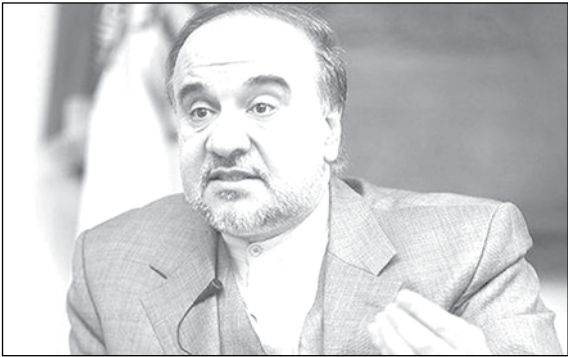


وزير الرياضة يهاتف الشيخ سلمان محتجا على قرار الاتحاد الآسيوي



أعرب وزير الشباب والرياضة الإيراني مسعود سلطاني فر خلال مكالمته مع الشيخ سلمان بن ابراهيم رئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، عن احتجاج طهران الشديد على قرار الاتحاد القاضي بضرورة استضافة الاندية الإيرانية منافسيها على أرض محايدة في اطار بطولة دوري أبطال آسيا.

وشدد الوزير "سلطاني فر" في الاتصال امس الاحد، على أن إيران بلد آمن وقوي ولايواجه أية مشاكل أمنية في استضافة الاندية وأن الامن مستتب في المجال الجوي.

ولفت سلطاني فر الى أن لجنة المسابقات في الاتحاد الآسيوي اتخذت على ما يبدو قرارها متأثرة بوسائل الاعلام الاجنبية والمناوئة الى ايران، معربا عن استغرابه بالتعامل على هذا النحو مع اندية ايرانية هي الاكثر جماهيرية في القارة الآسيوية.

بدوره وعد الشيخ سلمان بن ابراهيم رئيس الاتحاد الآسيوي باعادة النظر في قرار اللجنة.

هذا وكان رؤساء الاندية الإيرانية الاربعة المشاركة بدوري أبطال آسيا لكرة القدم ٢٠٢٠، أعلنوا عن الانسحاب من البطولة احتجاجا على قرار الاتحاد الآسيوي الداعي لإستضافتها الاندية الآسيوية على أرض محايدة خارج ايران.

وتوصل رؤساء اندية "برسيبوليس" و"استقلال" و"شهرخودرو" و"سباهان" في اجتماع السبت، لقرار موحد بعدم المشاركة بمنافسات دوري أبطال آسيا ٢٠٢٠ احتجاجا على سلب حق الاستضافة منها عبر القرار المثير للجدل الذي إتخذته الآسيوي وأبلغ به الاتحاد الإيراني رسميا الجمعة.

ووقع رؤساء الاندية الاربعة بعد التباحث مع مسؤولي الاتحاد الإيراني ووزارة الشباب والرياضة على بيان مشترك امس، وأرسلته الى رئاسة الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، أكدوا خلاله أن قرار الانسحاب يأتي إتساقا مع مصالح البلاد ودفاعا عن مبدأ الامن فيها وللحد من اقحام السياسة بالقرارات الرياضية.

وشددت الاندية الإيرانية على أنها لن تخضع لقرار الاتحاد الآسيوي بهذا الشأن، ولن تستضيف أي ناد على أرض محايدة.

ميلواكي بكس يعزز صدارته للقسمة الشرقي بدوري السلة الأمريكي

عزز فريق ميلواكي بكس صدارته للقسمة الشرقي بدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين،

بفوزه على مضيفه بروكلن نتس (١١٧-٩٧) فجر الأحد.

ورفع بكس، رصيده في صدارة القسم الشرقي لـ٨٢ نقطة بفارق ١٠ نقاط عن أقرب ملاحقيه فيلادلفيا سفنتي سيكسرز صاحب المركز الثاني، وحقق بكس فوزه الـ٢٨/٨ مقابل ٦ هزائم خلال ٤٤ مباراة خاضها الفريق حتى الآن، كما سجل الفريق فوزه السادس على التوالي.

وسجل جيانيس أنتيتوكونمو ٢٩ نقطة و١٢ متابع، وأضاف كريس ميدلتون ٢٠ نقطة لبكس.

وأحرز كيري إيرفينج ١٧ نقطة، و٦ متابعات، و٦ تمريرات حاسمة لنتس، وأضاف زميله نيك كلاكستون ١٤ نقطة.

