

تأجيل مواجهة الكويت واستقلال طهران في ملحق الأبطال

قرر الاتحاد الآسيوي تأجيل مباراة الكويت واستقلال طهران، في المرحلة الثانية من ملحق دوري أبطال آسيا، حتى يوم ٢٥ يناير/كانون الثاني الجاري، بدلا من موعدها المقرر سابقا يوم ٢١. وقال مصدر مسؤول بالكويت، إن قرار التأجيل جاء بعد مطالبة إدارة الأبيض الاتحاد الآسيوي بنقل المباراة خارج إيران، وهو ما دفع الاتحاد لتأجيل اللقاء مبدئيا بانتظار إرسال لجنة من الاتحاد الآسيوي إلى إيران للوقوف على الوضع في طهران على أرض الواقع قبل اتخاذ قرار نهائي بشأن إقامتها هناك أو نقلها لدولة أخرى.

يأتي ذلك، في الوقت الذي تواصل فيه كتيبة الأبيض تحضيراتها للقاء الهام بقيادة الوطني وليد نصار، الذي يسعى لتصحيح وعلاج أوجه القصور التي ظهرت بمواجهة الفيصل، التي حقق خلالها الأبيض الفوز بهدفين لهدف في الوقت القاتل.

هاري كين يدخل حسابات مانشستر سيتي

أكد تقرير صحفي بريطاني، أمس الجمعة، أن الإنجليزي هاري كين، مهاجم توتنهام هوتسبير، دخل بقوة ضمن قائمة اهتمامات مانشستر سيتي.

ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن مسؤولي مانشستر سيتي وضعوا قائمة مختصرة للمهاجمين المحتمل التعاقد معهم، لتعويض رحيل النجم الأرجنتيني سيرجيو أجويرو مستقبلاً، والتي ضمت كين ولاتوارو مارتينيز مهاجم إنتر ميلان. وأشارت إلى أن أجويرو قد يعود إلى فريقه السابق بالأرجنتين، إنديبنديتي، عقب انتهاء عقده رفقة مانشستر سيتي في الموسم المقبل.

وأوضحت أن أجويرو صرح سابقاً: «أعرف ما يريدُه مشجعو إنديبنديتي، ولكن لدي عقد مع مانشستر سيتي، وأحاول التركيز على الفترة المتبقية في عقدي، ثم سأرى ما سأفعله، وبالطبع إنديبنديتي له الأولوية». وأكدت الصحيفة أن مانشستر سيتي لن يتخذ أي خطوات جدية نحو ضم بديل أجويرو، حتى يتأكد موعد رحيل الأخير بشكل نهائي.

وقالت «ديلي ميل» إن كين نفسه قد يبحث عن نادٍ آخر غير توتنهام، بسبب أنه حتى الآن لم يحصل على أي لقب كبير رفقة السبيرز.

ريكي بطلاً في فئة الدراجات النارية..

ساينز يتوج برالي داكار في فئة السيارات

فاز الإسباني كارلوس ساينز، سائق «ميني»، أمس الجمعة، للمرة الثالثة في مشواره برالي داكار في فئة السيارات، والذي يقام لأول مرة في السعودية. وتمكن ساينز من الفوز بعدما حافظ على فارق النقاط مع حامل اللقب، القطري ناصر العطية الذي أنهى السباق ثانياً.

واحتل المركز الثالث، الفرنسي ستيفان بيترهانسيل زميل ساينز في الفريق. وتعد هذه المرة الثالثة التي يفوز فيها ساينز برالي داكار بعد عامي ٢٠١٠ و٢٠١٨، ويات مجدداً السائق الأكبر سناً الذي يحرز اللقب كونه يبلغ ٥٧ عاماً.

وانتهى الإسباني فرناندو ألونسو، المرحلة الأخيرة في المركز الرابع، واحتتم السباق خارج المراكز العشرة الأولى في الترتيب العام الذي احتل به المرتبة الـ ١٣، هذا وتتوج الأمريكي ريكي برايبك سائق هوندا، أمس الجمعة، بمنافسات رالي داكار في فئة الدراجات النارية، الذي يقام لأول مرة في السعودية.

وحل التشيلي بابلو كينتانيا سائق فريق روكستار هوسكفارنا في الوصافة، يليه الأسترالي توبي برايس متسابق كيه تي إم في المركز الثالث.

ويعد هذا أول رالي داكار يتوج به برايبك في مشواره، وكذلك الأول لفريق هوندا منذ ٣١ عاماً.

وانتهى برايبك المرحلة الأخيرة من الرالي البالغ طولها ١٦٧ كيلو متراً، ثانياً، فيما تصدرها التشيلي ناتشو كورينخو (هوندا).

