

استقلال طهران يخلد أساطيره بطواع بريدية



قرر نادي استقلال طهران لكرة القدم، تخليد ذكرى إسطورتين من لاعبيه القدامى عبر طواع بريدية. جاء ذلك بعد اجتماع بين المدير التنفيذي للنادي مع المدير التنفيذي للشركة الوطنية الإيرانية للبريد عصر الأحد، تمخض

عن اتفاق بين الجانبين بهذا الاطار.

والاسطورتان هما الراحلان " منصور بورحيدري" والحارس " ناصر حجازي".

منصور بورحيدري شارك مع النادي لاعبا ومدربا وحقق معه القاب عدة منها كأس آسيا للاندية موسم ١٩٩٠-١٩٩١ ككلاعب.

اما ناصر حجازي فحقق كأس آسيا مع النادي وحرس عرين المنتخب الوطني ونال معه بطوتي كأس أمم آسيا. وشارك بنهايات كأس العالم ١٩٧٨ بالأرجنتين.

سردار آزمون على رادار "ميلان" الايطالي

دخل المهاجم الدولي سردار آزمون، القائمة المختصرة لفريق ميلان الإيطالي لكرة القدم، للتعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وارتبط آزمون، الملقب بـ"ميسي إيران"، بالانتقال إلى الفريق الإيطالي الآخر نابولي، الذي تقدم

بالفعل بعرض لنادي زينيت بطرسبورغ الروسي، لضم مهاجمه، البالغ من العمر ٢٥ عاما. وقال موقع

"Football Italia"، نقلا عن صحيفة "La Gazzetta dello Sport"، إن ميلان

اقتحم المفاوضات بشكل مفاجئ، على

ضم آزمون، وهو ما قد يحول وجهة الصفقة التي تقدر بنحو ٢٥ إلى ٣٠ مليون يورو. ومع ذلك، فإن هدف ميلان الأساسي هو مهاجم ريال مدريد الصربي لوكا يوفيتش، الذي

انضم إلى صفوف الفريق الملكي في عام ٢٠١٩، مقابل صفقة بلغت ٦٠ مليون يورو، ولكن على الأرجح، سيفتح ريال مدريد الطريق لمهاجمه الريال بمبلغ أقل.

ويحتاج ميلان لتعزيز هجومه في ظل الغموض حول مستقبل مهاجمه السويدي المخضرم زلاتان إبراهيموفيتش، الذي تعرض مؤخرًا لإصابة خلال تدريبات للفريق اللومباردي.

ويرغب سردار آزمون، نجم زينيتبطرسبورغ، في تغيير الأجواء بعد فترة ناجحة لمدة ثمانية سنوات في الدوري الروسي الممتاز لكرة القدم.

وسبق للاعب كرة اليد الإيراني محسن باباصفري ان حضر الموسم الماضي للدوري الروماني، ليوافق اليوم على عرضه الجديد بشأن التعاون مع فريق بوزاؤو الى جانب زميله الإيرانيين "كرم استكي" و"شاهو نصرتي"

علما، ان باباصفري يحمل في سجله الرياضي حضور دوري تركيا لكرة اليد ايضا، قبل ان يواصل نشاطه عبر التعاون مع الفريق الروماني.

٣ لاعبين إيرانيين ينفخون في صفوف نادي روماني ليد

التحق حارس مرمرى منتخب كرة اليد الإيراني "محسن باباصفري" بفريق "بوزاؤو" الروماني الى جانب زميله الإيرانيين اللذين يلعبان حاليا في هذا الفريق الاجنبي.

و وقع "باباصفري" عقدا مع فريق بوزاؤو الروماني لكرة اليد، يقضي بحضوره الى جانب لاعبين إيرانيين اثنين في هذا الفريق لفترة عام واحد.

وسبق للاعب كرة اليد الإيراني محسن باباصفري ان حضر الموسم الماضي للدوري الروماني، ليوافق اليوم على عرضه الجديد بشأن التعاون مع فريق بوزاؤو الى جانب زميله الإيرانيين "كرم استكي" و"شاهو نصرتي"

علما، ان باباصفري يحمل في سجله الرياضي حضور دوري تركيا لكرة اليد ايضا، قبل ان يواصل نشاطه عبر التعاون مع الفريق الروماني.

