

بفوزه على ذوب آهن اصفهان..

## استقلال طهران يتقدم الى المركز الثالث في الدوري الممتاز

هزم نادي استقلال طهران ضيفه ذوب آهن يهدفين مقابل هدف واحد في الاسبوع العشرين من الدوري الممتاز.

فعلى استاد ازاد وفي ظل غياب متفرجيه بسبب مرض كورونا استضاف نادي استقلال الاحد نادي ذوب آهن وتمكن في الدقيقة ٢٩ من المباراة من تسجيل هدف السبق عبر ضربة راسية نفذها محمد دانشگر هزت شبك الضيف.
وبعد ثمانية دقائق سدد فوربا غفوري كرة خطيرة صوب مرمى ذوب آهن اخطأت الهدف .
وتمكن الفريق الضيف في الدقيقة ٤٨ من تسجيل هدف التعادل من راسية نفذها اللاعب داركو بيبيدوف هزت شبك استقلال .
وبعد ثلاثة دقائق وفي الدقيقة ٥١ بالتحديد حصل نادي استقلال على ضربة جزاء نفذها اللاعب فوربا غفوري هز شبك ذوب آهن من تسديدة قوية عجز حارس مرمى الفريق الضيف من صدها.
واخفق لاعب استقلال المتالق في تسجيل هدف ثالث في الدقيقة ٥٥ حيث اهدر فرصة ثمينة للتسجيل حيث اخطأت كرته المرمى بقليل .
وانتهت المباراة لصالح استقلال بهدفين مقابل هدف وبهذا الفوز رفع استقلال طهران رصيده الى ٢٦ نقطة ليحتل المركز الرابع في ترتيب الدوري فيما بقي رصيد ذوب آهن عند ٢١ نقطة في المركز العاشر.

وتمكن الفريق الضيف في الدقيقة ٤٨ من تسجيل هدف التعادل من راسية نفذها اللاعب داركو بيبيدوف هزت شبك استقلال .

وبعد ثلاثة دقائق وفي الدقيقة ٥١ بالتحديد حصل نادي استقلال على ضربة جزاء نفذها اللاعب فوربا غفوري هز شبك ذوب آهن من تسديدة قوية عجز حارس مرمى الفريق الضيف من صدها.

واخفق لاعب استقلال المتالق في تسجيل هدف ثالث في الدقيقة ٥٥ حيث اهدر فرصة ثمينة للتسجيل حيث اخطأت كرته المرمى بقليل .

وانتهت المباراة لصالح استقلال بهدفين مقابل هدف وبهذا الفوز رفع استقلال طهران رصيده الى ٢٦ نقطة ليحتل المركز الرابع في ترتيب الدوري فيما بقي رصيد ذوب آهن عند ٢١ نقطة في المركز العاشر.

## انطلاق سباق "الدواثلون" الدولي في البرز

انطلق، امس الاثنين، سباق "الدواثلون" ، ضمن فعاليات البطولة الاسيوية "للدواثلون"، في قرية جهارباغ الرياضية بمدينة ساوجبلاغ بمحافظة البرز (غرب طهران) ، بمشاركة ٤٢ رياضيا ايرانيا واجنبيا .
ويشارك ٢٧ رياضيا و ١٥ رياضية في هذه البطولة التي تقام لأول مرة في إيران .
وقال رئيس اللجنة الرياضية في محافظة البرز: تم اتخاذ جميع الاستعدادات اللازمة بخصوص فيروس كورونا الليلة الماضية.
واضاف مجيد رضاخاني: تم اجراء الفحوصات لجميع الرياضيين والحكام والمعنيين في هذه الدورة من السباق، لفيروس كورونا لضمان اجراء هذه المسابقات بشكل مريح.
ويندرج الدواثلون تحت أنواع الرياضات المركبة، وهو سباق ثلاثي يتكون من رياضتين هما الجري وركوب الدراجات الهوائية، يبدأ السباق بالجري لمسافة ٥ كيلومترات ومن ثم ركوب الدراجات بمسافة ٢٠ كيلو متر وينتهي بالجري ٢,٥ كيلومتر.

