

سبب وهيد يعزز أهل إيران بسحب استضافة تصفيات أولمبياد ٢٠٢٠ من الأراضي المحتلة

نظراً للإشكالية التي حدثت بين الفيفا و AFC حول استضافة فلسطين لمباريات التصفيات المؤهلة إلى أولمبياد ٢٠٢٠ من الممكن ان يتعزز أمل الاتحاد الايراني لكرة القدم في تغيير مكان استضافة المنتخب الفلسطيني لهذه المباريات في الأراضي المحتلة.

وأفادت وكالة تسنيم الدولية للأنباء بأن نبأ استضافة فلسطين لمنتخب كرة القدم الإيرانية والفلبينية والصينية للسيدات في التصفيات المؤهلة إلى أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ كان احد اهم الأخبار



الرياضية خلال الايام الاخيرة حيث تبعه طلب اتحاد كرة القدم الايراني لكرة القدم لتغيير مكان الاستضافة، وبما أن سفر المواطنين الايرانيين الى الأراضي المحتلة ممنوع فإن فريق كرة القدم الايراني للسيدات لايمكنه دخول الاراضي الفلسطينية، لذلك ان اختيار فلسطين لاستضافة المسابقات يعتبر حدثاً غريباً للغاية ومثيراً للتساؤلات أيضاً.

ويتوقع مع تواجد «علي كفاشيان» كنايب لرئيس AFC و«مهدي تاج» كعضو في لجنة مسابقات الاتحاد الاسيوي لكرة القدم ان ثمر متابعة الاتحاد الايراني لكرة القدم عن نتيجة جيدة، لكن قضية استضافة فلسطين يمكن النظر إليها من زاوية اخرى.

يستضيف الفلسطينيون التصفيات المؤهلة إلى أولمبياد ٢٠٢٠ فيما سبق ومروا بهذا حالة خلال مباريات التصفيات المؤهلة لكأس العالم بروسيا التي عقدت على ارض فلسطين، حيث جاءت فلسطين في المرحلة الثانية من مباريات التصفيات المؤهلة لكأس العالم بروسيا ضمن المجموعة الاولى التي ضمت السعودية والامارات وماليزيا وتيمور الشرقية، والفلسطينيون واجهوا في المباريات الاربعة التي استضافوها، الامارات وتيمور الشرقية في مدينتي الخليل ورام الله وكان مقرراً ان يستضيفوا السعودية وماليزيا في رام الله.

ويسبب تشابه القوانين السعودية والماليزية للقوانين الايرانية بشأن حظر السفر الى الأراضي المحتلة امتنعنا عن التواجد في فلسطين لاجراء المسابقات الرياضية، حيث اقيمت مباراة الذهاب بين السعودية وفلسطين في تاريخ ١١ يونيو في مدينة الدمام السعودية، وبعد ٥ ايام استضافت ماليزيا الفلسطينيين، وعلى هذا النحو لم تذهب السعودية وماليزيا الى الأراضي المحتلة للعب مباريات الاياب.

كان من المقرر ان يلعب السعوديون مباراة الاياب في تاريخ ١٣ اكتوبر لكنهم امتنعوا رغم اصرار الفيفا وفي النهاية اعلنت الفيفا تغيير مكان المباراة الامر الذي حدث فعلاً، حيث استضافت مدينة عمان في تاريخ ٩ نوفمبر ٢٠١٥ مباراة فلسطين والسعودية وبعد ٢ ايام اقيمت مباراة فلسطين وماليزيا لتنتهي بذلك مشكلة سفر المنتخبين السعودي والماليزي الى الأراضي المحتلة.