علاقمند يحتل المركز الثاني في مسابقة Unity الدولية عبر الإنترنت

فاز لاعب الشطرنج الإيراني "عرشيا علاقمند" بالمركز الثاني لبطولة (UnityChessClub) الدولية للشطرنج عبر

الانترنت، ووضح رئيس مؤسسة الرياضة والشباب في مدينة

مياندوباب أن نابغة الشطرنج عرشيا

البالغ من العمر عشر سنوات خاض هذه البطولة التي يشارك فيها العشرات من كبار

الاساتذة الدوليين ونحو ٧٠٠ لاعب من مختلف انحاء العالم، و اضاف امير رضا بور أن نابغة محافظة ازربايجان الغربية شارك في هذه البطولة عبر الانترنت

وحصل على ٤٦ نقطة ليحتل المرتبة الثانية من فئة اقل من ١٢ عاما.

هاميلتون ينتقد صمت نجوم فورمولا ١ بعد حادث فلويد

انتقد لويس هاميلتون بطل العالم ست مرات، مسؤولي ونجوم بطولة العالم فورمولا ١ للسيارات، بسبب التزام الصمت عقب مقتل جورج فلويد، وهو رجل

أسود توفي بينما كان شرطي أبيض أميركي يجثو بركبته على عنقه، ويقضي هاميلتون، وهو أول أسود يفوز ببطولة فورمولا ١، أغلب وقته في أميركا

وتحدث عن هذه القضية عبر إنستجرام يوم الأحد. وكتب سائق مرسيدس «أتابع منكم من يبقى يلتزم الصمت. بعض النجوم

الكبار يلتزمون الصمت وسط الظلم».

وأضاف «لا توجد أي إشارة من أي شخص في رياضتي التي بالطبع رياضة يسيطر عليها أصحاب البشرة البيضاء. أنا من ضمن الناس القليلة من هذا اللون

لكنني أقف بمفردي».

وتابع «كنت أعتقد أنك ستري الآن لماذا يحدث ذلك وتقول شيئا عن هذا الأمر لكن لا يمكنك مساعدتنا. عليك أن تعلم أنني أعرف من تكون أنت... كما أنني أراك».

وقال هاميلتون في تعليق آخر إنه لا يتفق مع أعمال الشغب وإشعال الحرائق

كأنه يؤيد المتظاهرين بطريقة سلمية.

رسمياً، إعلان أسماء الدول المشاركة في سباق استضافة كأس آسيا ٢٠٢٧



تقدمت أربع دول رسمياً بطلب استضافة نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٧، وهي قطر والسعودية والهند وأوزبكستان.

وذكر الاتحاد الآسيوي في بيان أن «٤ دول تقدمت رسمياً بطلب استضافة نهائيات كأس آسيا ٢٠٢٧، وهي السعودية، الهند،

قطر، وأوزبكستان، وأكد مصدر بالاتحاد الآسيوي أن الدول الأربعة تقدمت بشكل رسمي بطلب الاستضافة، فيما لا يزال المجال مفتوحاً للتقديم».

وأضاف البيان، «اتَّخذ القرار في ضوء الوباء الحالي وذلك من أجل منح الاتحادات الأعضاء، التي تأثر الكثير منها بالوباء العالمي، الوقت الكافي لإنجاز عملياتها الداخلية والجدول الزمنية».

وكان الاتحاد الآسيوي لكرة القدم أعلن في نيسان الماضي تمديد مهلة تلقي الطلبات لثلاثة أشهر حتى ٣٠ حزيران المقبل، بعد أن كان الموعد النهائي في ٣١ اذار الماضي.

وكان الاتحاد العراقي قد تقدم بملف الترشيح لاستضافة كأس آسيا ٢٠٢٧ بملف مشترك مع الأردن، قبل ان ينسحب رسمياً.

نجوم كرة القدم يتضامنون مع فلويد ضد عنصرية أميركا

حرص العديد من نجوم كرة القدم حول العالم، على إظهار تضامنهم وتعاطفهم الكبير، مع المواطن الأميركي ذي البشرة السوداء جورج فلويد، والذي راح ضحية لجريمة قتل عنصرية على يد رجل شرطة أبيض. أثناء توقيفه بمدينة مينيابوليس الأميركية، الامر الذي أحدث ضجة كبيرة في العالم.

