

فريقنا يهصد الميدالية الذهبية الثالثة ببطولة العالم بالتايكواندو للناشئين

توج لاعبا التايكواندو الايرانيان «امير ولي بور» و«امير سينا بختياري» بالميدالية الذهبية في بطولة العالم بالتايكواندو للناشئين التي جرت في تونس لترفع ايران غلتها الى ثلاث ميداليات ذهبية.

وتمكن لاعب التايكواندو الايراني «امير ولي بور» الثلاثة في الفوز في المباراة النهائية لوزن تحت ٥١ كلغم على منافسه من جمهورية ازربيجان ليتقلد الميدالية الذهبية. وكان «ولي بور» قد فاز في الدور الاول على



البريطاني «كان» ٢٥-٤، وفي الدور الثاني على المصري «عمر عبدالباسط» ٢٥-٢. وفي الجولة الثالثة على الايطالي «الكس ميلفيوري» ١٢-٤، وفي الدور الرابع على منافسه من كوريا الجنوبية في الجولة الذهبية. وفي الدور النصف النهائي فاز على غريمه من اوزبكستان ١٧-١١. يذكر ان الدورة الثانية عشرة لبطولة العالم ٢٠١٨ بالتايكواندو للناشئين انطلقت الاثنين في مدينة الحمامات بتونس وتستمر لمدة خمسة ايام بمشاركة ٩٥٠ لاعبا من ١١٨ بلدا.

منتخبنا لكرة الماء يواصل مبارياته التدريبية في ايطاليا

تغلب منتخبنا لكرة الماء في اطار رحلته التدريبية الى ايطاليا على فريق «لاتينا» الايطالي لكرة الماء في مباراة ودية جمعت بينهما بنتيجة ١٤-١٢.

وبعد توقيع اتفاقية التفاهم مع اتحاد السباحة الايطالي فان الفريق الايراني سيجري عدداً من المباريات في ايطاليا تحضيراً للمشاركة في دورة العاب آسيا لعام ٢٠١٨ المقامة في جاكرتا، وضمن هذه المباريات تمكن المنتخب من تحقيق فوز على فريق «لاتينا» الايطالي لكرة الماء بنتيجة ١٤-١٢. وكان منتخبنا قد تعادل في مباراة سابقة مع فريق «لاتزيو» بنتيجة ١٤-١٤.

الذئاب يحققون المستحيل بفوزهم على برشلونة بثلاثية نظيفة

روسى اللذين سجلا الهدفين الأولين ٦ و٥٨ من ركلة جزاء على التوالي، قبل أن يهديه اليوناني كوستاس مانولاس هدف التأهل برأسية في الدقيقة ٨٢. وهي المرة الأولى التي يتجاوز فيها روما حاجز ربع النهائي منذ عام ١٩٨٤ حين وصل الى النهائي للمرة الأولى والوحيدة قبل أن يخسر أمام ليفربول الإنكليزي بركلات الترجيح.

وأصبح روما ثالث فريق فقط في تاريخ دوري الأبطال يحول تخلفه ذهاباً بفارق ثلاثة أهداف أو أكثر في الأدوار الاقصائية ويتأهل الى الدور التالي، بعد ديبورتيفو لا كورونيا الإسباني موسم ٢٠٠٢-٢٠٠٤ حين خسر في نهاب ربع النهائي خارج قواعده ٤-١ ثم فاز اياها ٤-٤ صفر، وبرشلونة بالذات الموسم الماضي

أتلتيكو مدريد يغري جريزمان بعرض خيالي

يستعد أتلتيكو مدريد، لتقديم عرض خيالي، لنجم الفريق، أنطوان جريزمان، في محاولة للإبقاء على اللاعب الفرنسي، داخل جدران الروخي بلانكوس، ومنعه من الرحيل لبرشلونة، الصيف المقبل. ووفقاً لصحيفة «موندو ديبورتيفو» فإن إدارة أتلتيكو مدريد، ستعرض على أنطوان جريزمان، عقد جديد، براتب سنوي، يقدر بـ ٢٠ مليون يورو. وأشارت الصحيفة إلى أن مشكلة اللاعب قد لا تكون الأموال فقط، وإنما أيضاً حصد الألقاب والمجد الشخصي، حيث أنه غير سعيد بتحقيقه لقب ووحيد فقط، خلال ٤ سنوات بقميص الأتلتي (كأس السوبر الإسباني ٢٠١٤).

وأوضحت أن تحرك إدارة الأتلتي، لمحاولة الإبقاء على جريزمان، أمر منطقي، خاصة أن النادي العاصمي لن يتمكن من إيجاد بديل مناسب، لديه نفس قدرات صاحب الـ ٢٧ عاماً. وبالإضافة إلى ذلك، فإن نادي اللاعب السابق، ريال سوسيداد، سيحصل على ٢٠ مليون يورو، من قيمة صفقة رحيل جريزمان لبرشلونة، إذا حدث.

