

ايران تحصد ذهبية وفضية في سباق الدراجات الجبلية في الهند



تقلد دراجان إيرانيان ميداليتين ذهبية وفضية بعد ان فازا بالمركزين الاول والثاني في سباق الدراجات الجبلية في الهند احد مراحل الحصول على بطاقة التأهل الى اولمبياد ٢٠٢٠. وفاز "فراز شكري" بالمركز الاول للسباق البالغ طوله ٤٠ كلم والذي اقيم من مرحلة واحدة بشكل ٨ جولات كلا منها ٥ كيلومترات. وحل الدراج الإيراني "برويز مرداني" بالمركز الثاني، تلاه متسابق من تايلاند بالمركز الثالث.

منتخبنا يقتنص ذهبيتين في البطولة العالمية للكراتيه في الصين

تقلد لاعبان إيرانيان ميداليتين ذهبيتين في نهائي بطولة العالم للكراتيه فئة «آ» المقامة في الصين.

وكانت البطولة العالمية للكراتيه قد بدأت منافساتها يوم الجمعة السابع من كانون الاول/ديسمبر في مدينة شنغهاي الصينية انتهت بحصول لاعبين إيرانيين على ذهبيتين. وكان الاول منهما نذبح الله بورشيب الذي تفوق على منافسه الكازاخي بنقطتين مقابل لاشئ في وزن تحت ٨٤ كيلوغراماً والثاني «ميعاد ياري» في وزن تحت ٦٠ كيلوغراماً بعد تفوقه على منافسه التركي.

ونجح أمير مهدي زاده في الحصول على البرونزية في هذه البطولة في وزن تحت ٦٧ كيلوغراماً.

برشلونة يسحق إسبانيول ويفرد بصدارة الليجا



سحق برشلونة مضيغه إسبانيول (٤-٠) في ديربي كتالونيا، على ملعب كورنيلا إلبرات، السبت، ضمن الجولة ١٥ من الليجا. وتقدم ليونيل ميسي لبرشلونة، في الدقيقة ١٧، ثم ضاعف عثمان ديمبلي النتيجة، في الدقيقة ٢٦، وأضاف لويس سواريز الهدف الثالث، في الدقيقة ٤٥، ليعود ميسي ويكمل الرباعية، في الدقيقة ٦٥. وبذلك، انفرد البلوجرانا بصدارة الليجا، رافعاً رصيده إلى النقطة ٢٦، بينما تجمد إسبانيول عند النقطة ٢١، في المركز التاسع.

تشيلسي بطل الكبة الأولى لمانشستر سيتي في البريميرليج

أحرق تشيلسي الهزيمة الأولى بضيغه مانشستر سيتي في البريميرليج هذا الموسم، بعد أن تغلب عليه بنتيجة ٢-٠، مساء السبت، على ملعب 'ستامفورد برديج'، ضمن منافسات الجولة ١١.

وجاء هدفا تشيلسي عن طريق الفرنسي نجولو كانتي (الدقيقة ٤٥)، والبرازيلي ديفيد لويز (الدقيقة ٧٨). وبهذه النتيجة، يتخلى مانشستر سيتي عن صدارته الدوري لصالح ليفربول الذي تفوق على بورنموث برباعية نظيفة في وقت سابق، ليرفع رصيده إلى ٤١ نقطة، مقابل ٤١ لفريق بيب جورديولا. أما تشيلسي فرفع رصيده إلى ٢٤ نقطة يحتل بها المركز الرابع في جدول البريميرليج.

واد يسجل ٢٥ نقطة في اكتساح ميامي لكليبرز بدوري السلة



سجل دويمان واد، ٢٥ نقطة في مباراته رقم ١٠٠٠، في مسيرته بدوري السلة الأمريكي للمحترفين.

وقاد واد فريقه ميامي هيت للفوز على لوس أنجلوس كليبرز (١١٣-٩٨)، مساء السبت. وسجل توبياس هاريس ٢٠ نقطة، وأضاف لو ويليامز ١٨ نقطة لفريق كليبرز.

وافتقد ميامي جهود جوش ريتشاردسون بسبب الإصابة في الكتف، وكذلك تيلر جونسون حيث خرج من الملعب بسبب الإصابة في الفخذ بعد تسجيله ٨ نقاط.

وفي مباريات أخرى فاز دالاس مافريكس على هيوستون روكتس ١٠٧-١٠٤، وانديانا بيسرز على ساكرامنتو كينجز ١٠٧-٩٧، وكليفلاند كافاليرز على واشنطن ويزاردز ١١٦-١١٠.

