

## سليمانى يحرز فضية العالم في الكونغ فو



احرز اللاعب الايراني 'جواد سليمانى' فضية بطولة العالم ٢٠١٩ للكونغ فو الحرة في جمهورية آذربيجان. واقيمت بطولة العالم للكونغ فو الحرة ٢٠١٩ في باكو عاصمة جمهورية ازربيجان بمشاركة لاعبين من ١٣ دولة واستطاع اللاعب

الايراني جواد سليمان احراز المركز الثاني وتقلد الميدالية الفضية .

**في البطولة الاسيوية - الاوقيانية..**

## منتخبنا لكرة السلة على الكراسي المتحركة

### يحرز برونزية آسيا

احرز منتخبنا لكرة السلة على الكراسي المتحركة للرجال، الميدالية البرونزية بفوزه على نظيره الياباني بالبطولة الاسيوية - الاوقيانية التي تجري حاليا في تايلاند.

وفاز منتخبنا الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة ٢٠١٩، للرجال على نظيره الياباني

بنتيجة ٦٦ - ٥٥ نقطة ليحرز برونزية آسيا في هذه الدورة من المسابقات.

وكان منتخبنا قد فاز في وقت سابق بجولة التصفيات على منتخبات الصين وتايلاند وكوريا الجنوبية، فيما خسر أمام اليابان وإستاليا.

وتم ادراج المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي للرجال بين الفرق الاربعة الحاصلة على بطاقات التأهل للدورة القادمة للألعاب البارالمبية في طوكيو ٢٠٢٠، بعد أن فاز على نظيره الصيني بنتيجة ٨٤-٥١ يوم الخميس الماضي.

وتصنف منتخبات إيران واليابان وكوريا الجنوبية لكرة السلة على الكراسي المتحركة بين المنتخبات الآسيوية الأقوى، وتمثل هذه البطولة بمثابة الاعداد والتحضير، وتحديد الفرق الأربعة الحاصلة على بطاقات التأهل للألعاب البارالمبية في طوكيو ٢٠٢٠.

واختتمت البطولة الآسيوية-الأوقيانية لكرة السلة على الكراسي المتحركة فعاليتها في تايلاند أمس الأحد ٨ كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩.

وفاز المنتخب الايراني لكرة السلة على الكراسي المتحركة للنساء امس الجمعة على نظيره الافغانى ليقف في المركز الخامس للمسابقات.

## المشكلات الدفاعية تعمق جراح مانشستر سيتي



ظهرت المشكلات الدفاعية مرة أخرى لتكلف مانشستر سيتي الهزيمة ١-٢ أمام جاره وغريمه مانشستر يونايتد وتعرض آمال الخاسر في الاحتفاظ بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم لضربة كبيرة يوم السبت .

وسافر سيتي إلى برنلي منتصف الأسبوع الماضي بعدما خسر ثلاث مرات في عشر مباريات بالدوري لكنه قدم عرضا قويا وفاز ٤-١.

ودخل يونايتد مباراة القمة في ستاد الاتحاد وهو يتقاسم أسوأ بداية للنادي في موسم بالدوري الممتاز عقب ١٥ مباراة ويذا أن سيتي سيكون المرشح لمواصلة الانتفاضة والخروج بالانتصار.

لكن سيتي قدم عرضا متواضعا وعانى بسبب الهجمات المرتهدة ليونايته واستقبل هدفين في طريقه للهيمنة ليصبح على بُعد ٤ نقطة من غريمه ليفربول المتصدر.

وفي تاريخ دوري الأضواء الإنجليزي لم يسبق لأي فريق أن أحرز اللقب بعد التأخر بفارق ٤ نقطة عن المتصدر.

## فيلادلفيا يسحق كافاليريز بدوري السلة الأمريكي

تقدم فيلادلفيا لوصافة القسم الشرقي لدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين بفضل الفوز

الساحق على ضيفه كليفلاند كافاليريز ١٤١ - ٩٤ فجر أمس الأحد.

وافتقد فيلادلفيا لجهود جويل

ايمبيد الذي يعاني من إصابة في الفخذ الأيسر.

