

منتخبنا للبومسي يحصد ١٧ ميدالية ملونة في بطولة آسيا الافتراضية

حصد المنتخب الوطني الإيراني في لعبة التايكواندو صنف البومسي للذكور والناث ١٧ ميدالية ملونة في بطولة آسيا الافتراضية (عن بعد).

وجرت مسابقات بطولة آسيا الافتراضية للتايكواندو -بومسي خلال الفترة من ١٢ الى ١٤ تشرين الثاني /نوفمبر الجاري في القسمين: المعتمد والأبداع. وحصد المنتخب الوطني الإيراني في البطولة ميدالية ذهبية واحدة و ٥ ميداليات فضية و ١١ ميدالية برونزية، ولم يكن هنالك تصنيف فرقي في البطولة. وتقلدت سكينه هوشنكي ماهر الميدالية الذهبية الوحيدة للمنتخب الإيراني.

ونال الميداليات الفضية كل من: أتوسا فرهمند وكبرى سخائي وطن وزهراء افتخاري وحמיד نظري وهدايت آريان فر.

فيما احرز الميداليات البرونزية كل من: راضية آقائي وسيدة معصومة حسيني ونرجس شريفی ومريم عربي ومحمد تقی حاتمي وسيد حسين موسى نيا واكبر فروزان وعلي أكبر محمدي وقربان لدشاد وعباس رضائي وابراهيم خاوري.

جوارديولا على أعتاب خطوة حاسمة في مستقبله

بات ييب جوارديولا قريباُ من تجديد تعاقد مع مانشستر سيتي، حيث ينتهي تعاقد المدرب الإسباني في شهر يونيو/ حزيران المقبل.

وعلى الرغم من عدم إعلان السيتي عن أي اتفاق مع جوارديولا بشأن تجديد تعاقد، إلا أن صحيفة «تليجراف» البريطانية وبحسب مصادر مقربة من المدرب البالغ من العمر ٤٩ عامًا، أفادت عزمه الاستمرار مع النادي.

وتولى جوارديولا تدريب مانشستر سيتي في عام ٢٠١٦، ونجح منذ ذلك الحين في التتويج بلقب الدوري الإنجليزي مرتين ولقب كأس

الرابطة الإنجليزية ٣ مرات، إضافة إلى الفوز بلقب وحيد في كأس الاتحاد الإنجليزي. وأثبرت التكهانات في الفترة العاضية بشأن مستقبل جوارديولا وإمكانية عودته لبرشلونة، حيث حقق الكثير من النجاحات في مسيرته الأولى التدريبية، قبل أن ينفي الإسباني تلك الاحتمالات بالتأكيد على أن مسيرته مع البارسا انتهت.

يذكر أن مانشستر سيتي يحتل المركز العاشر في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي، وعانى من نتائج متذبذبة في بداية الموسم الجاري، ويستعد لمواجهة توتنهام هوتسبير خارج أرضه في الجولة المقبلة عقب نهاية فترة التوقف الدولية الحالية.

كونتي يرفض مقارنته بمورينيو.. ويستشهد بفشل كلوب

رفض أنطونيو كونتي، المدير الفني لإنتر ميلان، مقارنة فريقه بكتيبة النيراتزوري التي حصلت على الثلاثية التاريخية في ٢٠١٠.

وقال كونتي، في حوار أجراه مع صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت» الإيطالية: «أنا مطرقة (عدواني).. أعترف بذلك، وأرى أن الفريق لا يصل إلى هدفه عندما يجد المناسف أمامه ١١ لاعبًا، لكن عندما يواجه ثقافة وهوية ونظامًا وشغفًا وهدفاً جماعيًا».

وأضاف: «الألقاب والكؤوس تأتي نتيجة ذلك، فبدون ثقافة الانتصارات، لا يمكنك تحقيق النجاح، ولا يمكن الوصول إلى ثقافة الانتصارات إلا من خلال العمل الجاد».

وتابع كونتي: «مقارنة إنتر الحالي بفريقي جوزيه مورينيو وهينريو هيريرا! المقارنات رائعة، وأشعر بالمسؤولية كـي أحقق نفس النتائج، لكن دعونا لا نخلط بين المراحل التاريخية المختلفة للنادي».