كما فاز بروكلن نتس على نيويورك نيكس ١١٣-١٠٤، وأتلانتا هوكس على دنفر نجتس ١٠٦-٩٨، وديوسطن سيلتكس على شيكاغو بولز ١٣٢-٧٧.

مدربان إيرانيان يترشحان لنيل عنوان «أفضل الوجوه في كرة الصالات» على مستوى العالم



تضمنت قائمة المرشحين لنيل عنوان أفضل الوجوه في كرة الصالات على مستوى العالم اسم مدرب منتخبنا الوطني للرجال «محمد ناظم الشريعة» ومدرية منتخبنا الوطني للسيدات «شهرزاد مظفر».

وأفادت وكالة مهر للأنباء، أن موقع «فوتسال بلنت» (FutsalPlanet) اعلن على غرار عاداته السنوية عن المرشحين للنيل بلقب أفضل الوجوه في كرة الصالات على مستوى العالم قبل نهاية العام الميلادي. وتضمنت قائمة المرشحين العشر للنيل بلقب أفضل مدرب للفرق الوطنية اسم مدرب المنتخب الوطني الإيراني للرجال «محمد ناظم الشريعة» ومدرية المنتخب الوطني للسيدات «شهرزاد مظفر».

والجدير بالذكر ان هذا الموقع سبق وأعلن عن أسماء وجوه إيرانية عدة في مجال كرة الصالات ضمن قائمة المرشحين لكسب عنوان أفضل الوجوه العالمية بمجال كرة الصالات مثل «فرزانه توسلي»، و«فاطمة اعتدادي»، و«علي رضا صميمي»، و«حميد بي غم» والمنتخب الوطني للسيدات والمنتخب الوطني للرجال وفريق «مس سنغول» (الذي سبق وفاز بعنوان بطولة اسيا حيث كان مدربه «حميد بي غم»).

سبعة فرق أجنبية تشارك في كأس أندية العالم للمصارعة الرومانية بايران

تشارك ٧ فرق عالمية وفريقان إيرانيان في منافسات كأس أندية العالم للمصارعة الرومانية التي ستستضيفها مدينة اردبيل يومي ٢٠ و٢١ ديسمبر الجاري.

وأعلنت فرق من روسيا وأرمينيا وجورجيا وتركيا وأوكرانيا وقرغيزيا وصربيا استعدادها للمشاركة في هذه المنافسات.

كما سيشارك في هذه المنافسات فريقا «بيمه رازي اردبيل» و«سينا صنعت ايذه» اللذان احتلا المركزين الأول والثاني في الدوري الإيراني للمصارعة الرومانية.

تنافس قطري إماراتي بحريني على رئاسة الاتحاد الآسيوي

سيواجه سلمان بن خليفة رئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم الحالي منافسة للبقاء في منصبه مع القطري سعود المهدي والإماراتي محمد خلفان الرميثي عند إجراء الانتخابات في أبريل/نيسان المقبل.

مع إقفال باب الترشح لرئاسة الاتحاد القاري يوم الخميس، تقدم سلمان والرميथي والمهدي للظفر بمنصب الرئاسة.

ويتولى الرميثي رئاسة الهيئة العامة للرياضة في الإمارات، وهو أيضا قائد شرطة أبوظبي. ويتوقع أن يكون لمعركة رئاسة الاتحاد الآسيوي طابع سياسي أيضا. بعد ترشح القطري سعود المهدي، نائب رئيس الاتحاد الآسيوي والاتحاد القطري.

وكان من المتوقع أن يخوض عادل عزت رئيس الاتحاد السعودي سابقا السباق على رئاسة الاتحاد الآسيوي لكنه لم يترشح للمنصب. وكان عزت قال في ٢٠١٧ ينوي الترشح أمام الشيخ سلمان في انتخابات ٢٠١٩، بعد استقالته من رئاسة الاتحاد المحلي في بلاده.

وتعرضت آمال عزت لضربة في أكتوبر/ تشرين الأول بعد انسحاب اتحاد جنوب آسيا من اتحاد جنوب غرب آسيا. وقال الشيخ سلمان في أكتوبر/ تشرين الأول إنه يرغب في الترشح للبقاء في منصبه لولاية ثالثة.

ورفع الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في أبريل ٢٠١٧ الإيقاف لمدة عام بحق المهدي، والذي فرضته عليه لجنة الأخلاقيات المستقلة على خلفية عدم تعاونه في تحقيق بحق مقرب من الرئيس السابق للاتحاد الآسيوي، القطري محمد بن همام.