## ديوكوفيتش: رياضة التنس تحتاج إلى فيدرر

قال نجم التنس الصربي نوفاك ديوكوفيتش، إنه لم يكن يعلم خبر خضوع روجر فيدرر لعملية جراحية في الركبة.
وعبر المصنف الأول عالميا عن امله في عودة منافسه السويسري سريعا إلى الملاعب، لأن وجوده يشكل أهمية كبيرة لهذه الرياضة.
وبعد خضوعه للجراحة في الركبة، قال فيدرر إنه سيغيب عن بعض البطولات بما في ذلك بطولة فرنسا المفتوحة التي تنطلق في ملاعب رولان جاروس في مايو/أيار المقبل.

وتعرض فيدرر لمشكلة في أعلى الفخذ خلال فوزه في دور الثمانية في بطولة أستراليا المفتوحة أمام الأمريكي تينيس ساندجرين، وظهر تأثير الإصابة خلال هزيمته في قبل النهائي أمام ديوكوفيتش الذي توج باللقب لاحقا.
وقال ديوكوفيتش للصحفيين قبل انطلاق بطولة دبي للتنس "بصراحة لم أكن أعلم الخبر. كنت أعرف أنه يعاني من إصابة خلال أستراليا المفتوحة، لكن لم يعرف أحد تفاصيل الإصابة ومدى خطورتها".
وأضاف اللاعب الصربي "لا أحب فعلا رؤية أحد يخضع لجراحة بعد أن تعرضت أنا لذلك. أتمنى أن تكون المرة الأخيرة لي في حياتي. روجر هو روجر.. هذه الرياضة في حاجة إليه".

وكشف ديوكوفيتش أيضًا عن نشاط مشترك له مع فيدرر والإسباني رافائيل نادال عبر تطبيق واتساب، وأكد أن "الثلاثة الكبار" يتفاعلون جيدا عبر هذا الموقع.

وقال عن ذلك "كلنا نششط وأيضًا لا نششط.. عندما نششط الكل يستجيب ونحن نتفاعل جيدا، اعتقد أننا نعرف بوجود احترام هائل لكل منا على المستويين الشخصي والمهني".

## هيلكنبرج لا يستبعد الظهور في سباقات السيارات الكهربائية

كشف الألماني نيكو هيلكنبرج، أنه لا يستبعد إمكانية المشاركة في سباقات السيارات الكهربائية، وذلك في ظل احتمالات نهاية مسيرته في سباقات سيارات الفورمولا ١.
وقال هيلكنبرج في مقابلة نشرها موقع تي أونلاين دي إي الإخباري، الإثنين "هو بالتأكيد خيار مثير".

وأضاف "لقد شهدت منافسات الفورمولا إي تطورات هائلة في الأعوام الماضية، ويجب أن أقول إنها وصلت إلى مستويات مذهلة".

وأشار إلى أن عملاقة صناعة السيارات في ألمانيا ينافسون جميعهم الآن في الفورمولا إي، حيث تشهد السباقات مشاركة بورش ومرسيدس إلى جانب أودي وببي إم دبليو.

## منتخبنا للمبارزة يتأهل لاولمبياد طوكيو ٢٠٢٠



وفوزه على منافسيه الاسيويين ، فقد تمكن من حجز بطاقة التأهل الى اولمبياد ٢٠٢٠ بصفته الفريق الاول آسيويا.

وتعد هذه المرة الاولى التي يتأهل فيها المنتخب الوطني الايراني الى الاولمبياد في لعبة سلاح السيف.

ومثل منتخبنا الوطني في بطولة العالم كل من المبارز «مجتبى عابديني» و«علي باكدامن» و«محمد رهبري» و«محمد فتوحى».

وهنالك مرحلتان امام المنتخب الوطني الايراني في منافسات بطولة العالم الا ان نتائجها لن تؤثر على تصنيفه وتأهله الى الاولمبياد.

