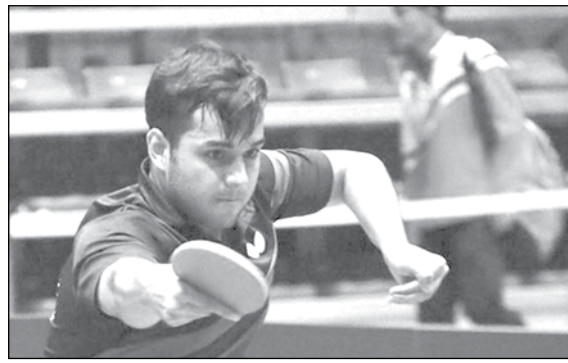


"هدائي" يتبوا التصنيف العالمي لكرة الطاولة لفئة الشباب

تبوا اللاعب الإيراني "امير حسين هدائي" التصنيف الجديد للاتحاد الدولي لكرة الطاولة لفئة الشباب دون ٢١ عاما. وصعد هدائي الى المركز الاول في فئة الشباب دون ٢١ عاما بحصوله على ٦٥٤ نقطة، فيما صعد مواطنه "امين احمديان" الى المركز ١٩. وهذا اول انجاز تحققه الرياضة الايرانية في لعبة كرة الطاولة. فيما تراجع اللاعب الايراني "نوشاد عالميان" الى المركز ٦٢ وشقيقه "نيما عالميان" الى المركز ١٧٧.



وارتقى "امير حسين هدائي" كذلك في فئة المتقدمين من المركز ١٨٧ الى ١٥٥، كما صعد "امين احمديان" اربعة مراكز الى المركز ٨٣. وفي فئة السيدات ارتقت لاعبة ايران الاولى "ندا شهسوارى" ٨ مراكز الى المركز ١٩٨ في التصنيف العالمي لكرة الطاولة.

رئيس كونميبول: كوبا أمريكا طريقنا للقب المونديال

صرح رئيس اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم (كونميبول)، أليخاندرو دومينجيز، بأن إقامة كوبا أمريكا ٢٠٢٠ في بلدين، كولومبيا والأرجنتين، يهدف إلى رفع مستوى التنافسية بين دول المنطقة، حتى تتمكن إحداها من الفوز بكأس العالم مرة أخرى.

وقال للصحفيين، قبل بدء قرعة البطولة "علينا أن نفعل شيئا مبتكرا في كوبا أمريكا. ليس فقط تحقيق المزيد من المكاسب للاتحادات، ولكن تقديم مستوى تنافسي أفضل. حتى تتمكن من الوصول إلى كأس العالم بقوة أكبر، والتفكير في إعادة اللقب إلى أمريكا الجنوبية".

وأشاد رئيس كونميبول بـ"الشكل الجديد" للبطولة، الذي وصفه بأنه "صالح كرة القدم"، لأنه يسهل على الجمهور أن يكون قريبا من فريقه ونجومه، وفي الوقت نفسه يجعل المنتخبات قريبة من جمهورها".

وتم تقسيم البطولة إلى مجموعتين، على أساس جغرافي، بحيث تضم كل منهما ٦ منتخبات. وفازت البرازيل بكأس العالم (اليابان وكوريا ٢٠٠٢)، ومنذ ذلك الحين لم يتمكن أي منتخب من أمريكا الجنوبية، من التوجح بالمونديال.

ديوكوفيتش يستعد في أدليد للدفاع عن لقب أستراليا المفتوحة

قال منظمو أمس الأربعاء، إن نوفاك ديوكوفيتش المصنف الثاني عالمياً، سيشترك في النسخة الأولى لبطولة أدليد الدولية للتنس الشهر المقبل قبل الدفاع عن لقبه في أستراليا المفتوحة.



وسيدأ ديوكوفيتش، الاستعدادات الرسمية للموسم الجديد في بطولة مبادلة العالمية في أبوظبي في الفترة بين ١٩ و٢١ ديسمبر/

كانون الأول الجاري وسيمثل صربيا في النسخة الافتتاحية لكأس الاتحاد الدولي للتنس في أستراليا في مطلع يناير/كانون الثاني.

