

دوري ابطال آسيا ..

استقلال طهران يتأهل الى دور الثمانية على حساب ذوب آهن اصفهان



تأهل نادي استقلال طهران الى دور الثمانية بدوري ابطال آسيا بفوزه على مواطنه ذوب آهن اصفهان ١-٣ في مباراة الاياب بدور الستة عشر. اقيمت المباراة مساء الثلاثاء على استاد آزادي بطهران بحضور قرابة ٧٠ ألف متفرج وادارها طاقم تحكيم عماني بقيادة احمد ابو بكر الكاف.

انتهى الشوط الاول من المباراة لصالح استقلال طهران بدينين نظيفين.

سجل اهداف استقلال السنغالي تيام، هاتريك (١١ ضربة جزاء ، ٤٠ و ٦٣) فيما سجل قاسم حدادي فر هدف ذوب آهن اصفهان الوحيد في الدقيقة ٦٤.

وبهذا الفوز صعد استقلال طهران الى دور الثمانية بمجموع نتيجة مباراتي الذهاب والاياب ٢-٢، حيث فاز ذوب آهن اصفهان في مباراة الذهاب ١-٠ الاسبوع الماضي.

وكان برسبوليس الإيراني قد حجز بطاقة التأهل الى دور الثمانية بعد فوزه الاثنين على الجزيرة الاماراتي بطهران بنتيجة ١-٢ بعد ان انتهت مباراة الذهاب الاسبوع الماضي بفوز الجزيرة الاماراتي ٠-١.

سليكس يتقدم على كافالييرز ٢-٠ في نهائي القسم الشرقي

استغل بوسطن سليكس افضلية الملعب على أكمل وجه وتقدم على كليفلاند كافالييرز وصيف البطل ٢-٠ صفر بالفوز عليه الثلاثاء ١٧-٩٤، وذلك في المباراة الثانية من أصل ٧ ممكنة من سلسلة نهائي المنطقة الشرقية في دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين.

ويعد أن اكتفى

بـ١٥ نقطة في المباراة الأولى يوم الأحد، تألق "ملك" كليفلاند ليبرون جيمس بتسجيله ٤٢ نقطة مع ١٣ تمريرة حاسمة و١٠ متابعات، محققا ٤٠ نقطة أو أكثر للمباراة الخامسة في "بلاي اوف" هذا الموسم.



إلا أن ذلك لم يكن كافيا لمنح كليفلاند، الساعي لبلوغ نهائي الدوري للموسم الرابع تواليا والتتويج باللقب للمرة الثانية في ثلاثة مواسم (بعد ٢٠١٦)، الفوز في معقل بوسطن الذي يحقق فوزه الثامن من أصل ٨ مباريات خاضها على ملعبه "تي دي غاردن" في "بلاي اوف" هذا الموسم. ويأمل بوسطن أن يقق التاريخ الى جانبه من أجل الثأر لخسارته نهائي المنطقة أمام كليفلاند الموسم الماضي، إذ لم يسبق للفريق الأخضر الأسطوري أن خسر سلسلة في الـ"بلاي اوف" بعد تقدمه فيها ٢-٠ صفر.

ويعد النتيجة الكاسحة التي حققها بوسطن في المباراة الأولى (١٠٨-٨٢)، حاول مدرب كليفلاند تايرون لو تنشيط فريقه بإشراك ترستن تومسون أساسيا على حساب كايل كورفر، إلا أنه لم يكن موفقا في خياره لأن الأخير سجل ١١ نقطة بعد دخوله من مقاعد البدلاء، فيما اكتفى الثلاثي الأساسي تومسون وجي آر سميث وجورج هيل مجتمعما بـ١١ نقطة فقط.

وتنتقل السلسلة السبت الى ملعب "كويكن لونغز ارينا" الخاص بكليفلاند الذي يستضيف المباراة الرابعة ايضا الإثنين، ثم يعود الفريقان الى ملعب بوسطن الأربعاء إذا اقتضت الحاجة.

