

## منتخبنا يحرز ذهبية المصارعة الرومانية ببطولة العالم العسكرية



أحرزت إيران الميدالية الذهبية وأخرى برونزية في الازان الخمسة الأولى من منافسات المصارعة الرومانية وذلك في اطار بطولة العالم العسكرية للألعاب "سيزم ٢٠١٨" في روسيا.

تقلد المصارع الإيراني محمد نوربخش الميدالية الذهبية اثر فوزه في النزال النهائي لوزن ٦٢ كغم على الروسي سيمينوف ٤-٢.

فيما نال مواطنه فرشيد بهشتي الميدالية البرونزية بمنافسات وزن ٦٠ كغم.

وسيحوض نزالات الازان الخمس الثانية كل من المصارع الإيراني، آرمان على زادة (٨٧ كغم) ومهدي محمد زادة (٨٢ كغم)، وعلي أكبر حيدري (٩٧ كغم) ويهنام مهدي زادة (١٣٠ كغم).

## بارما يعود إلى دوري الأضواء

عاد بارما إلى دوري الأضواء بعدما تغلب على مضيفه سبزييا كالتشيو بهدفين نظيفين في الجولة الأخيرة من دوري الدرجة الثانية الإيطالي لكرة القدم.

وجاء تأهل بارما في التواني الأخيرة من الموسم، حيث استغل تعثر منافسه المباشر، فروسينوني في التواني الأخيرة امام فوجيا في مباراة ثانية من الجولة الختامية، ليضمن بطل



مسابقة الدوري الأوروبي مرتين في تسعينيات القرن المنصرم، التأهل المباشر.

وكان الاتحاد الإيطالي قد قرر انزال بارما إلى الدرجة الرابعة عام الفين وخمسة عشر بسبب الإفلاس، لكن الفريق نجح في صناعة التاريخ، بعدما أصبح أول ناد إيطالي يصعد ثلاث درجات في ثلاث سنوات متتالية.

## هل يؤثر الصيام على خماسي نهائي الأبطال؟

أسبوع يفصلنا عن الموعد المرتقب بين العملاقين ريال مدريد وليفربول في المباراة الختامية لدوري أبطال أوروبا ٢٠١٨، والتي ستقام بمدينة كيفيف عاصمة أوكرانيا.

ويسعى الريال لاقتناص اللقب رقم ١٣ في تاريخه "رقم قياسي" والثالث على التوالي، فيما يتطلع ليفربول للحصول على النجمة السادسة، والعودة لعرش أوروبا من جديد.

ويقام النهائي يوم ١٠ رمضان، ما أثار العديد من التساؤلات حول مدى تأثير الصيام على اللاعبين المسلمين في العملاقين الأوروبيين.

ويضم ريال مدريد من المسلمين، الثنائي، الفرنسي كريم بنزيما، والمغربي أشرف حكيمي، فيما يلعب الثلاثي المسلم، المصري محمد صلاح، والألماني إيمري كان، والسنگالي ساديو ماني، ضمن صفوف ليفربول.

وحتى الآن لم يعلن الناديين موقف اللاعبين الخمسة من الصيام في يوم النهائي، وهو الأمر الذي أسال الكثير من الخبر في الصحف الأوروبية.

فصحيفة "سبورت" الإسبانية أكدت أن الثنائي الهجومي صلاح وماني سيعانيان في النهائي، لأن مجهودهما الوفير المعتاد سيتأثر بسبب الصيام في رمضان.

فيما تساءلت مواطنتها "ماركا" عن مدى تأثير الصوم على اللاعبين المسلمين في المباراة.

وأبدت "ديلي ميل" الإنجليزية، خشيتها من انخفاض مجهود "طلعين" من الثلاثي المرعب في هجوم ليفربول والذي يشكل سلاحاً قاتلاً في يد مدرب الريلز يورجن كلوب.

ومن جانبه أدلى المركز الثقافي الإسلامي بالعاصمة الإسبانية مدريد، بدلوه في هذا الخصوص، وفتح اللاعبين المسلمين المشاركين في نهائي دوري الأبطال وبطولة كأس العالم المقبلة في روسيا، رخصة الإفطار.