روما يضرب موعداً نارياً مع يوفنتوس في كأس إيطاليا

أكمل روما، عقد المتأهلين لدور الثمانية لبطولة كأس إيطاليا، عقب فوزه ٠-٢ على مضيفه بارما، الخميس، في ختام مباريات دور الستة عشر للمسابقة.

وتقمص لورينزو بيليجريني دور البطولة في اللقاء، عقب تسجيله هدفي فريق العاصمة الإيطالية في الدقيقتين ٤٩ و٧٦ من ركلة جزاء.

بهذا الفوز، ثأر روما لخسارته بالنتيجة ذاتها أمام بارما خلال لقاء الفريقين الذي جرى ببطولة الدوري في تشرين ثان/نوفمبر الماضي على ملعب (إينيو تاردينسي)، الذي استضاف لقاء الخميس، وضرب روما موعداً نارياً مع يوفنتوس في دور الثمانية، بعدما تغلب السيدة العجوز على ضيفه أودينيزي.

اتفاق إنتر ميلان ومانشستر يونايتد على تفاصيل صفقة يونج

كشفت تقارير صحفية إيطالية، الخميس أن أشلي يونج لاعب مانشستر يونايتد، بات قريباً للغاية من الانضمام إلى إنتر ميلان، في فترة الانتقالات الشتوية الجارية.

وينتهي عقد يونج (٢٤ عاماً) مع مانشستر يونايتد بنهاية الموسم الجاري، ويحق له التفاوض مع أي نادٍ آخر خلال يناير الحالي. وبحسب شبكة «سكاي إيطاليا»، فإن

تشافي يكشف سبب رفضه لتدريب برشلونة

كشّف مدرب الفريق الأول لكرة القدم بنادي السد القطري، تشافي هيرنانديز، سبب رفضه عرض تدريب فريقه السابق برشلونة قبل تعيين المدرب الحالي، كيكي سيتين. وتواصل برشلونة مع تشافي في الفترة من الجمعة وحتى الإثنين الماضيين، لكنه أبلغ السكرتير الفني، إريك أبيدال والمدير التنفيذي أوسكار جراو برفضه هذا العرض.

وعلق تشافي على الأمر في تصريحات لصحيفة «ماركا» الإسبانية: «نعم، وصلني عرض من برشلونة خلال تواجد أبيدال وأوسكار جراو في الدوحة الأيام الماضية».

وتابع: «لكنني لم أقبل العرض، لأن تدريب برشلونة حالياً ليس بالوقت المناسب وفقاً لمسيرتي التدريبية الصغيرة وسيظل حلمي هو تدريب هذا الفريق بالمستقبل».

وأضاف: «عند وصول العرض، تحدثت أولاً مع عائلتي ثم لاعبي السد، لم أكن في مزاج جيد ولكني الآن أركز بالكامل على فرقي الحالي».

وعن مدرب برشلونة الجديد: «أحب كيكي سيتين، أسلوبه وطريقة تفكيره في المباريات وآتمنى له النجاح مع الفريق».

نيمار يقرر البقاء مع سان جيرمان

كشفت تقرير صحفي، أن البرازيلي نيمار دا سيلفا نجم باريس سان جيرمان، كتب كلمة النهاية على مسلسل الصراع الدائر بين كل الأندية الراغبة في الحصول على خدمات صانع الألعاب الساحر.

فمنذ انتقاله إلى باريس سان جيرمان صيف ٢٠١٧ في صفقة قياسية، واسم نيمار يتردد بقوة في مختلف وسائل الإعلام، لاسيما بعدما أشار مقربون من اللاعبين البرازيلي إلى ندمه الكبير بعد رحيله عن برشلونة.

ويبدو أن ندم البرازيلي يبدو أنه قد أصبح من الماضي الآن، فقد ذكرت قناة «ESPN» الرياضية أن

نيمار دا سيلفا يريد في البقاء مع فريقه باريس سان جيرمان، الذي يحقق هذا الموسم إنجازات جيدة، وتابع نفس المصدر أن نيمار يرغب في تمديد عقده مع باريس سان جيرمان، حيث ينتهي عقده صيف ٢٠٢٢.

وأردف أن محادثات جرت بالفعل بين نيمار وليوناردو المدير الرياضي لباريس سان جيرمان، بهدف تمديد عقد اللاعب البرازيلي.

ديوكوفيتش يسعى لتكريس عقدة نادال بأستراليا.. وفيدرر يخشى زحف الشباب

أعوام وأصبح لها شيء من الرهبة والتقديس خصوصاً عندما يكون في قمة النشاط في داخل هذه الملاعب الصلبة الزرقاء.