ديل بييرو يطالب بمعاملة بوفون مثله



علق أليساندرو ديل بييرو، نجم يوفنتوس السابق، على موقف جيانلويجي بوفون، حارس البينكونيري، المُتوقع اعتزاله كرة القدم، بنهاية الموسم الجاري.

وكان بوفون قد قرر عقد مؤتمر صحفي، اليوم الخميس، للكشف

عن مستقبله، وعما سيقوم به خلال الفترة المقبلة.

وفي هذا الصدد، قال ديل بييرو، خلال تصريحات نقلها موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، حول المباراة الأخيرة لبوفون: "سيكون من الرائع أن يستقبله الملعب بأكمله، وأن يعطيه التصفيق الحار، كما حدث لي، ستكون لحظة رائعة".

وبخصوص المدرب الجديد لالازوري، روبرتو مانشيني، قال ديل بييرو: "أتمنى الخير له، إنه يستحق ذلك، سيحصل على الدعم الكامل من الاتحاد والمشجعين أيضاً، أمل أن نلعب، ونعيد اكتشاف عادة تحقيق الفوز من جديد".

وبشأن احتمال دخوله عالم التدريب، أجاب: "لم أفكر أبداً في اتخاذ هذه الخطوة.. لا أعتقد أن هذا الدور يناسبني".

جوفين يطيح بالإيطالي سيكتشيناتو من بطولة روما



حجز البلجيكي ديفيد جوفين مقعده في الدور الثالث ببطولة روما لتنس الأساتذة، ذات الـ١٠٠٠ نقطة، إثر فوزه على الإيطالي ماركو سيكتشيناتو الثلاثاء بمجموعتين لواحدة في الدور الثاني.

وبعدما وجد نفسه متأخرا في المجموعة الأولى بنتيجة ٠-٥، استطاع المصنف الـ١٠ عالميا أن يفوز بالمجموعتين التاليتين وينفس النتيجة ٢-٦.

وسينتظر جوفين في الدور المقبل الفائز من الأرجنتيني خوان مارتين ديل بورترو واليوناني ستيفانوس تسيتسيباس.

الفيفا يتدخل بعد إيقاف حكم سعودي مدى الحياة



أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، الأربعاء، أنه طلب «معلومات إضافية» من الاتحاد السعودي، بعد قرار لجنة الانضباط والأخلاق المحلية إيقاف الحكم فهد المرداسي مدى الحياة على خلفية اتهامه بطلب «رشوة».

وقال المتحدث باسم

الفيفا إن الأخير «أخذ علما بأن الحكم فهد المرداسي تم إيقافه مدى الحياة من كل النشاطات المرتبطة بكرة القدم من قبل الاتحاد السعودي لكرة القدم».

وأضاف «طلب الفيفا معلومات إضافية من الاتحاد السعودي لكرة القدم قبل الإدلاء بأي تعليق»، وفق ما نقلت «فرانس برس».

وكانت لجنة الانضباط والأخلاق في الاتحاد السعودي لكرة القدم أعلنت، الثلاثاء، وقف المرداسي مدى الحياة على خلفية طلبه «رشوة» من أحد الأندية المحلية، وأوصت بالطلب من الاتحاد الدولي (فيفا) شطب اسمه من قائمة الحكام في مونديال روسيا ٢٠١٨.

واختير المرداسي لقيادة نهائي كأس خادم الحرمين الشريفين في ١٢ مايو بين نادبي الاتحاد والفيصلي، إلا أن الاتحاد السعودي للعبة استبعده بشكل غريب قبل ساعات من موعد المباراة واستبدله بالحكم الإنجليزي مارك كلاتنبرغ، وأشار إلى تحويله «للمباحث الإدارية لتحقيق معه»، وفي بيان أصدرته بعد منتصف ليل الثلاثاء، أوضحت لجنة الانضباط والأخلاق، أن المرداسي تواصل مع رئيس نادي الاتحاد لطلب «رشوة» لتمكين نأديه من الفوز بالمباراة.