واليوم يطرح السؤال التالي نفسه بقوة لماذا اختيرت فلسطين لاستضافة مباريات التصفيات المؤهلة إلى أولمبياد ٢٠٢٠ بمشاركة منتخب ايران؟ كما ان المثير للاستغراب هو ان الفيفا و AFC واجها سابقاً هكذا اشكالية؛ واليوم عادا وواجدا تحدياً اخرًا، وهنا نتساءل، هل هناك قرارات سريعة وتدخل سياسي لاعطاء فلسطين استضافة هذه التصفيات رغم معرفة AFC بوجود هكذا اشكالية؟ من جانبه سيتابع الاتحاد الايراني لكرة القدم القضية لتغيير مكان الاستضافة وانتقال مباريات المنتخب الايراني الى بلد اخر، اذ يمكن لمدى قدرة الاتحاد الايراني لكرة القدم من النجاح في هذا الامر ومتابعته ان يكون مرتبطاً بالقضايا الاخرى التي تقف وراء الكواليس، وبما أن السعودية اليوم على علاقة جيدة مع الصهاينة ونظرا للتأثير الذي لديها في AFC يمكن ان يكون ذلك مؤثراً في هذا الحدث، وعلى اي حال يجب الانتظار لمعرفة ما هو الرد الذي سيكون لـ AFC حول هذا الامر.

سلة الشانفيل تعزز صفوفها بالايروني حامد حدادي

أعلن نادي الشانفيل اللبناني لكرة السلة، الأربعاء، تعاقد مع الايروني حامد حدادي.



يملك حدادي خبرة كبيرة في عالم كرة السلة؛ حيث لعب لصفوف أندية عالمية على مستوى NBA، والدوري الصيني؛ ولعب مؤخراً لصفوف بيتروشيمي الإيراني. الشانفيل متصدر الدوري اللبناني، برصيد ١٢ نقطة، يطمح لإحراز بطولة لبنان لكرة السلة، بقيادة مدربه فؤاد أبو شقرا؛ حيث يأمل في كسر هيمنة الرياضيين والهولمتمن على اللقب.

وريوز يخطف فوزاً صعباً أمام كينجز



أهدر أندريه إيجودالا ريميتين حرتين قبل ٧،٤ ثانية من النهاية لكن ذلك لم يمنح فريقه جولدن ستيت وريوزز من الفوز ١٢٥-١١٣ على ضيفه سكرامنتو كينجز في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين. وحصل كينجز على فرصة الدراك التعادل على أقل تقدير لكن بادي هيلد أضع المحاولة الأخيرة ليتلقى فريقه الهزيمة الرابعة في أربع مواجهات ضد وريوزز هذا الموسم. وأحرز ستيفن كوري ٢٦ نقطة لوريوزز حامل اللقب في آخر موسمين فيما أضاف زميله كيفن لورانت، الفائز بجائزة أفضل لاعب في مباراة كل النجوم، ٢٨ نقطة. وحقق ديماركوس كازنز رقمين مزدوجين مع وريوزز إذ سجل ١٧ نقطة واستحوذ على عشر كرات مرتدة.

استقلال يهزم بارس جنوبي جم بثنائية نظيفة



فاز نادي «استقلال طهران» على ضيفه «بارس جنوبي جم» بهدفين نظيفين في المباراة التي اقيمت مساء الاربعاء في افتتاح المرحلة الـ ١٩ من الدوري الايراني الممتاز لكرة القدم. اقيمت المباراة على استاد آزادي بطهران بحضور نحو ١٦ ألف متفرج، وادارها الحكم «حسن اكرمي». سجل استقلال هدفي الفوز في الشوط الاول بواسطة عماد مير جوان مدافع بارس جنوبي جم، خطأ في مرماه في الدقيقة ١١، وإياندا باتوسي في الدقيقة ٢٨. كما اهدر فوربا غفوري لاعب استقلال ضربة جزاء في الدقيقة ٢٢، بعد ان تصدى لها حارس «بارس جنوبي جم» رحمان احمدي. وبهذا الفوز عزز استقلال طهران مركزه الخامس برصيد ٣١ نقطة وله مباراة مؤجلة، فيما بقي «بارس جنوبي جم» في المركز السابع برصيد ٢٤ نقطة.