و كان قد تولى سلمان بن إبراهيم البالغ من العمر ٥٢ عاما رئاسة الاتحاد القاري بداية عام ٢٠١٣ خلفا لبن همام، الذي أوقف مدى الحياة عن الاستمرار بأي نشاط كروي على خلفية اتهامات له بدفع رشى لدعم ترشيحه إلى رئاسة الاتحاد الدولي. وأكمل الشيخ سلمان العامين اللذين كانا متبقيين من ولاية الرئيس السابق، وأعيد انتخابه بالتزكية عام ٢٠١٥ لولاية من أربعة أعوام.

وفي سبتمبر الماضي، أعلن الشيخ سلمان ترشحه لولاية جديدة، وأكد في تصريحات لاحقة أنه يتمتع بدعم غالبية الدول الأعضاء في الاتحاد القاري.

جاء إعلان الترشح خلال اجتماع المكتب التنفيذي للاتحاد القاري الذي عقد في العاصمة الأوزبكية طشقند، وأكد خلاله الشيخ سلمان عزمه على «مواصلة خدمة مسيرة الاتحاد الآسيوي لكرة القدم وتعزيز مكتسباته».

ويموجب أنظمة الاتحاد القاري، على المرشحين أن يخضعوا لتدقيق النزاهة من قبل اللجنة الانتخابية في الاتحاد لتأكيد أهليتهم بالترشيح. حسب المادة ٩ من النظام الانتخابي، قبل أن تعلن أسماءهم رسميا.

ومن المقرر أن تجرى الانتخابات في السادس من أبريل ٢٠١٩ خلال اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد التي ستعقد في كوالالمبور. وتشمل عملية الاقتراع انتخاب الرئيس وخمسة نواب له، وستة أعضاء في مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

ثلاثية صلاح المذهل ضد بورنموث تضع ليفربول على القمة

واصل ليفربول أفضل بداية له على الإطلاق بعدما عاد محمد صلاح إلى مستواه المذهل ليحرز ثلاثة أهداف في الفوز ٤-٠ صفر على مستضيفه بورنموث ويصعد إلى صدارة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم يوم السبت.

ورفع صلاح رصيده إلى عشرة أهداف ليتقاسم صدارة هدافي البطولة، التي سيطر عليها في الموسم الماضي، مع بيير-إيمريك أوباميانج مهاجم أرسنال.

وضد منافسه صاحب المركز السابع حافظ فريق المدرب يورجن كلوب على سجله الخالي من الهزيمة في ١٧ مباراة في الدوري معادلا رقمه القياسي قبل عشرة أعوام وكرر انتصاره الكبير ٤-٠ صفر على بورنموث كما حدث على أرضه في الموسم الماضي.

ولدى ليفربول ٤١ نقطة ويتقدم بنقطة واحدة على مانشستر سيتي الذي خسّر ٢-٠ صفر أمام مستضيفه تشيلسي ليراجع للمركز الثاني.

كيف تحمي كتفيك من الانحناء مع التقدم في العمر؟

انحناء الكتفين جزء من مشكلة أكبر تتعلق بالقوام، ولا يتعلّق الأمر بالتقدم في العمر فقط، فشكل القوام يتأثر بالعادات الحياتية ونمط النشاط الذي تختاره لنفسك، أي أن الانحناء يمكن أن يحدث في أي مرحلة من العمر. إليك أهم أسباب انحناء الكتفين لتعرف كيف تتطوّر المشكلة:

- تعديل نمط الحياة، وممارسة تمارين تقوية عضلات الظهر والكتفين الجلوس طوال اليوم.
- * استخدام الكمبيوتر وخاصة الشخصي من وضعية خاطئة.
- * كثرة استخدام الهاتف والتابليت.
- * النظر لأسفل لفترات طويلة.
- * قيادة السيارة لفترات طويلة.
- * الانحناء لرفع أشياء ثقيلة بشكل متكرّر.
- * النوم على الجانب باستمرار.

ويحسب جامعة هارفارد، يؤدي ضعف عضلات الظهر والبطن إلى ضعف القوام وأهم مظاهره انحناء الكتفين، خاصة مع التقدم في العمر.