وقال رئيس القسم الثقافي في المركز الإسلامي بمدريد، سامي المشتاوي، إنه سيكون من العسير على اللاعبين المشاركين في النهائي، الصيام، ولذا من المتاح لهم الإفطار "أخذاً برخصة السفر".

وأكد رئيس القسم الثقافي في المركز الإسلامي بمدريد، أن علماء المسلمين يرون أن المسافة التي يمكن فيها لمسافر الإفطار هي ٤٨ ميلاً "ما يعادل نحو ٨٣ كم".

وأوضح "ولذا فإنه في حال السفر لمسافة تتجاوز ٨٣ كم فإنهم يعدون مسافرين، لذا يجوز لهم الإفطار في رمضان وتعويض الأيام قبل حلول رمضان التالي".

## البلجيكي نوبيل يتصدر اليوم الأول من رالي البرتغال

تصدر البلجيكي تييري نوبيل (هيونداي أي ٢٠) اليوم الأول من رالي البرتغال، سادس جولات بطولة العالم للراليات، فيما اضطر السائق الفرنسي سيباستيان أوجيه (فوردي فيستا) للانسحاب من المراحل الخاصة الأخيرة وذلك بعد خروجه عن الطريق في المرحلة الخامسة.

وتفوق السائق البلجيكي (٢٩ عاماً) على البريطاني إيفانز (فوردي فيستا) بفارق ١٧,٧ ثانية، والاسباني داني سوردو (هيونداي أي ٢٠) بفارق ٢٤,٣ ثانية.

وأحرز نوبيل المركز الأول في ٤ مراحل خاصة (٨, ١٧, ١٩ و ٢٠) مقابل مرحلتين لسائق سبورتون سي ٣ البريطاني كريس ميكي (٢١ و٢٠) الذي أنهى اليوم الاول في المركز السابع، وواحدة لكل من سوردو (٤) وزميله في هيونداي النيوزيلندي هايدن بادون (٧).

وخرج أوجيه، بطل العالم ٥ مرات، عن الطريق في الكيلومتر السابع عشر في مرحلة خاصة طويلة مسافتها ٢٦,٧٣ كلم في فيانوا دو كاستيلو.

وانزلت سيارة أوجيه (٣٤ عاماً) عن الطريق عند منعطف على اليسار ظنه السائق الفرنسي عريضا فانتهى السباق في الاسفل بين الاشجار واضطر للانسحاب.

وتدخل رجال الاسعاف لانقاذ السائقين، وأكد فريقهما ان اوجيه ومساعده جوليان إنغراسيا (في حالة جيدة ولكنهما لن يكملا السباق اليوم).

## الطائرة الإيرانية تهزم صربيا في مباراة ودية



حقق منتخبنا الوطني لكرة الطائرة فوزاً مغنوباً على نظيره الصربي ١-٢ في مباراة ودية أقيمت ضمن المعسكر الاعدادي المقام حالياً في صربيا استعداداً لخوض منافسات الدوري العالمي.

والمباراة أقيمت مساء الجمعة وأسفرت عن فوز إيران على صربيا بنتيجة ١-٢ (٢٠-٢١، ٢١-٢٥، ٢٥-٢٧ و ٢٥-٢٥).

وسيلتقي المنتخبان الإيراني والصربي في مباراة ثانية اليوم الاحد.

وكان المنتخب الإيراني لكرة الطائرة قد وصل بلغراد يوم الأربعاء الماضي لإقامة معسكر اعدادي لمدة اسبوع واحد قبل التوجه بعد غد الثلاثاء الى باريس.

يذكر ان إيران ستخوض منافسات الاسبوع الاول الى الرابع بالدوري العالمي لكرة الطائرة في فرنسا والأرجنتين وروسيا وأمريكا، فيما تستضيف طهران الاسبوع الخامس بمشاركة كوريا الجنوبية وبلغاريا والمانيا إضافة الى إيران.

## كأس العالم ١٩٩٨ .. بلاتيني يقر بحيلة لتفادي مواجهة مبكرة فرنسية برازيلية!

أقر الرئيس السابق للاتحاد الأوروبي لكرة القدم الفرنسي ميشال بلاتيني بوجود «حيلة» معينة في قرعة مونديال ١٩٩٨ الذي استضافته بلاده وكان رئيس لجنته المنظمة، لتفادي لقاء البرازيل وفرنسا قبل المباراة النهائية.