وأحرز دارايوس جارلاند ١٧ نقطة لكافاليريز الذي خسر للمرة السادسة على التوالي والمرة الـ ١٢

في آخر ١٣ مباراة. وسجل فيلادلفيا ثالث أكبر فارق في مسيرته بعد تفوقه على كافاليريز بفارق

٤٧ نقطة، حيث أن أكبر فارق حققه الفريق كان ٦٢ نقطة وذلك خلال المواجهة أمام نيويورك نيكس في ٢٥ ديسمبر/ كانون أول ١٩٦٠.

وانتهى الربع الأول بتقدم فيلادلفيا ٣٦ - ١٨ ثم ٧٧ - ٢٦ ثم ٦٢ - ١٨ قبل أن ينهي المباراة بفارق ٤٧ نقطة.

وفي مباريات أخرى فاز دالاس مافريكس على نيو أورليانز بيليكانز ١٣٠ - ٨٤ وإنديانا بيسرز على نيويورك نيكس ١٠٤-١٠٣ وهيوستن روكتس على فينكس صنز

١١٢ - ١٠٩ ويوتا جاز على ممفيس جريزليس ١١٦ - ١١٢.

## إيران تتأهل الى نصف نهائي بطولة آسيا لكرة

### الهدف ٢٠١٩



تأهل منتخبنا لكرة الهدف (للكوفينز) الى نصف نهائي بطولة آسيا ٢٠١٩ بعد فوزه على نظيره الياباني المستضيف للبطولة بنتيجة ٦-١ أمس الاحد. في اليوم الاخير من الدور الاول لمباريات بطولة آسيا لكرة الهدف والمؤهلة لالمبياد طوكيو

المقامة في اليابان فاز المنتخب الايراني لكرة الهدف على المنتخب الياباني بنتيجة ٦-١. وسيواجه منتخب ايران مجددا نظيره الياباني في الدور النصف نهائي اليوم الاثنين. بعد انتصارات حققها على كل من كوريا الجنوبية واندونيسيا وإستاليا واليابان فيما خسر امام الصين. يشار الى أن الفريق المتوج بالبطولة سيتأهل لدورة الألعاب البارالمبية طوكيو ٢٠٢٠.

## سيده إيرانية تحكم في التصفيات المؤهلة لأولمبياد ٢٠٢٠

ستقود إمرة إيرانية مباريات التصفيات التأهيلية لدورة الألعاب الأولمبية وذلك بدعوة من الاتحاد العالمي لتنس الطاولة.

وتمت دعوة الحكمة الدولية الإيرانية، نصيبة دلير هروي، لتحكيم مباريات التصفيات المؤهلة إلى الأولمبياد الياباني التي تقام في البرتغال في فترة تمتد من ٢٢ إلى ٢٦ يناير/ كانون الثاني المقبل. وهذه المباريات تقام



للمرة الأولى وتحتجز ٩ منتخبات بطاقة التأهل الى المباريات الفرقية الأولمبية.

## ميسي يعيد برشلونة للصدارة على أنقاض مايوركا



حقق برشلونة انتصاراً مهماً بنتيجة (٢-٥) خلال مواجهة ريال مايوركا، مساء السبت، ضمن منافسات الجولة الـ ١٦ من الليجا. في معقل البلوجرانا «كامب نو».

وسجل لبرشلونة، ميسي ثلاثية «هاتريك» في الدقائق

١٧ وإ ٨٢، وجريزمان في الدقيقة ٧. وسواريز في الدقيقة ٤٢، بينما سجل أنتي بوديمير هدفي مايوركا في الدقيقتين ٢٥ و٦٤.

وبهذا الانتصار يرفع برشلونة رصيده للنقطة ٢٤ ويستعيد صدارة الليجا، بينما تجمد رصيد ريال مايوركا عند ٤ نقطة في المركز الـ ١٧.

