

الرابعون والخاسرون.. صلاح وماني يتألقان وساري يواصل الفرق

واصل قطار فريق ليفربول انتصاراته في البريميرليج، بفوز مهم على ضيفه تشيلسي بنتيجة (٢-١)، مساء الأحد، ضمن منافسات الجولة ٢٤ من عمر المسابقة.

واستعاد الريذر صدارة ترتيب البريميرليج بهذا الانتصار برصيد ٨٥ نقطة، بفارق نقطتين عن الوصيف مانشستر سيتي الذي يتبقى له مباراة مؤجلة.

ويستعرض خلال التقرير التالي، أبرز الرابعين والخاسرين من هذه المباراة:

الرابعون
كلوب
أدار الألماني يورجن كلوب المدير الفني لليفربول المباراة بشكل مميز جداً، ونجح في فرض سيطرته على أرض الملعب، والتحكم بزمام الأمور خلالها.

وهذا الانتصار يرفع من ثقة لاعبي ليفربول، خاصة وأن تشيلسي يمر بأحد أفضل لحظاته هذا الموسم وحقق نتائج جيدة مؤخراً، ليواصل الريذر الموسم التاريخي «بحسب وصف مدربيهم الألماني».

محمد صلاح
واصل محمد صلاح نجم الريذر التسجيل في البريميرليج، للمباراة الثانية على التوالي ورفع رصيده في المسابقة إلى ١٩ هدفاً ليشارك صدارة ترتيب الهدافين للبطولة، مع الأرجنتيني سيرجيو أجويرو مهاجم مانشستر سيتي.

واحتفل «مو» الذي قدم مباراة استثنائية بطريقة جديدة، أمام جماهير تشيلسي، حيث بثت مجموعة من جماهير البلوز قبل المباراة مقطع فيديو عنصري، على مواقع التواصل الاجتماعي ضد نجم الريذر:

ساديو ماني
سجل الدولي السنغالي الهدف الأول لليفربول في المباراة، مستغلاً غياب الرقابة عليه، والذي

فتح المباراة بشكل كبير أمام فريقه، ورفع ماني رصيده إلى ١١ هدفاً في كل المسابقات مع ليفربول هذا الموسم، وهو أفضل



موسم للسنغالي على مستوى الأرقام في إنجلترا.

الخاسرون
ساري

لم ينجح ماوريسيو ساري في قراءة وإدارة المباراة بشكل جيد، وخاصة في الشوط الثاني، حيث تفوق عليه يورجن كلوب بجدارية، وبهذه الهزيمة سيفقد البلوز المركز الرابع، في جدول الترتيب، والذي يشتعل فيه الصراع بشراسة مع مانشستر يونايتد وأرسنال، مما يهدد بمستقبل ساري مع الفريق خلال الموسم المقبل.

روديجر
تعرض الألماني أنطونيو روديجر مدافع تشيلسي للإصابة في منتصف الشوط الأول من المباراة، لكنه تحامل على نفسه نظراً لأهمية المباراة.

جيمس هاردن يقود روكets لتجاوز يوتا جاز

حقق جيمس هاردن وكلينت كابيلا، رقمين مزدوجين ليفوز هيوستون روكets بسهولة ١١٢-٩٠ على ضيفه يوتا جاز، في المباراة الأولى بينهما، في الجولة الأولى من الأدوار الإقصائية في القسم الغربي بدوري السلة الأمريكي للمحترفين الليلة الماضية.

وسجل هاردن ٢٩ نقطة إضافة إلى ١٠ تمريرات حاسمة، وكان على بعد كرتين مرتدتين فقط من تحقيق ٣ أرقام مزدوجة، ليقود روكets للتقدم ١-٠ في السلسلة التي تحسم على أساس الأفضل في ٧ مباريات.

وأضاف كابيلا ١٦ نقطة واستحوذ على ١٢ كرة مرادة، بينما أحرز رودى جوبرت لاعب ارتكاز جاز ٢٢ نقطة واستحوذ على ١٢ كرة مرتدة.