## منتخبنا يحرز بطولة اسيا للمصارعة الحرة

تمكن منتخبنا للمصارعة الحرة من احراز لقب البطولة في مسابقات آسيا للمصارعة الحرة، رجال، التي استضافتها العاصمة الهندية نيودلهي.

وبلغت حصيلة منتخبنا خلال منافسات البطولة الاسيوية للمصارعة الحرة في الهند، كالتالي:

- ميداليتان ذهبيتان
لكل من المصارعين محمد جواد ابراهيمي للوزن ٩٢ كغ، ومجتبى غليج للوزن ٩٧.
- فضيتان للمصارعين امير حسين حسيني - الوزن ٧٠ كغ، واحمد بذري – للوزن ٨٦ كغ،
- ٤ ميداليات برونزية لكل من المصارعين امير حسين مقصودي ومصطفى حسين خاني وعلي سوادكوهي وبرويز هادي، في الاوزان ٦٥ و٧٤ و٧٩ و١٢٥ كغ حسب التسلسل.

كما بلغ رصيد المنتخب الإيراني ١٦٨ نقطة فائزا بلقب البطولة في منافسات آسيا للمصارعة الحرة بالهند، بينما سجل المنتخب الهندي ١٥٩ نقطة ثانيا، والمنتخب الكازاخي الذي حلّ ثالثا بتسجيل ١٤٦ نقطة.

وأقيمت مسابقات اسيا للمصارعة الحرة على مدى يومي ٢٢ و ٢٣ من شباط / فبراير الحالي في نيودلهي.

## جولة الكالتشيو مهددة بالتأجيل



سامبدوريا، وأتلاتنا أمام ساسولو، وفيرنو ضد كالياري، وتورينو أمام بارما، بجانب أكثر من ٤٢ مباراة في الدوريات الأقل.

وقال كونتي في تصريحات لقناة راي «لا أعتقد أنه في غضون أسبوع ستكون قادرين على إبطاء العدوى لدرجة تساعدنا على استئناف الأحداث الرياضية».

وأضاف «نحن نراقب الوضع باستمرار ونقيم الأمر، سنرى مدى تطور العدوى وسنقيم إمكانية تأجيل جميع مباريات الأسبوع المقبل».

وأشارت تقارير إلى أن مباراة إنتر ميلان أمام لودوجوريس راجردا في إياب دور الـ ٢٢ من الدوري الأوروبي، مهددة بالتأجيل بسبب فيروس كورونا، فيما قالت بعض التقارير إن المباراة ستقام بدون جماهير.

## أرتيتا: أوباميانج أهم لاعب في أرسنال.. ونتمنى إقناعه بالبقاء

قال ميكيل أرتيتا مدرب أرسنال إنه يدرك رغبة العديد من الأندية الكبيرة في ضم القائد بيبير إيمريك أوباميانج لكنه يتمنى إقناع المهاجم الجابوني بتمديد عقده لما بعد نهاية العام المقبل.

وسجل المهاجم البالغ عمره ٣٠ عاما هدفين في فوز أرسنال (٢-٢) على إيفرتون في الدوري الإنجليزي الممتاز الأحد ليتقدم الفريق إلى المركز التاسع ويعزز آمال التأهل لبطولة أوروبية الموسم المقبل.

ونكرت تقارير بريطانية أن أوباميانج، الذي رفع رصيده إلى ١٧ هدفا ويتقاسم صدارة هدافي الدوري مع جيمي فاردي مهاجم ليستر سيتي،

ضمن المرشحين للانتقال إلى برشلونه.

وقال أرتيتا للصحفيين «إنهم محقون تماما في رغبتهم في ضمه لأنه لاعب رائع. من الصحيح بالفعل أن الأندية الكبيرة تريده. نتمنى إقناعه بأن هذا المكان المناسب له».

