

بعثتنا تشارك بافتتاح دورة ألعاب التضامن الاسلامي

شاركت البعثة الابرانية بطابور عرض افتتاح دورة ألعاب التضامن الاسلامي المقامة في باكو مساء الجمعة.

وتقدمت لاعبة الرماية "مه لقا جام بيزرك" البعثة الرياضية الايرانية حاملة راية الجمهورية الاسلامية خلال مراسم افتتاح الدورة الرابعة لاعباب التضامن الاسلامي في باكو.



وكانت "مه لقا جام

بيزرك" قد احرزت ميدالية فضية في فئة البندقية الهوائية وأخرى برونزية في فئة الرماية من ثلاثة اوضاع بدورة الالعاب الاسبوية في غوانغجو بالصين وفي بطولة العالم عام ٢٠١٠ تاهلت للمرحلة النهائية وحلت في المركز الخامس

لتنمخ إيران بطاقة تاهل الى الدورة الالومبية.

وبرعاية وحضور إلهام عليفة رئيس جمهورية أذربيجان جرت في استاد باكو الدولي مساء الجمعة، افتتاح دورة ألعاب التضامن الإسلامي في نسختها الرابعة بمشاركة أكثر من ثلاثة آلاف رياضي يمثلون ٥٢ دولة من ٤ قارات، يتنافسون في ٢٠ لعبة على مدار ١٠ أيام، وهي: ألعاب القوى والنفوس والسباحة وكرة الماء وكرة السلة الثلاثية وكرة القدم والجمباز والألعاب الإيقاعية (الووشو) وكرة الطاولة وكرة اليد والجودو والمصارعة الرومانية والمصارعة الحرة والتنس والكرة الطائرة والملاكمة والزورخانه" والكراتيه والتايكواندو ورفع الأثقال.

هذا وإعلن رئيس اللجنة الوطنية للاولمبياد كيومرث هاشمي عن مشاركة ١١٢ رياضي ايراني من رياضات مختلفة في دورة "العاب التضامن الاسلامي" المقامة في العاصمة الانريجانية باكو.

ولفت هاشمي الى انه تم اختيار ١١٢ لاعبا للمشاركة في هذه الدورة من بين ٥٠٢ لاعب كانوا يقيمون معسكرات تدريبية على مدة شثة اشهر سبقت هذا الحدث الرياضي.

وشدد رئيس اللجنة الوطنية للاولمبياد على ان هذه المسابقات تحظى بأهمية بالغة من الناحية الثقافية وبالنظر الى ان الجمهورية الاسلامية الايرانية حاملة لواء الدول الاسلامية يمكن ان يكون لها دور خلاق.

واللعبة الفرقية الوحيدة التي تشارك فيها إيران هي الكرة الطائرة حيث يشارك المنتخب الوطني للشباب الذي فاز على نظيره السعودي ٢-٠ في مستهل المنافسات.

لاعبونا يحصدون ذهبيتين وبرونزية في المنافسات الدولية للجودو في ازبكستان

حصد اللاعبون الايرانيون ميداليتين ذهبيتين وميدالية برونزية في المنافسات الدولية للجودو في ازبكستان.

وأفادت وكالة تسنيم الدولية للانباء ان اللاعبين الايرانيين سهيل جمال آبادي وحמיד رضا ملك زادة حصلا على ميداليتين ذهبيتين واللاعب على برهيزكار على ميدالية برونزية في المنافسات الدولية للجودو في ازبكستان.

واحتل كل من اللاعبين الايرانيين قاسم باغجقي وفرزین شاهباز المركز الخامس ورضا باسابور المركز السابع.

واختمت المنافسات الدولية لجودو الشباب في اوزبكستان التي بدأت يوم الخميس، في يوم الجمعة، حيث شارك فيها ١٢٢ لاعب جودو من ١٠ دول.

بايرن ميونيخ ينوي عقد أكبر صفقتين في تاريخه

أكدت تقارير صحفية، جدية نادي بايرن ميونيخ، في الحصول على خدمات الثاني ماركو فيراتي، وألكسيس سانشير، نجمي باريس سان جيرمان، وأرسنال، على الترتيب، هذا الصيف.