## يوفنتوس يرفض الهدية ويسقط أمام لاتسيو

انتزع لاتسيو فوزاً صعباً من أمام ضيفه يوفنتوس، بثلاثية مقابل هدف، في المباراة التي جمعتهما بملعب الأولمبيكو، ضمن لقاءات الجولة الـ ١٥ من الدوري الإيطالي.

افتتح كريستيانو رونالدو المباراة بهدف في الدقيقة ٢٥، وعادل لويس فيليبس النتيجة في الدقيقة ٥٤، قبل أن يحرز سيرجي ميلينكوفيتش سافيتش الهدف الثاني بالدقيقة ٧٤، ويختتم فيليبس كاسيدو أهداف اللقاء بهدف ثالث لنسور العاصمة بالدقيقة ٩٤.

وفوز لاتسيو، رفع رصيده إلى ٢٢ نقطة بالمركز الثالث، وتجمد رصيد يوفنتوس عند ٢٦ نقطة بالمركز الثاني، ويفشل في استعادة الصدارة من

إنتر (٢٨ نقطة)، ورفض اليوفي هدية روما، الذي تعادل مع إنتر بدون أهداف في افتتاحية الجولة، الجمعة .

وذكرت شبكة «أوبتا» للإحصائيات، أن لاتسيو تمكن من فك عقدة الانتصارات على ملعبه بالأولمبيكو أمام يوفنتوس والتي لازمته لسنوات طويلة.

وأضافت أن آخر فوز كان لاتسيو قد تمكن من تحقيقه على السيدة العجوز بملعب الأولمبيكو يعود إلى ديسمبر / كانون أول ٢٠٠٢، أي منذ ١٦ عاماً، عندما كان روبرتو مانشيني على رأس القيادة الفنية لنسور العاصمة.



## ثنائية بن سبعيني تعمق جراح بايرن ميونخ



فشل بايرن ميونخ في تحقيق الفوز للمباراة الثانية على التوالي بالدوري الألماني، وذلك عقب

سقوطه أمام مضيفه بوروسيا مونشنجلادباخ (١-٠)، السبت، ضمن منافسات الجولة الـ ٤.

بهذه النتيجة، تراجع بايرن للمركز السادس بعدما توقف عند ٢٤ نقطة، بينما حافظ جلادباخ على صدارة الترتيب بوصله للنقطة ٣١.

هدف بايرن جاء عن طريق الكرواتي إيفان بيريسيتش في الدقيقة ٤٩، وعادل رامى بن

سبعيني النتيجة لمونشنجلادباخ بعد ١١ دقيقة، قبل أن يسجل هدف الفوز من ركلة جزاء في الدقيقة ٩٢.

## لا تنفذوا بالهالة الصحية.. سكر الحليب النباتي

### أكثر من حليب البقر

حذر خبراء الصحة من أن المشروبات التي تحتوي على سائل حليب بديل قد تكون أقل صحة من المشروبات المصنوعة من حليب البقر، حيث نصحوا المتسوقين بالانتباه للخدع التي تسوق لها "الهالة الصحية" للأغذية النباتية.

وقالت الكاتبة والصحفية سارة كياتون في تقرير بصحيفة تلغراف البريطانية، وفقا للدراسة جديدة عن المشروبات الساخنة الموسمية التي أجرتها منظمة "أكشن أون شوغر"، إن العديد من المقاهي لا تضع علامات بالقدر الكافي على المشروبات التي تحتوي على حليب بديل لإظهار كمية السكر الموجودة فيها.

وذكرت أن حليب الشوفان من "ستاركس" يحتوي على أكثر من سبع ملاعق صغيرة من السكر، أي ما يعادل ٢٩,٥ غراما و٢٥٥ سرعة حرارية مقارنة بالمشروب نفسه المصنوع من الحليب نصف الدسم، الذي يحتوي على ما يعادل خمس ملاعق شاي فقط، وأقل من نصف السرعات الحرارية وقدرها ١٦٨ سرعة حرارية.

كما تم اكتشاف أن مشروب الشوكولاتة الساخنة بالكراميل مع القشدة المخفوقة باستخدام حليب الشوفان يحتوي على أكثر من ١٢ ملعقة صغيرة من السكر، أي ما يعادل تناول أربع قطع شوكولاتة بيضاء والفاطش بنكهة الفراولة أو شرب ثلاث علب كوكا كولا.

