

توجان نجاد يشارك بحملة «#حافظ على نشاطك» الاسيوية

يشارك اللاعب الإيراني رضا قوجان نجاد ومدرب منتخب ماليزيا تان تشينغ هوي والمهاجم المغولي نارانبولد نيام-اوسور في الحلقة الجديدة من حملة #حافظ على نشاطك، التي أطلقها الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بهدف تحفيز الجماهير من أجل المحافظة على لياقتهم البدنية، والتشديد على أهمية النشاط البدني والصحة النفسية. وتأتي هذه الحملة ضمن الجهود المتواصلة التي يقوم بها الاتحاد الآسيوي لكرة القدم من أجل دعم جهود مكافحة انتشار فايروس كورونا في العالم، ومساعدة المجتمعات على مواجهة إجراءات الحجر بقوة وصلابة.

وكان الاتحاد الاتحاد الآسيوي

قام قبل ذلك بإطلاق حملة إيقاف سلسلة المرض، عبر هاشتاغ BreakTheChain والتي تحمل رسالة التضامن في هذه الظروف، وكذلك الترويج لقواعد الصحة العامة التي وضعتها منظمة الصحة العالمية، خاصة من خلال البقاء في المنازل وممارسة إجراءات النظافة والتعقيم، والتأكد من ترك مساحة مع الآخرين، وكذلك احترام قواعد العزل الشخصي. وقد حظيت هذه الحملة باهتمام ومتابعة وإشادة من قبل الاتحادات الوطنية الأعضاء. حيث شارك في الحملة لغاية الآن أكثر من ١٥٠ من نجوم اللعبة والحكام والمدربين والمسؤولين. وقال قوجان نجاد اللاعب السابق في نادي تشارلتون الإنكليزي والذي سجل ١٧ هدفا في ٤٤ مباراة دولية مع منتخب إيران: كرة القدم تمتلك القدرة على جمع الناس من كل أنحاء، ورغم أننا لا نستطيع التجمع معا في الوقت الحالي، إلا أن هذه الحملة تمكننا من التواصل الاجتماعي والمحافظة على نشاطنا البدني.

وأضاف: نحن نمر بهذه الظروف معا، وإذا واصلنا القيام بدورنا لمكافحة هذا الوباء، وفي ذات الوقت المحافظة على نشاطنا، فإننا بالتأكيد سنخرج من هذه الأزمة ونحن أقوى وأكثر وحدة وتضامن.

في المقابل قال المدرب الماليزي تان تشينغ هوي: صحتنا النفسية والبدنية تحظى بأهمية كبيرة، ووضع خطة للمحافظة على النشاطك البدني يمكن أن يكون له تأثير كبير لمساعدتنا على التأقلم خلال هذه الظروف الاستثنائية.

وتابع: كما هو الحال في كرة القدم، يجب أن نحتفل بأي انتصار مهما كان حجمه، وفي ذات الوقت فإن مراقبة تطور حالتنا البدنية وتحسنها يمكن أن يرفع مستوى الثقة لدينا ويجعلنا نشعر بحالة إيجابية. وأوضح: هذا الوباء أكد أن العاملين في الخطوط الأمامية والطواقم الطبية يمتلكون القوة والصلابة الأكبر بيننا، ويجب أن ننظر بحثًا عن الإلهام، وهم يستحقون كل التقدير على الجهود التي قاموا بها. ويشارك في الحلقة المقبلة من هذه الحملة النجم الدولي العراقي عماد محمد واللاعب الإيراني رشيد مظهري وللاعب منتخب نيبال بهارات كاواس.

بريسكو الحزين يفوز بسباق إكسفنيتي ناسكار

صمد تشيس بريسكو أمام محاولات كايل بوش ليفوز بأولى سباقات سلسلة إكسفنيتي ضمن بطولة ناسكار للسيارات التي توقفت لأكثر من شهرين بسبب تفشي فيروس كورونا.

ويبدأ أن السباق لن يُقام عندما تم تأجيله يوم الثلاثاء بسبب هطول الأمطار وهو ما تكرر

مرة أخرى الليلة الماضية، لكن الأمطار توقفت لينطلق السباق بعد تأخيره لنحو خمس ساعات. ودخل بريسكو وبوش في منافسة حامية في اللفات الأخيرة أمام المدرجات الخالية في حلبة دارلينجتون.

وقال بريسكو إنه سيستمع بأكبر فوز في مسيرته في أسبوع هو الأسوأ له.