تتواصل الاحتجاجات الغاضبة التي عمت المدن الأميركية للتبديد بالتمييز العنصري ووحشية الشرطة في التعاطي مع الأقليات العرقية بما فيها المواطنون السود، على خلفية جريمة مقتل الأميركي من ذوي البشرة السوداء جورج فلويد (٤٦ عاماً)، أثناء توقيفه من قبل عناصر الشرطة بتهمة تزيف عملة يوم ٢٥ مايو الماضي، في مدينة مينيابوليس بولاية مينيسوتا شمال الولايات المتحدة. وأظهر شريط مصوّر مدته عشر دقائق، شرطياً أبيض يدعى ديريك شوفين، بثبت فلويد أرضاً، ضاغطاً بإحدى ركبتيه على عنقه، فيما كان فلويد يردّد «لا أستطيع أن أنفَس»، قبل ان ينفارق الحياة ضمن سلسلة جرائم عنصرية ترتكب بين فينة وأخرى ضد السود في أميركا وتتسبب بانفلاق احتجاجات وتظاهرات عارمة ضد عنصرية الشرطة الأميركية.

وهذه المرة، وصلت رياح الاحتجاجات إلى الأندية الأوروبية الكبيرة، وظهرت جلية في ملاعب الدوري الألماني يوم الأحد ٢١ مايو في

حدث فريد من نوعه، حيث تعاطف عدد من اللاعبين مع جورج فلويد ضحية العنف والتمييز العنصري بأميركا، إما بتقليد الحركة التي قتل بها أو كتابة رسالة دعم على قمصانهم وشاراتهم، وأظهروا دعمهم الكامل له، والبداية كانت عن طريق لاعب فريق شالكه، الأميركي الشاب ويتسون ماكيني، قبل أن تتواصل مباريات الدعم عن طريق اللاعبين الآخرين.

وحرص الفرنسي ماركوس تورام، مهاجم فريق بروسيا مونشنغلادباخ الألماني لفئة طيبة، وذلك بعدما تضامن مع الأميركي فلويد، وجلس تورام على ركبته اليسرى كما حدث من الشرطي لجورج فلويد قبل أن ينفارق الحياة نتيجة صعوبة في التنفس، وذلك بعد إحرازه هدف مونشنغلادباخ الثاني في مرمرى يونيون برلين في اللقاء الذي جمع الفريقين على ملعب «بروسيا بارك» في إطار منافسات الجولة الـ ٢٩ من الدوري الألماني، مساء الأحد.

اللاعب الانكليزي جادون سانشو، الذي يلعب لفريق بروسيا دورتموند تضامن هو الآخر مع الأميركي جورج فلويد ضد التمييز العنصري، موجها رسالة تطالب بالعدالة لفلويد. وبعد تسجيله لهدف فريقه الثاني أمام بادربورن، ضمن منافسات الجولة ٢٩ من الدوري الألماني، احتفل سانشو بنزع قميصه ليظهر قميصاً آخر مكتوب عليه «العدالة لجورج فلويد».

وفي نفس المباراة، عبّر المدافع الدولي المغربي أشرف حكيمي، ظهير بوروسيا دورتموند، عن تضامنه مع جورج فلويد، وذلك عقب تسجيله الهدف الرابع لفريقه في مرمرى بادربورن عند الدقيقة ٨٥، حيث رفع قميصه الذي كتب عليه عبارة «العدالة لجورج فلويد»، ليسير بذلك على نهج زميله بالفريق جادون سانشو.

وكان اللاعب الأميركي الشاب ويتسون ماكيني لاعب فريق شالكه أول الداعمين لفلويد، بعدما أرتدى شارة كتب عليها «العدالة لجورج»، خلال مواجهة فريقه التي خسرها شالكه بهدف نظيف أمام فيردر بريمن، ضمن منافسات الجولة ٢٩ من الدوري الألماني.

من جهته حرص المهاجم الدولي الفرنسي على إظهار دعمه الكامل هو الآخر للأميركي جورج فلويد، وعلق بتفريدة عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتتر»، جاءت كالتالي:

العدالة لأجل جورج.

وكان نجم خط وسط فريق برشلونة، الدولي الهولندي فرينكي دي يونج أبرز الداعمين لجورج فلويد وذلك عبر حسابه الخاص على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام.

