

## عسكري يحرز البرونزية بالدوري العالمي للكراتيه ٢٠١٩



أحرز اللاعب بهمن عسكري الميدالية البرونزية في اطار المرحلة السادسة من الدوري العالمي للكراتيه ٢٠١٩ المقامة في روسيا. تمكن عسكري من نيل البرونزية اثر فوزه على الاسباني " توريه ايبانيز" في مباراة تحديد المراكز لوزن تحت ٧٥ كغم اليوم الاحد.

من جهة ثانية تأهل لاعبان ولاعبتان من البعثة الايرانية للادوار النهائية بمختلف الازران وسيخوضون نزالاتهم اليوم بأمل تقلد الذهبية.

يذكر أن المرحلة السادسة من الدوري العالمي للكراتيه انطلقت في روسيا الجمعة الفائتة بمشاركة ٦٤٢ لاعبا ولاعبة من ٨٥ بلدا.

## مونديال الطائرة.. فريقنا يخسر امام المتصدر

خسر منتخبنا امام نظيره البرازيلي متصدر ترتيب كأس العالم للكرة الطائرة ٢٠١٩ امس الاحد وذلك في اطار الجولة الخامسة من البطولة التي تستضيفها اليابان. تقدم منتخب ايران بقوة في الشوط الاول وانتهت ٢٧-٢٥ نقطة، الا أن البرازيل وبخبرة تمكن من حسم الاشواط الثلاثة المتبقية بنتيجة ٢٥-٢٧ و ٢٥-٢٥ و ٢٢-٢٥ نقطة.



هذا التعثر هو الثالث ليران في البطولة بعد خسارتها امام مصر وروسيا فيما فازت على استراليا وكندا، فيما ستواجه اميركا الاربعة المقبل، في اطار الجولة السادسة.

## ركلة جزاء تنقذ ليفربول من فح ليستر

واصل ليفربول انتصاراته المتتالية بالدوري الإنجليزي الممتاز، بعد تجاوز ضيفه ليستر سيتي بنتيجة ١-٢، اليوم السبت، في اطار الجولة الثامنة.

سجل هدفي ليفربول، ساديو ماني وجيمس ميلنر من ركلة جزاء في الدقيقتين ٤٠ و ٩٥، فيما أحرز جيمس مايسون هدف ليستر في الدقيقة ٨٠.

وارتفع رصيد ليفربول إلى ٢٤ نقطة في صدارة ترتيب البريميرليج، بينما تجرد رصيد ليستر عند ٤ نقطة في المركز الثالث.

## مارادونا يحقق فوزه الأول مع خيمناسيا لابلاتا



أنهى هدفان متأخران، انتظار ديجو مارادونا لفوزه الأول مع خيمناسيا لابلاتا في الانتصار ٢-٤ على جودوي كروز في الدوري الأرجنتيني، السبت.

وأحرز فيكتور أبالا وماتياس جارسيا، الهدفين في الدقيقتين ٨٢ و ٨٧، بعد طرد اثنين من لاعبي جودوي.

ومنح الفوز دفعة معنوية لمارادونا، بعدما تولى تدريب خيمناسيا الشهر الماضي.

ويعد ثلاث هزائم مع قائد الأرجنتين السابق، جاء الفوز لبيتعد خيمناسيا عن مؤخرة الترتيب بعدما رفع رصيده إلى أربع نقاط من تسع مباريات متقدما بنقطة على جودوي.

## بريكت يهدد ميسي في إنجلترا

قد يواجه النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، مشكلات في السفر إلى المملكة المتحدة إذا وقع برشلونة في أي قرعة مع ناد إنجليزي خلال دوري أبطال أوروبا عقب قرار بريطانيا بالخروج من الاتحاد الأوروبي.

وهناك تحذيرات من أن اللاعبين قد يواجهون مشكلات في السفر إلى المملكة المتحدة حال مغادرة الاتحاد الأوروبي بشكل رسمي.