وأكمل ديوكوفيتش بكل هدوء استعداداته للموسم الجديد



قبل الانخراط في البطولة الكبرى. رغم أنه كان ناشطاً وقوة في بداية الموسم إذ قاد منتخب بلاده للفوز بلقب النسخة الأولى من كأس اتحاد المحترفين للفرق، الأحد الماضي.

وكان فوزه ٦-١ و٦-٧ على نادال في كأس المحترفين بمثابة لمحة جديدة عن المنافسة بين النجمين وظهر من خلالها تفوق اللاعب الصربي جليلاً أمام كل محاولات نظيره الإسباني.

وإذا ما سارت نتائج المباريات حسب التوقعات فإنه من المتوقع أن يلتقي اللاعبان في المباراة النهائية.

الحقيقة المقلقة حول التأثير السلبي للسكر على النوم

السكر مادة سيئة وضارة، بل إنها «شيطانية»، هذه هي الحقيقة التي يؤكد عليها العلماء مؤخراً، بعد عقود من شيطنة الدهون غير المشبعة. ومع ذلك كل هذه التحذيرات لم تمنع من الإفراط في تناول السكر مع حبوب الإفطار المصنوعة من القمح كل صباح، ومن إضافته أيضاً إلى القهوة والشاي، وتناول حلويات ما بعد الغداء أو العشاء.

يؤدي الإفراط في تناول السكر إلى زيادة الوزن، ويُسبب تسوس الأسنان، بالإضافة إلى أنه يزيد من مخاطر الإصابة بداء السكري.

*السكر يفسد النوم

أضرب إلى ذلك تأثيراً سلبياً آخر بالغاً؛ إذ إن السكر يُفسد النوم، ولا يكتفي بذلك، إذ يُسبب الأرق الرغبة في تناول المزيد من السكر!

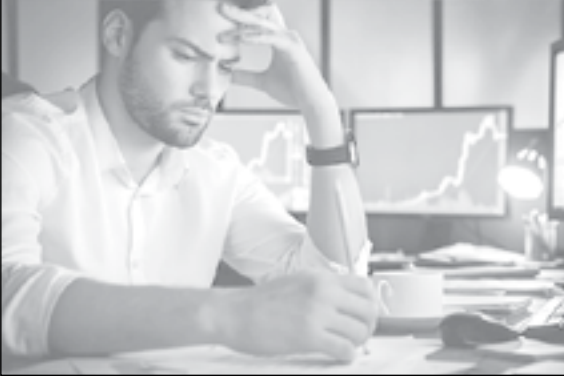
وجدت دراسة صدرت عام ٢٠١٦، أن الأشخاص الذين يحتوي نظامهم الغذائي على نسبة عالية من السكر يميلون إلى أن يكون نومهم أقل عمقاً، بالإضافة إلى معاناتهم أكثر من الأرق أثناء الليل.

ووفقاً للطبيب الأمريكي مايكل بريوس -المعروف بكونه طبيب النوم- وهو أخصائي علم النفس السريري، والمتخصص في اضطرابات النوم، فإن نسبة السكر المرتفعة تؤدي إلى الرغبة في الأكل في وقت متأخر من اليوم، بسبب خروج مستويات السكر في الدم عن السيطرة.

ويؤثر هذا سلباً على النوم، وفي المقابل تُشعرك حالة النوم المتقطعة تلك برغبة شديدة في تناول السكر في اليوم التالي، وتكمل تلك الحلقة المفرغة عملها كل يوم.

*السكر والطاقة.. عرضٌ أكبر من الطلب

يضر تناول كمية كبيرة من السكر في المساء بصحتنا، تقول أخصائية التغذية أليكس



إيفانز: «عندما

تناول السكر ترتفع

مستويات السكر

في الدم، ما يدفع

البنكرياس إلى

إفراز الأنسولين،

الذي يساعد على

إعادة السكر إلى

الخلايا، ويمنحها

الطاقة للاستمرار.»

وأضافت لصحيفة

The Guardian:

«تناول السكر في وقت متأخر من الليل يحفزك، يمنحك الطاقة، ويجعلك مستعداً لممارسة أي نشاط، لكن ليس هذا ما نسعى إليه في أثناء الليل، فأجسامنا صُممت لتتوقف عن العمل بنهاية اليوم.»

تقول الاختصاصية الغذائية تشارلوت واتس، مؤلفة كتاب Good Mood Food، وكتاب The

De-stress Effect: «السكر يستنزف الكثير من المغنيسيوم الذي نحتاجه من أجل النوم، وتشير تشارلوت إلى أنه ينبغي علينا تجنب تناول الشوكولاتة، خاصة في وقت متأخر من

الليل، لأنها تحتوي على كالكئين وعدة محفزات أخرى.

