



## دراسة تكشف «عاملا جديدا» مسببا

## للإصابة بالسكري

كشفت دراسة طبية حديثة في الولايات المتحدة، إحدى الطرق المحيرة التي ينشأ بها مرض السكري من النوع الثاني في جسم الإنسان، وهو ما قد يساعد على الوقاية من الاضطراب الصحي مستقبلا.

واعتمدت الدراسة التي أجريت في جامعة كاليفورنيا بمدينة لوس أنجلوس، على عينة من الفئران الحية والخلايا البشرية داخل المختبر.

ووجد الباحثون عاملا آخر في الإصابة بمرض السكري، إلى جانب مقاومة الأنسولين وارتفاع مستويات الغلوكوز في دم، أي حينما تبدأ خلايا البنكرياس بإنتاج مستوى زائد من الأنسولين، وهذا العامل الجديد هو الأحماض الدهنية.

وينجم النوع الثاني من السكري في العادة عن نمط الحياة الذي يعيشه الإنسان، مثل التغذية غير الصحية، وعدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف، أي حينما تقوم خلايا البنكرياس بإنتاج فائض من الأنسولين، ويتحول الجسم إلى حالة مقاومة لهذا الاختلال، وكان شائعا فيما قبل أن مستويات الفلوكوز المرتفعة بسبب كثرة تناول السكر، هي التي تدفع خلايا «بيتا» في البنكرياس» إلى إنتاج الأنسولين بشكل زائد، لكن دراسات سابقة كشفت أيضا أن خلايا «بيتا» تضم الأنسولين، حتى وإن لم يكن قُمة غلوكوز.

وحاول الباحثون في الدراسة الجديدة أن يبحثوا عن مسبب آخر يؤدي إلى فائض إنتاج من الأنسولين في خلايا «بيتا»، وتوصلوا في نهاية المطاف، إلى وجود تفاعل جزيئي يستطيع تحفيز إفراز الأنسولين دون الحاجة إلى غلوكوز، وهذا التفاعل يتمثل بالأحماض الدهنية.

ووجدت الدراسة أن ارتفاع مستوى هذه الأحماض لدى فئران التجارب، أي البروتين المعروف اختصارا بـ«Cypd»، أدى إلى وقوع تسريب من «البروتونات» إلى خلايا بيتا في البنكرياس، وعندها حصل ارتفاع في مستوى إنتاج الأنسولين.

## ٦ طرق لحرق دهون البطن في عشر دقائق فقط

نشرت صحيفة «الكوفندنسيال» الإسبانية تقريرا، تحدثت فيه عن بعض الطرق التي تساعد على التخلص من دهون البطن في غضون ١٠ دقائق.

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن تراكم الدهون حول منطقة البطن يمكن أن يعود لسببين، أولهما فترة الشيخوخة؛ لأن الجسم يبدأ بفقدان كتلة العضلات بمرور السنوات، إلى جانب حدوث سلسلة من التغيرات الهرمونية والتأثيرات الفسيولوجية الأخرى التي تجعلنا نكسب بضعة كيلوغرامات، ويرتبط السبب الثاني لدهون البطن بتناول الكثير من السعرات الحرارية أكثر من حرقها.

وبينت الصحيفة أن الخبر السار هو أنه يمكن التخلص من هذه الدهون والحصول على بطن



مسطحة. لكن الخبر السيئ يتمثل في أن فقدانها يستغرق وقتا طويلا، ويتطلب المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، واتباع نظام غذائي صحي، وفيما يلي، ستة تمارين رياضية من شأنها أن تساعد

على فقدان الدهون المتراكمة على مستوى البطن والتي يمكنك القيام بها في غضون ١٠ دقائق.

‏\*تمرين التمثصل

أوردت الصحيفة أن هذا التمرين يعمل على شد عضلات أسفل الظهر مع عضلات البطن. في هذه الحالة، عليك تكرار ثلاث مجموعات من التمارين بمعدل ٢٠ مرة، وأخذ قسط من الراحة لمدة ٢٠ ثانية. إذا كنت ترغب في جعل هذا التمرين أكثر اكتمالا، وتزيد من حرق السعرات الحرارية، فيمكنك ممارسة تمرين النط على الحبل. بإمكان هذه التدريبات البسيطة أن تسرع من معدل دقات القلب، وما عليك سوى القيام بهذا التمرين لمدة ٦٠ ثانية، والاستراحة لمدة ٢٠ ثانية، ثم تكرار التمرين بمعدل ثلاث مرات.