وقالت صحيفة "بيلد" الألمانية، أمس السبت، إن 'بايرن في طريقه إلى عقد أغلى صفقتين في تاريخه، وكسر رقم خافي مارتينيز، الذي استقدمه من أتلتيك بيلباو في ٢٠١٢، مقابل ٤٠ مليون يورو'. وأضافت الصحيفة:

"معلوماتنا تقول إن فيراتي، وسانشيز سيكلفان بايرن مبلغ ١١٠ مليون يورو هذا الصيف، فكل لاعب ستكون تكلفته ٦٠ مليون يورو". وتابعت: "العلاقة الجيدة بين أنشيلوتي وفيراتي، تُقرب الأخير من الانتقال إلى بايرن ميونيخ، حيث سبق وإن قال وكيل أعمال الدولي الإيطالي: هناك علاقة صداقة بين ماركو، وأنشيلوتي". وواصلت: "قيمة قدم فيراتي ستكون ٦٠ مليون يورو، ومدة العقد مع بايرن ستكون ٤ سنوات، وفي نهاية هذا الشهر، سيدخل بايرن في محادثات جادة أكثر مع إدارة باريس سان جيرمان".

وأتمت الصحيفة: "فيراتي لن يكون الصفقة الوحيدة هذا الصيف، بل هناك أيضاً التشيلي ألكسيس سانشير، فالتقارير الصحفية تشير إلى اتفاق سانشير مع النادي البافاري على الانضمام إلى صفوفه عقب نهاية الموسم".

مرسيدس يخالف اللوائح قبل سباق إسبانيا

في مخالفة للوائح عمل فريق مرسيدس خلال الليل على إصلاح عطل فني في سيارة سائقه الفنلندي فالتيري بوتاس واضطر لاستبدال محرك السيارة بعد اكتشاف تسرب للمياه من وحدة الطاقة قبل سباق جائزة اسبانيا الكبرى الحلقة الخامسة من بطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات.

وفاز بوتاس بالسباق الماضي على حلبة سوتشي الروسية وهو أول فوز له في هذه البطولة المتميزة.

وقال متحدث باسم فريق مرسيدس حامل لقب الصانعين امس السبت: "عندما كنا نقوم بإصلاح المحرك اكتشفنا وجود تسرب بسيط للمياه" موضحًا أنه تم تركيب وحدة طاقة بديلة استخدمت خلال السباقات الأربعة الماضية من الموسم.

وأضاف المتحدث: "نأمل أن يتمكن بوتاس من المشاركة في جولة التجارب الحرة الثالثة.. الفينيون يعملون على تجهيز السيارة لذلك".

وسيتم إصلاح المحرك المعطوب على أن يستخدم في سباقات تالية.

ويحظر على الفرق العمل على إصلاح السيارات طوال ٨ ساعات خلال الليل على أن يحصل كل فريق على استثناهين فقط في كل موسم.

وقال الاتحاد الدولي للسيارات إن مرسيدس لن يعاقب على ما قام به أمس لأنها كانت المرة الأولى له هذا الموسم.

وسيطر مرسيدس على جولتي التجارب الحرة أمس الاول بعد أن سجل سائقه البريطاني لويس هاميلتون أسرع زمن في الجولتين متقدمًا مباشرة على زميله بوتاس.

انطلاق بطولة آسيا للمصارعة الحرة في نيو دلهي

نزالات الاوزان الاربعة الاولى لبطولة آسيا للمصارعة الحرة جرت امس السبت في نيودلهي.

حيث استطاع المصارع حسين شهبازي (٩٧ كغم) من الفوز ويلوغ المرحلة النهائية، فيما ترشح ثلاثة مصارعين آخرين الى المراحل الاخرى من البطولة.

وانطلقت الدورة الـ ٢٧ لمنافسات بطولة آسيا للمصارعة الحرة بالعاصمة الهندية نيودلهي امس، حيث تشارك ايران بـ ٨ مصارعين وياوزان مختلفة.

