

## استقلال طهران مع الدحيل القطري في دوري أبطال آسيا

تعادل استقلال طهران مع الدحيل القطري ٢-٢ في المباراة التي جرت بينهما مساء السبت الماضي ضمن الجولة الرابعة من مباريات المجموعة الثالثة بدوري أبطال آسيا.

تقدم استقلال طهران بهدف سجله شيخ دياباتي في الدقيقة ١٧ من ركلة جزاء احتسبها حكم المباراة اثر عرقلة تعرض لها فرشيد اسماعيلي داخل منطقة الجزاء من قبل علي كريمي لاعب الدحيل. وتمكن الدحيل من معادلة النتيجة من ركلة جزاء مشكوك في صحتها بواسطة اولونفا في الدقيقة الاخيرة من الشوط الاول ومن ثم عاد اللاعب نفسه لسجل هدف التقدم لفريقه في

الدقيقة ٥٨ الا ان استقلال عادل النتيجة بعد دقيقتين فقط بهدف جاء بتوقيع لاعبه مهدي قائدي. وبهذه النتيجة حافظ الدحيل على مركز الصدارة في المجموعة برصيد ٨ نقاط يليه استقلال طهران برصيد ٧ نقاط وبعده اهلي جدة بنفس الرصيد واخيرا الشرطة العراقي بلا رصيد.

## هازارد «الزجاجي».. صفقة عذبت الريال وأعادت بناء تشيلسي

تحول النجم البلجيكي ايدين هازارد، من الصفقة الحلم لجماهير ريال مدريد في عامين، إلى كابوس مستمر لا يغادر قلعة الملكي. في ظل الإصابات المتكررة والغيابات الطويلة للاعب الذي حضر إلى مدريد ليكون خليفة الأسطورة كريستيانو رونالدو.

وأعلن ريال مدريد يوم ٧ يونيو/حزيران من عام ٢٠١٩ عبر موقعه الرسمي، التعاقد مع هازارد

حتى صيف ٢٠٢٤ من صفوف تشيلسي مقابل ١٠٠ مليون يورو. وقد يصل هذا الرقم إلى ١٤٦ مليون يورو مع بعض الإضافات، على أن يحصل على راتب أسبوعي يصل إلى ٤٠ ألف جنيه إسترليني. وانتظر عشاق ريال مدريد تلك الصفقة، بعدما قدم المرينجي موسمًا باهتًا في (٢٠١٨-٢٠١٩)، توج خلاله بلقب وحيد هو كأس العالم للأندية، وودع خلاله دوري الأبطال من دور الـ١٦، وأنهى الدوري في المركز الثالث.

شعرت جماهير الريال بأن رحيل نجم الفريق وهادفه التاريخي كريستيانو رونالدو إلى صفوف يوفنتوس في صيف ٢٠١٨، أدى إلى تراجع الفريق بشكل ملحوظ، وأن المرينجي بحاجة للتعاقد مع نجم آخر لتعويض غيابه.

ووعد ريال مدريد ذاته في هازارد مع العروض التي قدمها بقميص البلوز، حيث توج بلقبى الدوري الإنجليزي والدوري الأوروبي مرتين، كما توج بكأس الاتحاد الإنجليزي وكأس الرابطة مرة واحدة. وخاض النجم البلجيكي مع البلوز ٣٥٢ مباراة في جميع المسابقات، سجل خلالها ١١٠ أهداف ووضعت ٩٢ آخرين، وتوج بجائزة أفضل لاعب في البريمير ليغ في موسم (٢٠١٤-٢٠١٥)، كما توج بثاني أفضل لاعب في مونديال روسيا ٢٠١٨، بعد قيادة بلجيكا لاحتلال المركز الثالث.

## عمان تسجل المشاركة الأولى في كأس العرب بأحلام الإنجاز الخليجي

تجه أنظار الجماهير العمانية غدا الثلاثاء، نحو قرعة بطولة كأس العرب بطلتها الجديدة، والتي ستقام في ضيافة قطر بمشاركة ٢٣ منتخبا. تحت رعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) ولم يسبق لمنتخب عمان أن شارك في بطولات كأس العرب السابقة، حيث أقيمت البطولة للمرة الأولى عام ١٩٦٣ بمشاركة تونس وسوريا ولبنان والكويت والأردن.