وأثناء انتظاره انطلاق السباق يوم الثلاثاء علم بريسكو بإجهاض زوجته ماريسا.

وقال بريسكو بعد انتصاره «هذا من أجل زوجتي. كان الأسبوع الأصعب. كنت أبكي داخل سيارتي عندما تصدرت السباق.

وتابع «هذا أكثر من مجرد فوز. هذا أكبر فوز في حياتي بعد أصعب يوم في حياتي».

وأضاف «التغلب على الأفضل يشعрни بالرضا».

وهذا هو الفوز الرابع لبريسكو في إكسفنيتي ناسكار.

واقترب بوش، حامل لقب بطولة كأس ناسكار والفائز في ٩٦ سباقا في إكسفنيتي ناسكار وهو رقم قياسي، من بريسكو في اللفات الأخيرة لكنه فشل في تجاوزه.

وقال بوش «(بريسكو) قدم عرضا جيدا والسباق كان مثيرا في نهايته. كنت أحاول فعل ما أقوم به لكنه لم يكن كافيا. اكتفيت بالمركز الثاني فلم يكن هناك ما يمكن فعله».

كورونا يجبر إندي كار على إلغاء سباقين

اضطرت سلسلة سباقات إندي كار الأميركية، إلى إلغاء سباقين وتغيير جدول البطولة للتعامل مع القيود؛ بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد.

وتم إلغاء سبائي تورونتو في ١٢ يوليو/تموز وريتشموند في ٢٧ يونيو/حزيران، بينما تم تعديل موعد سباق آخر ليصبح مزدوجا في يومي ١١ و١٢ يوليو بدلا من ٢١ يونيو. وحظرت حكومة أونتاريو جميع التجمعات الكبيرة، حتى أغسطس/ آب، بينما مددت الحكومة الكندية يوم الثلاثاء قرار إغلاق الحدود مع أميركا لغير الأمور الضرورية لمدة ٣٠ يوما.

وقال مارك مايلز الرئيس والرئيس التنفيذي لمجموعة بنسك في بيان: «فرق البطولة والسائقون جاهزون للعودة على الحلبات وتقديم أداء رائع في تكساس وحلبة ريسنج كياشلاف». وأضاف: «نحن ممتنون لفرصة انطلاق الموسم في هذه الظروف التي لا سابق لها. وأثق في تقديم عرض رائع».

وينطلق موسم إندي كار في السادس من يونيو في تكساس، وسيضم ١٤ سباقا على أن يختتم الموسم في ٢٥ أكتوبر/تشرين الأول.

وسيقام سباق إنديانابوليس ٥٠٠ في ٢٣ أغسطس بدلا من موعدة المعتاد الأحد المقبل.

حظر العناق والاحتفال بتسجيل الأهداف في الدوري الصيني

سيفرض الدوري الصيني لكرة القدم حظرا على عناق اللاعبين المحتفلين بتسجيل الأهداف، وعلى حضور الجماهير، بعد إطلاق منافساته المعلقة إثر تفشي فيروس كورونا، بحسب ما أشارت تقارير صحفية.

ويطلمح الدوري الصيني إلى إطلاق موسمه مع نهاية يونيو أو مطلع يوليو، فيما رسم مسؤولو كرة القدم المحليون خطة مفصلة للحفاظ على صحة اللاعبين.

وأبدى الاتحاد الصيني لكرة القدم اهتماما بطريقة عودة الدوري في كل من كوريا الجنوبية وألمانيا، حيث استؤنفت هناك البطولة برغم المخاوف الكبيرة من إعادة تفشي الفيروس.

وستقام مباريات الدوري الصيني دون جماهير، قبل السماح بدخولها تدريجيا، بحسب ما ذكرت وسائل إعلام رسمية.

يتعين بعدها على المتفرجين الابتعاد لمسافة متر واحد على الأقل، بحسب يومية «بيجينغ يوث دايلي»، فيما يتبعد البدلاء أيضا عن بعضهم البعض مع وجوب ارتدائهم كمامات. وأشار التقرير: «فضلا عن ذلك، ستلغى الرابطة التماثم (الأطفال)، والمصافحة بين الفريقين، والصور الجماعية، وباقي الأنشطة».

وتابع التقرير أن منطقة المصورين ستكون مختصرة بمنطقة وراء المرمى والخط الجانبي، «وبعد تسجيل الأهداف لا يسمح للاعبين التجمع والمعانقة، وسيتم استبدال كل الاحتفالات بالتصفيق».