وانتهى الربع الأول بتقدم بكس (٣٠-٢٢)، ثم (٥٧-٤٢)، في الربع الثاني، و(٩٢-٧١) في الربع الثالث قبل أن ينهي المباراة بفارق ٢٠ نقطة.

وفي مباريات أخرى، فاز فينكس صنز على بوسطن سلتيكس (١٣٢-١١٩)، وفيلادلفيا على نيويورك نيكس (٩١-٨٧)، وديترويت بيستونز على أتلانتا هوكس (١٢٦-١١٢).

كما تغلب رايترز على تمبولفز (١٣٢-١١٢)، وجولدن ستيت وايريورز على أورلاندو ماجيك (١٩١-٩٥)، ويوتا جاز على ساكرامنتو (١٣٢-١٠١)، وأوكلاهوما سيتي ثاندر على بورتلاند ترايل بليزيرز (١١٩-١٠٦).

ديوكوفيتش يكف سر تفوقه مع فيدرر ونادال بعد سن الثلاثين



اعتبر الصربي نوفاك ديوكوفيتش، المصنف الثاني عالميًّا، أن الجيل الجديد في التنس، بات قريبًا جدًا من الفوز بطولات كبرى، مثل الروسي دانييل ميديفيدف، أو اليوناني ستيفانوس تسييتسيبا س .

وفي مؤتمر صحفي

امس الأحد، عشية انطلاق بطولة أستراليا المفتوحة، قال ديوكوفيتش: إن "ميديفيدف صار بشكل رائع أمام نادال بالنسخة الماضية من أمريكا المفتوحة"، في إشارة لنهايي الذي حسمه اللاعب الإسباني.

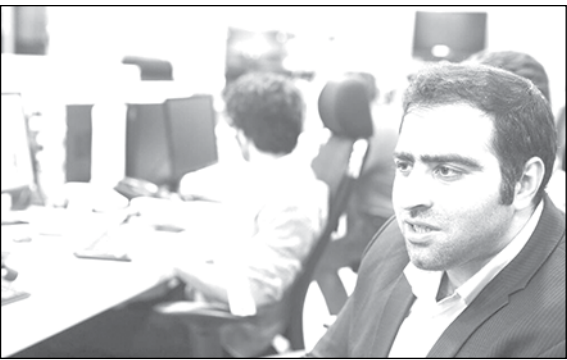
وأضاف "تسييتسيباس بدوره بلغ نصف نهائي أستراليا العام الماضي. (البلجيكي دومينيك) تيم خاض نهائي رولان جاروس مرتين. لقد أصبحوا قريبين جدًا من الفوز بجراند سلام". وكشف اللاعب الأكثر توجيًّا بأستراليا بواقع ٧ مرات عن سر حفاظه على تفوقه عقب تجاوزه سن الثلاثين (٣٢ عامًا)، وقال إنه والسويسري المخضرم روجيه فيدرر البالغ ٣٨ عامًا، المصنف الثالث عالميًّا، والإسباني رافاييل نادال، الأول، ٣٢ عامًا، وجدوا التوازن بين حياتهم الخاصة والاحترافية دون فقدان الحافز في التنس.

وأوضح اللاعب الذي توج قبل أسبوعين بكأس رابطة محترفي التنس مع صربيا أن "روجيه ورافا قالا هذا أيضًا: العمر مجرد رقم، هذا أمر اعتقد حقا أنه عامل مشترك بيننا. هذه هي الطريقة التي نركز بها على مسيرتنا وحياتنا اليومية".

وجدد ديوكوفيتش شعوره بالأسف إزاء العواقب الوخيمة للحرائق بأستراليا، معربا عن ثقته في أن "العالم بأسره يقوم بكل ما في وسعه لتفهم ما يمر به بشر وحيوانات والنظام البيئي ذاته، بهدف المساعدة على قدر المستطاع".

وأقر بأن استعداداته لأول بطولة كبرى هذا الموسم كانت قوية مقارنة بالموسم السابقة، موضحا "لم أحظ منذ وقت بأسبوعين مكتفين بهذه الدرجة قبل أستراليا المفتوحة. لذلك قمت

٨ دول تؤكد استعدادها للمشاركة في بطولة «تختي» للمصارعة الرومانية



قال رئيس اتحاد الدوري الوطني للمصارعة في البلاد «عبدالمهدي نصير زاده : إن ٨ دول أكدت لحد الان مشاركتها في الدورة العُ لمسابقات بطولة تختي للمصارعة الرومانية التي تستضيفها ايران قريبا. وستقام هذه

المسابقات الدولية في صالة الشهيد دستغيب بمدينة شيراز (مركز محافظة فارس جنوب غربي البلاد) على مدى يومي ٢٧ و ٢٨ من شهر كانون الثاني/يناير الحالي.