وأوضح «كان هيريرا ومورينيو لديهم فرق تضم لاعبين فازوا بالألقاب من قبل».

وواصل المدرب الإيطالي: «كما كان لديهم لاعبين أصحاب شخصية ومعتادين على الضغط وتحمل المسؤولية، بالإضافة إلى عدم ارتكاب أخطاء في اللحظات الحاسمة».

وأكمل: «إنتر الحالي لديه قيم مهمة داخل الفريق، لكنني فقط لا أريد الخلط بين مراحل مختلفة، لأنني بدأت مع الفريق من مرحلة أبعد كثيراً من هيريرا ومورينيو».

وأردف كونتي: «من حق المشجعين أن يحملوا، لكن يجب أن ندرك أن الموسم الماضي كان غير طبيعي وأنا فعلمنا شيئاً رائعاً بفضل أخطاء الآخرين، حيث أنهينا الدوري بفارق نقطة واحدة عن يوفنتوس، لأن الأخير عقب حسم اللقب، تراجعوا قليلاً في المباريات النهائية».

واستطرد: «أنا فخور أكثر بالحصول على مركز متقدم عن نابولي الذي كان من المفترض أن ينافس على اللقب. أتذكر المباراة التي خسرتها أمام يوفنتوس قبل فترة التوقف، والتي أظهروا خلالها أن ما زال لديهم شغف للنجاح. نحن نعمل لتكون على نفس المستوى».

واسترسل كونتي: «أنا المدرب الأعلى أجراً في الدوري الإيطالي؛ ما أكسبه يتحدد وفقاً لـمَمت به في مسيرتي».

وأتّم مدرب الإنتر: «لا أحد يمنحك أي شيء في كرة القدم، وحتى ليفربول بقيادة كلوب لم يفز بأي شيء في السنوات الأربع الأولى. لقد استغرق الأمر وقتاً وتعاقبات مهمة في كل موسم لبناء فريق يوجد بين الأفضل في العالم».

فيجو يحرض ميسي على مغادرة برشلونة

علق لويس فيجو، النجم السابق لبرشلونة وريال مدريد، على محاولة ليونيل ميسي قائد البارسا، الرحيل عن النادي الكتالوني في الموسم الماضي.

وقال فيجو، في تصريحات أبرزتها صحيفة «ماركا» الإسبانية: «شاهدت ما فعله ميسي ومحاولته مغادرة برشلونة في الصيف، أنا مندعش ومفاجئ مثل كل مشجعي كرة القدم».

وأضاف: «سيكون لدى ميسي دوافع وأسباب لاتخاذ هذا القرار. لا أعرف ما حدث مسبقاً».

وتابع فيجو: «كل نادر يريد أن يكون لديه لاعب مثل ميسي، لكن ذلك يعتمد على عدة عوامل مثل الوضع المالي الحالي للنادي، والأموال التي سينفقها راتب اللاعب، بالإضافة إلى رغبة ميسي نفسه».

وأتّم: «لكن في الحياة بشكل عام، إذا أردت عدم البقاء في مكان ما، لا يوجد شيء يمكن أن يغير رأيك».

محمد صلاح... ظهور أعراض كورونا على ٦ من عائلة

أعلن الدكتور طارق رحمي محافظ الغربية (شمال غرب القاهرة)، ظهور أعراض فيروس كورونا على ٦ أفراد من عائلة اللاعب المصري الدولي، محمد صلاح.

ونكر الموقع الإلكتروني «بلا كورة» المصري، مساء السبت، بأن رحمي أكد أنه بمجرد علم المحافظة

بإصابة نجم نادي ليفربول

الإنجليزي، محمد صلاح بفيروس كورونا، تم توجيه مديرية الصحة بالمحافظة بعمل حصر لأقارب وأصدقاء صلاح الذين حضروا الفرح، وكان عددهم حوالي ٥٨ فردا.

وأوضح أنه تم ملاحظتهم طيبا، وقياس درجة الحرارة والحالة الصحية للتأكد من خلوصهم من فيروس كورونا طبقًا لبروتوكول وزارة الصحة المصرية.