وبعدها سينتقل ديوكوفيتش، ٢٢ عاماً، الذي هزم رافاييل نادال ليحقق الرقم القياسي بالفوز بلقب أستراليا المفتوحة للمرة السابعة في وقت سابق هذا العام، إلى أدليد التي تضم منافسات للرجال والسيدات بين يومي ١٢ و١٨ يناير كانون الثاني.

وفي بطولة السيدات تشارك الأمريكية فينوس وليامز، الفائزة بـ ٧ ألقاب في البطولات الأربع الكبرى بجانب أشلي بارتي المصنفة الأولى عالمياً، وسيمونا هاليب، وبترا كفيثوفا، وكيكي بيرتنز. وقال أليستر مكدونالد مدير البطولة في بيان "نوفاك وفينوس ضمن أساطير لعبتنا، ونتشوق لمشاهدتهم هنا في أدليد".

وتقام منافسات أستراليا المفتوحة، أولى البطولات الأربع الكبرى في الموسم، في ملبورن بارك من ٢٠ يناير/ كانون الثاني، وحتى ٢ فبراير/شباط.

بيل يبالغ في وعده لزيدان

قدم الويلزي جاريث بيل، جناح ريال مدريد، وعداً بشأن مستواه للفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني للفريق الملكي. ووفقاً لبرنامج "إل تشيرنجيتو" الإسباني، فإن بيل وعد زيدان بأنه سيقدم "١٠٠٪" من إمكاناته، خلال الفترة المقبلة، لمساعدة الفريق. لكن البرنامج أشار إلى أن غرفة ملابس ريال مدريد، ستمت من وعده النجم الويلزي. وربطت تقارير صحفية بيل بالانتقال إلى

أكثر من نادي، في الدوري الإنجليزي الممتاز، خلال الميركاتو الشتوي المقبل.

لكن الصحف الإسبانية تقول إن إدارة ريال مدريد، ترفض التخلي عن جاريث بيل، هذا الموسم، وتفق أنه لا زال حاسماً، رغم معاناته المستمرة من الإصابات.

وأثار بيل مؤخرا الكثير من اللغط، وتعرض لهجوم واسع من الإعلام والجماهير المدريدية، على خلفية اتهامه بالاستهتار واللامبالاة بناديه.

برشلونة يتحرك لتأخير اعتزال ميسي

تشق إدارة برشلونة في تمديد عقد نجم الفريق، ليونيل ميسي، الحائز مؤخرا على جائزة الكرة الذهبية للمرة السادسة في مشواره، لما بعد عام ٢٠٢١، موعد نهاية عقده الحالي. وأكدت صحيفة (موندو ديبورتيفو) الكتالونية، الأربعاء، أن رئيس النادي جوسيب مارييا بارتوميو، يجري بنفسه اتصالات شخصية مع ليو ومحيطه، للتفاوض بشأن تجديد عقده، علما بأن العقد الحالي يتضمن إمكانية رحيل «البرغوث»، العام المقبل، حال طلب ذلك.

وأوضحت أن إدارة البلوجرانا، لا تشك في رغبة ميسي بالبقاء مع النادي، الذي ترعرع في صفوفه منذ الصغر، وتوج معه بكل الألقاب الممكنة.

وأضافت أن بارتوميو دخل في مفاوضات مع والد ميسي، خورخي، للتقدم بخصوص مسألة تجديد عقد صاحب ٣٢ عاماً.

وكان ميسي قد أوضح عقب تسلمه الجائزة، رغبته في مواصلة اللعب، طالما استمر شعوره بأنه يقدم أفضل المستويات، رغم أنه يعي أن موعد الاعتزال يقترب.

ميامي هيت يقطع سلسة انتصارات رابترز بدوري السلة الأمريكي



قطع ميامي هيت، سلسلة من ٧ انتصارات متتالية لحامل اللقب تورونتو رابترز وتغلب عليه في عمر داره (١٣١ - ١١٠) مساء الثلاثاء، ضمن منافسات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين .

وسجل جيمي بتلر ٢٢ نقطة، و١٣ متابعة، و١٩ تمريرة حاسمة، وأضاف زميله دانكان روينسون ٢٢ نقطة ليحقق ميامي هيت الانتصار الـ ١٥ له في الموسم مقابل ٥ هزائم.