واوضح نصيرزاده في حديث مع مراسل «ارنا» يوم السبت، ان فلسطين والكويت واربمينا وطاجيكستان وقرغيزيا وكازاخستان وروسيا وجورجيا، اعلنت لحد الان مشاركتها في هذه البطولة؛ مضيفا ان الاتحاد الوطني للمصارعة يعمل على تيسير الاجراءات القانونية ذات الصلة باصدار تاشيرات الدخول لاعضاء المنتخبات الاجنبية المشاركة، لتصل البلاد في الموعد المحدد؛ موضحا ان هذه المنتخبات بعثت جوازات سفر المصارعيين والمدربين لديها وستقوم باصدار التاشيرات على هذا الاساس.

هالاند يستهل مسيرته مع دورتموند بهاتريك مذهل

قص النرويجي إيرلينج هالاند شريط أهدافه بقميص بوروسيا دورتموند خلال ظهوره الأول مع

الفريق أمام أوجسبورج، في المباراة الجارية بين الفريقين بالجملة الـ٨ من الدوري الألماني.

الدولي النرويجي الشاب بدأ المباراة من مقاعد البدلاء، قبل أن يقرر مدربه لوسيان فافر الدفع به في الدقيقة ٥٦، عقب تأخر دورتموند (٣-١).



وفور نزوله بـ٢ دقائق فقط، تمكن هالاند من وضع بصمته الأولى مع أسود الفيستفال، بعدما تسلم تمريرة من جادون سانشو، ليقابلها بتسديدة يسارية مباشرة، اخترقت الشباك، محرزًا هدف فريقه الثاني.

وفي الدقيقة ٧٠، عاد هالاند للتوقيع على الهدف الثاني له والرابع لدورتموند، بعدما نجح ثورجان هازارد في مراوغة حارس أوجسبورج ومرر له الكرة على طبق من ذهب، ليودعها المهاجم النرويجي الشباك، ليتقدم الضيوف لأول مرة بفضله في العبارة.

وكما كانت بدايته استثنائية في دوري الأبطال مع سالزبورج، عاد هالاند لبدء مشواره مع دورتموند بطريقة مشابهة، بتسجيل ثلاثية «هاتريك».

ووقع الدولي النرويجي على الهدف الثالث له والخامس لفريقه في الدقيقة ٧٩، بعدما تسلم تمريرة من ماركو رويس، لينطلق حتى وصوله لمنطقة الجزاء، واضعًا الكرة بيسراره إلى داخل الشباك.

وانضم هالاند إلى دورتموند خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية، بعدما دفع النادي الألماني قيمة الشرط الجزائي في عقده مع ريد بول سالزبورج النمساوي.

جوارديولا: نفكر الآن في حجز تذكرة دوري الأبطال



قال الإسباني بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي-عقب تعادل فريقه أمام كريستال بالاس في البريميرليج، إن هناك الكثير من المباريات هذا الموسم كي يضمن فريقه مقعدًا بدوري الأبطال للموسم المقبل، وفقد السيتيزينس،

نقطتين جديدتين على ملعبه (الاتحاد) بعد التعادل أمام كريستال بالاس (٢-٢)، اليوم السبت، ولذا حال فوز منافسه ليفربول أمام مانشستر يونايتد غدًا سيتسع الفارق إلى ١٦ نقطة، مع تبقي مباراة لريدرز، وقال المدرب الإسباني «يجب أن نواصل طريقنا. لا زال أمامنا الكثير من المباريات لنخوضها هذا الموسم ويجب أن نحجز تذكرة المشاركة بدوري الأبطال في الموسم المقبل».

وبعدما فاز سيتي الموسم المنقضي بجميع البطولات المحلية الموسم الماضي، لا يزال الفريق متواجدًا هنا الموسم في بطولتي كأس إنجلترا ودوري الأبطال -التي سيواجه فيها ريال مدريد في المباراة المقبلة بالدور ثمن النهائي- لكنه يبدو أنه خرج من سباق المنافسة على البريميرليج.

فيورنتينا يواصل صحوته ويضاعف جراح نابولي

اجتاز فيورنتينا منافسه نابولي في ترتيب الدوري الإيطالي، السبت، بعدما أذاق جينارو جاتوزو الهزيمة الرابعة في ٥ مباريات وفاز (٢-١) بستاد سان باولو.