وتحتاج خطط المنظمين إلى موافقة حكومية لانطلاق موسم كرة القدم.

وكان الدوري الصيني من المقرر أن ينطلق في ٢٢ فبراير، لكنه أصبح أول ضحايا الفيروس الرياضية بعد تأجيله إلى أجل غير مسمى في يناير، إلا أن كرة القدم الصينية تتجه لاطلاق بطولاتها بعد إعلان السلطات كبح العدوى المحلية.

برشلونة يفتح المزاد لبيع كوتينيو

كشف تقرير صحفي إسباني، عن سعي برشلونة للتخلص من لاعبه البرازيلي فلييب كوتينيو، المهار لصفوف بايرن ميونخ، خلال سوق الانتقالات الصيفية المقبلة.

وحالياً يُعافى كوتينيو من الإصابة التي تعرض لها في الكاحل الأيمن، ويأمل الجهاز الطبي

لبايرن ميونخ أن يكون مستعداً للعب قبل ٢٧ يونيو/حزيران، موعد نهاية الدوري الألماني. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن إدارة برشلونة لا تنوي مُقايضة كوتينيو بلاعبين. بل الاتجاه لبيعه والاستفادة ماليا منه لتمويل الصفقات الأخرى. وأضافت: «أندية تشيلسي

ومانشستر يونايتد وليستر سيتي تواصلوا مع وكيله كيا جورابيشيان وإدارة برشلونة، بينما بشكل غير رسمي يوجد اهتمام من نيوكاسل لضمه».

وأشار التقرير، إلى أن كوتينيو يُريد العودة إلى البريميرليج، وتشيلسي هو الفريق المُفضل لديه.

وأفادت الصحيفة، أن برشلونة حدد قيمة بيع كوتينيو بين ٨٠ و٩٠ مليون يورو، وأي ناد سيوافق على دفع هذه القيمة سيحصل عليه، حيث سيكون المزاد على بيعه مفتوحاً.

كوتس: أسئلة حساسة بلا إجابات تواجه أولمبياد طوكيو بسبب كورونا

قال جون كوتس عضو اللجنة الأولمبية الدولية إن منظمي أولمبياد طوكيو يواجهون «مشاكل حقيقية» لإقامة البطولة في العام المقبل في ظل تزايد أعداد المصابين بفيروس كورونا. وأشار كوتس، رئيس اللجنة الأولمبية الأسترالية ورئيس لجنة التفتيش باللجنة الأولمبية لألعاب طوكيو، إلى أن المنظمين يفترضون عدم التوصل إلى لقاح لمرض كوفيد-١٩ أو عدم وجود الكمية الكافية من اللقاح بحلول وقت البطولة.

وأبلغ كوتس مؤسسة نيوز كورب الإعلامية الأسترالية: «لدينا مشاكل حقيقية لأن الرياضيين قادمون من ٢٠٦ دول».

وبيّن: «بالأمس كان هناك ١٠ آلاف حالة جديدة في البرازيل. دول قليلة نجحت في التعامل مع هذا الموقف مثل (أستراليا)». وأضاف: «(شينزو) أبي (رئيس وزراء اليابان) قال إنه يمكن إقامة الأولمبياد في ٢٠٢١ فقط. لا يمكن التأجيل

مرة أخرى ويجب أن نفترض عدم وجود لقاح أو لو كان هناك لقاح فلن نملك الكمية الكافية حول العالم». وفي مارس/ آذار اتخذت اللجنة الأولمبية الدولية والحكومة اليابانية قرارا لا سابق له بتأجيل الأولمبياد، التي كان من المفترض انطلاقها في يوليو/ تموز، بسبب تفشي فيروس كورونا. وتسبب الفيروس في إصابة أكثر من خمسة ملايين شخص حول العالم وأودى بحياة نحو ٣٢٤ ألفا وتسجل دول مثل الولايات المتحدة والبرازيل الآلاف من الإصابات الجديدة يوميا.