وكان التأسيس الرسمي وإشهار منتخب عمان في العام ١٩٧٨، حيث بدأ مشاركاته الرسمية في دورات الخليج الفارسي، ولم يشارك في كأس العرب.

ومن المتوقع أن تكون المشاركة الأولى لمنتخب عمان في كأس العرب مثيرة، خاصة أن الأحمر يبحث عن إنجاز غير مسبوق بالظفر بهذه البطولة، التي تم اعتمادها رسميا من قبل الفيفا للمرة الأولى.

ويملك منتخب عمان لقبين في تاريخه، هما خليجي ١٩ في مسقط، وخليجي ٢٣ في الكويت على حساب المنتخب الإماراتي.

والمشاركة الأولى في كأس العرب، ستكون لها أهمية خاصة بالنسبة للعمانيين، لأن تراجع المنتخب في الفترة الأخيرة في التصنيف الدولي وأيضا على مستوى النتائج، سمح دافعا للاعبين لتقديم الصورة الجيدة وإعادة الروح لإسعاد الجماهير.

يعول المنتخب العماني على هذه البطولة لإثبات قدراته من جديد، بقيادة المدرب الكرواتي برانكو إيفانكوفيتش، الذي خلف المدرب الهولندي كومان.

ويسعى برانكو لترجمة خبراته لصالح منتخب عمان، حيث يملك في صفوف الفريق عددا كبيرا من اللاعبين الجيدين وأصحاب الخبرة الدولية، أبرزهم الحارس فايز الرشيدى ومحمد المسلمي وغيرهم من النجوم الذين تألقوا في الدوري هذا الموسم.

واختار برانكو أيضا مجموعة من اللاعبين الجدد يمثلون منتخب عمان للمرة الأولى، أبرزهم «زاهر الأغبري وأمجد الحارثي وفوز عبد الله ويزيد المعشني».

وتنتظر الجماهير القرعة التي ستسحب بعد غد الثلاثاء في قطر بشغف كبير، حيث من المتوقع أن تشهد مواجهات خليجية مباشرة.

## الامين العام للاتحاد العالمي يشيد بتقدم حقيقته

### الايرانيات في رفع الأثقال

اشار الأمين العام للاتحاد العالمي لرفع الأثقال الى تقدم رياضة رفع الأثقال في إيران وقال أن هناك إيرانيات لديهن أربع سنوات من الخبرة وقد تنافسن مع أبطال من اليابان والصين ودول أخرى ، وهذا أمر يستحق الشناء. "

واضاف محمد جلود اليوم السبت لمراسل ارنا أن التطور في رفع الأثقال الإيراني لا يمكن إنكاره، «متسائلا من كان يعتقد أن ارتفاعات الأثقال الإيرانية اللواتي يتمتعن بخبرة سنتين سيتنافسن مع عظماء من اليابان

والصين وأوزبكستان ودول أخرى؟»هكذا تطور في الرياضة وسرعة هذا التطور عالية. واكد ان هذا مثير للإعجاب ويمكن أن يؤدي إلى نجاح كبير وتابع ان الآليات المتعلقة بالانتخابات في الاتحاد العالمي لرفع الأثقال ستجرى في اكتوبر / تشرين الأول وستمكن أخيراً من انتخاب رئيسا لهذا الاتحاد».

## كلوب: لا يمكنني أن أصنع المعجزات لعلاج مشكلة ليفربول

يعود فريق ليفربول إلى التدريبات اليوم الإثنين، تحت قيادة مربيه الألماني يورجن كلوب، الذي يعمل على خطة لحل مشكلة تراجع عدد الأهداف التي يسجلها الفريق، لكنه أشار إلى أنه ليس بمقدوره أن «يصنع المعجزات» في هذا الشق.

ونقلت وكالة الأنباء البريطانية «بي ايه ميديا» عن كلوب قوله اليوم الأحد: «الوضع حرج للغاية، لأننا ندرك أن اللوم يقع علينا وحدنا». وأضاف: «لكن الأمر لا يتعلق بالمعجزات، التي إذا طبقتها ستقول حينها حسنا كل الأمور أصبحت على ما يرام مجددا، لا عليك أن تعمل من أجل هذا، وهذا ما سنفعله».

وتابع: «الآن أحتاج إلى وقت من أجل الشعور بالإحباط، أحتاج إلى وقت أشعر خلاله بالغضب وعندما ينتهي ذلك سننتقل مجددا، لكن بمثل تلك النتائج لن تقطع خطوات كبرى للأمام».