وتلقى رابترز الهزيمة الأولى على ملعبه هذا الموسم وقد كانت الخسارة هي الخامسة له مقابل ١٥ انتصاراً. وعاد لوس أنجلوس ليكرز إلى طريق الانتصارات سريعاً بتغلبه على مضيفه دنفر ناجتس (١٠٥-٩٦).

وسجل النجم لبيرون جيمس ٢٥ نقطة، و٩ تمريرات حاسمة لينفض ليكرز غبار الهزيمة في مباراته الماضية أمام الالاس مافريكس والتي قطعت سلسلة من ١٠ انتصارات متتالية.

ورفع ليكرز عدد انتصاراته في الموسم إلى ١٨ مقابل ٢ هزائم، مواصلًا ترابعه على صدارة مجموعة الغرب، بينما كانت الهزيمة هي الخامسة لدنفر ناجتس مقابل ١٣ انتصاراً.

وفي مباريات أخرى، تغلب لوس أنجليس كليبرز على بورتلاند تريل بليزرز (١١٧-٩٧)، وسان أنطونيو سبيرز على هيوستن روكتس (١٣٥-١٣٢)، والالاس مافريكس على مضيفه نيو أورليانز بليكانز (١١٨-٩٧)، وأورلاندو ماجيك على مضيفه واشنطن ويزارنز (١٣٧-١٢٠)، وديترويت بيستونز على مضيفه كليفلاند كافاليرز (١٣٧-٩٤).

أوكون يعود للقيادة مع رينو

بدأ إستيبان أوكون العمل كسائق لرينو، في تجارب ما بعد انتهاء الموسم، وعقب سباق جائزة أبوظبي الكبرى ببطولة العالم فورمولا ١ للسيارات، الثلاثاء، بعد عام واحد كسائق بديل في مرسيدس البطل. وقال إنه من الجيد العودة لقيادة السيارة.



وفقد السائق الفرنسي، البالغ عمره ٢٣ عاماً، موقعه في فريق ريسنج بوينت، في نهاية ٢٠١٨. لكنه عاد لتعويض رحيل الألماني نيكو هولكنبرج في ٢٠٢٠.

وأبلغ أوكون صحيفة «لو فيجارو» الفرنسية، أنه ربما كان ليعود للمشاركة في سباق أبوظبي مطلع الأسبوع الجاري، لتعويض البريطاني جورج

راسل سائق وليمز، الذي كان مريضا، لكن هذا لم يحدث.

وقال السائق البالغ طوله ١,٨٦ متر «لم يكن بوسعي الدخول إلى السيارة، كان الأمر مستحيلاً».

ولم يكن بوسع أوكون الاستعانة بسيارة لويس هاميلتون، بطل العالم ست مرات، أو زميله في مرسيدس فالتريري بوتاس، لأنهما أقصر منه، بينما كان طول السائق الفرنسي قريبا من هولكنبرج، الذي يبلغ ١,٨٤ متر.

وكانت الفرق تخوض التجارب بالمزيج بين خصائص إطارات بيريلي، في ٢٠١٩ و٢٠٢٠.

وكان بوتاس الأسرع مع مرسيدس وأكمل ١٣٨ لفة، وهو ما يزيد بمثلتي مسافة السباق، في يومه الأخير في السيارة هذا العام، بينما سيشترك راسل في اليوم الأخير، اليوم الأربعاء.

وكان سيباستيان فيتل يقود سيارة فيراري، واحتل المركز الثاني، بينما خاض ماكس فرستابن التجارب مع ريد بول.

فينجر: لن أتردد في تقديم المشورة لليونبرج

قال الفرنسي أرسين فينجر، المدير الفني السابق لآرسنال، إنه سيكون سعيداً لتقديم المشورة للسويدي فريدي ليونبرج، بعد تولي الأخير منصب المدير الفني للجانرز مؤقتاً.

وتعادل آرسنال مع نورويتش سيتي ٢-٢ في أولى مباريات ليونبرج، عقب توليه المهمة خلفاً لأوناي إييمري.