ومن المتوقع أن يدفع برشلونة، قيمة

سباحان ايرانيان يحصدان ذهبيتين في المنافسات المؤهلة لاولمبياد الشباب

تقلد سباحان ايرانيان ميداليتين ذهبيتين في المنافسات المؤهلة لاولمبياد الشباب الجارية حاليا في تايلند.

وشارك فريق السباحة الايراني في منافسات اليوم الرابع في المرحلة المؤهلة لاولمبياد الشباب في مسابقات ١٠ متر ظهر و٢٠ متر صدر و٥ متر فراشة، حيث حصلوا على بطاقتي تأهل في مسابقتي ١٠ متر ظهر و٥ متر فراشة. واحرز «علي فتححي» المركز الاول في مسابقة ١٠ متر ظهر بزمن قدره ٥٩:٢٥ ثانية ليتقلد الميدالية الذهبية.



وفي مسابقة ٥ متر فراشة حل «متين سهران» في المرز الاول بزمن قدره ٢٥:٧٢ ثانية ليتوج بالميدالية الذهبية.

فيلادلفيا يعزز رقبه في الانتصارات المتتالية



حقق فيلادلفيا سفتي سيكسرز فوزه الخامس عشر تواليا في دوري كرة السلة الأميركي للمحترفين هذا الموسم، محطما الرقم القياسي للنادي، بينما خسر حامل اللقب غولدن ستايت ووريترز، في الأمسية ما قبل الأخيرة للموسم المنتظم.

وتغلب فيلادلفيا على أتالنتا هوكس ١١٢-١١٣، بينما

خسر غولدن ستايت أمام يوتا جاز بنتيجة ٧٩-١١٩، ضمن سلسلة مباريات أقيمت الثلاثاء.

في المباراة الأولى، ساهم كل من جاي جاي ريديك والتركي أرسان الياسوفا بفوز فريقهما فسجلا ٢٨ و٢٦ نقطة تواليا. وأضاف البديل الايطالي ماركو بيلينيلي ٢٠ نقطة والاسترالي بن سيمونز ١٤ نقطة مع ١٠ تمريرات، ويات فيلادلفيا مع هذا الفوز، متساويا في

الرصيد (٥ فوزا و٢٠ خسارة) مع وصيف الموسم الماضي كليفلاند كافالييرز، ويحتل فيلادلفيا المركز الثالث وكليفلاند الرابع، على ان يكون حسم المركز الثالث الذي يمنح حامله أفضلية نسبية في البلاي أوف، مرتبطا بنتائج اليوم الأخير.

ويعتبر فيلادلفيا مفاجأة الموسم بعدما كان قبل موسمين أحد أسوأ الفرق بعد ان سجل ١٠ انتصارات مقابل ٧٢ خسارة.

في المقابل، أنهى أتالنتا هوكس صاحب المركز الأخير في المجموعة الشرقية، موسمه بخسارة جديدة ليتوقف رصيده عند ٢٤ فوزا مقابل ٥٨ خسارة. اما أفضل مسجل في صفوفه فكان تورين برينس (٢٧ نقطة).

وفي المنطقة الغربية، أنهى غولدن ستايت بطل ٢٠١٥ و٢٠١٧ الموسم المنتظم بخسارة قاسية أمام يوتا جاز ٧٩-١١٩.

ويخوض يوتا آخر مبارياته ضد بورتلاند ترايل بلايزرز والتي ستكون حاسمة لتحديد صاحب المركز الثالث في المنطقة الغربية، علما ان الفريقين يتساويان حاليا برصيد ٤٨ فوزا و٢٢ خسارة.

صلاح يضع ليفربول في نصف النهائي

وضع المهاجم المصري محمد صلاح فريقه ليفربول الإنكليزي في نصف النهائي دوري ابطال اوروبا، عندما سجل له هدف التعادل قبل ان يضيف البرازيلي فيرمينيو هدف الفوز ٢-١ في مرمى مواطنه مانشستر سيتي على ملعب الاتحاد في



اياب الدور ربع النهائي.

وافتح مانشستر سيتي التسجيل بواسطة البرازيلي غابريال جيزوس (١)، لكن ليفربول رد بهدفين في الشوطين الثاني عبر صلاح (٥٦) وفيرمينيو (٧٧).

وكان ليفربول حقق فوزا عريضا ذهابا على ملعب انفيلد بثلاثية نظيفة.