وجاء هدف التعادل لنيوكاسل في الوقت بدل الضائع في اللقاء، الذي انتهى بنتيجة ١/١ أمس السبت، ليلحق ضررا شديدا بمساعي الريدن في احتلال أحد المراكز الأربعة الأولى المؤهلة لدوري الأبطال.

## روبرتو كارلوس: ريال مدريد لم يودع الليجا

استبعد البرازيلي روبرتو كارلوس، سفير ريال مدريد، أن يكون الملكي قد ودع المنافسة على لقب الدوري الإسباني، بعد تعادله سلبيا أمام ريال بيتيس مساء السبت الماضي.

وقال اللاعب البرازيلي السابق في تصريحات لمحطة (موفيستار)، عقب المباراة التي أقيمت

ضمن الجولة الـ٢٢ من الدوري «هذا ليس وداعا لليجا. تم بذل أقصى جهد أمام ريال بيتيس الذي قدم أداء كبيرا. اللاعبون حاولوا ولكن هناك مباريات تمر هكذا. تبقى ه مباريات».

وتابع «ريال مدريد يلعب كل ٣ أيام، من الصعب الحفاظ على

مستوى عال في كل المباريات. لا أعتقد أن اللاعبين يعانون من الإجهاد، لأن هذا القميص يجعلك تقدم أقصى ما لديك رغم أن شعورهم بالإرهاق أمر طبيعي».

وأضاف «يجب أن يستريح الفريق لأنه يخوض الثلاثاء مباراة مهمة في دوري أبطال أوروبا، في إشارة إلى ذهاب نصف النهائي أمام تشيلسي».

وتجنب روبرتو كارلوس التعليق على مشروع دوري السوبر الأوروبي، الذي قاده فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد قبل أن يتم تعليقه وقال «ما يخضنا هو لعب كرة القدم والاستمتاع والتواجد في الملعب ومواصلة العمل».

وختتم «لا نتدخل في الجدل ونفكر حاليا في تقديم مباراة كبيرة أمام تشيلسي الذي نكن له الكثير من الاحترام».

## عرض اسكتلندي في الطريق لمورينيو

كشفت تقرير صحفي إنجليزي، امس الأحد، عن اهتمام نادي سيلتيك الأسكتلندي بالتعاقد مع المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو، المدير الفني السابق لتوتنهام.

وأعلن توتنهام في وقت سابق من الأسبوع الماضي، إقالة مورينيو في ظل ترددي نتائج الفريق على الصعيد المحلي وكذلك توديع مسابقة اليوروبا ليغ. وبحسب شبكة «سكاي سبورتنس»، فإن سيلتيك يدرس التقدم بعرض إلى مورينيو

## دراسة جديدة: فيروس كورونا موجود منذ ٢٥ ألف عام

رحبت دراسة جديدة أن فيروس كورونا قد أصاب أسلاف سكان شرق آسيا المعاصرين قبل ٢٥ ألف عام واستمر في إصابتهم آلاف السنين بعد ذلك.

وأفاد موقع Live Science بأن «جائحة كورونا التي أودت بحياة أكثر من ٣ ملايين شخص حول العالم، تعتبر واحدة من الأمراض الحديثة، ولكن بقدر ما يبدو هذا التهديد جديدا، فقد حارب البشر فيروسات خطيرة منذ بداية الزمن، وقد يكون بينها فيروس كورونا».

وقال كبير الباحثين في الدراسة ديفيد إينارد الأستاذ المساعد في علم البيئة والتطور بجامعة أريزونا

الأمريكية: «لطالما كانت هناك فيروسات تصيب البشر، وباعتبار أن الجينات التي تزيد من فرص الناس في البقاء على قيد الحياة ومواجهة الأمراض، فمن المرجح أن تنتقل تلك الجينات إلى الأجيال الجديدة». وقام إينارد



وفريقه عبر هذه النظرية لتحليل جينات ٢٥٤ أشخاص عبر ٢٦ مجموعة بشرية مختلفة حول العالم، في دراسة تم نشر نتائجها في ١٣ يناير على قاعدة بيانات bioRxiv، وهي قيد المراجعة للنشر في مجلة علمية.

وتشير الدراسة إلى أنه إذا أعطت الطفرة الجين ميزة مثل القدرة الأفضل على محاربة الفيروس، ستكون لدى الفيروس فرصة أفضل في أن ينتقل إلى الجيل التالي.