وأشارت الى ان نادي الاتحاد رفع ما في حوزته الى الاتحاد السعودي الذي أبلغ الهيئة العامة للرياضة، أعلى سلطة رياضية في البلاد. وتواصلت الهيئة مع «الجهات المختصة»، ليتم بعد ذلك «التحفظ على الحكم فهد المرداسي وتحويله الى المباحث الادارية لتحقيق معه واستكمال الإجراءات الخاصة بذلك».

نظرة تحليلية لأداء فرق فورمولا ١ في سباق برشلونة

فيما يلي تحليل أداء فرق بطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات في سباق جائزة إسبانيا الكبرى، الذي أقيم الأحد على حلبة برشلونة (الفرق مرتبة حسب مراكزها في البطولة).

*** مرسيدس** (فاز البريطاني لويس هاملتون بالسباق واحتل الفنلندي فالتيري بوتاس المركز الثاني).



يملك رقما قياسيا آخر بالحصول على نقاط في ٢٠ سباقا متتاليا.

وهذه أول مرة يستحوذ فيها مرسيدس على أول مركزين هذا الموسم واستعاد الفريق صدارة الترتيب العام.

*** فيراري** (احتل الألماني سيباستيان فيتل المركز الرابع وانسحب الفنلندي كيمي رايكونن).

غاب فيتل، الذي تقدم للمركز الثاني بعد المنعطف الأول، عن منصة التتويج للسباق الثالث على التوالي واتسع الفارق بينه وبين المتصدر هاملتون إلى ١٧ نقطة.

خضع فيتل لوقفتي صيانة بينما توقف الباقون مرة واحدة وكلفه هذا كثيرا، وانسحب رايكونن وعاد لحارة الصيانة.

*** رد بول** (احتل الهولندي ماكس فرستابن المركز الثالث والأسترالي دانييل ريتشاردو المركز الخامس).

صعد فرستابن لمنصة التتويج لأول مرة هذا الموسم وللمرة ١٥٠ لرد بول في فورمولا ١. بدأ فرستابن من المركز الخامس وتضرر الجناح الأمامي بسيارته عندما اصطدم بمؤخرة سيارة لانس سترول سائق وليامز.

سجل ريتشاردو أسرع زمن لفة في السباق خلال دقيقة و١٨،٤٤ ثانية، وهو رقم قياسي، في اللفة ٦١.

*** رينو** (احتل الإسباني كارلوس ساينز المركز السابع وانسحب الألماني نيكو هولكنبرج).

تقدم رينو على مكلارين لينتزع المركز الرابع لأول مرة حتى ولو بفارق نقطة واحدة وسجل ساينز نقاطا على أرضه للعام الرابع على التوالي وانسحب هولكنبرج للسباق الثاني على التوالي بعد اصطدام مع رومان جروجان في البداية.

*** مكلارين** (احتل الإسباني فرناندو ألونسو المركز الثامن وانسحب البلجيكي ستوفل فاندورنه).

تراجع مكلارين لكن ألونسو، الذي انطلق من المركز الثامن، أسعد الجماهير في بلاده وسجل السائق الإسباني في كل سباق.

وانسحب فاندورنه بسبب مشكلة محتملة في صندوق التروس وهذا أول انسحاب للفريق هذا الموسم.

*** هاس** (احتل الدنماركي كيفن ماجنوسن المركز السادس وانسحب الفرنسي رومان جروجان).

سجل ماجنوسن، الذي بدأ في المركز السابع، نقاطا في كل السباقات ليتقدم فريقه في الترتيب على فورس إنديا.

وتسبب جروجان في حادث أخرج هولكنبرج وبيير جاسلي سائق تورو روسو وسيعاقب بالتأخر ثلاثة مراكز عند الانطلاق في سباق مونako المقبل.

*** فورس إنديا** (احتل المكسيكي سيرجيو بيريز المركز التاسع وانسحب الفرنسي استيبان أوكون).

انسحب أوكون بسبب مشكلة في ضغط الزيت، وبدأ بيريز من المركز ١٥ وفقد مراكز في البداية بتجنب جروجان واتبع الإستراتيجية الصحيحة عند استخدام سيارة الأمان الافتراضية.

