

## ٢١ بلدا يشارك بمنافسات كأس الاتحاد الدولي للتايكواندو في كيش



اعلن اتحاد التايكواندو الايراني عن استعداد ٢١ بلدا للمشاركة في منافسات الدورة الثالثة لبطولة كأس رئاسة الاتحاد الدولي G٢ التي تستضيفها جزيرة كيش (جنوب ايران). واعلنت كل من الولايات المتحدة والأردن وأرمينيا وأوزبكستان وأفغانستان وأوكرانيا وباكستان وتونس والصين وروسيا وجمهورية أذربيجان وسوريا والسويد والعراق وسلطنة عمان وكازاخستان وكوريا الجنوبية وجورجيا ولبنان وبولندا والهند استعدادها للمشاركة في هذه المنافسات.

وتبدأ منافسات الدورة الثالثة لكأس رئاسة الاتحاد العالمي للتايكواندو يوم الخميس ٢٨ شباط/فبراير في صالة 'اليمبيك' في جزيرة كيش لمدة اربعة ايام بمشاركة ٢١ بلدا في فئتي الناشئين والكبار.

## كوزما يقود الفريق الأمريكي لحسم مباراة النجوم الصاعدة

فاز الفريق الأمريكي لكرة السلة ١٦-٤٤ على فريق العالم، في مباراة النجوم الصاعدة، بافتتاح منافسات كل النجوم، الليلة قبل الماضية.

واختير كايل كوزما لاعب لوس أنجلوس ليكرز، أفضل لاعب في المباراة، بعد أن سجل أكبر عدد من النقاط برصيد ٢٥ نقطة، كما استحوذ على ٦ كرات مرتدة، وأضاف جيسون تاتوم ٢٠ نقطة للفريق الأمريكي. وقال كوزما "لعبت هذه المباراة في العام الماضي وكنت أفكر للحماس ولم أرغب في أن يتكرر هذا مجددا". وقال زميله تروي يانغ لاعب أتلانتا هوكس "استعرض مهاراته الليلة بالتأكيد، لولا تسجيله ٢٥ نقطة لربما خسرنا". وتضمن المباراة الاستعراضية السنوية لاعبين يخوضون موسمهم الأول أو الثاني بدوري المحترفين.

## نصف نهائي مثير في بطولة روتردام للتنس



يواجه الفرنسي جيل مونفيس الروسي دانييل ميديفيدف، بينما يصطدم السويسري ستان فافرينكا بالياباني كي نيشيكوري، في نصف نهائي بطولة روتردام للتنس. وكان مونفيس قد تأهل على حساب البوسني دامير جومهور

بسهولة ٦-١ و ٢-٠، ونفس الأمر بالنسبة لميديفيدف الذي بلغ نصف النهائي بفضل الفوز السهل على منافسه في ربع النهائي الفرنسي جو ويلفريد تسونجا ٤-٦ و ٢-٠.

أما فافرينكا فقد عانى بعض الشيء في ربع النهائي لتجاوز عقبة الكندي دانييس شابوقالوف بنتائج ٤-٦ و ٦-٧ (٤-٧)، وكان تأهل نيشيكوري على حساب المجري مارتون فوكسوفيكس سهلا بنتيجة ٢-٦ و ٢-٠.

وقال فافرينكا "أنا في حالة بدنية جيدة وأتحرك بشكل جيد وتحسن شعوري بعد المباراة". وأضاف "كانت مباراة صعبة تطلبت القتال حتى النهاية وشعرت ببعض التوتر قبل النهاية ومن الرائع أنني تحليت بالثبات ذهنيا وبدنيا".

## بايرن ميونخ يتنفس الصعداء قبل موقعة ليفربول

تنفس بايرن ميونخ الألماني، الصعداء قبل مواجهة ليفربول الإنجليزي، بعد غد الثلاثاء، بذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، وأصدر النادي البافاري بيانا رسميا عبر موقعه الإلكتروني، كشف خلاله عن موقف لاعبه كينجسلي كومان الذي خضع لفحوصات طبية، صباح السبت. وأوضح النادي، أنّ الفحوصات أظهرت عدم معاناة اللاعب من إصابة قوية، مؤكداً أنه سيشارك أمام ليفربول هذا الأسبوع.

