

بعد استئناف الدوري الممتاز .. فولاد خوزستان يهزم استقلال طهران بعد طرد اثنين من لاعبي الاخير



تمكن نادي فولاد خوزستان من تحقيق فوز حساس على نادي استقلال طهران بهدفين لهدف واحد بعد طرد اثنين من لاعبي استقلال. فبعد توقف دام نحو اربعة اشهر جراء تفشي فيروس كورونا استأنفت مباريات الدوري الإيراني الممتاز نشاطه بمباراة استضاف فيها نادي فولاد خوزستان

إيرانيان في صدارة قائمة الاتحاد العالمي لتايكواندو المعاقين



احتل لاعبان من منتخبنا الوطني صدارة القائمة في احداث تصنيف نشره الاتحاد العالمي لتايكواندو المعاقين . ووفق التصنيف العالمي احتلت اللاعبة الإيرانية « مهتاب نبوي » المركز الأول للوزن ناقص ٥٨ كغم بحصولها على ٥/٨٢ نقطة . كما احتل اللاعب « احمد نريمانى » المركز الأول في الوزن زائد ٧٥ كغم بمجموع ٢٠/٧٦ نقطة . واللاعب « سعيد صادقيان بور » ثانيا في الوزن ناقص ٦١ كغم . واللاعب « مهدي بهرامي بور » ثانيا في الوزن زائد ٧٥ كغم . واللاعب « مهدي بور رهنما » ثالثا في الوزن ناقص ٧٥ كغم .

بات ليفربول بطلاً للدوري الإنجليزي بشكل رسمي للمرة الـ ١٩ في تاريخه، وللمرة الأولى منذ انطلاقة البريميرليج في ١٩٩٢. وجاء تتويج الريدز بعد تفوق تشيلسي على مانشستر سيتي بنتيجة ١-٢، الخميس، في الجولة الـ ٣٨ من الدوري الإنجليزي الممتاز. ويعد لقب البريميرليج هو الأول لكتيبة ليفربول منذ ٢٠ عاماً، حيث يعود آخر تتويج للفريق قبل الموسم الحالي في عام ١٩٩٠. يذكر أن ليفربول لديه الآن ٨٦ نقطة في المركز الأول، بينما مانشستر سيتي في الترتيب الثاني بـ ٦٣ نقطة، مع تبقي ٧ جولات فقط على انتهاء المسابقة.

وأبى ليفربول أن يتوج بلقب الدوري الإنجليزي الغائب عن خزائنه منذ ٢٠ عاماً، إلا بأفضل صورة ممكنة بعدما تقبل هدية تشيلسي، مساء الخميس. وحطم ليفربول بالتالي الرقم القياسي في أسرع تتويج بلقب البريميرليج، والذي أتى قبل نهاية الموسم بـ ٧ جولات، محطماً الرقم القياسي السابق لمبارتين، والذي كان يحمله كل من مانشستر يونايتد (٢٠٠٠-٢٠٠١) ومانشستر سيتي (٢٠١٧-٢٠١٨). واللذان حسموا اللقب قبل ٥ جولات من النهاية.

تحديد موعد الكشف الطبي لآرثر في يوفنتوس

كشفت تقرير صحفي، امس الجمعة، عن موعد الكشف الطبي للبرازيلي آرثر ميلو لاعب وسط برشلونة، من أجل الانضمام إلى يوفنتوس خلال الموسم المقبل. وسيعقد برشلونة ويوفنتوس، صفقة تبادلية تتضمن آرثر بالإضافة إلى اليوسني ميراليم بيانيتش لاعب وسط السيدة العجوز. ووفقاً لصحيفة «سبورت»، فإن آرثر سيغادر إلى تورينو اليوم السبت أو غدا الأحد، لإجراء الكشف الطبي في السيدة العجوز. وذكرت تقارير صحفية سابقة أن آرثر سيقوم مع البيانكونيري على عقد مدته ٥ سنوات، بحيث يتقاضى ٢,٥ مليون يورو في الموسم الواحد. وأشارت إلى أن آرثر سيكون بمثابة الصفقة الخاصة لماورييسيو ساري المدير الفني ليوفنتوس، الذي طالما طالب بالتعاقد مع لاعب خط وسط بمواصفات ميلو. وكان لاعب السامبا يريد البقاء ضمن صفوف برشلونة، قبل أن يغير رأيه، في ظل تمسك اليوفي بضمه، مقابل رغبة النادي الكالتوني في استخدام بيانيتش.