ولتفادي المشكلة أو علاجها احرص على القيام بتمارين لتقوية عضلات الظهر وتصحيح القوام. ومن أهم هذه التمارين: النوم على البطن، ورفع الكتفين لأعلى قليلاً مع رفع الذراعين إن أمكن، والحفاظ على

هذه الوضعية لعدة ثواني، ثم العودة إلى التمدد على البطن. وتكرار التمرين ٢٠ مرة.

وتساعد تمارين تقوية عضلات الكتفين على الوقاية من انحناء الكتفين وتصحيح القوام. لتقوية كتفيك من وضعية الوقوف أو الجلوس ارفع الذراعين ليصلا إلى ارتفاع الكتف وتشكل حرف T، ثم أخفضهما، وكرّر التمرين ٢٠ مرة.

وتتعرّز أية تمارين تنطوي على حركة شبيهة بالتجديف من قوة عضلات الكتفين. ومقاومة الانحناء، كما تساعد تمارين تقوية عضلات أعلى البطن على تحسين مظهر القوام وتوفير الدعم لعضلات الظهر.

٧ مواد تضاف إلى الشاي وتزيد من فائدته للجسم

كيف نشرب الشاي، هل نشربه لوحده أم مع شيء آخر؟ يؤكد العلماء على أن الشيء الذي نختاره مع الشاي يحدد مستوى استيعابه وفائدته للجسم.

ولأن الشاي بات من المشروبات المنتشرة التي يتناولها الجميع بشكل يومي تقريبا، فمن الضروري التعرف إلى بعض المواد وتأثير تناولها رفقة الشاي:

١- الحليب

يحب الكثيرون تناول الشاي مع الحليب. ووفقا للخبراء، يزيد الحليب من خصائص الشاي المدرة للبول، ولكنه يخفف من تأثيره المنشط. ومن جانب آخر، زيادة حموضة الشاي مع



- الحليب يمكن أن تحسن الحالة الصحية.
- ٢- السكر يحفز السكر مع الشاي الأسود الدورة الدموية في الدماغ، حتى أن تناول كوب واحد من الشاي مع السكر يمكن أن يشفي

من الصداع. ويؤدي تخمير الشاي مع السكر إلى إنتاج المركب الكيميائي كاتيهين، وهو من مجموعة الفلافونويد التي يمكن أن تصبح مسكنا قويا ومضادة للميكروبات. ولكن السكر في هذا المشروب يمنع الجسم من امتصاص فيتامين B1 الضروري لعمل الجهاز العصبي بصورة طبيعية .

٣- الشاي مع العسل

تساعد ٢-٢ ملاعق شاي من العسل على تحسين عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وفي هذه الحالة، يفضل تناوله مع الشاي الأخضر.

٤- الشاي مع الليمون

يزيد الشاي بنوعيه الأسود والأخضر من خاصية امتصاص فيتامين C الموجود في قطعة الليمون الموضوعة في الشاي، وبذلك تضاعف فائدتها كمصدر لهذا الفيتامين.

٥- الشاي مع الشوكولاتة

إن تناول الشاي مع الشوكولاتة الداكنة أو المرة يحفز وينشط الدورة الدموية في الدماغ. وتناول الشاي مع الشوكولاتة مضاد لتشنج الأوعية الدموية.

٦- الشاي مع الزنجبيل

هذا المشروب يساعد في التخلص من الوزن الزائد. كما يحسن الحالة البدنية ويعزز جهاز المناعة ويساعد في مقاومة العدوى المرضية.

٧- الشاي مع القرفة

تستخدم القرفة كمادة تقيد في التخلص من الوزن الزائد. وعند تناولها مع الشاي الأسود تتعزز هذا الخاصية. كما أن هذا المشروب يعزز جهاز مناعة الجسم.

هذه الأسباب تدعوك للاستيقاظ قبل السادسة صباحاً



أشارت مجلة 'فرويندين' الألمانية إلى دراسة جديدة من مجلة أبحاث الطب النفسي أكدت أن الاستيقاظ مبكراً يمنح الشخص حياة أكثر صحة وأكثر سعادة. وأوضحت المجلة الألمانية أن الاستيقاظ قبل السادسة صباحاً لا يقلل فقط من خطر الاكتئاب بنسبة حوالي ٦٥٪، لكنه يؤثر أيضاً بالإيجاب على صحة الجسم، وذلك لموافقة إيقاع النهار الطبيعي، الذي كان متعباً قبل اختراع المصباح الكهربائي.

وأوصت المجلة بالابتعاد عن التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني في الصباح الباكر، وبدلاً من ذلك يمكن التعامل مع الأشياء البسيطة مثل القراءة أو التأمل.