ونقلت صحيفة "ميرور" البريطانية عن المحامي أندرو أوزبورن، الذي كشف عن الجانب الرياضي في البريكت، وبالتحديد بشأن ما يخص بعض اللاعبين الذين تلاحقهم قضايا مثل ميسي.

وأوضح أوزبورن "هناك نقطة محددة متعلقة بمباريات كرة القدم الأوروبية، فإذا كنت مواطناً في الاتحاد الأوروبي ولديك سجل خال من الإدانات والجرائم، يمكنك السفر إلى المملكة المتحدة بعد بريكت، ما لم تشكل تهديدا للأمن القومي".

وأضاف "إذا لم تكن من مواطني الاتحاد الأوروبي، ولديك عقوبة بالحبس، أو عقوبة تم تأجيلها أو حتى إلغاءها، فإنك تمنع من دخول المملكة المتحدة، هناك العديد من اللاعبين الأكثر شهرة الذين تمت مقاضاتهم بشأن قضايا ضريبية أو ما شابه، ولم يكونوا قلقين من قبل لأنهم يملكون القدرة على السفر بجوازاتهم داخل الاتحاد الأوروبي".

وتابع: "بعد بريكت، لن يكونوا قادرين على دخول البلاد لأنهم سيعاملون كما لو كانوا من خارج الاتحاد الأوروبي. فأى شخص تمت مقاضاته لأي سبب، سيكون من البداية غير مسموح له بدخول البلاد". وقال: "هذا قد يسبب قلقا في مباريات دوري أبطال أوروبا، لأن يوفيا سيلعب بعض المباريات ربما في إنجلترا. فعلى بعض الأندية البدء في اتخاذ الإجراءات".

يذكر أن ميسي قد تمت مقاضاته في قضايا تهرب ضريبي، وعوقب بالحبس ٢١ شهرا من المحاكم الإسبانية، ولكن صدر القرار مع إيقاف التنفيذ.

وعلى نفس السياق، ستكون الأندية الإنجليزية أمام مشكلات في تمثيل نفسها خارج بلدانها أيضا حال تطبيق تلك القرارات، إذ لن يقف الاتحاد الأوروبي لكرة القدم مكتوف الأيدي أمام هذه القرارات المصرية.

## عليبور ثاني لاعبة إيرانية تتأهل الى نهائيات دوري الكاراتيه الأول في روسيا



تأهلت «روزيتا عليبور» الى نهائيات دوري الدرجة الأولى للكراتيه في موسكو، لتكون ثاني لاعبة من المنتخب الإيراني سيدات التي تصل الى هذه المرحلة من المنافسات.

وبدأت الجولة السادسة من دوري الكاراتيه الأول ٢٠١٩، الجمعة في العاصمة الروسية موسكو بمشاركة ٦٤٢ لاعب ولاعبة كاراتيه من ٨٥ دولة، واستمرت حتى الأحد.

وتدخل نتائج هذه المنافسات ضمن تصنيف الإتحاد العالمي من أجل الفوز بحصة التأهل الى الألعاب الأولمبية طوكيو ٢٠٢٠.

وشارك منتخبنا في قسمي الكاتا والكوميتيه رجال وسيدات لهذه الدورة من المسابقات.

وفي منافسات السبت فازت عليبور على منافساتها من سويسرا، وروسيا، وفرنسا، ثم هزمت صاحبة برونزية العالم المغربية «بيتسام ساديني»، وفي الدور نصف-النهائي تغلبت على منافستها المصرية البارزة «جينانا لطفي»، لتتأهل الى النهائيات.

وتأهلت الجمعة، اللاعبة الإيرانية «سارا بهمنيار» الى نهائيات دوري الكاراتيه الأول في روسيا.