وسجل فيديريكو كييزا والبديل دوسان فلاهوفيتش هدفي الفوز لفيورنتينا، بواقع هدف في كل شوط ليحقق الفيولا فوزه الثالث على التوالي في كل المسابقات.

ولم يخسر جوسيبى إياكيني مدرب فيورنتينا منذ تعيينه في ديسمبر / كانون الأول الماضي، إذ تعادل في بداية مشواره مع بولونيا

قبل أن يفوز ٣ مرات في غضون أسبوع واحد بالتفوق على سيال في الدوري ثم الإطاحة بأتلانتا من كأس إيطاليا وقبل الفوز.

وأصبح رصيد فيورنتينا ٢٤ نقطة وتقدم إلى المركز الـ١٢، وهو نفس رصيد نابولي، لكنه يتفوق في المواجهة المباشرة، بينما استمرت معاناة جاتوزو منذ تعيينه خلفا لكارلو أنشيلوتي الشهر الماضي.

وأطلقت جماهير نابولي صححات الاستهجان ضد اللاعبين بعد المباراة عقب الهزيمة في ٢ مباريات متتالية بالدوري لأول مرة منذ أبريل / نيسان ٢٠١٢.

٥ أسباب لزيادة الوزن في الشتاء

تزداد رغبة الكثيرين في الأكل وتناول الأطعمة خلال فصل الشتاء، بالإضافة لقلّة الحركة خلال الجو البارد الأمر الذي يؤدي لزيادة الوزن، ويحاول الكثيرون التخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبوه في فصل الشتاء، الأمر الذي يدفعهم لزيارة النوادي الرياضية، أملا في الحصول على جسم مثالي قبل قدوم الربيع.

وتبدأ عملية المحافظة على الوزن من فصل الشتاء من خلال نوعية الأطعمة والحركة التي نقوم بها في هذا الفصل، بحسب ما نشره موقع "فوربس".

أهم ٥ أسباب لزيادة الوزن في الشتاء

١-قلّة الحركة: التي تعتبر سببا رئيسيا لزيادة الوزن في الشتاء، حيث يدفع الطقس البارد في هذا الفصل الكثيرين لقلّة الحركة والجلوس في المنزل، مما يؤدي لحرق قليل للسعرات الحرارية.

وأثبتت العديد من الدراسات بأن الكثيرين يزيد وزنهم في هذا الفصل من ١ الى ٢ كغ مقارنة بباقي فصول السنة.

٢-قلّة المياه: حيث يؤدي جفاف الجسم إلى تنشيط بعض الخلايا الخاصة بالجوع والعطش في الدماغ، مما يدفعنا إلى تناول كميات أكبر من الطعام.

٣-الأجواء الباردة: تتسبب بانخفاض حرارة الجسم الذي يدفعنا لتعويض هذه الخسارة بتناول أطعمة كالنشويات والشوكولا والحلويات بأنواعها.

٤-عدم التعرض للشمس: حيث يصاب الجسم بنوع من الكآبة، ليتجه الكثيرون لتعويض ذلك بعدد من الأطعمة المليئة بالنشويات للشعور بالسعادة.

٥- كآبة الشتاء:

أكدت الدراسات وجود علاقة بين انخفاض هرمون ال سير و تو نين المعروف بتحكمه بالمزاج والاكتئاب، وبين زيادة الشهية على الأكل خلال فصل الشتاء. ويمكن التغلب



على ذلك عن طريق تناول الأسماك الغنية بالدهون والأوميغا ٢، وهو بدوره يعمل على تحسين المزاج.

طرق تخفيف الوزن في الشتاء

١-التركيز على الدهون الطبيعية: حيث يحتاج الجسم للدهون لحرق الطاقة ومنح الشعور بالدفء، لذلك ينصح بتوفير الدهون الطبيعية كتلك الموجودة في اللوز والزيتون والسلمون، التي لا تسبب زيادة في الوزن وتحسن المزاج العام للشخص.

٢-الفاكهة بدلا من الحلويات: حيث ينصح بتناول الفاكهة كبديل للحلويات في حال أردنا شيئا حلوا المذاق.

٣-النوم كوسيلة للمحافظة على الطاقة: يتميز النهار في فصل الشتاء بقصره وبرودته، لذلك تكون الحاجة للنوم أكثر، وهذا جيد لأن ذلك يؤدي إلى المحافظة على الطاقة في الجسم، لكن يجب عدم تناول الأطعمة الدسمة قبل النوم بأربع ساعات.