وأحرز المنتخب الفرنسي بقيادة صانع ألعابه في حينها زين الدين زيدان، لقبه الوحيد في المونديال بفوزه على البرازيل في النهائي بنتيجة ٣-٠ صفر.

وقال بلاتيني في حديث لإذاعة «راديو بلو سيور» تبت كاملة اليوم الأحد، «نظمنا البرنامج (القرعة) بطريقة انه اذا أنهينا الدور الأول في صدارة مجموعتنا والبرازيل في صدارة مجموعتها، لن يلتقي المنتخبان قبل المباراة النهائية».

ونشرت الإذاعة مقتطفات من الحوار مع المسؤول الأوروبي السابق، الموقوف لأربعة أعوام على خلفية تلقيه دفعة مالية غير مشروعة بقيمة مليوني دولار من الرئيس السابق للاتحاد الدولي (فيفا) جوزيف بلاتر.

وأقيم سحب قرعة المونديال في الرابع من كانون الأول/ديسمبر ١٩٩٧ في مرسيليا الفرنسية، وأشرف عليه بلاتر الذي كان في حينها عاماً للفيفا.

وقال بلاتيني «اسمعوا، كنا على أرضنا، علينا ان نستفيد من الأمور الى الحد الأقصى. لم نكن سنتكبد عناء ستة أعوام في تنظيم كأس العالم ما لم يكن في امكاننا القيام ببعض الحيل».

وسأل اللاعب السابق لنادي يوفنتوس الايطالي «أتعتقدون ان دولا مضيضة أخرى لا تقوم بالأمر نفسه في كؤوس العالم لديها؟»، مشدداً على ان مباراة

نهائية بين فرنسا والبرازيل «كانت حلم الجميع» في تلك الفترة.

وكانت البرازيل في مونديال ١٩٩٨ تدافع عن اللقب الذي أحرزته في مونديال الولايات المتحدة ١٩٩٤، ويقودها نجم خط الهجوم رونالدو، بينما ضم المنتخب الفرنسي بقيادة زيدان جيلا يعد من الأفضل في تاريخ كرة القدم الفرنسية في العصر الحديث.

وكانت البرازيل في المجموعة الأولى وفرنسا في الثالثة في الدور الأول، ولم يكن لقاؤهما قبل النهائي ممكناً شرط تصدر كل منهما لمجموعتها.

وقال بلاتيني «القرعة» بطريقة انه اذا أنهينا الدور الأول في صدارة مجموعتنا والبرازيل في صدارة مجموعتها، لن يلتقي المنتخبان قبل المباراة النهائية».

ونشرت الإذاعة مقتطفات من الحوار مع المسؤول الأوروبي السابق، الموقوف لأربعة أعوام على خلفية تلقيه دفعة مالية غير مشروعة بقيمة مليوني دولار من الرئيس السابق للاتحاد الدولي (فيفا) جوزيف بلاتر.

وأقيم سحب قرعة المونديال في الرابع من كانون الأول/ديسمبر ١٩٩٧ في مرسيليا الفرنسية، وأشرف عليه بلاتر الذي كان في حينها عاماً للفيفا.

وقال بلاتيني «اسمعوا، كنا على أرضنا، علينا ان نستفيد من الأمور الى الحد الأقصى. لم نكن سنتكبد عناء ستة أعوام في تنظيم كأس العالم ما لم يكن في امكاننا القيام ببعض الحيل».

وسأل اللاعب السابق لنادي يوفنتوس الايطالي «أتعتقدون ان دولا مضيضة أخرى لا تقوم بالأمر نفسه في كؤوس العالم لديها؟»، مشدداً على ان مباراة نهائية بين فرنسا والبرازيل «كانت حلم الجميع» في تلك الفترة.

وكانت البرازيل في مونديال ١٩٩٨ تدافع عن اللقب الذي أحرزته في مونديال الولايات المتحدة ١٩٩٤، ويقودها نجم خط الهجوم رونالدو، بينما ضم المنتخب الفرنسي بقيادة زيدان جيلا يعد من الأفضل في تاريخ كرة القدم الفرنسية في العصر الحديث.