ولم يتوقف الأمر عند ذلك، فنادي برشلونة أصدر بياناً ندد فيه بكل أشكال العنصرية وأعلن من خلاله تضامنه مع جورج فلويد كما عبرت لاعبة أليكس مورجان ونجم كرة السلة ليبرون جيمس عن تضامنهما مع جورج فلويد.

إلغاء سباق اليابان للدراجات النارية

لن تستضيف اليابان، جولة في بطولة العالم لسباقات الفئة الأولى للدراجات النارية، للمرة الأولى منذ ١٩٨٦، بعد إقدام منظمي البطولة، الإثنين، على إلغاء السباق المقرر إقامته في حلبة موتيجي اليابانية بسبب استمرار أزمة كورونا.

وبهذا يكون السباق سادس جولة، يتقرر الغائتها من برنامج سباقات البطولة في ٢٠٢٠.

وقال كارميلو إيزيليتا الرئيس التنفيذي لدورنا مالكة الحقوق التجارية للبطولة، إن البطولة ستركز على إقامة أكبر عدد ممكن من السباقات في دول أوروبا حتى منتصف نوفمبر/تشرين ثان المقبل.

وأضاف إيزيليتا «الأحداث الخارجية إذا كان من الممكن إقامتها يتعين ترتيب تنظيمها بعد منتصف نوفمبر/تشرين ثان، وهو موعد متأخر كثيرا بالنسبة لإقامة السباق في اليابان».

وقال كلاور تاناكا المسؤول في شركة موبيليتي لاند التي تدبر الحلبة اليابانية، إن الموقف في أوروبا واليابان يسوده الغموض في الوقت الحالي.

وأضاف «يتوقع تمديد قيود السفر الدولية، وبناء على محادثاتنا مع دورنا فقد أتفقنا على ضرورة إلغاء سباق جائزة اليابان الكبرى للدراجات النارية من أجل إتمام الموسم».

العلماء يحددون الأطعمة الصديقة للدماغ في النظام الغذائي للبحر المتوسط

أفادت محطة إذاعة "EuroPulse"، بأن الخبراء حددوا في دراسة، المنتجات الأكثر فائدة لدماغ الإنسان، في النظام الغذائي لسكان البحر الأبيض المتوسط .

ووفقا لنتائج دراسة استمرت عشر سنوات ونشرت في المجلة العلمية لجمعية الزهايمر، وشارك فيها العديد من الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا مختلفا، توصل العلماء الأمريكيون والإسبان إلى استنتاج، يدل على أن الأسماك وزيت الزيتون هما أفضل منتجات النظام الغذائي المتوسطي للحفاظ على وظائف الدماغ.

تم تقسيم المشاركين على مجموعتين: الأولى ممن لديهم الاستعداد الوراثي لظهور مرض الزهايمر، والأخرى بدون هذه الخاصية الوراثية، وتم تسجيل الوقائع اليومية للنظام الغذائي لكل المشاركين، الذين خضعوا دورياً لاختبارات القدرات المعرفية.

واتضح أن أولئك الذين التزاموا بحمية البحر الأبيض المتوسط، احتفظوا بوظائفهم العقلية لفترة أطول، وكانوا أقل عرضة لإظهار علامات مرض الزهايمر، بغض النظر عما إذا كان لديهم استعداد للإصابة به.

وتابع العلماء كيف تؤثر تسعة عناصر من النظام الغذائي المتوسطي على الدماغ: الفواكه، والخضار غير المطبوخة، والحبوب الكاملة (غير المقشّرة)، والمكسرات، والبقوليات، والأسماك، وزيت الزيتون. كان استهلاك اللحوم الحمراء والكحول محدودا.

من بين الأشخاص الذين التزاموا جزئياً بالنظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط، حصل أولئك الذين تناولوا الكثير من الأسماك وزيت الزيتون على أفضل النتائج، وأظهر

المشاركون في الدراسة ممن لديهم الاستعداد الوراثي لمرض تعد النوبة القلبية من بين حالات الطوارئ الطبية الخطيرة التي ينبغي على المرء أن يكون

أكثر يقظة بعلاجاتها الصغيرة في الجسم، بينها سماع صوت معين أثناء النوم.

شرب الشاي وتناول الخضروات والفاكهة يحد

من إصابة كبار السن بمرض الزهايمر

خلّصت دراسة جديدة إلى أن كبار السن الذين يتبعون أنظمة غذائية غنية بمضادات الأكسدة المتوفرة في الخضروات والفاكهة والشاي، قد يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر.