مرض الإنتان مسؤول عن ٢٠% من الوفيات المسجلة في العالم

يتسبب الإنتان (تعفن الدم)، وهو مرض خطير يترافق مع قصور في وظائف الأعضاء، و وفاة شخص من كل خمسة في العالم، أي ضعف النسبة التي كان يُعتقد بها سابقا، وفق دراسة حديثة نشرت نتائجها مجلة "ني لانست".

وأشار الباحثون إلى أن التهابات المجاري التنفسية السفلية (كالتهاب الشعب الهوائية والتهاب القصبيات والانفلونزا والالتهاب الرئوي...) هي المسببات الفرعية الأكثر شيوعا لهذه الوفيات.

وخلصت التقديرات إلى ٤,٨٩ مليون حالة إنتان في العالم عام ٢٠١٧ و١١ مليون وفاة، أي خُمس الوفيات في العالم، وتسجل أكثر من ٤٠ ٪ من الحالات الجديدة لدى الأطفال دون سن الخامسة.

وتحصل حالات الإنتان عندما تتوقف أعضاء شخص ما عن العمل بصورة صحيحة بسبب تفاعل النهائي مفرط جراء الإصابة بمرض خطير. وعندما لا يؤدي هذا الاختلال الذي قد يكون فتاكا إلى وفاة المريض، قد يتسبب بحالات إعاقة دائمة.

وسجلت الأكثرية الساحقة من الحالات (٨٥ ٪ في ٢٠١٧) في بلدان ذات دخل ضعيف أو متوسط، خصوصا في إفريقيا جنوب الصحراء وجزر المحيط الهادئ الجنوبي قرب أستراليا وجنوب آسيا وشرقها وجنوب شرقها.

وتراجع العدد السنوي للمصابين بالإنتان خلال العقدين الماضيين بنسبة تفوق ٥٠ ٪ في العالم. مع ذلك، يساهم الإنتان في ما يقرب من ٢٠ ٪ من كل الوفيات المسجلة سنويا في العالم، أي أكثر من عشرين وفاة في الدقيقة، على ما ورد في تعليق في المجلة للاختصاصيين الأميركيين جوردان كيمبكر وغريغ مارتنز.

وحذر الباحثون من عدد وفيات أعلى بكثير من المستوى المتوقع بحسب التقديرات السابقة، خصوصا لكون الإنتان مرض يمكن تفاديه وعلاجه، وفق المعد الرئيسي للدراسة محسن نقوي من معهد "أي إتش إم إي" في جامعة واشنطن.

علماء يكتشفون دواء يكافح سرطان الدم دون التسبب بآثار جانبية سامة

نشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية تقريراُ تحدثت فيه عن "عقار جديد لسرطان الدم"،



مشيرة إلى أنه "تمّ اختياره على مرضى من البشر لأول مرة دون التسبب بآثار جانبية سامة". ووفقاً للصحيفة، فإنّ "عقاقير سرطان الدم النخاعي المزمن، المعروفة باسم "مُثبطات كيناز"، تسبب خطر القيء والإسهال وآلام العضلات، ويمكنها أيضاً التوقف عن العمل بعد وقت. إلا أنّ تجربة العقار الجديد التجريبي أسيمينيبي، تجعله يعمل بنفس الطريقة وهو فعال من قبل المرضى". وأشار الباحثون إلى أنّ العقار هذا كان بمثابة تقدّم في علاج سرطان الدم النخاعي المزمن (CML)، الذي يصيب الأشخاص في الستينات من العمر، ويوفر خياراً إضافياً للمرضى الذين استنفدوا أدوية أخرى". ولفت العلماء إلى أنّ هذا العقار قد يجنب الآلاف من المرضى الآثار الجانبية، لأنّه لا يقتل الخلايا السليمة عن غير قصد في نفس الوقت".

ويحسب "ديلي ميل"، فإنّ "التجارب التي شملت ١٥٠ مريضاً، كشفت أنّ أسيمينيبي لم يكن ساماً، ويبدو أنّه يعمل بفعالية داخل المرضى"، موضحة أنّه "يقوم على إبطاء سرطان الدم عن طريق إيقاف إنزيمات معينة مسببة لسرطان تسمى كيناز". وكان العديد من الأطباء أشادوا بإنتاج أول مثبطات التيروزين كيناز (TKI) الذي يحتوي على المادة الفعالة "imatinib" في التسعينيات. وفي السياق، قال البروفيسور تيم هيوز، مؤلف مشارك في الدراسة، من معهد جنوب أستراليا للبحوث الطبية والصحية، إنّ "العقار القديم غيّر