وكشفت الدراسة أن الأشخاص المنحدرين من أصل شرق آسيوي، يمتلكون جينات معينة معروفة بالتفاعل مع فيروسات كورونا، أو بعبارة أخرى لديهم طفرات جينية أكثر مقاومة للفيروس.

وتؤكد هذه النتائج تعرض الأشخاص الذين يعيشون في شرق آسيا الحديثة منذ آلاف السنين إلى فيروس مشابه لكورونا، الأمر الذي منح أسلافهم قدرة جينية أكبر على مقاومتها.

## أكل حبة واحدة من الفطر «المشروم» يوميا يقلل خطر الإصابة بالسرطان

كشفت دراسة جديدة أن إضافة المزيد من الفطر «المشروم» إلى الوجبات الغذائية اليومية يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

وفي الدراسة الحديثة، التي تُضاف إلى مجموعة متزايدة من الأدلة على فوائد الفطر، أجرى خبراء أمريكيون تحليلا لـ ١٧ دراسة عن السرطان نُشرت في الفترة من ١٩٦٦ إلى

٢٠٢٠ لتحديد الصلة بين استهلاك الفطر والمرض، بحسب ما جاء في تقرير لصحيفة The Daily Mail البريطانية. ووجد الفريق، من معهد ولاية بنسلفانيا للسرطان، أن تناول ١٨ جرامًا فقط من الفطر - ما

يعادل حبة واحدة من متوسطة الحجم - يقلل من خطر الإصابة بالمرض بنسبة ٥٤ في المائة. وقال مؤلف الدراسة جون ريتشي، أستاذ علوم الصحة العامة وعلم العقاقير في معهد ولاية بنسلفانيا للسرطان: «تقدم هذه النتائج بشكل عام أدلة مهمة على الآثار الوقائية للفطر ضد السرطان»، وأضاف البروفيسور ريتشي إنه من المهم ملاحظة أن ١٨ جرامًا هو «تقدير تقريبي للغاية» - على الرغم من أن البيانات تشير إلى أنه كلما زاد عدد الفطر الذي نتناوله، قل خطر الإصابة بالسرطان.

## التفاح يقي من مرض السرطان

يعتبر التفاح منتجًا غذائيًا مألوفًا لدى كل روسي منذ الطفولة، ويمكن شراؤه بسعر رخيص في أي متجر تقريبًا، أو جمعه في المزرعة. لكن قلة من الناس يعرفون أن التفاح يحتوي على عناصر مختلفة ليس لها تأثير مفيد على الجسم فحسب، بل تلعب أيضًا دورًا مهمًا في الوقاية من السرطان.

وأخبرت أخصائية التغذية أولغا شميليغا «فيزدا» عن ماهية هذه العناصر وكيف تؤثر بالضبط على صحتنا.

وقالت: «التفاح منتج صحي. أولاً، يحتوي على الكثير من الألياف، وهو أمر ضروري لعمل الأمعاء. ثانيًا، يحتوي على الحديد. لا يمتص بسهولة في أجسامنا، الحديد في اللحوم يتم امتصاصه بشكل أفضل، ولكن مع ذلك، يمكن للأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم الحصول

على هذا العنصر من التفاح. يحتوي التفاح، خاصةً غير الحلو جدًا، على كمية صغيرة من الفركتوز، ويمكن للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ومقاوم للأنسولين أن يتقنوا أنفسهم بالتفاح، لأنهم لن



يتلقوا كمية كبيرة من الجلوكوز وسيكون الحمل على البنكرياس ضئيلًا. أعتقد أن الصفات المدرجة كافية لتضمين التفاح في النظام الغذائي لكل يوم. وباعتباري أخصائية تغذية، أوصي بتناول وجبة خفيفة من التفاح، لأنها توفر كمية قليلة من السعرات الحرارية».

وأضافت أيضًا أن فيتامين سي الموجود في التفاح مضاد للأكسدة، والذي بدوره يلعب دورًا رئيسيًا في الوقاية من السرطان.

من مزايا التفاح أنه يحتوي على الكثير من فيتامين سي، خاصة إذا كان التفاح طازجًا. ويعتبر فيتامين سي من أهم مكونات نظام مضادات الأكسدة. يوجد أيضًا الزنك والمغنيز وفيتامين E، ولكن الأهم بالطبع فيتامين C».