وتقام المباراة الثانية بين الفريقين، في قاعة تويوتا سنتر أيضاً بعد غد الأربعاء.



جوارديولا يتوقع عدم سقوط ليفربول

أعرب الإسباني بييب جوارديولا المدير الفني لمانشستر سيتي، عن سعادته الكبيرة بفوز فريقه على كريستال بالاس، الأحد، بثلاثية مقابل هدف، ضمن مباريات الجولة ٢٤ للدوري الإنجليزي.

وقال جوارديولا في تصريحات عقب المباراة: «سعيد للغاية بمستوى فريقى بعد هذا الكم من المباريات، لعبنا بشكل جيد للغاية لمدة ٧٥ أو ٨٠ دقيقة، ثم سجلوا هدفاً وفقدنا السيطرة لبضعة دقائق، لكنني حفاً سعيد».

وأشاد جوارديولا بلاعبيه قائلاً: «لعبنا بشخصية مذهلة في آخر شهرين أو ثلاثة، لقد جمعنا ٨٣ نقطة في موسمين ولدينا ٥ مباريات أخرى، إنها أرقام رائعة وتظهر مدى الثبات الذي نتمتع به».

وعن منافسة لفربول قال: «المنافسة قوية للغاية، نتوقع أن يفوز ليفربول بكل مبارياته المتبقية، وعلينا عدم التعثر مطلقاً».

وسجل ثلاثية الضيوف رحيم سترلينج بالدقيقتين (١٥ و ١٢) وجابريل جيسوس (٩٠)، فيما أحرز لوكا ميليفوفيتش هدف كريستال بالاس الوحيد (٨١).

جارين يحصد لقب بطولة هيوستن للتنس

توج التشيلي كريستيان جارين، بلقب بطولة هيوستن الأمريكية للتنس، إثر فوزه في النهائي، الأحد، على النرويجي كاسبر رود بمجموعتين لواحدة.

واحتاج التشيلي الشاب (١٢ عاماً) لساعتين و٢٩ دقيقة، من أجل الفوز باللقاء الماراثوني بنتيجة ٦-٧ (٤-٧) و ٦-٤ و ٦-١ و بالتوقيع بأول لقب في مسيرته الاحترافية.

وتأهل جارين للمباراة الختامية بعد أن فجر مفاجأة من العيار الثقيل في نصف النهائي بالإطاحة بالأمريكي سام كويري بمجموعتين دون رد بواقع ٦-٧ (٦-٧) و ٦-٠.

بينما حجز رود بطاقة التأهل على حساب الكولومبي الشاب دانييل لاهي بمجموعتين نظيفتين ٥-٧ و ٦-١ خلال ساعة و٢٣ دقيقة.

وقبل ٧ دقائق من نهاية الشوط الأول، سقط روديجر متأهلاً بشدة من قدمه، ليخرج بمساعدة الطاقم الطبي ويخسر تشيلسي أحد لاعبيه



الأساسيين، والذي سيؤثر على الفريق في الفترة المقبلة خلال غيابه.

لوفتوس شيك

كان لوفتوس من أسوأ لاعبي تشيلسي في المباراة، واتسم أدائه بالبطء الشديد، ولم ينجح في تقديم المساندة الدفاعية مع إيمرسون على الجبهة اليسرى لمنع هجوم البلوز وخاصة انطلاقات محمد صلاح.

وتأخر ساري في قراره باستبدال لوفتوس شيك والدفع بالبديل روس باركلي في الدقيقة ٧٥، بعدما سجل الريذر هدفي الفوز.

ديوكوفيتش يحافظ على صدارة التصنيف العالمي للتنس

حافظ النجم الصربي نوفاك ديوكوفيتش على موقعه في صدارة التصنيف العالمي للاعبي التنس المحترفين في نسخته الصادرة الإثنين قبيل انطلاق منافسات بطولة مونت كارلو

للأساتذة.