وقال كوتس إن منظمي البطولة بحاجة لبدء التخطيط في أكتوبر/ تشرين الأول لما يمكن أن تكون أولمبياد «مختلفة جدا» لو لم يتم القضاء على فيروس كورونا. وتابع: «بحلول أكتوبر/ تشرين الأول من العام الحالي لو كان هناك ما يوحي باحتواء الفيروس وليس القضاء عليه عندها سيكون علينا بدء العمل على وضع سيناريوهات مختلفة تساعدنا على إقامة البطولة». وتساءل: «هل علينا فرض الحجر الصحي على القرية الأولمبية؟ هل يجب فرض الحجر الصحي على جميع الرياضيين عند وصولهم؟ هل علينا فرض القيود على حضور الجماهير في الملاعب؟ هل علينا إبعاد الرياضيين عن مناطق الصحفيين؟». وأضاف: «سنضع كل السيناريوهات الممكنة وسنعمل عليها هذا العام على أساس إقامة البطولة في العام المقبل. لكنها ستكون أولمبياد مختلفة تماما عن المعتاد».



في ٥ دقائق... كيف تقوي رئتيك بوجبة سحور بسيطة

يعيش معظمنا أجواء استثنائية في شهر رمضان هذا العام، وسط أجواء مفعمة بالخوف والقلق من الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض 'كوفيد ١٩'.

ومن أجل ذلك يبحث الكثير من الناس عن مختلف الوسائل لتقوية المناعة، أو تقوية الجهاز التنفسي، ليكون خط الدفاع الأول الحاسم أمام عدوى كورونا.

ولذلك أعد موقع 'تايمز نيوز ناو' تقريراً حول وجبة سحور مثالية، يمكنها أن تساعد على تقوية رئتك وتحسين تنفسك بصورة مذهلة.

ولا تحتاج تلك الوجبة إلى وقت طويل لإعداده، حيث يمكن تجهيزها في ٥ دقائق فقط. وأوضح التقرير أن تلك الوجبة هي الزبادي اليوناني بالجوز والتوت، والتي تساعد على التنفس بشكل أفضل، وتجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة.

وتعد تلك الوجبة مثالية في السحور لاحتوائها على مزيج من مضادات الأكسدة، التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي، ومحاربة الالتهابات التي يمكن أن تظهر في الصدر والرئة، كما أنها مصدراً رائعاً للدهون الصحية التي تحافظ على شعورك بالشبع وتعزز صحة الجهاز التنفسي. وقال معهد 'صحة الرئة' أن تلك الوصفة يمكن أن تكون الحل المثالي لمن يعانون من أمراض الرئة المزمنة.

طريقة التحضير

- كوب من الزبادي اليوناني.

- ٢ ملعقة كبيرة من الجوز.

- ربع كوب من التوت المجاز.

- ملعقة كبيرة من العسل.

- ضع كوب الزبادي في طبق صغير، ثم اخلط الجوز مع الزبادي.

- امزج الزبادي مع التوت والعسل، ثم ضع المزيج في الشلاجة حتى يصبح متماسكا

العلم يحذر من مخاطر استخدام الأطفال للهواتف

كشفت دراسة استقصائية أن ٥٣٪ من الأطفال يمتلكون هاتفًا محمولًا بعمر سبع سنوات، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. شملت الدراسة ١١١٧ من الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عامًا في بريطانيا كنموذج يختلف من بلد لآخر بحسب عوامل متعددة، ورسدت الدراسة أيضًا أنه بحلول عمر ١١ عامًا، يكون لدى تسعة من كل ١٠ أطفال جهازهم الخاص. *على مستوى العالم: كما أوضحت الدراسة أيضًا أن ملكية الهاتف المحمول أصبحت حاليًا على مستوى العالم تقريبًا، منتشرة بمجرّد أن يلتحق الأطفال بالمدارس الثانوية، وفقًا لنتائج الدراسة، التي أجرتها مؤسسة "تشايلد وايز"، المعنية بجودة حياة الأطفال.

*خطر داهم: وحذرت الدراسة من خطر داهم وهو أن نسبة كبيرة من بين الأطفال الذين يمتلكون هواتف محمولة يضعونها على أسرّتهم عند النوم، وأن ما يقرب من طفلين من أصل خمسة، بما يعادل ٢٩٪، يقولون إنهم لا يستطيعون العيش بدون هواتفهم. ونبه الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تظهر مدى قدرة الهواتف على "السيطرة على حياة الأطفال".

*توتر وقلق: وأفادت نتائج الدراسة أن أكثر من ٧٠٪ من الأطفال، الذين يمتلكون هواتف يتصلون أيضًا بالانترنت. وبشكل عام، يقضي الأطفال في المتوسط نحو ثلاث ساعات و٢ دقيقة كل يوم في المراسلة والعباب ومتابعة مقاطع فيديو على موقع 'يوتيوب'.