*** تورو روسو** (احتل النيوزيلندي بريندون هارتلي المركز ١٢ وانسحب الفرنسي بيير جاسلي).

لم يشارك هارتلي في التجارب التأهيلية بعد حادث كبير في التجارب الحرة الأخيرة لبدأ السباق من المؤخرة لكنه تخطى المشكلة بينما خرج جاسلي من السباق في اللفة الأولى.

*** ساوير** (احتل الفرنسي شارل لوكليز المركز العاشر والسويدي ماركوس إريكسون المركز ١٢)

سجل لوكليز نقاطا للسباق الثاني على التوالي مما يرفع معنوياته قبل سباق مونako بمسقط رأسه، ودافع إريكسون بشكل جيد أمام ساينز في البداية.

*** وليامز** (احتل الكندي لانس سترول المركز ١١ والروسي سيرجي سيروتكين المركز ١٤).

بطل العالم السابق لا يزال قابعاً في المركز الأخير وسط القليل من الأخبار الإيجابية في ظل معاناته مع مشاكل الانسيابية.

فوائد الثوم الصحية في محاربة الأمراض

يستخدم الثوم لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات الطبية، وأكدت العلوم الحديثة مؤخرًا الآثار الصحية المفيدة للثوم في علاج العديد من الأمراض.

يحتوي الثوم وفقا لموقع "healthline"، على خصائص طبية قوية، الذي يحتوي على مركب يسمى الأليسين التي تدخل إلى الجسم، حيث يمارس تأثيراته الحيوية القوية على الجهاز الهضمي وباقي الأعضاء.

فوائد الثوم الصحية

فوائد الثوم للبرد من المعروف أن مكملات الثوم تستخدم لتعزيز وظيفة الجهاز المناعي، فإذا كنت في كثير من الأحيان تعاني من نزلات البرد، قم بإضافة الكثير من الثوم إلى النظام الغذائي الخاص، حيث يحتوي غنية جدا بفيتامين Cوفيتامين B٦ والمغنيسيوم.

فوائد الثوم في تقليل ضغط الدم أمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية هي أكبر قاتل في العالم، وارتفاع ضغط الدم هي واحدة من أهم محركات هذه الأمراض.

ووجدت الدراسات البشرية، أن مكملات الثوم لها تأثير كبير على خفض ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، حيث إن تناول جرعات عالية من الثوم يحسن ضغط الدم لدى من يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وفي بعض الحالات، يمكن أن تكون المكملات فعالة مثل الأدوية العادية.

الثوم يحسن مستويات الكوليسترول يمكن أن يقلل الثوم الكوليسترول الكلى والمنخفض الكثافة، خاصة في أولئك الذين لديهم ارتفاع الكوليسترول.



ولكن لا يخفض الثوم من مستويات الدهون الثلاثية، وهو عامل خطر معروف آخر لأمراض القلب. الثوم يمنع مرض الزهايمر والخرف بسبب احتواء الثوم على مضادات الأكسدة

على الجذور الحرة التي تساهم في عملية الشيخوخة، ويمكن أن تساعد خصائص مضادات الأكسدة، في الوقاية من تلف الخلايا، ما يقلل خطر الإصابة بأمراض الدماغ الشائعة مثل مرض الزهايمر والخرف.

الثوم يساعد على إزالة السموم بالجسم يساعد أكل الثوم في إزالة السموم من المعادن الثقيلة في الجسم بفضل مركبات الكبريت التي يحتوي عليها، ما يحمى من تلف العضو بسبب سمية المعادن الثقيلة مثل الرصاص.

يساعد الثوم على تحسين الأداء الرياضي الثوم كان واحدا من أقدم المواد التي تستخدم لتحسين الأداء الرياضي، فقد كان تقليدا يستخدم في الثقافات القديمة للحد من التعب وتعزيز القدرة على العمل .

وأثبتت دراسة لها علاقة بأمراض القلب، أن تناول زيت الثوم لمدة ٦ أسابيع يخفض معدل ضربات القلب ١٢ ٪، ويحسنين القدرة على ممارسة التمرينات الرياضية.