ويحتل ديوكوفيتش المركز الأول برصيد ١١٧٠ نقطة ويليه الإسباني رافاييل نادال في المركز الثاني برصيد ٨٧٢٥ نقطة.

ويأمل نادال في رفع رصيده وتقليص الفارق مع ديوكوفيتش عبر بطولة مونت كارلو التي تقام على الملاعب الرملية.

ولم تشهد المراكز العشرين الأولى بالتصنيف أي تغييرات بينما قفز الفرنسي بينوا بيير ٢٦ مركزاً ليحتل المركز ٤٢، بعد أن توج الأحد بلقب بطولة مراكش.

وجاء ترتيب اللاعبين أصحاب المراكز العشرة الأولى بالتصنيف العالمي للاعبي التنس المحترفين في نسخته الصادرة الإثنين الموافق ١٥ أبريل/نيسان ٢٠١٩ كما يلي:

الصربي نوفاك ديوكوفيتش في المركز الأول برصيد ١١٧٠ نقطة

الإسباني رافاييل نادال في المركز الثاني برصيد ٨٧٢٥ نقطة

الألماني ألكسندر زيريف في المركز الثالث برصيد ٦٤٠ نقطة

السويسري روجيه فيدرر في المركز الرابع برصيد ٥٥٩٠ نقطة

النسواي دومينيك تيم في المركز الخامس برصيد ٤٧٦٥ نقطة

الياباني كي نيشيكوري في المركز السادس برصيد ٤٢٠ نقطة

الجنوب أفريقي كيفن أندرسون في المركز السابع برصيد ٤١٥ نقطة

اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس في المركز الثامن برصيد ٣٢٤ نقطة

الأرجنتيني خوان مارتن دل بوترو في المركز التاسع برصيد ٣٢٢٥ نقطة

الأمريكي جون إيسنر في المركز العاشر برصيد ٢٠٨٥ نقطة

بايرن ميونخ يعلن مدة غياب نوير



أوضح نادي بايرن ميونخ الألماني، طبيعة إصابة حارسه المخضرم مانويل نوير، التي تعرض لها خلال مواجهة فورتونا دوسلدورف، الأحد، في الجولة الـ ٢٩ من الدوري الألماني.

وأصدر النادي البافاري بياناً رسمياً عبر موقعه الإلكتروني، يؤكد خلاله معاناة الحارس الدولي الألماني من إصابة في أوتار ريلة الساق.

وأعلن البايرن في بيانه، غياب نوير لفترة تمتد إلى ١٤ يوماً، ما يعني غيابه عن مواجهتي فيردر بريمن المقبلتين، في الدوري والكأس على الترتيب.

كما كشف البيان أيضاً عن معاناة المدافع الألماني ماتس هوميلز، من مشكلة في الفخذ، تعرض لها قبل لحظات من نهاية المباراة.

ومن المقرر أن يحصل هوميلز على فترة قصيرة من الراحة، تقضي بابتعاده عن المشاركة في التدريبات، للتعافي كلياً من الإصابة.

إنتر ميلان يعبر فروسينوني ويعزز آمال التأهل الأوروبي



فاز إنتر ميلان ١-٢ خارج أرضه على فروسينوني، في الدوري الإيطالي، الأحد، ليعزز قبضته على المركز الثالث والتأهل إلى دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

وكان فريق لوشيانو سباليتي يعيش تحت الضغط للخروج بنتيجة إيجابية، ليتجنب منافسة شرسة على مراكز التأهل لدوري الأبطال بعد فوز روما وميلان يوم السبت.

وسجل رادجا ناينجولان الهدف الأول بضربة رأس، وأضاف إيفان بيريسيتش هدفاً من ركلة جزاء، قبل أن يقلص فرانثيسكو كاساتا الفارق.