والخسارة هي الثالثة تواليا لمانشستر سيتي بعد سقوطه امام ليفربول ذهابا، ثم على ملعبه ايضا امام جاره وغريمه مانشستر يونايتد ٢-٢ السبت الماضي في الدوري المحلي.

ويعد ان حام الشك طويلا حول مشاركة صلاح الذي خرج في الدقيقة ٥٥ من مباراة الذهاب بعد ان سجل هدفا ومرر كرة حاسمة جاء منها الهدف الثالث لفريقه، ارج المدرب الالماني يورغن كلوب اسم النجم المصري في التشكيلة الأساسية لمواجهة سيتي.

اما التغيير الاضطرابي الوحيد مقارنة مع التشكيلة الاساسية لمباراة الذهاب، فكان غياب قائد ليفربول جوردان هندرسون بداعي الايقاف فحل بدلا منه الهولندي جورجينيو فينالدم. ولدى سيتي، كان الأبرز في تشكيلة المدرب الاسباني جوسيب غوارديولا، عدم مشاركة الهدف الارجنتيني سيرخيو أغويرو أساسيا، لكن خط المقدمة لدى النادي الازرق ضم كل من البرازيلي غابريال جيزوس والإنكليزي رجم ستيرلينغ والبرتغالي برناردو سيلفا، اضافة الى محركي خط الوسط الاسباني دافيد سيلفا والبلجيكي كيفن دي بروين.

فرصة ذهبية أمام فيتل لاستكمال الثلاثية في الفورمولا ١

ويعني الانتصار في السباق الافتتاحي في أستراليا ثم في البحرين، أن الزخم بات مصاحبا لفيتل، وهو أول سائق من فيراري، يبدأ العام بانتصارين متتاليين منذ مايكل شوماخر عام ٢٠٠٤. وكانت آخر مرة يفشل فيها سائق في الفوز ببطولة العالم، بعد الانتصار في أول سباقين في عام ١٩٨٢، عندما بدأ ألان بروست الموسم بقوة وقتها، لكنه خسر أمام كيكو روزبرج.

ولا يزال بوسع هاميلتون، الشعور بالراحة بسبب ما حدث الموسم الماضي، عندما انتزع لقبه الرابع في بطولة العالم، على الرغم من فوز فيتل في أستراليا والبحرين، التي شكلت وقتها الجولة الثالثة من البطولة.



وسيامل هاميلتون بشدة، في أن توفر له حلبة شنجهاي الدولية، سادس انتصاراته في ظل سعيه للعودة للمنافسة ثانية، وتقليص الفارق البالغ ١٧ نقطة، مع فيتل متصدر الترتيب العام.

أول مرة.. تحييد جينات الزهايمر في دماغ الإنسان

نجح علماء في إحداث اختراق مهم في المعركة ضد مرض الزهايمر ، بعد تحييد الجينات الأكثر أهمية المسؤولة عن هذا المرض، لأول مرة، وفق ما ذكرت صحيفة "تلفراف" البريطانية..

وتمكن فريق من العلماء في كاليفورنيا من التعرف على البروتين المرتبط بجين apoE٤، وهو جين عالي المخاطر، ونجحوا في منعه من الإضرار بالخلايا العصبية البشرية في الدماغ. ومن شأن هذا الكشف



الجديد أن يفتح الباب أمام تطوير عقار جديد قادر على إيقاف المرض، لكن الباحثين قالوا إن ابتكار دواء للمرض لا يزال يخضع للتجارب في المختبرات العلمية. وكشفت الدراسة أن وجود جين واحد من apoE٤ يضاعف احتمال إصابة الشخص بمرض الزهايمر، في حين أن وجود جينين منه يرفع خطر الإصابة بالمرض ١٢ ضعفا. وقد أشارت دراسات سابقة إلى أن واحدا من كل أربعة أشخاص يحمل هذا الجين. ويشيع مرض الزهايمر، الذي يتسبب في ضعف الذاكرة، بين كبار السن، وهو مسؤول عن نحو ٧٠ بالمئة من حالات الخرف.

أجسامنا تحارب الحمية الغذائية وتتمسك بالدهون!

يعتبر فقدان الوزن أكثر تعقيدا من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والتخلي عن الشكولاتة، وملايين الحميات الفاشلة تشهد على ذلك.

فعلى الرغم من الجهود المبذولة من أجل فقدان الوزن، إلا أن هناك الكثيرين ممن قد لا يتمكنون من النجاح في تحقيق ذلك. وقد وجد علماء بريطانيون أن ذلك لا يتعلق بالإرادة الضعيفة بل بحقيقة أن الجسم يتمسك بالدهون، ويقاوم بذلك فقدان الوزن.

ويحارب الجسم لفترة طويلة تقييد السرعات الحرارية من خلال إرسال إشارات إلى الدماغ تؤدي إلى الرغبة الشديدة في الطعام، ما يجعل الحمية الغذائية عرضة للفشل في تحقيق أهدافها.