ويضم منتخبنا

للمصارعة الحرة كل من: رضا اطري (٥٧ كغم) ويهانم احسان بور(٦١ كغم) وميشم نصيري (٦٥ كغم) وحامد رشيدي (٧٠ كغم) ويهمن تيموري (٧٤ كغم) وعلي رضا كريمي (٨٦ كغم) وحسن شهبازي (٩٧ كغم) ويدهالله محبي (١٢٥ كغم).

يذكر أن ايران قد أحرزت يوم الخميس الماضي، بطولة آسيا للمصارعة الرومانية في نيودلهي، بحصدها ٧ ميداليات متنوعة شملت ٤ ذهبيات وفضية واحدة وبرونزيتين وذلك قبيل انطلاق منافسات المصارعة الحرة.

ريال مدريد يكافئ زيدان بعقد جديد

بدأ ريال مدريد الإسباني، مفاوضات تجديد عقد الفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني للملكي، لينتهي عام ٢٠٢٠ بعدما نجح في قيادة فريقه للتأهل لنهائي دوري أبطال أوروبا للمرة الثانية على التوالي.

وتأهل نادي ريال مدريد الإسباني إلى نهائي دوري أبطال أوروبا للمرة الثانية على التوالي ليواجه نادي يوفنتوس الإيطالي يوم ٣ يونيو/حزيران في مدينة كارديف الويلزية.

وأطاح ريال مدريد بجاره أتليتكو بالفوز

بنتيجة (٤-٢) في مجموع المباراتين فيما حجز يوفنتوس مقعده في النهائي على حساب موناكو الفرنسي بتحقيق الانتصار بنتيجة (٤-١) مجموع المواجهتين.

وذكرت صحيفة «ماركاه» الإسبانية أنَّ فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، يسعى لإضافة عامين في عقد زيدان لينتهي في ٢٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٠ بدلا من ٢٠١٨، وأنَّ النادي أعدَّ بالفعل تفاصيل التعاقد كافة في انتظار موافقة زيزو والتوقيع.

وحصل زيدان على بطولة دوري أبطال أوروبا والسوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية العام الماضي كما ينافس ريال مدريد على الدوري الإسباني باحتلاله الوصافة بالرصيد ذاته مع المصدر، برشلونة، ٨٤ نقطة إلا أنَّ الملكي لديه مباراة مؤجلة أمام سيلتا فيجو قد تحسم اللقب لصالحه.

تشيلسي يحرز لقب الدوري الإنجليزي للمرة السادسة

أحرز تشيلسي لقبه السادس بالدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، بعد فوزه على مضيفه

وست بروميتش ألبيون ١-٠ الجمعة في المرحلة ٢٧ قبل الأخيرة من «البريميرليغ».

ويدين تشيلسي بالفضل في هذا الفوز الثمين للاعبه البلجيكي ميتشي باتشواي الذي سجل الهدف الوحيد في (٨٢.د).

وكان تشيلسي

بحاجة للفوز على وست بروميتش من أجل ضمان الفوز باللقب بغض النظر عن مباراة مطارده توتنهام المقبلة أمام مانشستر يونايتد اليوم الأحد، ليرفع رصيده إلى ٨٧ نقطة من ٢٦ مباراة، مقابل ٧٧ من لمطارده توتنهام.

في المقابل تجعد رصيد وست بروميتش عند النقطة ٤٥ في المركز الثامن.

وفاز النادي المنتمي لفرب لندن باللقب الإنجليزي ٦ مرات منها خمس مرات في آخر ١٢ موسما.

ويخوض تشيلسي مواجهته الأخيرة في الموسم على ملعبه «ستامفورد بريدج» ضد سنترلاند الهابط إلى الدرجة الأولى.

ثيم يطيح بكوريتش ويواجه كويباس في نصف نهائي مدريد

أنهى النمساوي دومينيك ثيم مسيرة الكرواتي بورنا كوريتش الناجحة في بطولة مدريد المفتوحة

لتنس الأساتذة، ذات الـ١٠٠ نقطة، بعدما تغلب عليه يوم الجمعة في دور الثمانية بمجموعتين دون رد بواقع ١-٦ و٤-٤.