لكن ماتيا فيتشينو حسم انتصار إنتر في الوقت المحتسب بدل الضائع للشوط الثاني، ليحافظ الفريق على تقدمه بفارق ٥ نقاط على ميلان رابع الترتيب قبل ٦ جولات على النهاية.

ولدى إنتر ٦٠ نقطة ويتقدم بفارق جيد عن ميلان (٥٥ نقطة) وروما (٥٤) وأتالانتا (٥٢) وتورينو (٥٠) ولاتسيو (٤٩)، وتتبقى مباراة إضافية لاتالانتا ولاتسيو.

ه أغذية متاحة تخفض ضغط الدم

يستطيع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أن يخفضوا مستوياته من خلال تحسين طبيعة وجباتهم الغذائية، مثل تقليل الملح والمواد الدهنية.

غير أن بعض التغييرات في الوجبات الغذائية يمكن أن تساعد على خفض المستويات المرتفعة من ضغط الدم، بل وتعيده إلى طبيعته، بحسب ما ذكرت صحيفة «إكسبرس» البريطانية.

ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يتسبب بالجلطات والنوبات القلبية وبالتالي الوفاة، ويطلق عليه «القاتل الصامت».

ومن هنا فمن الضروري بالنسبة للمصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم أن يتخذوا خطوات من شأنها خفض مستويات الضغط لديهم.



ومن هذه الخطوات معرفة بعض الأطعمة والمأكولات التي من شأنها إعادة الضغط إلى مستوياته الطبيعية .

١. الثوم
وتقو ل الاختصاصية الصحية والخبيرة الغذائية، ماري كوتر، إن هناك ه أطعمة أو غذائية تتمتع بخصائص تعيد ضغط الدم إلى طبيعته، وبالتالي تساعد على تحسين صحة المريض وتحسينه.

١. الثوم
يحتوي الثوم على المضاد الحيوي الطبيعي "اليسين"، الذي ارتبط طبياً بتحسين ضغط الدم بصورة كبيرة.

٢. الشمندر الأحمر (البجر)
وتنصح الخبيرة الغذائية كوتر بأن يتم تناول الثوم نيئاً مع زيت الزيتون وعصير الليمون.

يحتوي الشمندر الأحمر أو البنجر على النترات التي تعمل على تمدد وتوسيع الأوعية الدموية، الأمر الذي يقلل من ضغط الدم.

٣. الرمان
وتوصي الخبيرة الغذائية بتناول عصير الشمندر المخلوط مع الجزر والبرتقال والزنجبيل، ويمكن خلطه مع سلطة الخضار.

٤. الأوردة والشرايين، فإن الرمان له فوائد عديدة تساعد في تحلل ومنع تشكل اللويحات في الأوردة والشرايين، الأمر الذي يساعد في تحسين صحة القلب بشكل عام.

٥. وينصح اختصاصيو التغذية أيضاً خلط حبات الرمان مع اللبن الطبيعي وشرب كأس صغيرة يوميا من عصير الرمان من دون إضافة السكر.

٦. الأغذية التي تحتوي على المغنيسيوم تحتاج العضلات إلى المغنيسيوم من أجل التمدد بعد انقباضها، وقد تساعد مع الحماية من ضغط الدم.

٧. ويمكن الحصول على المغنيسيوم من الخضروات الورقية مثل السبانخ والكرنب الصغير أو الجيوب مثل الكينوا والأرز البني والمكسرات والبذور.

٨. الأغذية التي تحتوي على الألياف ومن هذه الأغذية العصيدة أو حساء الشعير والمكسرات والفواكه والخضار، وتعتبر كلها مصادر جيدة للألياف، التي تساعد على خفض مستويات ضغط الدم، بالإضافة إلى مساعدة الجهاز الهضمي في أداء وظائفه.

٩. ويساعد الكرفس على وجه الخصوص في توسيع الأوعية الدموية، كما يساعد الشوفان على خفض مستوى الكوليسترول في الجسم.