وكانت البرازيل في المجموعة الأولى وفرنسا في الثالثة في الدور الأول، ولم يكن لقاؤهما قبل النهائي ممكناً شرط تصدر كل منهما لمجموعتها.

## نادال الى نصف نهائي دورة روما لأول مرة منذ اربع سنوات

تأهل الاسباني رافايل نادال المصنف اول الى نصف نهائي دورة روما الدولية لكرة المضرب، خامس دورات الماسترز للاف نقطة، لأول مرة منذ اربع سنوات بعد فوزه الجمعة في ربع النهائي على الايطالي فابيو فونيني التاسع عشر ٤-٦ و ٦-١ و ٦-٠.



وخسر نادال المجموعة الأولى بعد ان تقدم ٤-١ بسبب قلة التركيز من جانبه وصحوة للايطالي الذي نجح في خطف المجموعة خلال ساعة كاملة.

وفرض نادال (٣١ عاماً) المصنف ثانياً

في العالم، بعد ذلك اسلوبه وسيطر على مجريات المجموعتين التاليتين ٦-١ و ٦-٠، مستغلاً الأخطاء الكثيرة التي ارتكبتها الايطالي (٣٩ خطأ) الذي عانى إضافة الى ذلك من آلام في الركبة اليسرى في المجموعة الحاسمة.

وكان نادال تغلب على فونيني في روما عام ٢٠١٣ في اول مواجهة بينهما، وحقق فوزه الحادي عشر على الايطالي المصنف ٢١ في العالم في ١٤ مواجهة جمعت بينهما حتى الان والسادس على التوالي.

وبلغ «الماتادور» الاسباني الفائز باللقب على ملاعب فورو ايتاليكو سبع مرات، دور الاربعة لأول مرة منذ ٢٠١٤.

بدوره، تغلب الكرواتي مارين سيليتش الرابع على الاسباني بابلو كارنيو بوستا العاشر ٦-٣ و ٦-٠، ليحجز مكانه في الدور المقبل.

## هذا ما يفعله تناول الجوز بجمك.. تأثيره على القلب والأمعاء

توصلت دراسة حديثة إلى أن حفنة من الجوز يوميا قد تمنع الإصابة بأمراض القلب وسرطان الأمعاء، وخلصت الدراسة إلى أن تناول ثلث كوب من الجوز لمدة ستة أسابيع يقلل بشكل كبير من إنتاج الأحماض الصفراوية الزائدة، إضافة إلى خفض مستويات الكوليسترول "السيئة".

وقد ربطت البحوث السابقة هذه الأحماض الصفراوية بسرطان الأمعاء ، في حين أن انخفاض مستويات الكوليسترول يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب. ويعتقد الباحثون أن محتوى الألياف العالية في الجوز يشجع نمو البكتيريا "الجيدة" في الأمعاء، مما يقي صحة القلب والقولون.

ويوجد العلماء أنه على الرغم من احتواء الجوز على نسبة عالية من السعرات الحرارية بحوالي ٢٨ سعرا حراريا لكل حبة جوز، إلا أن ٨٠ ٪ فقط يتم امتصاصه ويتم استهلاك النسبة المتبقية من قبل بكتيريا الأمعاء. ويؤثر سرطان الأمعاء على حوالي ٩٧٠٠٠ شخص جديد كل عام في الولايات المتحدة.

وقالت البروفيسورة هانا هولشر من جامعة إلينوي: "الأحماض الصفراوية الثانوية ظهرت بشكل مرتفع عند الأشخاص الذين لديهم معدلات عالية من سرطان القولون والمستقيم، هذه الأحماض يمكن أن تكون ضارة للخلايا داخل الجهاز الهضمي"، وتضيف أنه إذا استلطنا تقليل الأحماض الصفراوية الثانوية في الأمعاء، فإن ذلك سيساعد على تعزيز صحة الإنسان".



كما تشير النتائج إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الجوز لديهم مستويات أعلى من كا من البكتيريا Faecalibacteriu. Roseburia. Clostridium في أحشائهم.

أخيرا، فإن ٤٢ غراما من الجوز هي الكمية التي أوصت بها الهيئة الأمريكية للغذاء والدواء FDA للحد من مخاطر مرض الشريان التاجي.