ويصر ليونبرج على أن استشارة فينجر، مدربه السابق في آرسنال، من بين الأشياء التي يخطط للقيام بها.

وقال فينجر في تصريحات لشبكة «سكاي سبورتس»: «أسعد دائمًا بمساعدة لاعبي السابقين وفريقي السابق».

وأضاف: «إذا احتاج ليونبرج ذلك، بالطبع فلن أتردد في تقديم يد العون له».

وتابع: «قلبي مع النادي، وأريد أن يقدم ما هو جيد، فريدي ملتزم بشكل خيالي، لقد أراد هذا المنصب منذ فترة طويلة».

٧ أسباب لتبدأ يومك بهذا المشروب..



إن القيام ببعض التغييرات في الروتين اليومي ربما يكون لها تأثير إيجابي كبير على صحة الإنسان، ومن المثير للدهشة أن بعض هذه التغييرات تكون بسيطة للغاية منها، على سبيل المثال، تناول ماء الليمون قبل

الإفطار، الذي يكشف موقع "كليفلاند كلينك" ٧ فوائد مهمة له:

١. تحسين الهضم يساعد الحمض في الليمون بشكل خاص على تكملة أحماض المعدة، التي تنخفض مع التقدم في السن، بما يؤدي إلى تحسين عملية الهضم.
٢. ترطيب الجسم لا يشرب الكثيرون الماء بكمية كافية، وتعد المداومة على عادة شرب ماء الليمون يوميا وسيلة جيدة لترطيب الجسم.
٣. فقد الوزن الزائد يؤدي تناول ماء الليمون ٢٠ يوما على الأقل في الشهر إلى التخلص من دهون البطن وتقليل قياس الخصر.
٤. مضاد للأكسدة يحتوي الليمون على مواد مغذية نباتية أو مواد تحمي جسم الإنسان من الأمراض. وتتميز هذه المغذيات النباتية بخصائص قوية مضادة للأكسدة، تحمي من الأكسدة من الداخل إلى الخارج.
٥. فيتامين C

إن عصر نصف ليمونة في الماء وتناولها صباحا عقب الاستيقاظ من النوم يمنح الجسم ٦ سعرات حرارية فقط بالإضافة إلى أكثر من سدس الحصة اليومية التي يحتاج إليها الجسم من فيتامين C اللازم للحماية من تلف الخلايا بل إصلاح التالف منها.

٦. غني بالبوتاسيوم

لا يمكن للجسم أن يعمل بالشكل السليم بدون البوتاسيوم، لأنه ضروري للتواصل بين العضلات والأعصاب، ونقل العناصر المغذية للأعضاء فضلا عن التخلص من النفايات، ويمكن للبوتاسيوم أيضًا مواجهة بعض آثار الملح على ضغط الدم.

٧. الوقاية من حصي الكلى

يساعد ماء الليمون على الوقاية من نقص في السترات البولية (شكل من حامض الستريك)، والأهم من ذلك، فإن زيادة استهلاك السوائل يساعد على منع الجفاف، الذي يعد سبب شائع لحصى الكلى.

إجراء احتياطي

وتقول الخبيرة بـ"كليفلاند كلينك" وركسان سوكونل إنه من الناحية النظرية، يمكن أن يكون حمض الليمون ضاراً بمينا الأسنان، ولكن التخفيف بالماء يحول دون حدوث أي أضرار.

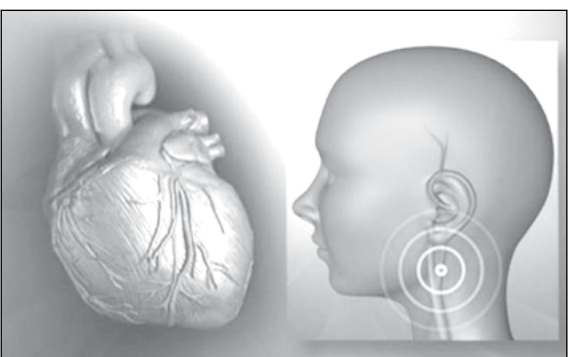
وتضيف سوكونل: إن فوائد تناول الفواكه، والفاصوليا، والحبوب الكاملة، الطازجة، والخضراوات تتجاوز بكثير كل ما يقال عنها كعناصر غذائية مفيدة للغاية، ويؤدي الحرص على تناولها بشكل مستمر إلى إحداث تغييرات جذرية وسريعة نسبياً لصحة الإنسان.