ومن المقرر أن يتطلع اللاعب النمساوي الشاب، الفائز بلقب بطولة ريو دي جانيرو هذا العام، لبلوغ النهائي أمام الأوروغوياني بابلو كويباس، الذي أطاح

بالألماني ألكسندر زفيريف بمجموعتين لواحدة ١-٢ و٦-١ و-٤ خلال ساعة ونصف، بحثًا عن لقبه التاسع في مسيرته.

وتعد هذه هي المرة الأولى التي يتأهل فيها كلا اللاعبين للمرحلة قبل الأخيرة في بطولات الأساتذة.

الدهون المشبّعة تجعلكِ عرضة لمرض هشاشة العظام

تؤكد دراسة علميّة جديدة، وجود صلة بين دهون الجسم والإصابة بمرض ترنّق العظام. لا سيّما وأنّ عُضاريف الركبتين والوركين، حسّاسة للغاية تجاه الأغذية الغنيّة بالأحماض الدهنيّة. وفقًا لنتائج دراسة نُشرّت في المجلة الطبيّة Scientific Reports، فإنّ الأطعمة الغنيّة بالأحماض الدهنيّة المشبّعة، تعزّز مخاطر الإصابة بمرض هشاشة العظام. وهذه الأحماض الدهنيّة المشبّعة، تعمل على إضعاف العضاريف المفصليّة، وبشكل خاص عُضاريف الوركين والركبتين.

فقد أجرى الباحثون في جامعة كوينزلاند للتقنيّة في أستراليا، دراسة لتحديد الرابط بين التغذية ومخاطر الإصابة بمرض هشاشة العظام.

ودرس الباحثون تأثيرات النظام الغذائيّ الغنيّ بأنواع مختلفة من الأحماض الدهنيّة المشبّعة، التي توجد في أنواع الأطعمة المختلفة، مثل: الزبدة، وزيت جوز الهند، وزيت النخيل، والدهون الحيوانيّة والكربوهيدراتيّة البسيطة، التي توجد عادة في الأطعمة السريعة، على المفصل.

بعض الأطعمة تعمل على تغيير تركيبة العُضروف

لاحظ الباحثون حدوث تغيّرات في العظام تحت العُضروف، بعد تناول الأغذية الغنيّة بالدهون المشبّعة، وفحصوا تحديداً حمض اللوريك، وهو من الأحماض الدهنيّة المشبّعة، التي توجد في زيت جوز الهند. وتأكّدوا من أنّ النظام الغذائيّ "الكلاسيكيّ الغربي، يحتوي على موادّ كربوهيدراتيّة بسيطة، بالإضافة إلى ٢٠٪ من الدهون المشبّعة.

وأثبتت الدراسة أنّ مخازن الأحماض الدهنيّة المشبّعة الموجودة في العُضروف، تعدلّ طريقة تمثيلها الغذائيّ، وتعمل على إضعاف العُضروف وتجعله أكثر عرضة للتلف. وهذا بدوره يسبّب آلام هشاشة العظام، بسبب فقدان التأثير الملطّف والداعم للعُضروف. وهذه الأنواع المختلفة من الدهون المشبّعة، وتناول الدهون الحيوانيّة، والزبدة، وزيت النخيل، لفترات طويلة، قد يعمل على إضعاف العُضروف.

والوظيفة الرئيسيّة للعُضروف، هي منع احتكاك العظام عند المفصل، وامتصاص الصدمات، والضغط على العظام، عند أداء الحركات المختلفة، ومنها المشي.

آلية معكوسة

عمد الباحثون بعد ذلك، إلى تبديل دهون اللحوم الحمراء في النظام الغذائيّ، بحمض اللوريك، وأثبتوا تراجع التلّف في العُضروف، ومتلازمة التمثيل الغذائيّ، وأثبتوا وجود حماية أفضل للعظام.

«قد تؤديّ الأحماض الدهنيّة، إلى حدوث التهاب في الانسجة الضامّة للعُضروف، ولكنّ تبديل الأنظمة الغذائيّة التقليديّة، التي تحتوي على حمض اللوريك المستخرج من جوز الهند، وحمض النخيليك أو البلمتيك، المستخرج من زيت النخيل، أو الأحماض الدهنيّة المشتقة من الدهون الحيوانيّة، قد يعمل على تفاقم الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائيّ، وهشاشة العظام»، وفقًا لما يقوله الباحثون.