أجواء كورونا تسيطر على استعدادات فرق فورمولا ١

ستعمل فرق بطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات في بيئة معزولة عند انطلاق الموسم بدون جماهير في النمسا الأسبوع المقبل بعدما تأجلت البداية منذ مارس/ آذار بسبب جائحة فيروس كورونا. وستقام السباقات بدون جماهير أو ممثلي الرعاة أو ضيوف مع الحفاظ على إجراءات التباعد الاجتماعي في الفرق. وقال لوران ميكيو المدير الرياضي لفيراري إن التحدي الأكبر، على الأقل للعمالء في الفريق، هو وضع الكمامات طيلة الوقت رغم الحرارة والأماكن الضيقة في المراب. وأبلغ المسؤول الفرنسي الصحفيين عبر الهاتف قبل السباق الافتتاحي في الخامس من يوليو/ تموز متحدثاً عن الأمور «الطبيعية الجديدة» وإجراءات السلامة «بدناً التأقلم مع الأمر الآن لأنه سيصبح جزءاً من حياتنا الطبيعية». وستقام السباقات في النمسا، وسيخضع الجميع للكشف كل خمسة أيام.

إيران تتقدم لاستضافة بطولة العالم لكرة الطائرة ٢٠٢١



تقدم الاتحاد الإيراني لكرة الطائرة بطلب لاستضافة بطولة العالم ٢٠٢١ لفئة الشباب والناشئين. جاء ذلك في اتصال هاتفى بين «محمد رضا داورزني» مع مدير عام الاتحاد الدولي « فابيو أزودو»، إذ تقدم خلاله بطلب استضافة بطولة العالم للناشئين والشباب. بدوره أكد مدير الاتحاد الدولي أنه سيتم دراسة موضوع الاستضافة لعدة دول تقدمت لنيلها، مع منح أولوية لإيران بهذا الخصوص. وكانت إيران قد سبق لها استضافة بطولة العالم تحت ١٩ سنة عام ١٩٩٧ وتحت ٢١ سنة عام ٢٠٠٣.

رسمياً.. ليفربول يكسر عقدة الـ ٢٠ عامًا



٢٨ مباراة في الدوري الإنجليزي الممتاز (١٤) ليتجاوز ١٢ نقطة حققها سيتي وتشيلسي، تفوق كاش كاش كما تغلب ليفربول على ١٨ من ١٩ فريقا في الدوري قبل مواجهته ضد وست هام يوم ٢٩ يناير/كانون الثاني الماضي، وبانتصاره (٠-٢) على وست هام نجح ليفربول لأول مرة في تاريخه البالغ ١١٧ عاماً في الفوز على كل فريق ذهاباً وإياباً في موسم واحد. أصبح محمد صلاح أول لاعب في ليفربول يسجل ٢٠ هدفاً بجميع المسابقات في ٢ مواسم متتالية، منذ مايكل أوين بين ٢٠٠٠ و٢٠٠١ و٢٠٠٢ و٢٠٠٣، عندما هز المهاجم المصري الشباك خلال الفوز (١-٢) على بورنموث. أرقام قياسية ينتظر تحطيمها جمع ليفربول ٨٦ نقطة من ٣١ مباراة ويحتاج إلى ١٥ نقطة أخرى ليكسر الرقم القياسي لعدد النقاط في موسم واحد والذي يملكه سيتي عندما جمع ١٠٠ نقطة في موسم ٢٠١٧-٢٠١٨.

ويحتاج ليفربول إلى الفوز بمبارياته الثلاث المتبقية باستاد أنفيلد، ليصبح أول فريق في الدوري الإنجليزي الممتاز، ينتصر في مبارياته الـ ١٩ لمبلعه في موسم واحد. يحتاج ليفربول أيضاً لـ ٢ انتصارات على أرضه، ليضمن تحقيق رقم قياسي في أكبر عدد من النقاط داخل الديار في موسم واحد والذي يتقاسمه حالياً تشيلسي (٢٠٠٥-٢٠٠٦) ومانشستر يونايتد (٢٠١٠-٢٠١١) ومانشستر سيتي (٢٠١١-٢٠١٢) وحصد كل منهم ٥٥ نقطة. انتصر ليفربول في ٢٨ مباراة هذا الموسم، ويحتاج إلى ٥ انتصارات أخرى، ليحطم رقم سيتي القياسي البالغ ٢٢ فوزاً في موسم واحد بالدوري الإنجليزي الممتاز. العلامة الكاملة إذا فاز ليفربول بمبارياته السبع المتبقية سينتهي الموسم وفي رصيده ١٠٧ نقاط محتملاً رقم ريدنج القياسي في أكبر عدد من النقاط في تاريخ الدوري الإنجليزي بكل درجاته (١٠٦ نقاط في ٢٠٠٥-٢٠٠٦).