لماذا لا يديق قلبك بانتظام؟ وكيف تعالجه؟

القلب محرك الجسم الذي يسهر على اشتغال باقي الأعضاء عبر تدفق الدم، وانتظام دقاته مؤشر جيد على أن صحة الإنسان بخير، غير أن عدم انتظام نبضات القلب من خلال سرعتها يعتبر بمثابة ناقوس الخطر يتطلب الحذر وزيارة الطبيب في أقرب الأجل. وفي هذا السياق يشرح طبيب القلب في مستشفى ماينز توماس رستوك، أن اضطراب نبضات القلب أو ما يُعرف طبياً "بالرجفان الأذيني" هو عدم انتظام نبضات القلب، بشكل يُسبب عدم انتظام في عمل الأذنين ما يؤدي إلى اضطراب النبضات واتماشها فيما يشبه الوضاض.

صعوبة التشخيص!

وتتباين أسباب الإصابة بالرجفان الأذيني لكل مريض على حدة، لكنها تتقاطع في عدة أسباب عامة كارتفاع ضغط الدم، الإصابة بمرض صمامات القلب، الإصابة بمرض الشريان



التاجي، فضلا عن الإفراط بنشاط الغدة الدرقية ومرض السكري وأمراض الرئة.

وتكمن صعوبة مرض اضطراب نبضات القلب في تشخيصه، حيث لا تُصاحبه أوجاع قلبية ما يُصعب من مهمة

اكتشافه، غير أن ظهور بعض الأعراض قد يُساهم في تحديد المرض مثل: الشعور بالدوار، الحر الشديد، ازدياد نبضات القلب وصعوبة التنفس.

ولكشف المرض تم تطوير تطبيقات خاصة تُساعد على اكتشاف المرض مثل وضع الأضبع على عدسة الكاميرا يتم الحصول على منحنى النبض عبر إشارات الفيديو، ويوضح الدكتور توماس رستوك أهمية هذه التطبيقات بأنها "مفيدة وتمكن المريض من معرفة إن كان إيقاع نبضات قلبه طبيعياً أو يُعاني من الرجفان الأذيني". وفي نفس

السياق يؤكد أطباء القلب أن أفضل التطبيقات المساعدة على كشف المرض هي التي تعمل بالمجسمات، حيث يتم تشيبتها على الهاتف النقال حيث تقوم بتسجيل ضربات القلب لثلاثين ثانية من خلال الأضبع.

خطورة المرض وطرق العلاج

وقد يؤدي المرض في أحيان كثيرة إلى الجلطة الدماغية، حيث يتوقف الجزء الأعلى من القلب (الأذنين) عن الانقباض وهو ما يحول دون وصول الشارات الكهربائية إلى القلب، التي يحتاجها لمواصلة عمله، الأمر الذي يُسبب رجفة ثم تجلط في الدم ينتقل عبر الدورة الدموية ليستقر بعدها في الدماغ ويؤدي إلى الجلطة الدماغية.

وتتعدد طرق العلاج بين تناول العقاقير المُسيل للدم، وبعض الأدوية الأخرى للحفاظ على نبضات القلب أو علاج القلب عبر ما يُسمى بالصدمات الكهربائية، التي تُعيد عمل القلب إلى وضعه الطبيعي، كما قد يتم علاج المرضى عبر استخدام أنبوب القسطرة.

وعن هذه الطريقة في العلاج يقول جراح القلب بمستشفى هوبرتوس ببرلين هانس هنريش سيفرس "نُدخل أنبوب القسطرة إلى القلب وتوجهه إلى الحفريات التي أصفها بالشريرة، التي تُسبب الرجفان الأذيني". ويضيف:

"ثم يتم حقنها جزءاً جزءاً بمواد تؤدي إلى انكماشها وكبح الموجات الكهربائية وبالتالي توقف الرجفان الأذيني".