وعلى نحو مماثل، يتكون مشروب الشوكولاتة الساخنة التي تقدمها محلات بريتش البريطانية المعتادة من حليب جوز الهند والأرز، على ١٠ ملاعق صغيرة من السكر مقارنة بحليب محلات ليون كامل الدسم، الذي لا يحتوي إلا على أربع ملاعق صغيرة.

بديل حليب البقر بالنسبة للأشخاص الذين يبحثون عن بديل لحليب البقر، فإنهم يستهلكون نسبة إضافية من السكر دون قصد بسبب نقص الملصقات التعريفية و"الهالة الصحية" الخاصة بالخيارات النباتية.

وأظهر البحث أن التغيير من استهلاك حليب الشوفان إلى حليب اللوز يمكن أن يقلل من محتوى السكر بمقدار الثلث تقريبا.

وأفادت كاترين جينر، مديرة الحملات في منظمة أكشن أون شوغر التابعة لجامعة لندن، بأن المستهلكين الذين يبحثون عن بدائل الألبان قد يصابون بالصدمة عندما يعلمون أن العديد من المقاهي والمطاعم تستخدم الحليب البديل المحلى، خاصة وأن المعلومات الخاصة بالتغذية غالبا ما يصعب العثور عليها، حيث إن المعلومات تتوفر فقط على المواقع الإلكترونية أو لا تتوفر على الإطلاق.

مقدار السكر في اليوم بالنسبة للبالغين فإن مقدار السكر الذي يجب تناوله في اليوم هو ٣٠ غراما، أما للأطفال فهو ٢٥ غراما للذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و١٥ سنة، و٢٠ غراما للأطفال من ٥ إلى ١١ سنة، و١٥ غراما فقط للأطفال من سنتين إلى ٥ سنوات.

في هذا الإطار، دعت المجموعة التي قامت بالحملة إلى فرض ضريبة على المشروبات السكرية التي وضعتها الحكومة لتشمل المشروبات البنية، فضلا عن تلك التي تحتوي على العناثر الإضافية، وعمما قريب ستلتقي أكبر المنتجات حجما التي شملتها الدراسة الاستقصائية بشارة حمراء لإجمالي نسبة السكر التي تتجاوز أكثر من ١٣,٥ غراما لكل وجبة، باستثناء شركة "كوستا جينجربريد لاتيه" و"بريتس صويا بامكن سبائس لاتيه" التي ستلتقي تنبيها من نوع منبه أمبر.

زيادة السكر في المنتجات وأكدت الكاتبة أن بعض المتاجر زادت من نسبة السكر في منتجاتها منذ إجراء الاستطلاع الأخير قبل ثلاث سنوات، وفي عام ٢٠١٦ كانت الفانيليا لاتيه في "كتناكي فرايد تشيكن" تحتوي على ١٩ غراما من السكر، وأضحت تحتوي في الوقت الراهن على ٢٦ غراما.

وفي هذا السياق، قال الدكتور سول كونفيرس من جمعية "نتال ويلينس ترانست" الخيرية، إن النتائج مثيرة للقلق لأن العديد من الأطفال يستهلكون هذه المشروبات الاحتفالية السكرية التي لا تضر بصحتهم بشكل عام، وإنما تضر أيضا بصحة أسنانهم.

وأفادت الكاتبة بأنه يوجد يوميا ١٠ طفل على الأقل في مستشفيات المملكة المتحدة بعد أن اقتلعت أسنانهم الفاسدة بسبب التسوس الناجم عن الأطعمة والمشروبات السكرية التي يمكن الوقاية منها تماما.

وينبغي القول إنه حان الوقت أن تتصرف المقاهي والمطاعم بمسؤولية أكبر، مما يعني تقليل كميات السكر والوجبات في قائمة المشروبات الخاصة بهم، والتوقف عن تقديم الأرباح على صحة الأفراد، إذ إن هذه السكريات المضطمة من شأنها أن تغذي نسبة السمنة وتساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتفاقم أزمة تسوس الأسنان.