وأفاد محافظ الغربية أنه تبين أن هناك ٦ من عائلة صلاح لديهم أعراض بسيطة وغير حادة، وجار متابعتهم لمدة ١٤ يوما، كما تم عمل عملية تطهير كاملة للشوارع والبيوت ومنزل قرية نجريج في المحافظة، حتى التأكد من خلوها من فيروس كورونا.

وشدد رحمي على أنه تم التنبيه على أسرة محمد صلاح بعدم مخالطة أي شخص جديد للتأكد من سلامتهم جميعا، والأعراض الظاهرة على الـ ٦ أفراد مجرد سعال ورشح، وشخص واحد يعاني من ارتفاع في الحرارة بمعدل نصف درجة، والكل حالتهم طبيعية.

ولفت إلى أنه تم التأكيد على أسرة صلاح بالتواجد في منازلهم لمدة ١٤ حتى التأكد من سلامتهم، والتطهير يتم مرتين يوميا صباحا ومساء.

وأظهرت الفحوصات إصابة صلاح بفيروس كورونا المستجد، عشية مباراة مصر ضد توغو في

إطار التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأفريقية.

ريال مدريد يضع خطة التعاقد مع مبابي

أكد تقرير صحفي بريطاني، امس الأحد، أن ريال مدريد وضع خطة التعاقد مع الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

وينتهي عقد مبابي مع سان جيرمان في صيف ٢٠٢٢، ولم يصل اللاعب إلى اتفاق مع النادي الفرنسي بشأن التجديد حتى الآن. ووفقًا لصحيفة «ذا صن» البريطانية، فإن ريال مدريد يجهز عرضًا لمبابي بقيمة ١١١ مليون إسترليني، إذا رفض اللاعب تجديد عقده مع سان جيرمان.

وأشارت إلى أن ريال مدريد واثق من قدرته المالية على حسم الصفقة، لا سيما عقب إعادة هيكلة الفريق الأول.

وأوضحت أن الميرنجي وفر ٢٢ مليون يورو من الرواتب، عقب رحيل كل من خاميس رودريجيز وجاريت بيل (إعارة) هذا الموسم، كما حصل ريال مدريد على ١٧ مليون إسترليني

من بيع سيرجيو ريجيلون إلى توتنهاك، و٢٦ مليونًا عقب انتقال أشرف حكيمي إلى إنتر ميلان. ويخشى مسؤولو ريال مدريد فقط موافقة مبابي على عرض التجديد. لأن ذلك يعني ارتفاع الشروط المالية لرحيله عن «حديقة الأمراء».

مورينيو يفتح الباب أمام رحيل فيرنانديز

اقرب البرتغالي جيدسون فيرنانديز من إنهاء فترة إعارته رفقة فريق توتنهام هوتسبير في شهر يناير/كانون ثان المقبل، وذلك بحسب ما اعترف مدرب السبيرز جوزيه مورينيو.

وانضم متوسط الميدان البرتغالي لتوتنهام قادمًا من بنفيكا لمدة ١٨ شهرًا على سبيل الإعارة، مع وجود بند للشراء في شهر يناير/كانون ثان من عام ٢٠١٩، لكنه عانى لترك التأثير وحجز مكان له في التشكيل الأساسي.

ولم يخض فيرنانديز سوى ١٢ مباراة رفقة توتنهام، ولم يشارك في أي مباراة في البريميرليج هذا الموسم، ليؤكد مورينيو على تفكير بنفيكا في إعادة اللاعب من جديد عند فتح سوق الانتقالات المقبل.

وقال مورينيو بحسب ما نقل

موقع «سكاي سبورتنج»: «بالنسبة

لي الأمر لا يمثل أي مشكلة، لكنه

يبقى حلًا، تواجهه في القائمة حتى

لو لم يشارك في المباريات هو

وضع مريح للغاية بالنسبة لي».

وأضاف: «لن أكون أبدًا من يدفعه لشيء ما أو أقول بأنني لا أريد استمراره معنا، لكنني أتفهم موقف الفتى وبنفيكا».

وتابع مورينيو: «إذا أراد النادي إنهاء العلاقة هنا، سنكون متواجدين للتعاون، لرغبتنا في الأفضل للاعب، بنفيكا يملك القوة لاتخاذ القرار وسيكون القرار مقبولًا بالنسبة لنا».