هل تعاني من التجشؤ المستمر؟.. إليك العلاج

يعاني واحد بين كل عشرة أشخاص من التجشؤ المفرط ورائحة الفم الكريهة، وهو ما يجعل الكثيرين يبحثون عن كيفية التخلص من هذا الوضع عن طريق علاجات طبيعية منزلية.

ويحدث التجشؤ عندما يمر الطعام مع فقاعات الهواء التي تتشكل أثناء الحديث والضحك وما إلى ذلك، بحسب موقع "بولد سكاى" الطبي.

وتساهم بعض الأطعمة مثل المشروبات الغازية ومنتجات الألبان والبصل والتوابل والبيض في حدوث التجشؤ، بحيث لا بد لمن يعاني من ذلك الابتعاد عن هذه الأطعمة بالإضافة إلى ضرورة تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام بشكل صحيح (١٠ مرات على الأقل) وعدم التحدث عند وجود طعام في الفم.

ويمكن علاج التجشؤ منزلياً عبر بعض الأطعمة الصحية ومنها:

التنعان

يعتبر التنعان مضاداً طبيعياً للحموضة ومعتراً للفم، ومع إضافة بضع أوراق التنعان إلى كوب من الماء الساخن ثم تركها لمدة ١٠ دقائق ثم شرب مزيج التنعان من ٢-٣ مرات في اليوم لأنه يساعد على وقف تجشؤ المعدة.

أسافوتيدا

عشب لاذع يمنع تشكيل الغاز المفرط في المعدة، ويمكن إضافته إلى الحليب والزبدة أو عصير الليمون، حيث يساعد في علاج التجشؤ المفرط.

الزبادي

عندما يكون هناك خلل في الجهاز الهضمي يتكون الغاز الزائد ويسبب التجشؤ، والزيادة واحد من أفضل البروبيوتيك الطبيعية التي تساعد في تحقيق التوازن في بكتيريا الأمعاء ويمكن التجشؤ الزائد.

الزنجبيل

ويفيد الزنجبيل بإضافة قطع منه إلى كوب من الماء الساخن وتركه لمدة ٧ دقائق، وشربه

٢-٣ مرات في اليوم، في التخلص من التجشؤ.

ويمكن أيضا

إضافة ملعقة صغيرة من العسل إذا كان المريض لا يحب طعم الزنجبيل، وهذا يساعد في تخفيف عضلات الجهاز الهضمي الذي بدوره يمنع التجشؤ الزائد وتشكيل الغاز.

الحلبة

ملعقة صغيرة من الحلبة على معدة فارغة هو أفضل علاج طبيعي للتجشؤ.

الشمر

الشمر يعمل كمهدئ للجهاز الهضمي ويتخلص من التجشؤ المفرط. قم بإضافة مسحوق بذور الشمر إلى كوب من الماء الساخن واركه لمدة ٧-٥ دقائق وتناول مشروب الشمر مرتين على الأقل في اليوم.

البابونج

خذ ملعقة صغيرة من مسحوق البابونج المجفف في كوب من الماء الساخن ثم اتركه لمدة ٥-٧ دقائق، فإنه يساعد على الإفراج عن الغاز المتكون في البطن ويمكن التجشؤ.

الهيل

الهيل هي واحدة من التوابل المعروفة التي تساعد في الهضم وتمنع انتفاخ المعدة. خذ ٢-٤ من قرون الهيل ثم قم بسحقها وإضافتها إلى كوب من الماء الساخن، واركها لمدة ٥-٧ دقائق، ثم تشرب بعد الوجبة الخاصة بك.

الريحان

يعرف بخصائصه المضادة للتشنج، خذ بعض أوراق الريحان، واغسلها بشكل صحيح ثم امضغها في كل صباح على معدة فارغة. وهذا يساعد على منع تشكيل الغاز والتجشؤ الزائد.