وتعرض الدولي الفرنسي لضربة قوية في الكاحل خلال مواجهة أوجسبورج، الجمعة، لتحوم الشكوك حول لحاقه بمواجهة الريذر المرتقبة على ملعب أنفيلد. يذكر أن كومان نجح في تسجيل هدفين، ساهما في فوز البايرن (٢-٢) على أوجسبورج، ليصل للنقطة ٤٨، مقلصاً الفارق مع بوروسيا دورتموند، متصدرا الدوري الألماني، إلى نقطتين فقط.

## الاعتداء على سيارة وانداء بسبب أزمة إيكاردي

تعرضت سيارة وانداء نارا، زوجة ووكيلة أعمال النجم الأرجنتيني ماورو إيكاردي للاعتداء صباح السبت، في أحد شوارع مدينة «ميلانو». وذكر موقع «الكاتشيو ميركاتو» الإيطالي أن سيارة وانداء تعرضت للقتل بالحجارة بالقرب من ملعب

## النساء الايرانيات يفزن بطولة الكاراتية الدولية



تمكنت فتيات ايرانيات من احتلال المركز الأول في بطولة الكاراتيه التي أقيمت في مدينة قم الإيرانية بمشاركة ٢٣ دولة أجنبية.

وأفادت وكالة مهر للأنباء أنه تربعت عدة فتيات ايرانيات على المركز الأول لبطولة الكاراتية الدولية التي أقيمت في مدينة قم يومي الخميس والجمعة بمشاركة ٢٨٠ لاعبة كاراتيه من ٢٣ دولة أجنبية.

وكان قد حصل كل من إيران وأفغانستان ولبنان على المركز الأول والثاني والثالث على التوالي، وتم تتويج فريق الكونغو كرفريق أخلاقي في البطولة.

## رونالدو يقود قطار يوفنتوس لدهس فروسينوني

واصل قطار يوفنتوس السريع، دهس منافسيه في الدوري الإيطالي لكرة القدم، بعدما ضم ضيفه فروسينوني إلى قائمة الضحايا، بفوز عريض (٣-٠)، في المباراة التي جرت بينهما الجمعة، في إطار منافسات الجولة



الـ٤ من الكالتشيو. سجل بولو دييالا وليوناردو بونوتشي وكريستيانو رونالدو، أهداف السيدة العجوز، في الدقائق ٦ و ١٧ و ٦٣ من عمر اللقاء.

وبهذا الفوز، يرتفع رصيد يوفنتوس إلى ٦٦ نقطة، في المركز الأول، بفارق ١٤ نقطة كاملة أمام نابولي صاحب المركز الثاني، فيما تجمد رصيد فروسينوني عند ١٦ نقطة في المركز التاسع عشر.

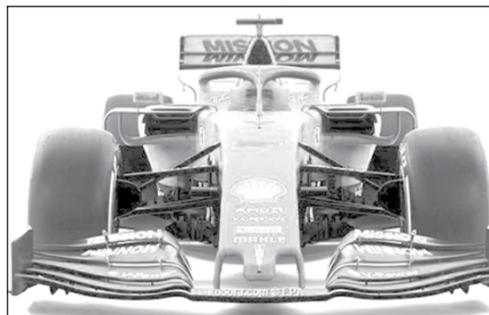
## برشلونة يتفق نهائياً مع رابيو

اقربت برشلونة من الإعلان عن ضم الفرنسي أريان رابيو، إلى النادي بصورة رسمية، في صفقة انتقال حر، بعد انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان نهاية الموسم الجاري. وقالت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، نقلاً عن تقارير فرنسية، إن برشلونة أنهى تفاصيل الحصول على خدمات رابيو، سواء الراتب

ومكافأة التوقيع، حيث سيحصل اللاعب عليها بسبب اختياره النادي الكتالوني، عقب انتهاء عقده مع ناديه الفرنسي. وأشارت الصحيفة أيضاً، إلى أن باريس سان جيرمان لم يفلق الباب في وجه اللاعب، وإذا أراد رابيو تجديد عقده مع النادي، ستتم الاستجابة له سريعاً. وقرّر سان جيرمان، تجريد رابيو، وعدم مشاركته في المباريات منذ ديسمبر/كانون الأول الماضي؛ بسبب رفض اللاعب تجديد عقده مع الفريق.