مانشستر يونايتد يعوض صفقة سانشو بصديق رونالدو

كشفت تقرير صحفي بريطاني، امس الأحد، عن تطور جديد بشأن ميركاتو مانشستر يونايتد خلال الموسم الحالي، والسعي للتعاقد مع أحد أصدقاء كريستيانو رونالدو نجم يوفنتوس.

ووفقًا لصحيفة «ذا صن» البريطانية، فإن

مسؤولي مانشستر يونايتد عادوا لمطاردة الأرجنتيني باولو ديبالا، مهاجم يوفنتوس، ويخططون لضمه في الصيف المقبل.

وكان ديبالا هدفًا رئيسياً للشياطين الحمر في صيف ٢٠١٩، لكن اللاعب فضل البقاء مع السيدة العجوز.

وأشارت الصحيفة إلى أن تعثر مفاوضات



١٠ علامات على أنك تتناول الملح

بشكل يهدد صحتك

نبه الاتحاد الأميركي لأمراض القلب من خطر داهم يجتاح الولايات المتحدة، وهو الاستخدام المفرط للملح في الطعام، حيث يستهلك ٩ من أصل كل ١٠ أميركيين نسبة عالية من الملح في غذائهم، وهي ظاهرة تنطبق كذلك على بقية العالم.

وبينما ينصح الأطباء بتناول ما لا يزيد عن ٢٣٠٠ ملغم من الملح يوميا، فقد أفادت إدارة

الغذاء والدواء الأمريكية أننا نستهلك في الواقع حوالي ٢٤٠٠ ملغ يوميا في المتوسط، ما يقرب من ٥٠ بالمائة أكثر مما هو موسى به بشكل عام.

ويأتي معظم الملح الذي نستهلكه من الأطعمة المعلبة التي نشترها، وفقا لدورية 'هيلث دايجست'.

ولمعرفة ما إذا كنت من بين الغالبية العظمى

التي تستهلك الملح بطريقة غير صحية، وضعت الدورية الصحية عددا من العلامات التي تشير إلى أنك تتناول الملح "أكثر من اللازم".

العطش: تناول الملح بكثرة، سواء من البيتزا أو الهامبرغر أو الفشار أو أي من الأطعمة الأخرى، يؤدي لدخول نسب كبيرة من الصوديوم في مجرى الدم، مما يدفع الجسد لطلب الماء بكثرة لمعالجة الصوديوم في الدم، مما يؤدي للعطش المستمر.

الذهاب للحمام: عندما تتناول كميات كثيرة من الملح، الذي يتحول لمجرى الدم، يشعر جسدك بوجوده ويدفع المزيد من الماء إلى دمك في محاولة لتسوية الأشياء. أثناء حدوث ذلك، تبدأ الكلى أيضا في تصفية المياه الزائدة من نظامك على شكل البول.

الانتفاخ: كشفت الأبحاث التي أجريت في كلية بلومبيرغ للصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز أن اتباع نظام غذائي عالي الصوديوم قد يزيد من خطر إصابة الشخص بالانتفاخ بنسبة ٢٧ بالمئة.

السوائل الزائدة في الدم من تناول الكثير من الملح يمكن أن تسبب تورما في أطرافك، وخاصة اليدين والقدمين.

*تذوق الطعام: الاستخدام الزائد للملح يضعف من حاسة التذوق لديك، ويعودك على إضافة الملح للطعام، مما يؤدي إلى غياب الطعم الحقيقي للطعام وعدم تقبله على طبيعته، وفقا للدورية.

*المرض: وفقا لدراسة نُشرت في 'ساينس ترانزلایشونال ميديسين'، فإن اتباع نظام غذائي غني بالملح يمكن أيضا أن يجعل من الصعب على جهاز المناعة لديك محاربة أنواع مختلفة من البكتيريا التي تسبب المرض.

*حب الشباب: دراسة أجريت مؤخرا تضمنت ٢٠٠ رجل وامرأة، أظهرت أن الذين يعانون من حب الشباب المزمَن من بينهم، كانوا ممن يتناولون كميات مرتفعة من الأملاح.