## مسؤول: فريق سياحي فرنسي لركاب الدراجات النارية

### يصل الى ايران

قال مدير الشؤون السياحية في منطقة ماکو الحرة (في محافظة أذربيجان الغربية - شمال غرب)، مهدي عبد الله زادة : ان فريقا سياحيا يضم ٥٥ من راكبي الدراجات النارية الفرنسيين، دخل اراضي البلاد عبر منفذ بازركان الحدودي (في ماکو).



وفي تصريح لمراسل «ارنا» السبت، اوضح عبد الله زادة : ان هذا الفريق سيبقى لفترة يوم واحد في مدينة ماکو حيث يقوم بجولة سياحية داخل المناطق التراثية والارثية لهذه المدينة، ومن ثم يواصل طريقه عبر مدن ارومية وسقز (في محافظة كردستان - غرب) وهمدان (غرب) وراك (في المحافظة المركزية - وسطا) واصفهان (وسطا) وياسوج (في محافظة كهكيلوية وبوير احمد - جنوب غرب)، وشيراز (بمحافظة فارس - جنوب).

واضاف، ان زيارة هذا الفريق السياحي الفرنسي تستغرق ١٠ ايام، وسيغادر بعد ذلك البلاد عبر منفذ بازركان الحدودي.

## ديوكوفيتش يتوج بلقب بطولة طوكيو للتنس

توج الصربي نوفاك ديوكوفيتش، المصنف الأول على العالم بلقب بطولة طوكيو للتنس، امس الأحد.

وفاز ديوكوفيتش، في المباراة النهائية على الأسترالي جون ميلمان بمجموعتين دون رد (٦-٣، ٦-٢).

واحتاج اللاعب الصربي إلى ساعة و١٥ دقائق لحصد لقبه رقم ٧٦ في مسيرته؛

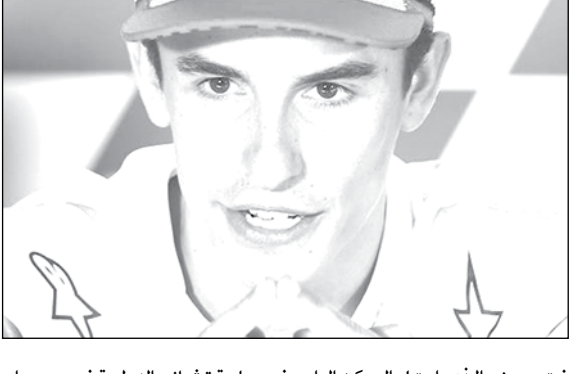
وتعد طوكيو، أول بطولة يشارك بها ديوكوفيتش، منذ انسحابه من الدور الرابع ببطولة أمريكا المفتوحة؛ بسبب الإصابة في الكتف، إلا أنه لم يظهر أي معاناة من تلك الإصابة.

وحقق ديوكوفيتش، لقبه الرابع في الموسم الحالي بعد أن فاز بلقب بطولة مدريد للأساتذة بجانب بطولتي أستراليا المفتوحة، وويمبلدون.

ولم يخسر ديوكوفيتش أي مجموعة في طريقه للتتويج باللقب، وكانت أصعب مجموعة واجهها، هي تلك التي حسمها بنتيجة (٧-٥) أمام جو سويدا في الدور الثاني، وفي آخر ٢ مباريات أمام كل من لوكاس بوي وديفيد جوفين وميلمان، لم يخسر ديوكوفيتش سوى ١٥ شوطا فقط.

وبهذا الانتصار، أصبح ديوكوفيتش ثالث أكثر اللاعبين تحقيقا للانتصارات هذا الموسم بواقع الفوز في ٤٦ مباراة، خلف متصدر القائمة الروسي دانييل ميدفيديف بـ٤٤ انتصار ورافائيل نادال بـ٤٨ انتصار.

## ماركيز يحرز لقب بطولة العالم للدراجات النارية للمرة السادسة



أحرز مارك ماركيز، متسابق هوندا لقب بطولة العالم للدراجات النارية للمرة السادسة، قبل ٤ سباقات من النهاية بعد الفوز بسباق جائزة تايلاند الكبرى، امس الأحد.