علماء بريطانيون يعتقدون أنهم توصلوا لعلاج نزلات البرد

يعتقد علماء بريطانيون أنهم ربما توصلوا لطريقة لمكافحة نزلات البرد الشائعة.

وبدلا من مهاجمة الفيروس نفسه، والذي يأتي بمئات الأشكال، فبأن العلاج يستهدف المضيف البشري.

ويقوم العلاج على حجب بروتين رئيسي في خلايا الجسم، والذي تهاجمه عادة الفيروسات لتتكاثر وتنتشر.

وتشير الدراسات المخبرية إلى أنه ينبغي أن يوقف هذا العلاج أي فيروس للبرد إذا ما استخدم في وقت مبكر بما فيه الكفاية، ويمكن أن تبدأ تجارب التأكد من سلامة استخدامه على البشر خلال عامين.

ويعمل الباحثون في جامعة إمبريال كوليدج في لندن على تصنيع شكل من أشكال الدواء الذي يمكن استنشاقه، بهدف التقليل من الآثار الجانبية المحتملة. ووفقا لتقارير نشرت في مجلة ناتشر كيميستري العلمية، فإن العلاج أثبت فعالية في غضون دقاق من تطبيقه على خلايا رئوية بشرية في المختبر، واستهدف بروتينا بشريا يسمى NMT.

وتحتاج جميع سلالات فيروس البرد لهذا البروتين البشري لصنع نسخ جديدة من نفسها. وقال الباحث البروفيسور، إد تبيت، إن "الفكرة هي أننا يمكن أن نعطي العلاج لشخص ما حالما يصاب، وسيمنع الفيروس من التكاثر والانتشار، وحتى لو تمكن البرد من الشخص يمكن للعلاج أن يساعد في تخفيف الأعراض".

كما أضاف "قد يكون هذا مفيدا حقا للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مثل الربو، والذين يمكن أن يعانون بشدة حين يصابوا بنزلة برد".

وقال البروفيسور تبيت إن استهداف المضيف بدلا من العدوى كان "ثوريا لحد ما" ولكنه كان منطقيا لأن الهدف الفيروسي كان صعبا للغاية.

وفيروسات البرد ليست وفيرة ومتنوعة فحسب، بل إنها تتطور بسرعة أيضا، مما عني أنها تستطيع تطوير مقاومة للعقاقير بسرعة.

وقد منع العقار الجديد لدى اختباره العديد من سلالات فيروس البرد دون أن يبدو أنه يؤدي الخلايا البشرية في المختبر. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتأكد من أنه ليس ساما في الجسم.

وقال الدكتور بيتر بارلو من الجمعية البريطانية لعلم المناعة "على الرغم من هذه الدراسة أجريت بالكامل في المختبر باستخدام خلايا لتصوير عدوى فيروسات البرد، فإنها مبشرة بشكل كبير من حيث تطوير علاج دوائي لمحاربة تأثيرات فيروس البرد داخل أجسام المرضى".

تنتشر نزلات البرد بسهولة من شخص لآخر. والفيروسات التي تسبب العدوى يمكن أن تعيش على اليدين والأسطح لمدة ٢٤ ساعة.

وقد تساعد مسكنات الألم والعلاجات في تخفيف الأعراض. ولكن في الوقت الحالي لا يوجد شيء من شأنه وقف العدوى. ويمكن التقاط عدوى البرد من خلال:

استنشاق قطيرات صغيرة من سوائل تحتوي على فيروس البرد، والتي يطلقها عادة في الهواء شخص مصاب بالبرد حين يسعل أو يعطس.

لمس الشيء أو السطح الملوث بالقطرات المصابة ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين.

لمس جلد شخص مصاب ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين.

والأعراض التي تكون عادة سيلان الأنف أو انسداده، والعطس، وألم في الحنجرة، تأتي بشكل سريع ثم تصل إلى الذروة بعد مرور يومين. وفي الغالب يشعر الشخص بتحسن بعد نحو أسبوع. لكن يمكن أن يستمر السعال الخفيف لبضعة أسابيع.