حكم اردني يدير لقاء برسوليس وباختاكور

أوكل الاتحاد الاسيوي لكرة القدم مهمة إدارة مباراة برسوليس طهران ونظيره باختاكور الأوزبكي، ضمن بطولة دوري أبطال آسيا، لطاغم تحكيم أردني بقيادة الحكم الدولي أدهم مخادمة. ويعاون مخادمة في إدارة اللقاء الذي يقام عن منافسات المجموعة الرابعة، الحكم أحمد الرويلي «مساعدة أول، ومحمد بكار «مساعدة ثاني»، حيث يقام اللقاء في ٥ آذار/ مارس المقبل في طهران. كما يشارك الحكمان أحمد يعقوب ومحمد بكار في إدارة مباريات تصفيات كأس آسيا تحت ٢٣ عاما المقامة في تايلند ٢٠٢٠، والتي تنطلق ٢٢ مارس / آذار المقبل حتى ٢٦ من نفس الشهر.

فيفا يحرم تشيلسي من ضم لاعبين لفترتي انتقالات

تلقى نادي تشيلسي الإنجليزي، عقوبة صامدة من الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، بسبب تجاوزات في انتقالات بعض اللاعبين الشباب. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية، «BBC» أنه جرى توقيع عقوبة الحرمان من التعاقدات لفترتي الانتقالات المقبلتين، على تشيلسي، بسبب كسر لوائح انتقالات بعض اللاعبين الشباب.



ولا يمنع الحظر، التخلي عن اللاعبين، ولا ينطبق على فرق تشيلسي النسائية، أو كرة القدم الخماسية. ويمكن للنادي الإنجليزي، الطعن على القرار. وجاء القرار بعد تحقيق استمر ٢ سنوات من الفيفا، إذ تم البحث في وثائق ١٩ لاعبا أجنبيا تعاقد معهم تشيلسي، منهم المهاجم السابق بيرتراند تراوري.

ديل بوترو يقضي أوبيلكا ويصعد لربع نهائي ديلراي بيتش

بلغ الأرجنتيني خوان مارتين ديل بوترو ربع نهائي بطولة ديلراي بيتش بعد تغلبه على الأمريكي رايلي أوبيلكا. وأيقظ ديل بوترو، المصنف الرابع عالميا، أوبيلكا المصنف الـ ١٥ من نشوة تتويجه الأسبوع الماضي بأول لقب بمسيرته بفوزه بنيويورك المتفوحة، وتغلب عليه بنتيجة ٤-٦ و٤-١ في ساعة و١٣ دقيقة. ويواجه ديل بوترو في ربع النهائي الأمريكي أيضا مكينزي مكدونالد الذي أطاح في ثمن النهائي بالإسباني جبيرمو جارسيا لوبيز بنتيجة ٥-٧ و٤-٦.

وتجتمع باقي مباريات ربع النهائي الأمريكي جون إيسنر المرشح الثاني للقب مع الفرنسي أدريان مانارينو المرشح الثامن، والأمريكي ستيف جونسون المرشح الرابع مع المولدوفي رادو ألبوت، والإيطالي أندرياس سيببي المرشح السادس مع البريطاني دانييل إيفانز.

وتغلب إيسنر على السلوفاكي لوكاس لاکو بنتيجة ٤-٦ و٤-٦، ومانارينو على الأوزبكي دينيس إستومين بواقع ٦-٦ و٦-٧ (٦-٧). كما فاز ستيف جونسون الإيطالي باولو لورينتسي بواقع ٥-٧ و٥-٧، فيما فاز رادو ألبوت على الأسترالي نيك كريوس بنتيجة ٦-٦ و٦-٣ و٦-٢. وتأهل سيببي على حساب البريطاني جوردان طومسون ٦-٢ و٤-٦ و١-٦، فيما فاز إيفانز على الجنوب أفريقي لويد هاريس بنتيجة ٦-٦ و٦-٧ (٦-٧).

هولكنبرج يتألق في تجارب فورمولا ١

أنهى السائق الألماني نيكو هولكنبرج، المرحلة الأولى من تجارب ما قبل بداية موسم فورمولا ١، في إسبانيا، في المقدمة مع رينو، الخميس، بعد أن سجل أسرع زمن للفة، بالنسبة لأي سيارة جديدة.