*محتوى إعلامي يواكب التطور: وأشار ساليون ليفيت، مدير الأبحاث في تشايلد وايز: 'يتمتع الأطفال الصغار بإمكانية أكبر للوصول إلى الهواتف المحمولة ويستخدمونها لفترات زمنية أطول عام بعد عام، حيث ارتفع

متوسط الاستخدام اليومي بين الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و١٠ سنوات لمدة ساعة تقريبًا يوميًا'. ومع وجود عدد أكبر من الأطفال الذين لديهم هواتف، ويستخدمونها بشكل متكرر، ومن المحتمل أن يكونوا متصلين بالإنترنت، لذا فإنّه من المتوقع أن تؤدي تلك الظاهرة إلى تغيير مدة المحتوى الذي يشاهده الأطفال. وأوضح ليفيت: 'إن نتائج الدراسة تُؤشّر إلى ظهور حقبة جديدة للمحتوى والمواد التلفزيونية وأنه من المحتمل أن تؤدي تلك الظاهرة إلى إنتاج محتوى إعلامي قصير أو أقصر كثيرًا يناسب أساليب العرض الجديدة'. *يوتيوب الأكثر شعبية: كشفت الدراسة أن موقع 'يوتيوب' مازال مهيمًا، حيث يقول الأطفال إنهم يقضون في المتوسط نحو ساعتين ونصف الساعة يوميًا في متابعة مواد على موقع 'يوتيوب'.

احذر منها.. ٨ عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن، إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحتهم في الحصول على جسم مثالي. خبراء التغذية يَدْرِجون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى.

وعلى نمة موقع 'بولد سكاي' Boldsky المعني بالشؤون الصحية فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

أخبار ذات صلة

تطورات جديدة بشأن وقف برنامج رامز جلال والقناة المسؤولة ترد على قرار وقفه

فيروس كورونا يغير عادات التونسيين في شهر رمضان

١- إهمال شرب الماء: إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وجباً لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك، خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

٢- تناول أطعمة مصنعة على الفطور: إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك، حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاز الوزن، كما أنها تزيد من الشهية. ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلاً.

٣- عدم تناول الفطور: إن الفطور هو أهم وجبة على مدار اليوم، فهي الوجبة التي تمنحك الطاقة اللازمة لأداء مهامك خلال اليوم، كما أنها تساعد في الحفاظ على المستوى المعنوي للغلوكوز بالجسم.

وعدم تناول وجبة الفطور يعد خطأ كبيرا يؤثر على عملية الأيض بالجسم ويبطئ عملية حرق الدهون.

٤- وجبة قليلة بالفطور: وبالمثل، فإن تناول وجبة فطور قليلة في عناصرها الغذائية يعد خطأ شائعاً. فوجبة الفطور المثالية يجب أن تحتوي على ٥٠ إلى ٦٠ سعر حراري، كما يجب أن تضم الشويات والبروتين ومضادات

الأكسدة والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن. فهذه الوجبة المتكاملة تساعد في فقد الوزن الزائد.

٥- تناول فطور متأخر: يجب عدم تأخير تناول وجبة الفطور، لأن ذلك يساعد في اكتساب الوزن الزائد، فالجسم يحتاج الطاقة المستمدة من وجبة الفطور كي يمارس نشاطاته المعتادة. كما أن المعدة الخالية

في الصباح تفرز كميات كبيرة من العصارات الحمضية، مما يزيد من الالتهابات، خاصة بالمعدة. لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول وجبة الفطور خلال ساعتين على الأكثر من الاستيقاظ في الصباح.

٦- عدم ممارسة الرياضة: ممارسة الرياضة في الصباح تساعد على حرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية، مما يحد من اكتساب الوزن الزائد. وهذا لا يعني بالضرورة الذهاب إلى الصالة الرياضية، بل يمكن ممارسة الجري أو المشي في الصباح.

٧- النوم الزائد: النوم لمدة ٧ إلى ٨ ساعات باليوم يعتبر مفيدا جدا للصحة، إلا أن النوم لأكثر من ١٠ ساعات باليوم يزيد من كتلة الجسم. فالإفراط في النوم سوف يؤخر موعد تناولك للفطور، مما يؤثر على معدل الأيض بالجسم.

هل تصدق أن عدم التعرض لأشعة الشمس في الصباح يجعلك تكتسب الوزن الزائد؟ فبحسب الدراسات، فإن الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس في الصباح الباكر مفيدة جدا للجسم وتعزز من عملية الأيض.