وتبّعت الدراسة حالات ٩٦١ شخصاً على مدى ست سنوات؛ بدءاً من سن ٨١ عاماً في المتوسط. وخلال فترة الدراسة تم تشخيص إصابة ١٢٠ منهم بمرض الزهايمر.

وقال الباحثون: إن الأشخاص الذين اتبعوا أنظمة غذائية غنية بالفلافونولات، وهي مضادات أكسدة متوفرة في الخضروات والفاكهة والشاي؛ كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر مقارنة بغيرهم وبمقدار النصف.

وقال توماس هولاند كبير الباحثين في الدراسة وهو من جامعة راش في مدينة شيكاغو الأمريكية: «تناولوا الفاكهة والخضروات؛ خاصة الخضروات الورقية، واشربوا الشاي من حين لآخر».

وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني: «إن اتباع نظام غذائي يحتوي على فواكه وخضروات متنوعة مهم لدوام الصحة خاصة صحة المخ».

واستخدم فريق الدراسة التي نشرتتها دورية (نيورولوجي)، معلومات عن الأنظمة الغذائية لإحصاء متوسط ما يحصل عليه كل شخص من أربعة أنواع من الفلافونولات توجد في الكرنب

والفاصوليا والشاي والسبانخ والبروكلي والطماطم والتفاح والبرتقال والكمثرى وغيرها.

وقال "جلين فيني" مدير برنامج الذاكرة والمعرفة في مركز جيسينجر الطبي بمدينة بنسلفانيا الأمريكية والذي لم يشارك في الدراسة: «على الرغم من أن الخرف يمثل خطراً متزايداً علينا كلما تقدمنا في العمر؛ إلا أنه ليس حتمياً، وهناك ما يمكن للناس عمله للحد

من هذا الخطر».

هذه علامات الإصابة بسرطان الكلى

سرطان الكلى يبدأ عندما يحدث نموا في الخلايا السليمة في إحدى الكليتين أو كليهما وتخرج عن السيطرة وتشكل كتلة تسمى الورم، وسرطان

الخلايا الكلوية هو النوع الأكثر شيوعا من سرطان الكلى لدى البالغين، وفقاً لموقع uclahealth.

أعراض سرطان الكلى وخطر الإصابة

بسرطان الكلى أعلى عند الرجال منه في النساء، وعندما تكون أورام الكلى صغيرة، فإنها نادراً ما تسبب علامات أو أعراض واضحة في مراحلها المبكرة، وعندما تكون الأورام كبيرة أو في مراحل متقدمة جداً، قد تحدث الأعراض التالية:

- دم في البول.

- تنوء في البطن.

- فقدان الشهية أو فقدان الوزن بشكل غير متوقع.

- فقر الدم.

- الإعياء.

عوامل خطر الإصابة بسرطان الكلى

أظهرت الدراسات أن بعض عوامل نمط الحياة، والبيئة وعوامل الوراثة تزيد من خطر الإصابة بأورام الكلى.

وعلى الرغم من أننا لا نعرف جميع أسباب سرطان الكلى، إلا أن العوامل التالية قد تزيد من خطر الإصابة بهذا المرض:

- التقدم في العمر؛ يزيد خطر الإصابة بسرطان الكلى بشكل ملحوظ مع تقدم العمر مع أعلى نسبة إصابة بين ٥٥ و ٨٤ عاماً.

- الجنس، الرجال أكثر عرضة للإصابة بسرطان الكلى مرتين مثل النساء.

- التدخين، المدخنون معرضون لخطر أكبر من غير المدخنين للإصابة بسرطان الكلى.

- البدانة، وجدت الدراسات وجود صلة قوية بين الوزن الزائد وسرطان الكلى.

- ارتفاع ضغط الدم يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكلى.

- أمراض الكلى وغسيل الكلى، الأشخاص الذين يتلقون غسيل الكلى على المدى الطويل لعلاج أمراض الكلى المزمنة هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الكلى.

- الوراثة، هناك أكثر من ١٠ حالات وراثية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الكلى.

علاج سرطان الكلى

هناك خيارات علاج مختلفة لسرطان الكلى بما في ذلك:

- العلاجات الجراحية (الجراحة والجراحة الروبوتية).

- إزالة الورم.

- العلاج المناعي.

- العلاج الموجه.