*البشرة الجافة: تشير الدراسات إلى أن ارتفاع نسبة الأملاح في النظام الغذائي يؤدي لجفاف البشرة.

*النوم: أضاف عدد من الخبراء مؤخرا الملح إلى قائمة المواد التي يجب الامتناع عن تناولها قبل النوم، لأنه يزيد صعوبة الاستغراق بالنوم.

*زيادة الوزن: وتشير الدراسات كذلك إلى أن الأملاح تساهم بزيادة الوزن، حيث تضيف للدهون التي يصعب تكسيرها في الجسم، وخاصة في منطقة الوسط.

*ارتفاع ضغط الدم: المياه التي يسحبها الملح إلى مجرى الدم في محاولة لتحقيق التوازن في نظامك تزيد أيضا من كميات الدم في الجسم، وتؤدي هذه الزيادة إلى دفع الدم للخارج مقابل الشرايين والأوردة، مما يؤدي إلى زيادة الضغط، وبالتالي "ارتفاع ضغط الدم".

أطعمة تؤثر على ارتفاع ضغط الدم ينبغي الحذر منها!

يمكن التحكم في ارتفاع ضغط الدم من خلال اتخاذ قرارات غذائية صحية، ولكن المشير للقلق أن بعض الأطعمة التي قد تبدو غير ضارة، قد ترفع ضغط الدم حقا.

وفي حديثها إلى Express.co.uk، أوضحت كاثرين جينر، الرئيس التنفيذي لـ Blood Pressure، "يتعلق الأمر بعدد من العوامل التي يمكن أن تراكم مثل التقدم في السن، وجيناتك، وتاريخ عائلتك، وغيرها".

وقد يكون من الصعب التأكد من أسباب ارتفاع ضغط الدم الأساسي، ولكن طرق إدارته أقل غموضا.

ويمكن أن يكون لعادات نمط الحياة غير الصحية بشكل واضح، مثل اتباع نظام غذائي غير صحي وزيادة الوزن، تأثير سلبي على ضغط الدم.

ويتمثل العنصر الغذائي الرئيسي في الملح - النظام الغذائي الغني بالملح يعطل توازن الماء الطبيعي في الجسم.

وتوضح جينر: "يتسبب هذا في احتباس السوائل ما يزيد الضغط على جدران الأوعية الدموية". وما يجعل الملح قاتلا جزئيا، هو أنه يتسلسل إلى الأطعمة التي نأكلها كثيرا دون أن ندرك ذلك.

كما توضح أنه يمكن أن تحتوي أنواع معينة من صلصة البيستو والطماطم على نسبة عالية من الملح، لذا يجب عليك اختيار أنواع قليلة الملح.

وتشمل العناصر الأخرى المرتبطة بالملح:

- الخبز والفطائر الصغيرة والكراوسون، كلها غنية بالملح بشكل مدهش.
- الزبدة.
- الفئانق بالإضافة إلى اللحوم المصنعة وطويلة الأجل.
- تتبيلات السلطة، بما في ذلك كريمات السلطة والمايونيز.
- الأطعمة المقلية، خاصة تلك الموجودة في الوجبات الجاهزة.
- الوجبات الخفيفة المملحة مثل رقائق البطاطس والمكسرات والمعجنات.
- الأطعمة السريعة مثل البيتزا والطعام الصيني.

وهناك طريقة أخرى مفيدة لتقليل تناول الملح وهي تجربة توابل الطعام (بدون إضافة الملح) بالفلفل الحار والليمون والأعشاب والتوابل أو الأملاح منخفضة الصوديوم مثل LoSalt. كما تنصح جينر.

ما هي كمية الملح التي يجب أن نتناولها يوميا؟

وفقا للإرشادات الصحية في المملكة المتحدة، يجب ألا يأكل البالغون أكثر من ستة غرامات من الملح يوميا (٢,٤ غرام صوديوم) - أي زهاء ملعقة صغيرة واحدة.

وأضافت جينر أنه بالإضافة إلى تقليل الملح، يجب عليك اختيار الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة والبقول مثل الفول والبازلاء والعدس، وكذلك الحبوب الكاملة، للحفاظ على ضغط الدم منخفضا. وينبغي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للتحكم في ضغط الدم.