رجيم سريع لإنقاص الوزن في ساعات!

يقوم رجيم الـ ٨ ساعات على تناول ٢ وجبات رئيسية خلال ٨ ساعات يومياً، مع الامتناع عن الطعام لمدة تتراوح بين الـ ١٢ و١٤ ساعة. وفي هذا الإطار، يتناول الفطور عند العاشرة صباحاً، والغداء عند الواحدة أو الثانية بعد الظهر. أملاً الوجبة الأخيرة في اليوم فموعدها عند السادسة مساءً، وتساعد المواقيت المذكورة بالطبع في إنقاص ما يعادل نصف الكيلوجرام إلى الكيلوجرام في أسبوع. لكن، من الضروري استهلاك خلال كل وجبة سعرات حرارية كافية لضمان عدم الشعور بالجوع عند المساء.

يساعد هذا الرجيم السريع في الحفاظ على مَعدّل السكر في الدم ضمن الأرقام الطبيعيةً، ما يمنع تراكم الدهون في مناطق مختلفة من الجسم.

ويقوّي هذا الرجيم مناعة الجسم، ويساعده في مقاومة الأمراض.

عند اتباع رجيم الـ ٨ ساعات، يجب تناول أطعمة صحيّة خلال الوجبات اليوميّة، وفي هذا الإطار، يُستبدل الدجاج والسّمك والبيض والحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات الطازجة والمطهّوة على البخار بالأصناف الغنيّة بالدهون. إضافة إلى اتباع نصائح الرجيم الآتية:

- شرب كمّ وافر من الماء خلال النهار، مع الامتناع في المقابل عن شرب القهوة أو الشاي.
- تجنّب تناول الأطعمة الجاهزة.
- البعد عن اتباع هذا الرجيم طويلاً وعلى فترات متقاربة، لأنّ من شأن ذلك أن يتسبّب بخلل في عمليّة الأيض.

نصائح سريعة لتقوية مناعتك

يتعرض الكثيرون إلى الإصابة بالأمراض بشكل كبير في فصل الشتاء مقارنة بباقي فصول العالم ويرجع ذلك تكدر الأشخاص في مكان واحد بالإضافة إلى سوء التهوية وتراجع قوة المناعة نتيجة برودة الجو التي تسبب في بطئ تنشيط الخلايا .

* الجهاز المناعي لجسم الإنسان ويتكون الجهاز المناعي في جسم الإنسان من مجموعة من الخلايا التي تتشكل مع بعضها البعض بشكل معقد وحيوي لضمان حماية جسم الإنسان من الإصابة بالعديوى. ويعمل الجهاز المناعي على محاربة الفيروسات والبكتيريا بالإضافة إلى منع نمو الخلايا السرطانية داخل جسم الإنسان.

تقوية الجهاز المناعي لجسم الإنسان؛ ولضمان تقوية الجهاز المناعي لجسمك إتباع النصائح التالية:

- التقليل من تناول المواد السكرية واتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الفيتامينات والمعادن والزنك؛ كما يمكن الاستعانة بالعديد من الأعشاب والتوابل التي تساهم في تقوية المناعة والتي من بينها الزنجبيل والفلفل الأسود والثوم والبصل والبهارات الحارة.
- تجنب الإصابة بالسمنة والتي تؤثر سلبيًا على تكوين كرات الدم البيضاء بجسم الإنسان.
- الإجهاد والضغط النفسي من مدمرات الجهاز المناعي لجسم الإنسان لذلك احرص بين الحين والآخر على الترفيه عن النفس والابتعاد عن ضغوطات الحياة.
- النوم لثمانية ساعات يومياً لمنح الجسم الوقت الكافي لتجديد خلاياه
- ابتعد عن التدخين؛ حيث تحتوي السجائر على مجموعة من المواد الكيميائية التي تضر بجهاز المناعي لجسم الإنسان