## الفقراء أكثر الأشخاص معاناة من مشاكل القلب.. هذا السبب

كلما كانت حالتك المادية أقل من الطبيعي زادت احتمالات إصابتك بمشاكل في القلب، هذا ما خلصت إليه إحدى الإحصائيات.

وقدمت دراسة جديدة أدلة دامغة للسبب الرئيسي وراء هذه الظاهرة، وهي "أن الأشخاص الفقراء لا يحصلون على الكثير من النوم".

وعادة ما ترتبط الميزانية القليلة بأمو، من ضمنها أن الأشخاص يعتمدون بشكل كبير على نوبات متعددة من العمل، أو يعملون في وظائف متعددة، أو ليس لديهم خيار سوى العمل في ظروف مزعجة وصعبة، ولن يكون أي من هذه الأمور مفيدا للصحة الجسدية إذا ما كنت ترغب في الحصول على نوم جيد.

كما أن هناك ضغطا إضافيا وضغطا نتيجة التفكير في الأمور المالية، ما قد يؤدي بسهولة إلى القلق والسهر طوال الليل.

ويبدو أن هناك بعض الارتباطات بين الحالة الاقتصادية وصحة القلب على الأقل يمكن أن تعزى إلى جودة النوم ليلا.

الدراسة الجديدة جمعت بيانات حول ١١٣٠٥ أشخاص من ثماني دراسات سابقة مختلفة في جميع أنحاء أوروبا، ووجدوا أن ٦١,٣,٤٪ من الارتباطات كانت بين الحالة المادية وأمراض القلب التاجية التي تعزى إلى قلة النوم، على الرغم من أن هذا العامل لم يظهر بشكل ملحوظ إلا لدى الرجال.

الراحة الكافية ضرورية لاستعادة وإعادة شحن الجسم، وإذا لم يتم الحصول عليها بقسط كاف من النوم فسنبدا سريعا بالشعور بذلك.

أما بالنسبة لصحة القلب والأوعية الدموية، فإن ارتباطها بالنوم أصبح راسخا، حيث إنه في ذروة الازدهار الاقتصاد الياباني في الثمانينات على سبيل المثال، كانت معظم الوفيات ناجمة عن الإرهاق الذي أدى لمشاكل القلب.

وكانت العلاقة بين النوم والدخل وأمراض القلب غير واضحة جيدا، لكن هذه الدراسة وضعت بعض النقاط على الحروف، ولكن لماذا يتعلق الأمر بالرجال أكثر من النساء؛ يشير الباحثون إلى أن النساء عموما أكثر عرضة للتوتر والإجهاد من المسؤوليات المنزلية؛ لذا فإن عبء الوظيفة محدودة الدخل ستأخذ حيز أصغر لديهم مقارنة بالرجال.

ولا يمكننا أن نفكر بأمر أكثر من ذلك. في الحقيقة الحياة الثرية توفر لك خيارات أكبر ومريحة أكثر، حيث يمكنك استخدام وسائل عديدة لراحة بالك.

ويعترف المؤلفون بصعوبة تجميع البيانات من عدة دراسات مع وجود العديد من العوائق؛ لذلك من المبكر جدا القول إن هذا الرابط مؤكد بشكل نهائي.

ومع ذلك، فإن العينة التي تم جمعها كبيرة ومثيرة للاهتمام، وهي بالتأكيد تشير إلى كيف يمكن للمجتمع أن يسعى لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب في المجتمعات الفقيرة من حولنا.

ويقول عالم الأوبئة دوسان بترفيتش من مركز الطب العام والصحة العامة في سويسرا؛ "هناك حاجة إلى إصلاحات هيكلية في كل مستوى من مستويات المجتمع لتمكين الناس من النوم أكثر، على سبيل المثال، محاولة الحد من الضوضاء، التي تعد مصدرا مهما لاضطرابات النوم، من خلال نوافذ زجاجية مزدوجة، وليس بناء منازل بجوار المطارات أو الطرق السريعة".