كان المتسابق الإسباني يحتاج للحصول على نقطتين أكثر من الإيطالي أندريه دوفيتسيوزو، الذي احتل المركز الرابع في حلبة تشانج الدولية في بوريرام، ليحصد لقبه الرابع على التوالي.

وهذا اللقب الثامن لماركيز البالغ عمره ٢٦ عامًا، في سباقات الجائزة الكبرى إذ نال أيضًا لقب فئة ١٢٥ سنتيمترًا مكعبًا (تُعرف الآن باسم الفئة الثالثة) في ٢٠١٠ إضافة إلى لقب الفئة الثانية في ٢٠١٢.

## ريال مدريد يدهس غرناطة برعاية ويدُحافظ على صدارة الليجا

حقق ريال مدريد انتصارا مهما بنتيجة (٤-٢) على غرناطة، مساء السبت، ضمن منافسات الجولة الثامنة من الليجا، في مقله «سانتياجو برنابيو».

وسجل الأهداف لريال مدريد بنزيما، وهازارد ومودريتش وخاميس رودريجز في الدقائق ٢، ١٢، و٦١ و٩٢ على الترتيب، بينما أحرز لغرناطة ماتشيس من ركلة جزاء في الدقيقة ٦٩، ودوارتي في الدقيقة ٧٧.

## توصيات تحذر مرضى الكوليسترول من حمية الكيتو

### منخفضة الكربوهيدرات

رغم أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات قد تساعد في فقدان الوزن بسرعة، فإن لها تأثيرات متفاوتة على المؤشرات الصحية، التي يمكن أن تسهم في خطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك وفقا لتوصيات جديدة أصدرتها الجمعية الوطنية للدهون في الولايات المتحدة.

واستنادا إلى مراجعة لأبحاث حديثة، تؤكد التوصيات بعض مزايا نظام الكيتو الغذائي، وهو حمية منخفضة الكربوهيدرات، بما في ذلك كبح الشهية وخفض مستويات الدهون والسكر في الدم لدى المصابين بداء السكري.

لكن نظام الكيتو الغذائي يرتبط أيضا بارتفاع الكوليسترول "الضار" الذي يمكن أن يتراكم في الأوعية الدموية ويؤدي إلى تجلط الدم.

وذكرت التوصيات التي نشرت في دورية (كلينيكال ليبيدولوجي) أنه على مدار ستة أشهر قد يفقد الناس وزنا أكبر مع الحميات الغذائية منخفضة الكربوهيدرات مثل أتكينز والكيتو وساوث بيتش، ولكن بعد عام يماثل فقدان الوزن مع هذه الوجبات ما يمكن أن يحققه الأشخاص من خلال الأنظمة الغذائية التي تسمح بتناول مزيد من الكربوهيدرات.

وأكدت التوصيات أن الالتزام بالحميات منخفضة الكربوهيدرات قد يكون صعبا للغاية مع مرور الوقت، وقد يستعد الطعم الغني بالفاتية التي تفيد القلب والأوعية الدموية.

ولا يبدو أن هناك فرقا كبيرا بين الحميات قليلة الكربوهيدرات وغيرها من أنواع الحميات



في ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

وهي ما يتعلق بمؤشرات أخرى على صحة القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم. وقالت كارول كيركباتريك التي قادت الفريق الذي أعد التوصيات، وهي باحثة في جامعة ولاية إيداهو في بوكاتلو، 'بينما يفضل بعض المرضى نمط الطعام منخفض الكربوهيدرات الذي قد يكون معقولا لفترات قصيرة من الوقت، فإن الالتزام طويل الأجل يمثل تحديا، والفوائد والمخاطر طويلة الأجل ليست مفهومة تماما، خاصة مع نظام الكيتو'.