إذ يريد الجسم الذي أصبح سمينا أن يبقى على حاله، ويحارب محاولات فقدان الوزن. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن عدد الذين يتبعون نظاما غذائيا صحيا قد انخفض منذ عام ١٩٨٨، وربما يرجع ذلك إلى عدم استجابة الجسم لنمط الحياة الصحي وتقييد السرعات الحرارية. وعلى الرغم من أنه لا توجد

حلول سريعة للتخلص من الوزن الزائد، إلا أن هناك بعض الحلول على المدى الطويل. وذلك بتدريب الأسر لأطفالهم على اتباع عادات غذائية جيدة وتشجيعهم على اللعب والرياضة، خاصة مع تنامي أنماط الحياة غير الصحية بسبب أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، فضلا عن الإجهاد وقلة النوم التي تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام.

باحثون: القهوة الخضراء تحرق الدهون في الجسم

يبدأ الكثيرون صباحهم بفنجان قهوة منعش، ويكتفي بعضهم بفنجان واحد يوميا، في حين يحتسي آخرون كمية كبيرة من القهوة، ما يعرّضهم لمشكلات صحية، بسبب الكافيين.

وفي الاجتماع الـ٢٥ للجمعية الكيميائية الأمريكية، أجريت دراسة برئاسة جوني كينسون، حيث رصد مع زملائه تأثير حبوب القهوة الخضراء في مجموعة تتكون من ٢٠٠ شخص يعانون زيادة الوزن والسمنة.

وكانت نتائج الدراسة مذهلة، حيث فقد ١٨٦ شخصا منهم، في الشهر الأول من تناولهم القهوة الخضراء، ما مقداره ١١ كغم، وجنبا لم يكن معروفاً كيف يجب إعداد القهوة الخضراء، وكانوا يغلونها فقط ويشربونها.

كما أن القهوة الخضراء لقيت استحساناً واسعاً في روسيا بين من يعانون الوزن الزائد، حيث يتناولونها بكثرة دون خوف؛ لأنها عملياً لا تحتوي على الكافيين. كما يفضل تناول هذه القهوة من دون إضافة سكر، وإذا كان يصعب تناولها مرة فيمكن إضافة ملعقة عسل طبيعي، بحسب "روسيا اليوم".

وتعتمد فاعلية تناول القهوة الخضراء على الفرد وخصوصية جسمه، كما يجب تناولها بصورة صحيحة وفي الوقت المناسب، وضرورة حفظ حبوب القهوة الخضراء في مكان بارد وجاف، كما يجب الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية بعد تناول القهوة الخضراء.

عصائر لخفض التوتر

عندما تزداد الضغوط على الجسم والدهن تحتاج إلى زيادة مغذيات بعينها وخاصة مضادات الأكسدة التي توجد في الفاكهة والخضروات.

لمحاربة التوتر وتخفيف الضغوط والحد من تأثير الإجهاد على مظهر البشرة وعلى خلايا الجسم يمكنك الاعتماد على هذه العصائر أو السموثي: الجزر والطماطم. الجمع بين الجزر والطماطم يزود الجسم بجرعة كبيرة من البوتاسيوم وفيتامين "أ" و"ك" و"سي" إلى جانب

الألياف، ما يوفر كمية كبيرة من الطاقة تعيد الهمة والحماس إلى الجسم.

البابايا. اضرب البابايا في الخلاط وأضف إليه بعض ماء جوز الهند لتزود جسمك بجرعة كبيرة من فيتامين "سي" تمنح النشاط، إلى جانب الإنزيمات التي تخفف مشاكل الهضم وتوتر القولون العصبي. النعناع والليمون (الحامض).

هذه التوليفة تعزز طاقة الشفاء في الجسم، وتخفف التوتر والتلبك المعوي. اللبن والموز. يوفر اللبن (الزبادي) البكتريا الصديقة التي تحسن الهضم وتقوي المناعة، إلى جانب أنه مع الموز يزود الجسم بتوليفة من المغذيات تجمع بين البوتاسيوم والبروتين تعيد شحن الطاقة. التوت والفراولة. التوت بكل ألوانه والفراولة (الفريز) مصدر غني لمضادات الأكسدة وفيتامين "سي"، ما يساعد على خفض التوتر.

يمكنك إضافة شرائح من الموز أو ملعقتين من اللبن الزبادي. الزنجبيل والليمون. مرة أخرى، يمكنك الحصول على فيتامين "سي" من الليمون وإضافة مضادات الالتهابات النباتية إليه والتي يوفرها شراب الزنجبيل، وتناول السموثي بارداً.