وقطع السائق الألماني، البالغ من العمر ٢١ عاما، والذي يحمل رقما قياسيا سيئا، بالمشاركة في ١٦ سباقا دون أن يصعد لمنصة التتويج، على الإطلاق، حلبة كاتالونيا في زمن قدره دقيقة واحدة و١٧،٢٩٢ ثانية، مستخدما الإطارات اللينة، قبل أن تتوقف سيارته في الحلبة لاحقا. ومنح السائق التايلندي ألكسندر البون الصدارة لفرقه تورو روسو، في الفترة الصباحية، بزمن قدره دقيقة واحدة و١٧،١٢٧ ثانية، بينما اكتسب مرسيدس حامل اللقب المزيد من السرعة، ليتفوق على فيراري.

وقطع أليون المولود في بريطانيا، وهو أحد ثلاثة سائقين من فورمولا ٢ سيشاركون في سباقات فورمولا ١، لأول مرة، عندما ينطلق الموسم، ١٢٦ لفة، بعدما حقق ١٢٢ يوم الثلاثاء الماضي. وأظهر رينو، الذي أعلن قبل التجارب أنه قطع خطوة كبيرة على صعيد أداء المحرك، خلال فترة الشتاء، سرعة جيدة، وحقق الأسترالي دانييل ريتشاردو السائق الجديد للفريق، ثاني أسرع زمن في الفترة الصباحية.

تعرف على الأطعمة التي تساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم

يُعدّ ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض الشائعة جداً، وهو يسبب العديد من المخاطر الصحية، ومنها أمراض القلب أو احتشاء عضلة القلب أو أمراض الأوعية الدموية، أو السكتة الدماغية أو أمراض الكلى المزمنة.

وبالإضافة إلى الدواء تلعب بعض الأطعمة الأساسية في نظامك الغذائي دوراً مهماً في الحفاظ على ضغط الدم عند المستوى الطبيعي؛ حيث تعمل على استعادة ضغط الدم السليم عن طريق تنظيف الشرايين أو إزالة اللويحات، بدلاً من تقليل إنتاج القلب من الدم ومن هذه الأطعمة:

-الجزر
يعمل تناول الجزر يومياً سواء بأكله أو شرب كوب من عصيره على علاج ارتفاع ضغط الدم؛ نظراً لاحتوائه على نسب مرتفعة من عنصر البوتاسيوم.

-اللوز
يساعد اللوز في بقاء ضغط الدم في حالة جيدة؛ نظراً لاحتوائه على المغنيسيوم الذي يعمل على الاسترخاء بطريقة رائعة واستعادة ضغط الدم السليم.

-الجوز
يساعد تناول الجوز على الحدّ من ارتفاع ضغط الدم؛ لأنه غني بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ التي تقلل من الالتهاب في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك داخل الشرايين.



-بذور الكتان
تساعد بذور الكتان على خفض مستويات ضغط الدم المرتفع، كما تعمل تدريجياً على استعادة توازنه السليم.

-الموز
توصلت الدراسات الى أنّ تناول حبةٍ من الموز يساعد على التخلّص من ارتفاع ضغط الدم.

-التين
يعمل التين على تنظيم ضغط الدم؛ لاحتوائه على البوتاسيوم، وهو من المصادر الجيدة اللازمة لتنظيم ضغط الدم.

-البنجر
يفيد البنجر أو الشمندر في علاج ارتفاع ضغط الدم؛ لاحتوائه على النترات ذات المصادر الطبيعية وأكسيد النيتريك، وهي مركبات تعمل على تحسين ضغط الدم.

-الطماطم
تساعد الطماطم في خفض ارتفاع ضغط الدم؛ لأنها غنية بمادة غذائية مهمة للغاية لجسم الإنسان وهي الليكوبين.

-السيانخ
تساعد السيانخ في خفض ارتفاع ضغط الدم؛ لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وتحديداً عنصر الحديد، بالإضافة إلى ذلك، فإنّها تحتوي على نسب منخفضة من السعرات الحرارية.