كما تشير النتائج إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الجوز لديهم مستويات أعلى من كا من البكتيريا Faecalibacteriu. Roseburia. Clostridium في أحشائهم.

أخيرا، فإن ٤٢ غراما من الجوز هي الكمية التي أوصت بها الهيئة الأمريكية للغذاء والدواء FDA للحد من مخاطر مرض الشريان التاجي.

## ابتكار عقار "سحري" لمكافحة الكوليسترول



حصل باحثون بريطانيون على نتائج واعدة عقب اختبار حقن جديدة لمكافحة ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، حتى أن بعض العلماء يعتقدون بأنها ستفوق على أدوية الستاتينات في هذا المجال.

وقيم علماء من كلية لندن الإمبراطورية نتائج اختبار تأثير الأدوية الجديدة الخاصة للحقن لعلاج تصلب الشرايين. ونجح دواء إنكليسيران "inclisiran" بخفض مستوى الكوليسترول عند المرضى الذين يعانون من خطر احتشاء عضلة القلب (الجلطة) إلى النصف، وبقي مفعول هذا

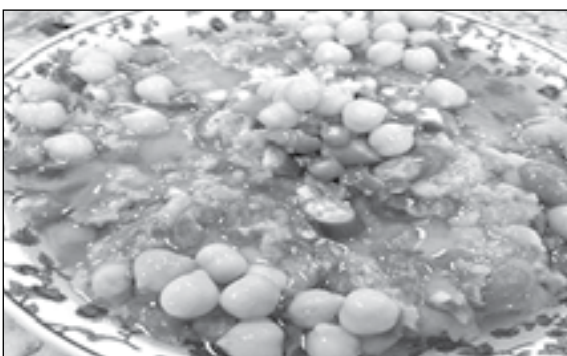
الدواء ساريا لعدة أشهر متوالية بعد حقنة واحدة فقط.

ويعد إنكليسيران، أحد أحدث الأدوية القوية لمكافحة ارتفاع مستوى الكوليسترول ضمن مجموعة مثبطات يطلق عليها PCSK٩. أما البروكوماب alirocumab وإيفولوكوماب evolocumab (من نفس مجموعة المثبطات)، فقد صدر ترخيص استخدامها في المملكة المتحدة منذ عامين. ولكن يحق فقط للأخصائيين وصفهما للمرضى، لذلك فإن نطاق استخدامهما محدود.

لقد أظهرت نتائج الدراسة أن هذه الأدوية فعالة في تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم وتخفيض خطر احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية بنسبة ١٢ ٪.

يذكر أن سعر هذه الأدوية أعلى بـ ١٠٠ مرة من سعر الستاتينات.

## مغذيات ضرورية في وجبة السحور



الاهتمام بوجبة السحور ضرورة لیتفادي الصائم انخفاض مستوى بعض المغذيات الضرورية لوظائف الجسم خلال النهار. كما تساعد بعض الأطعمة على تقليل الإحساس بالعطش في بداية اليوم، وتأخير الإحساس بالجوع. إليك ما يجب أن تحتويه وجبة السحور:

لا تأكل حلوى أو شوكولا مع السحور أو أية أطعمة غنية بالكربوهيدرات مثل المعكرونة أو الأرز الأبيض

\* البيض والحبوب ومنتجات الألبان من الأطعمة الأساسية في وجبة السحور، إلى جانب بعض الخضروات والمكسرات.

\* يمكنك الحصول على البروتين من اللحوم في وجبة السحور بدلاً من البيض، مع تناول الفواكه والمكسرات والخضروات وكوب من الحليب.

\* احرص على تناول حبة فواكه على الأقل في نهاية السحور لتكون مصدرًا للمياه عند هضمها. ولتفادي الإمساك. العنب والكمثرى والجوافة والخوخ (البرقوق) والدراق والبرتقال واليوسفي من أفضل الفواكه للسحور.

\* لا تشرب الماء بسرعة في نهاية وجبة السحور وإنما ببطء، ولا تفرط في شرب الماء حتى لا يقل مستوى الحمض في المعدة فيحدث انتفاخ.

\* لا تشرب الشاي قبل أو بعد السحور، وإذا كان ضرورياً تناول القليل منه مع العشاء لأنه يزيد التبول.