## فيراري يكشف النقاب عن سيارة الموسم الجديد

كشف فريق فيراري الإيطالي، الجمعة، عن سيارته الجديدة «إس إف ٩٠» لموسم ٢٠١٩، من بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١، وسط آمال بالعودة إلى منصات التتويج من جديد بعد غياب دام لأكثر من عقد.



وجرى الكشف عن السيارة الجديدة للفريق، الذي يضم الألماني سيبيتان فيتيل وزميله الجديد تشارلز ليكليرك، في مصنع فيراري في مارنييلو، علماً بأن الاختبارات التمهيديّة للموسم ستطلق يوم الاثنين المقبل، في مدينة برشلونة الإسبانية.

وتفتتح منافسات بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١ لموسم ٢٠١٩، بإقامة سباق الجائزة الكبرى الأسترالي في ملبورن في ١٧ آذار/مارس المقبل. ويتضمن اسم سيارة فيراري الجديدة رقم «٩٠»، في إشارة لمرور ٩٠ عاماً على تأسيس شركة فيراري من قبل إنزو فيراري.

ويتطلع فريق فيراري إلى اعتلاء منصة التتويج ببطولة العالم للمرة الأولى منذ ١١ عاماً. وشهد فريق فيراري تعيين مدير جديد في يناير الماضي، هو ماتيا بينوتو الذي حل مكان ماوريسيو أريفاين.

وكان فريقا مرسيدس وريد بول، أبرز الفرق المنافسة مع فيراري، قد أعلنتا عن سيارتهما الجديدتين الأربعة. وأعلنت ٧ فرق أخرى أيضاً عن سياراتها الجديدة، ومنتظر أن يكشف فريق ألفا روميو (ساوير سابقاً) عن سيارته الجديدة يوم الإثنين، تزامناً مع انطلاق اختبارات برشلونة.

## الاعتداء على سيارة وانداء بسبب أزمة إيكاردي

وتطلب وانداء حصول إيكاردي على راتب يبلغ ١٠ ملايين يورو، في حين أن ماروتا، المدير الرياضي لإنتر ميلان، لن يوافق على أكثر من ٧ ملايين. ويدعم، ماروتا موقفه أمام وانداء في الاجتماع

## أسنانك تكشف حالة صحتك العقلية

يقول علماء إن الأسنان تقدم معطيات شاملة عن صاحبها، مثل نظامه الغذائي ونمط حياته، إلى جانب سبب وفاته، مشيرين مؤخراً إلى أنها يمكن أن تتنبأ كذلك بالمخاطر الصحية. ووجد بحث حديث أن أسنان الإنسان قد تكشف عدداً مع المعلومات بشأن مستقبل حياته، لاسيما المخاطر الصحية التي تحدد به، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.



وعلى وجه الخصوص، وجد العلماء أن الأسنان يمكنها التنبؤ باضطرابات الصحة العقلية التي قد تصيب الإنسان، مثل الاكتئاب والقلق وانفصام الشخصية. وقالت الدكتورة إيرين دن وهي طبيبة نفسية في مستشفى ماساتشوستس العام الأمريكي، إن الأسنان اللبنية (أو الأولية)، التي يفقدها الإنسان حين يكون عمره لا يتجاوز ٦ سنوات، تكشف أسراراً كثيرة. وتابعت "من خلال دراسة هذه الأسنان، وجدنا أن الأشخاص الذين يمتلكون مينا أسنان نحيفة هم أكثر عرضة لمشكلات الاضطرابات ونقص الانتباه". وأضافت إيرين دن "هذا شيء لم نشهده أو نفكر به من قبل".

وذكرت أن البحث تم من خلال عملية تصوير عالي الدقة للأسنان اللبنية بعد سقوطها، ثم مقارنتها مع سلوك أصحابها. وتوصل الباحثون إلى أن الاختلافات في أبعاد وأشكال الأسنان تنبئ بشكل أفضل بمستقبل الصحة العقلية.