-الثوم
يساعد تناول حبةٍ واحدة من الثوم في اليوم في السيطرة على معدّلات ضغط الدم

صلصة الطماطم مفيدة للأمعاء

إذا كنت من عشاق المعكرونة هذا الخبر يعزّز ثقّتك في اختياراتك، فقد تبين أن صلصة الطماطم (البندورة) تحسن نشاط بكتريا الأمعاء والتي تقوم بأدوار هامة في الهضم والمناعة. وتحت التوصيات الصحية على تناول البكتريا الصديقة للأمعاء (البروبيوتك) من مصادر مثل اللبن (الزبادي) وشوربة الميزو والأرضي شوكي (الخرشوف).

وتقوم البكتريا الصديقة للأمعاء بوقاية الجسم من الأمراض المزمنة، ومن عسر الهضم، وتقلل الالتهابات.

وقد أظهرت أبحاث نُشرت مؤخراً في "جورنال أوف نيوتريشن" أن صلصة الطماطم المطبوخة تقوم بزيادة نمو ونشاط بكتريا الأمعاء عن طريق مادة الليكوبين المضادة للأكسدة والتي تشتهر بها، ما ينعكس إيجابياً على وظائف هذه البكتريا.

وأجريت أبحاث الدراسة في جامعة فالنسيا الإسبانية، ووجدت أن من فوائد الطماطم المطبوخة أنها تزيد نمو ونشاط البكتريا الصديقة للجسم، إلى جانب الفوائد الأخرى مثل تزويد الجسم بفيتامين "سي" ومادة الليكوبين التي تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس.

٥ خطوات بسيطة لتنعّم بنوم أفضل

في الكثير من الأحيان يمكن أن يكون الحصول على ثماني ساعات من النوم كل ليلة بمثابة هدف بعيد المنال، إلا أن أخصائية التغذية جيسिका سيبيلا تقول بأن الاستمتاع بنوم هانئ أمر بسيط للغاية وذلك عبر اتباع نظام روتيني مؤلف من الخطوات الخمس التالية:

- ١- التوقف عن العمل
تقول الأخصائية جيسिका إن تعزيز الراحة والاسترخاء قبل ساعات من النوم، يخفف من تأثيرات هرمون الكورتيزول والأدرينالين الناجمين عن الإجهاد في العمل، الأمر الذي يعمل على توفير فرصة لنوم مريح وهادئ، وتنصح جيسिका بتناول الشاي أو النعناع أو البابونج قبل النوم بعدة دقائق.
- ٢- إعداد وجبة صحية
تقول جيسिका بأن تناول البروتين في الليل يمكن أن يساعد في تنظيم النوم ونسبة السكر في الدم، إضافة إلى أن الدهون الصحية تساعد على الاسترخاء. كما أن تناول طعام العشاء ببطء وتجنب الكاكاو والسكر المكرر والفاكهة له تأثير إيجابي على النوم لساعات كافية هانئة.

٣- الابتعاد قدر المستطاع عن الشاشات
توقف عن تشغيل الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر قبل ساعتين من النوم على الأقل، فالبقاء أمام الشاشات حتى موعد النوم يؤثّر على الأعصاب بشكل كبير ويحول دون الحصول على فرصة لنوم مريح.

٤- تخصيص مساحة للاسترخاء
يعتبر المنزل المريح والهادئ أحد العوامل الهامة ليحظى المرء بنوم هانئ ومريح، وتنصح جيسिका بإضاءة بعض الشموع وتناول كوب من الشاي الأخضر أو الأعشاب المغلية، إضافة إلى تخصيص وقت لقراءة جزء من كتابك المفضل قبل النوم.

٥- إعداد الجسم للنوم
إن القيام ببعض تمارين اليوغا وتمارين التنفس لمدى عشر دقائق قبل النوم يحسن الدورة الدموية ويضع الجهاز العصبي في حالة من الراحة.