمل، خلال الأسبوع، من بينهم ١٧ في المائة حصلوا على طعام مجاني و٩ في المائة اشتروا ذلك الطعام.

ويوضّح فريق الدراسة أن الأطعمة المتاحة في مكان العمل سجّلت ٤٨,٦ نقاط على مقياس مؤشر الطعام الصحي لعام ٢٠١٠، وهو نفس المعدل الذي تسجله مكونات قائمة الطعماء في مطاعم الوجبات السريعة.

## تناول الدجاج والأسماك المقلية يُقلل فرص الاستمرار في الحياة

كشف باحثون أمريكيون، في دراسة حديثة، أن تناول النساء للدجاج المقلي يوميًا، يزيد لديهن احتمالات التعرض للوفاة المبكرة بنسبة ١٨٪، عمّن تتجنبن تلك النوعية من الأطعمة، وتزيد كذلك بالنسبة للأسماك المقلية بنسبة ٢٧٪.

وقال وي باو، كبير الباحثين في الدراسة من جامعة أيوا: 'يزيد تناول الأطعمة المقلية من إجمالي السرعات الحرارية وبالتالي احتمال السمنة المرتبطة بدورها بارتفاع احتمالات الوفاة'. وأضاف باو عبر البريد الإلكتروني: 'في دراستنا أخذنا في الاعتبار إجمالي السرعات التي يتم تناولها وأسلوب الحياة ومستوى البدانة.. وبعد إقصاء تأثيرات تلك العوامل بقي هناك ارتباط بين الأطعمة المقلية والوفاة بشكل عام وأيضاً الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية". ويشير باو وزملاؤه في الدراسة، التي نشرت في دورية "بي إم جيه" الطبية، إلى أن ما يصل إلى واحد من كل ٢ بالغين في أمريكا الشمالية يتناولون الأطعمة السريعة التي عادة ما تكون مقلية.

وربطت أبحاث سابقة بين تناول الأطعمة المقلية وزيادة احتمالات البدانة والإصابة بأمراض القلب والسكري، لكن لم يكن من الواضح صلتها بالموت المبكر.

ومن أجل إجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات استبيانات متعلقة بالأنظمة الغذائية من نحو ١٠٧ آلاف امرأة، تتراوح أعمارهن بين ٥٠ و٧٩ عاما، ممن شاركن في دراسة مبادرة صحة المرأة في الفترة بين عامي ١٩٩٢ و٢٠١٧.

وتابع الباحثون المشاركات لفترة ١٨ عاما في المتوسط، وخلال فترة المتابعة توفيت ٢١٩/٨ امرأة، من بينهن ٩٢٢ بمشكلات في القلب، فيما توفيت ٨٢٥٨ بسبب الإصابة بالسرطان.

ولتقييم استهلاك الأطعمة المقلية، فحص الباحثون ما قالته المشاركات عن تناولهن أطعمة معينة، عندما يبدأن التسجيل في الدراسة، من بينها الدجاج المقلي والأسماك المقلية والبطاطا المقلية وأطعمة أخرى مطهوة بذات الطريقة.

وبعد إقصاء تأثير العوامل الأخرى التي يمكن أن تسرع من الوفاة خلص الباحثون إلى أن تناول الأطعمة المقلية بانتظام مرتبط بارتفاع احتمالات الوفاة من أي سبب ومن مشكلات في القلب بالذات، لكن لم يكن هناك ارتباط واضح من الوفاة بالسرطان.

وغلب على المشاركات اللاتي تناولن الأطعمة المقلية أكثر من غيرهن صغر السن والانتماء لعرقيات غير بيضاء، وانخفاض مستوى التعليم والدخل وانخفضت نوعية الغذاء لديهن بشكل عام.

ويقول الطبيب كلايد يانسي، من كلية الطب في جامعة فينبرج في شيكاغو، إن الدراسة تقدم أدلة جديدة على أن طريقة طهو الطعام يمكن أن تحوله من صحي إلى أغذية لها تأثير سلبي كبير على الصحة.

## حشرة "ذبابة الفاكهة" تكشف سر زيادة النوم أثناء المرض

قدّمت حشرة ذبابة الفاكهة خدمة جديدة للبحث العلمي في مجال الأمراض، بالمساعدة على حل أحد الألغاز المرتبطة بالنوم، وهو زيادة الرغبة في الحصول على قسط كبير منه في أثناء المرض.

و تقدم هذه الحشرة الصغيرة منذ عام ١٩٤٦، خدماتها للبحث العلمي، بعد اكتشاف أن ٧٥ في المائة من الجينات الخاصة بالأمراض التي تصيب الإنسان يوجد نظائر يمكن تمييزها فيها ، وخلال الدراسة المنشورة الجمعة في دورية العلوم «Science»، أعلن فريق بحثي أمريكي عن الاكتشاف الخاص بالنوم في أثناء المرض، الذي كانت بطلته أيضًا هذه الحشرة.

ووجد الفريق البحثي من كلية بيرلمان للطب في جامعة بنسلفانيا، بعد دراسة أجريت على ١٢ ألفاً منها، أن بروتينًا يسمى «نيموري» (nemuri) يتم إفرازه من قبل الخلايا في الدماغ في أثناء التعرض لأي ميكروبات هو المسؤول عن زيادة الرغبة في النوم.

وقسمت الأعداد الكبيرة من ذبابة الفاكهة في الدراسة إلى مجموعتين: مصابة وغير مصابة، ولم يلاحظ الفريق البحثي وجودًا لبروتين نيموري في المجموعة غير المصابة، وكانت معدلات نومها طبيعية، بينما المجموعة الثانية زادت وتيره إفراز البروتين لديها في خلايا عصبية تقع بالقرب من هيكل تعزيز النوم في الدماغ، الأمر الذي أدى لزيادة معدلات النوم لديها.

ورجح الفريق البحثي أن البروتين يساعد في مكافحة العدوى في الأساس، لكن دوره المعزز للنوم يمكن أن يكون ذو أهمية بالنسبة للبقاء، وذلك بالنظر إلى أن زيادة النوم في أثناء المرض تعزز فرص البقاء على قيد الحياة بالنسبة للذبابة الفاكهة.

ويحتاج الفريق البحثي لتأكيد نتائجها، عبر «إجراء دراسة أخرى على نماذج الحيوانات من الثدييات، مثل الفئران»، وفق ما أوضحته أميتا سيجال، الباحثة الرئيسية في الدراسة، في حديث لمصادر إعلامية ، وتقول سيجال، وهي أستاذة في علم الأعصاب ومدير برنامج " علم البيولوجيا الزمني " في جامعة بنسلفانيا " سنجري أولاً دراسة على الفئران، وإذا كنا قادرين على رؤية تأثير البروتين المضاد للميكروبات على النوم فيها، فستكون علامة على أن هذا قد يكون ذا صلة بالبشر ".

وخلال الدراسات التالية، ستسعى سيجال وفريقها البحثي لمعرفة كيف يقوم هذا البروتين بتحفيز النوم ، وأضافت رداً على سؤال بشأن إمكانية أن يساعد ذلك في إنتاج أدوية لعلاج الأرق " على المدى الطويل، يمكن أن يحدث ذلك... ونأمل أن تكون الاستنتاجات التي توصلنا لها في هذه الدراسة والدراسات التي ستجري بعد ذلك مفيدة في هذا الإطار ".