## خمس خرافات قد لا تعرفها عن زيت الزيتون

لا يخلو مطبخ تقريبا من زجاجة زيت الزيتون البكر الممتاز، وغالبا ما يكون الخيار الأول في تتبيل السلطات المختلفة. لكن ما لا يعرفه الكثيرون أن زيت الزيتون هو الأفضل للطهي والقلبي أيضا، لذلك يفضل معظم الناس استخدام زيت عباد الشمس أو السلجم اللقلي والطهي. والأمر

نابع من بعض الخرافات عن زيت الزيتون. فما هي أهم هذه الخرافات؟

\*الخرافة الأولى: زيت الزيتون غير مناسب للقلبي! ليس صحيحا!

فمطبخ دول البحر المتوسط يعتمد على زيت الزيتون على



في الطبخ بشكل رئيسي، ولا ينحصر استخدامه في صلصة السلطات. زيت الزيتون البكر الممتاز مناسب للقلبي؛ على الرغم من أنه يحتوي على نقطة دخان أقل من عباد الشمس أو زيت بذور اللفت، إلا أنه يمكن تسخينه إلى ١٦٥-١٨٠ درجة مئوية. ويعرف العلماء نقطة الدخان أو الإدخان بأقل درجة حرارة يبدأ معها انبعاث الدخان من الزيت. كما يمكن استخدام زيت الزيتون المكرر، الذي يمكن تسخينه حتى ٢٢٠ درجة ويمكن استخدامه للقلبي أيضا.

\*الخرافة الثانية: صلاحية زيت الزيتون طويلة الأمد!

هذا غير صحيح، لأن زيت الزيتون صلاحية تستمر حتى نحو عامين. كما أن طريقة الخزن الخاطئة (تحت أشعة الشمس المباشرة على سبيل المثال) قد تغير من طعمه ورائحته بوقت أسرع، إذ يصبح زنخا. أما زيت الزيتون البكر عالي الجودة فيفقد نكهته بعد نصف عام تقريبا حتى لو كان ما يزال صالحا للاستعمال.

\*الخرافة الثالثة: يجب أن يكون طعمه يشبه الزيتون فقط!

هذا صحيح، ولكن خبراء الطعام يعرفون الاختلافات الدقيقة بين أنواع زيت الزيتون، فتلك المصنعة في إيطاليا أو اليونان أو إسبانيا لا تختلف في اللون فقط وإنما لها رائحتها وطعمها الخاص. زيت الزيتون مثل النبيذ عليك أن تجد النوع الذي يناسب ذوقك!

\*الخرافة الرابعة: يجب ألا يكون زيت الزيتون مرا!

الأمر غير صحيح، فخصوصا الأنواع البكر العالية الجودة من زيت الزيتون تحتوي على مواد مرة، تمنح الأطباق والوجبات نكهة مميزة. كما أن هذه المواد المرة جيدة للغاية لصحة الإنسان لاحتوائها على مضادات الالتهابات وتعزيز قدرة الجسم على هضم الدهون.

\*الخرافة الخامسة: زيت الزيتون غير صحي

منذ زيادة الإقبال على زيت جوز الهند بات الكثيرون يتناقلون أن زيت الزيتون غير صحي. وهذا خاطئ تماما. فزيت الزيتون يعد أحد أقدم المواد الغذائية المعروفة في تاريخ البشرية. وقد استخدم في العصور القديمة لإعداد الطعام، كما يتمتع زيت الزيتون بميزة كبيرة، إذ لا يحتاج إلى معالجته بكثافة لأن الزيت موجود بالفعل في ثمرة الزيتون الناضجة.

يضاف إلى ذلك محتواه العالي بشكل ملحوظ من فيتامين E والأثار الإيجابية على القلب والدورة الدموية. وبفعل العصر البارز لثمار الزيتون فإنه يبقى محتفظا بالكثير من المواد النشطة بيولوجيا التي تمنع الالتهابات.

باختصار: لم يجعل مطبخ البحر المتوسط من الزيتون عثا أحد أعمدته الرئيسية!