## الفوسفور.. ماذا يفعل للجسم؟ وكيف نحصل عليه؟

حين يتناول الناس طعامهم يركزون في الغالب على مذاقه أو مكوناته، لكنهم لا يلتفتون دائماً إلى احتوائه على العناصر التي يحتاجها الجسم ليعمل بصورة طبيعية، ولذلك ينصح الخبراء بالحرص على أملاح الفوسفور في الغذاء. ويوجد الفوسفور في كافة خلايا الجسم لدى الإنسان كما أنه يشكل قرابة ٨٥ بالمئة من العظام والأسنان ومن المعروف أنه يؤدي دوراً مهماً في تنظيم الطاقة والتحكم في الدهون والكربروهيدرات.

وبما أن للفوسفور دوراً محورياً في تقوية الجسم وتنظيم بعض تفاعلاته الكيميائية، فإن خبراء الصحة يوصون بعدد من الأطعمة التي تحتوي معدلات مهمة منه، وفق ما نقلت 'بولد سكاى'. وحين يتناول الإنسان غذاءً غنياً بالبروتين والكالسيوم فإن هذا يؤدي بشكل مباشر إلى توفير أملاح الفوسفور، لكن هذه المادة تكون مفيدة إذا ظلت في حدود الاعتدال أما إذا زادت أو نقصت بشكل كبير فإن الجسم يصاب باضطرابات مثل الألم والإرهاق وأمراض القلب. ويوجد الفوسفور بكثرة في اللحوم والسمك والدواجن والألبان والفاصوليا والمكسرات والبيض، كما أن أغذية غير غنية بالبروتين تحتوي أيضاً على الأملاح المفيدة مثل الفواكه المجففة والثوم والبطاطس.

وينبه خبراء الصحة إلى أن الإفراط من الفوسفور قد يؤدي إلى مشكلات في الكلى، كما قد يربك أيضاً استفادة الجسم من معادن مثل الحديد والمغنيزيوم والكالسيوم.

## تحسين اللياقة القلبية يحافظ على صحة دماغ كبار السن



أفادت دراسة كندية حديثة أن تحسين اللياقة القلبية التنفسية عن طريق الانتظام في التمارين الرياضية، يقود إلى تعزيز وظائف الدماغ الإدراكية لدى كبار السن. وأجرى الدراسة باحثون من جامعتي يورك ومكغيل في كندا، ونشروا نتائجها، في دورية "Journal of Applied Physiology" العلمية. واللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخراجه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة.

وتتم تنمية اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية مثل المشي والجري وركوب الدراجة والسباحة وغيرها، كما أن الأشخاص ذوي اللياقة القلبية التنفسية الأعلى يتمتعون بصحة جيدة. ولتكشف العلاقة مع الحفاظ على صحة الدماغ، راقب الباحثون مجموعة من النساء والرجال، تزيد أعمارهم عن ٦٧ عاماً.

وسجل المشاركون مستوى النشاط البدني اليومي المعتاد، فيما سجل فريق البحث أطوال المشاركين وأوزانهم ومعدل ضربات القلب أثناء فترات الراحة لتحديد لياقة الجسم القلبية التنفسية. كما أجروا اختبارات تصوير الدماغ لتسجيل وظائف الأعصاب داخل الشبكات الدماغية. ووجد الباحثون أن الرجال والنساء الذين سجلوا معدلات مرتفعة من اللياقة البدنية القلبية تحسنت لديهم الوظائف التنفيذية، وهي مهارات تساهم في القدرة على التركيز والاهتمام وإدارة الوقت، بالإضافة إلى زيادة كفاءة الدماغ.

وقال الباحثون إن مستوى اللياقة القلبية التنفسية ارتبطت بالتغيرات في الأنسجة العصبية الغنية بالدمخ، والمعروفة باسم المادة الرمادية، وهي العنصر الرئيسي في الجهاز العصبي المركزي المسؤول عن الوظائف الإدراكية. وأضافوا أن الدراسات السابقة أثبتت أيضاً أن اللياقة القلبية التنفسية مرتبطة بتحسين وظائف الدماغ خلال فترات الراحة. وكانت دراسات سابقة كشفت أن التغيرات التي تحدث في العضلات نتيجة ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في تحسين المزاج ومقاومة الاكتئاب لدى كبار السن.