*السكر وقلة النوم.. علاقة ذات اتجاهين

يُقر الطبيب بول كليي، الباحث في مجال أنماط النوم، بوجود رابط بين الإفراط في تناول السكر واضطراب النوم، لكنه يشير إلى الحاجة لمزيد من الدراسات من أجل فهم السبب بينهما كلياً.

ويقول كليي: «هناك رابط بالفعل بين قلة النوم وتناول السكر والأطعمة الدهنية، لكن هناك أيضاً أدلة تشير في اتجاهين: هل تناول السكريات يقلل من نومك، أم أن قلة النوم تدفعك لتناول السكريات؟».

يشير كليي إلى أن الشخص البالغ يحتاج يومياً إلى سبع ساعات من النوم على الأقل، موضحاً أن أي نقصان في عدد ساعات النوم عن ذلك الحد سيجعل الشخص يبحث عن أي دفعات مؤقتة في الطاقة، وأن النظام الغذائي السيئ إلى جانب قلة النوم، معاً يدمران الصحة. يضيف كليي: «نواجه معضلة كبيرة مع النوم، وأخرى مع الطعام، وكلاهما مؤثران». ويقول: «تركن السكريات إلى التأثير سلباً على نومك، القاعدة الأساسية هي أنه لا ينبغي عليك تناول أي شيء قبل خلودك إلى النوم بساعتين». وينصح كليي بتجنب الكافيين وغلّق جهاز التلفاز قبل النوم بساعة.

تقول تشارلوت: «يوجد دافع كيميائي حقيقي وراء تناول الكثير من السكر»، مضيئة: «يدرك الجسم أن موارده منخفضة، وأنت بحاجة إلى شيء يعطيك الطاقة.»

تشير إلى أن الإفراط في تناول السكريات قد يكون علامة على الشعور بالوحدة، موضحة: «عندما لا تحظى بمرح كافٍ في حياتنا فإننا نركن إلى الالتفات لأشياء تقدر على دعمنا عوضاً عن ذلك، والسكر هو إحداها؛ إذ يُمثل السكر علاجاً ذاتياً هائلاً».

*كيف تغلب على الحاجة إلى السكر؟

الأخبار الجيدة هي أن ذلك التوق لتناول السكر يمكن التغلب عليه.

تقول اختصاصية التغذية آنا هاردمان: «السكر في الدم يُشبه الاضطراب، لكن الأطعمة الغنية بالألياف مثل خبز الدقيق الأسمر وحبوب القمح والبطاطا غير المقشّرة، من الممكن أن تساعد في التغلب عليه».

وتضيف: «تعمل تلك الأطعمة على إفراز السكر على فترة طويلة نسبياً، وتقلّل ارتفاع مستواه في الدم»، ما يمنح عضو البنكرياس المُجهّد راحة جيدة.

ويُنصح بالأطعمة الغنية بحمض التربتوفان الأميني، من أجل تحسين حالة النوم.

وتشمل هذه الأطعمة الفول، والعدس، والحبوب المتكاملة بجانب الدواجن.

أو بإمكانك أيضاً اختيار وجبة تحتوي على الكربوهيدرات التي تُسبب النعاس، مع إضافة البروتين.

تقول أليكس: «التربتوفان يعمل على تكوين الناقل العصبي السيروتونين، المعروف باسم «هرمون السعادة»، مضيئة أن من ضمن وظائف «هرمون السعادة» أنه «يدفعك إلى الشعور بالنعاس».

*حيلة للتغلب على طلبه ليلاً

لذلك، ماذا يجب أن يتناول أولئك الذين تأتيهم رغبة شديدة في الأكل في وقت متأخر من الليل؟

تقول أليكس إيفانز إن الجبن ولحم الديك الرومي هما من الأغذية الصحية التي تحتوي على التربتوفان، مضيئة: «هناك خضراوات معينة تسبب النعاس، مثل الخس على سبيل المثال، وتتصح بتناول شطيرة لحم الديك الرومي مع الخس على خبز الحبوب الكاملة، للحصول على إطلاق بطيء في الكربوهيدرات نتيجة الخبز، إضافة إلى حمض التربتوفان من لحم الديك الرومي، وإنتاج السيروتونين، وتأثير النعاس من الخس.

وتتصح تشارلوت بالتغذية الجيدة طوال اليوم، بدءاً من تناول كمية كبيرة من البروتين في

وجبة الفطور، من أجل مواجهة اضطراب مستويات السكر في الدم.

وتقول: «كلما قلّت من الاعتماد على السكر والكافيين لإعطاء نفسك دفعة خلال اليوم، سوف تتمكن من الحصول على أنماط من النوم الصحي خلال الليل».

يُنصح بتناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وحتى الاسترخاء وانخفاض النشاط مساءً يوماً صحياً، فتتحول الدائرة المفرغة إلى دائرة مثمرة.