حقق مانشستر سيتي الرقم القياسي في أكبر فارق نقاط بالدوري الإنجليزي الممتاز، عندما نال اللقب بفارق ١٩ نقطة في ٢٠١٧-٢٠١٨ وليفربول في طريقه لتجاوز هذه الحصيلة. انتصر ليفربول في ١٢ من ١٥ مباراة خارج ملعبه ويمكنه معادلة رقم سيتي القياسي البالغ ١٦ انتصاراً بعيداً عن ملعبه في موسم ٢٠١٧-٢٠١٨، إذا فاز بمبارياته الأربع المتبقية خارج الديار.

ليس كما تتوقع... البطاطا قد تساعد بتخفيض الوزن

تشير العديد من الدراسات إلى أن النظام الغذائي الغني بالبروتين يمكن أن يساعد في فقدان الوزن وزيادة مرونة وحجم العضلات، كما أن هذه الأطعمة ومنها البطاطا يمكن أن تمنحك الشعور بالشبع والرضا لساعات عديدة بعد تناول الطعام. ويحسب 'ذا هيلث سايت'، يساعد البروتين أيضاً على تعزيز عملية التمثيل الغذائي ودرء الشعور بالجوع عن طريق خفض مستويات هرمون الجوع في الجسم، وبالتالي تسريع عملية فقدان الوزن. وينصح من أجل هذه الأسباب، باتباع نظام غذائي غني بالبروتين لفقدان كيلوغرامات إضافية، وتعتبر منتجات الألبان والدجاج والبيض مصادر رائعة للبروتينات، بالإضافة إلى البطاطا التي يعتقد البعض بأنها قد تسبب زيادة الوزن لكونها غنية بالكربوهيدرات لكن الحقيقة عكس ذلك تماماً فهي تساهم في فقدان الوزن بالإضافة لفوائدها العديدة والمذهلة للجسم، ومنها: جيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم؛ ينصح بعدم تقشير البطاطا عند طهيها ويعود ذلك إلى وجود البوتاسيوم في قشر البطاطا، والذي يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع. تعزيز المناعة؛ تعتبر البطاطا أيضاً مصدراً جيداً لفيتامين سي الضروري لتعزيز المناعة في الجسم، حيث يمكن أن توفر حبة واحدة من البطاطا المتوسطة الحجم ٥٤ بالمئة من احتياجات الجسم اليومية لفيتامين سي. كما أظهرت الدراسات أيضاً أن وجود كميات كافية من فيتامين سي يمكن أن تقلل من الإجهاد ويزيل التوتر. تحسن الهضم وتحافظ على صحة القلب؛ وجود الألياف الغذائية في قشر البطاطا يمكنها المساعدة في الحفاظ على صحة القلب وتعزيز الهضم، كما أنها خالية من الدهون والكوليسترول مما يساهم في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية أيضاً.

٤ أمور تعطيك ٣٠ عاماً صحياً إضافياً إلى عمرك

وجد الباحثون في ولاية إلينوي الأميركية أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٧٠ و٨٠ عاماً والذين ما زالوا يمارسون التمارين الرياضية، أصبحوا في الوقت الراهن من الناحية البيولوجية أصغر سناً بنحو ٣٠ عاماً. كما جاء في مقال للكاتبة كاميليا كاندريش نشرته صحيفة "تغراف" البريطانية. ووفقاً لتقرير مدير معهد "الإنصاف في المجال الصحي" بكلية لندن الجامعية مايكل مارموت، فإن الأشخاص الذين يعملون في وظائف غير آمنة، والذين لا يتحكمون في حياتهم، يعانون من مستويات مرتفعة من الكورتيزول، وهو هرمون الإجهاد المرتبط بمرض القلب التاجي. بالإضافة إلى ذلك، يشير تقريره الجديد إلى عوامل أخرى تنعكس سلباً على متوسط العمر المتوقع، مثل ظروف الإسكان الرديئة، والمداديل الشهرية المنخفضة، وتلوث الهواء. وهناك المزيد من العوامل المؤثرة التي يمكن عبر التحكم بها زيادة اكتساب المزيد من السنوات الصحية من العمر:

- ١- تقليل الوزن
- ترتبط السمنة بالعديد من الأمراض المزمنة، بما فيها مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.
- ٢- تغلب على الوحدة
- تعلم أن الأشخاص يتقدمون في السن بشكل أفضل عندما يكون لديهم روابط اجتماعية قوية. لكن منذ أسبوعين، أشار تقرير صادر عن مكتب الإحصاءات الوطنية إلى أن 'رأس المال الاجتماعي' أخذ في الانخفاض بشكل كبير.
- وتعاني المجتمعات من التفكك، حيث يتفاعل الجيران بشكل أقل مع بعضهم البعض. كما تراجمت نسبة انضمام الأشخاص إلى الأندية والجمعيات وأصبحوا يقضون المزيد من الوقت على شبكة الإنترنت، مما لا يحقق نفس المستوى من التفاعل.
- لذلك من المهم بناء شبكات دعم للشخص، مما سينعكس إيجاباً على صحته وعمره.
- ٣- وجود هدف
- ذكرت الكاتبة أن امتلاك شعور بالهدف يرتبط أيضاً بصحة أفضل. فمثلاً في اليابان، هناك منظمات تجد عملاً بدوام جزئي لكبار السن.
- وهناك أشخاص في التسعين من العمر يستخدمون مهارات الخط العربي لكتابة شهادات رسمية للشركات، وينظفون الحدائق، ويعثون البضائع للشركات المحلية.
- فوجود هدف للشخص يشغله وينعكس إيجابياً على صحته، ويعطيه حافزاً للحفاظ على صحته من أجل تحقيق هذا الهدف.
- ٤- التمارين الهوائية
- حسب أكاديمية الكليات الملكية الطبية، تعتبر التمارين الهوائية "علاجاً عجيبياً" بسبب خصائصها الوقائية ضد السكتة الدماغية وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان وحتى الحرف.

النباتيون أكثر عرضة لنقص فيتامين ب ١٢



حذرت دراسة بريطانية من أن الأشخاص الذين يقومون باختيار النظام الغذائي النباتي قد يشعرون فيما بعد بنقص فيتامين ب ١٢، وقد يحتاجون إلى مكملات لتجنب نقص الفيتامينات. ويحسب صحيفة «جارديان» عن اختصاصي التغذية، في كلية كينجز كولييدج في لندن، أن النظام النباتي صحي بشكل عام، فهو يحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول، ويحمي من أمراض القلب، لكن يجب على متبعيه تناول مكملات فيتامين ب ١٢، أو المخاطرة بحالة تسبب خدرًا دائماً في أيديهم وأرجلهم. أشار الخبير في الجامعة، إلى أن فيتامين ب ١٢ يتوافر بشكل طبيعي في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض؛ أي في الأطعمة التي لا يأكلها النباتيون، بالإضافة إلى أن النظام الغذائي النباتي يتم فيه تجنب جميع الأطعمة التي لديها مصدر حيواني، ويتم الاعتماد على الحبوب والأطعمة القائمة على فول الصويا والأغذية النباتية أساساً. وأوضح الدراسات أن كثيراً من الناس يأكلون النبات لأسباب صحية، ولأنهم يعتقدون أن التقليل من اللحوم والدهون المشبعة من النظام الغذائي، والزيادة في تناول الفواكه والخضراوات، قد يساعدهم على التخفيف من مخاطر العديد من الأمراض. مثل أمراض القلب والسكري وحتى السرطانات. ووفقاً للدراسة الحديثة، بكلية كينجز كولييدج لندن، فإن شخصاً من بين كل ٥ أشخاص نباتيين، معرضٌ لخطر شديد بالإصابة بالنقص في فيتامين ب ١٢. ومن جهة أخرى فقد أظهرت دراسة لجامعة أكسفورد أن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات الغذائية النباتية يعيشون إلى عدم زيادة الوزن، ولديهم معدلات منخفضة من مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القولون، وربما لديهم انخفاض معدلات الإصابة بالسرطان. مع ذلك، فإن كسور العظام أعلى بنحو ٢٠٪ نتيجة لانخفاض كثافة العظام؛ لأن ذلك قد يكون له علاقة بالكالسيوم وب ١٢، كما قد يكون لديهم أيضاً معدلات أعلى من السكتة الدماغية النزفية.