وأضاف «إنه أهم لاعب في الفريق ولا شك في تأثيره، يجب أن نقتعه بالبقاء معنا». وسيكون أرسنال مطالبا بإظهار أن هذا المكان المناسب لمهاجم بوروسيا دورتموند السابق لإظهار إمكاناته.

وأضاف أرتيتا «إنه يريد اللعب في أكبر المسابقات مع أفضل اللاعبين. يجب أن نساعده على ذلك. يجب أن يشعر بتحقيق أهدافه».

## ٧ فوائد صحية لعصير الجزر والزنجبيل

تعد الفواكه والخضراوات هي الأساس السهل لنظام غذائي صحي، وعلى اعتبار مساهمتها في صحة الإنسان بطرق متنوعة، فإنه من المستحيل الحصول من أية مواد غذائية أخرى على المكون الغذائي المتاح في مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات.

أبرز موقع "boldsky" حقائق علمية تؤكد ٧ فوائد صحية لعصير الجزر والزنجبيل الذي يتكون من مزيج من الخضراوات والأعشاب، ويحتوي على أقل من ٢٠٠ سعر حراري (عندما يتم تحضيره من ٤ ثمار جزر، ونحو نصف بوصة من جذر الزنجبيل).

١. يعزز الجهاز المناعي

يمنح عصير الجزر والزنجبيل فوائد العناصر الغذائية المختلفة، وذلك لأن الفيتامينات A وC الموجودة في الجزر تفيد خلايا الدم، في حين أن خواص الزنجبيل المضادة للأكسدة، والالتهابات تزيد من المناعة. كما أنها مجتمعة تساعد في إزالة السموم من الجسم، وهي طريقة أخرى لتحسين مناعته.

وتساعد الخصائص المضادة للميكروبات المتاحة في مزيج الجزر والزنجبيل في قتل البكتيريا والفيروسات الضارة المسببة للعدوى، وبالتالي الحفاظ على صحة الإنسان.

٢. الوقاية من السرطان

تشير الدراسات إلى أن عصير الزنجبيل الطازج يكفل حماية من أنواع مختلفة من السرطان،



كما يمكن للجزر أن يقاوم ويحمي من سرطان المبيض، والقولون، والرئة، والشدي وأنواع أخرى من السرطان.
وفيد الزنجبيل بصفة خاصة في وقف انتشار الخلايا السرطانية، ولكونه غنيا بالمواد المضادة

للأكسدة والمغذيات النباتية، فإن المزيج الصحي للزنجبيل والجزر يساعد على منع نمو الخلايا الجذرية التي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

٣. السيطرة على مرض السكري

ينبغي تناول عصير الزنجبيل والجزر الغني بمضادات الأكسدة بانتظام للسيطرة على مرض السكري، وذلك لأن الزنجبيل يخفض مستوى السكر في الدم، ويحسن كفاءة الأنسولين، ويقلل من المضاعفات المرتبطة بمرض السكري. أما الجزر فهو مفيد أيضًا لمرضى السكري، حيث إنه عبارة عن خضراوات مخفضة لنسبة السكر في الدم، بينما الكاروتينات (الصبغات العضوية التي تنتجها النباتات والطحالب والتي تمنحها اللون المميز) تساعد أيضا في تنظيم مستويات السكر في الدم.

٤. تحسين صحة القلب

إن خصائص مضادات الأكسدة والتطهير في الجزر والزنجبيل تعزز صحة القلب والأوعية الدموية، فضلا عن أن البيتا كاروتين، والألفا كاروتين واللوتين في الجزر تقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية، بينما يساعد محتواه من البوتاسيوم في خفض ضغط الدم، كما يساعد الزنجبيل أيضًا على خفض مستوى الكوليسترول، وينظم ضغط الدم.

ووفقا للدراسات، فإن محتوى الجنجرول في العصير الصحي يمكن أن يخفض ضغط الدم، مما قد يقلل بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

٥. علاج آلام العضلات

يتميز عصير الجزر والزنجبيل بخصائص مضادة للالتهابات، يمكن أن تساعد في تقليل الألم ووجع العضلات، لأنه يخفف الالتهاب في العضلات. وأوضحت الدراسات أن مستخلصات الزنجبيل هي علاج موثوق به لعلاج آلام العضلات، وعندما تقترن بالجزر المضاد لالتهاب المفاصل ويفضل فيتامين A والبيتا كاروتين، التي يزرخ بها الجزر، فإن هذا العصير يعتبر علاجا فعالا.

٦. تحسين صحة البشرة

يعد عصير الجزر والزنجبيل مزيجا ممتازا من أجل الحصول على بشرة صحية، وذلك لأن الجزر يحتوي على بيتا كاروتين، مما يحسن صحة الجلد، كما يحتوي الزنجبيل أيضًا على مضادات الأكسدة، والفيتامينات، والمعادن التي تعمل على تحسين نسيج البشرة، فضلا عن أن المواد المضادة للأكسدة تساعد في إصلاح تلف الجلد.

٧. مفيد للمرأة الحامل

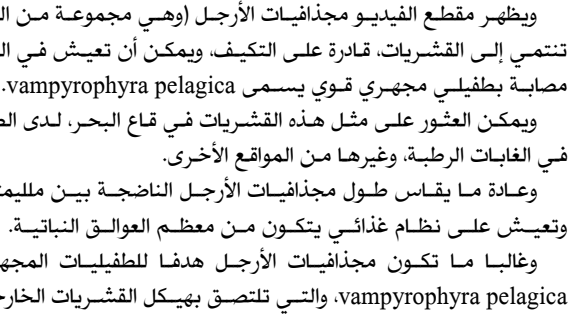
تشير الدراسات إلى أن عصير الزنجبيل والجزر مفيد للحوامل لأن وجود فيتامين A في الجزر يعزز بشكل كبير على نمو الخلايا، مما يساعد أيضًا في التطور الصحي للجنين داخل الرحم، وكذلك فإن تناول العصير يساعد في منع خطر الإصابة بعدوى داخلية ربما تؤثر على الجنين. وإلى جانب ذلك، تحتاج الحوامل أيضًا إلى الكالسيوم بوفرة، وهو ما يقدمه عصير الجزر والزنجبيل.

## طفيليات مجهرية "مصاصة دماء" تتغذى على قشريات صغيرة

نُشر مقطع فيديو لطفيلى مجهري قوي يلتهم قشريات صغيرة من الداخل حتى يصل إلى الخارج، في مشهد مثير للغاية.

التقط الفيديو من قبل العالم المستقل، ريتشارد كيربي، ومخرج الأفلام وزميل أبحاث جامعي

سابق في الجمعية الملكية للبحوث الجامعية (Royal Society university research)، والذي حصل على جائزة "نيكون" السنوية الشهيرة Nikon Small World in Motion prize، عن هذا العمل.



ويظهر مقطع الفيديو مجذافيات الأرجل (وهي مجموعة من الكائنات الصغيرة التي تنتمي إلى القشريات، قادرة على التكيف، ويمكن أن تعيش في المياه العذبة والمالحة)، مصابة بطفيلي مجهري قوي يسمى vampyrophyra pelagica. ويمكن العثور على مثل هذه القشريات في قاع البحر. لدى الطحالب، وتحت الأوراق في الغابات الرطبة، وغيرها من المواقع الأخرى.

وعادة ما يقاس طول مجذافيات الأرجل الناضجة بين ملليمتر واحد وملليمترين، وتعيش على نظام غذائي يتكون من معظم العوالق النباتية.

وعالبا ما تكون مجذافيات الأرجل هدفا للطفيليات المجهرية المعروفة باسم vampyrophyra pelagica، والتي تلتصق بهيكل القشريات الخارجي ثم تلطوقها على شكل كيس وقائي.

ويظل الطفيل غير نشط، إلى غاية إصابة مجذافيات الأرجل المضيفة أو يقع القضاء عليها بواسطة قشريات أخرى.