‏\*تمرين الجسر

أبرزت الصحيفة أن ممارسة تمرين الجسر يساعد على تقوية عضلات البطن السفلى والاستقرار العام للجسم، في هذه الحالة يتعين عليك القيام بهذا التمرين بمعدل خمس مرات، والبقاء معلقا لمدة ٢٠ ثانية، مع أخذ راحة لمدة ١٥ ثانية، وإذا كنت ترغب في زيادة حرق الدهون، فيإمكانك إضافة تمارين بيرسي، لأن هذا من شأنه أن يزيد من معدل ضربات القلب، وتعزيز التوازن وقوة الجسم الأساسية، قم بهذا التمرين لمدة دقيقتين، تليه راحة، ثم دقيقتين من التمارين.

‏\*ممارسة تمرين الزاوية الحادة

أوضحت الصحيفة أن هذا التمرين يكون من خلال الجلوس على الأرض ثم الانحناء بجذعك إلى الخلف، بعد ذلك، قم برفع قدميك ووضعه ساقيك في شكل زاوية حادة. استمر في هذه الوضعية لمدة ٦٠ ثانية، واسترخ لمدة ٣٠ ثانية، مع تكرار العملية ثلاث مرات. لجعل التمرين أكثر اكتمالا، يمكنك الصعود والنزول على مقعد بساق واحدة، بهذه الطريقة، بإمكانك تقوية عضلات البطن والأرداف والفخذين في حركة واحدة، مع تحسين توازنك، وزيادة معدل ضربات القلب. كرر العملية بمعدل ١٠ مرات مع كل ساق، ثم استرخ لمدة ٢٠ ثانية، مع تكرار العملية بمعدل ست مرات.

‏\*جلوس القرفصاء

أشارت الصحيفة إلى أنه على الرغم من أن تمرين القرفصاء قد يكون تمرينا مملا بالنسبة للبعض ولا تؤثر حركته على جميع العضلات، إلا أن له دورا مهما في تعزيز عضلات البطن. في هذه الحالة، قم بالقرفصاء كل ثانيتين لمدة ٦٠ ثانية، ثم استرخ لمدة ١٥ ثانية، وكرر العملية ثلاث مرات. ومن بين التمرينات التكميلية لهذا التدريب القيام بتمارين الدراجة، وذلك عن طريق تدوير قدميك في الهواء أثناء الاستلقاء على ظهرك، وبهذه الطريقة ستقلص عضلات البطن العرضية العميقة.

‏\*تمرين اللف الروسي

أوردت الصحيفة أن هذا التمرين هو عبارة عن الجلوس على الأرض، ثم حني الجزء العلوي من جسمك، وتمديد ذراعيك، ورفع قدميك قليلا على الأرض مع ثني ركبتيك. بعد ذلك، قم بتدوير جذعك من جانب لآخر، ثم حرك الذراعين أيضا مع الجذع، بحيث تلمس اليد الأرض من كل جانب في كل منعطف. قم بهذه الحركات لمدة ٦٠ ثانية، واسترخ لمدة ٢٠ ثانية، وكرر العملية ثلاث مرات. ولحرق المزيد من الدهون، يمكنك استكمال هذا التمرين مع تمرين آخر من خلال صعود ونزول السلم، ولتحقيق أقصى قدر من النتائج، ارفع ركبتيك إلى أعلى مستوى ممكن. وتجدد الإشارة إلى أن أداء هذا التدريب يدوم لمدة ٦٠ ثانية، مع أخذ راحة لـ٢٠ ثانية، وتكرار العملية ثلاث مرات.

‏\*رفع الساقين

أضافت الصحيفة أن هذا التمرين يمكن في الجلوس على طرف مقعد مع تمديد ساقيك أمامك،

والحفاظ على استقامتهما، ثم ارفعهما إلى فوق وأنزلهما. وإذا كنت ترغب في تعزيز حرق الدهون في منطقة البطن، فيإمكانك رفع ركبتيك لمدة ٢٠ ثانية دون توقف، ثم استرخ لمدة ٢٠ ثانية أخرى، مع الحرص على القيام بهذا التدريب بمعدل خمس مرات.

## التوقيع على مذكرتي تفاهم رياضية مع جيشي عمان والصين



قال رئيس المركز الرياضي لجيش الجمهورية الاسلامية؛ تم التوقيع على مذكرتي تفاهم رياضي مع جيشي عمان والصين لاقامة نشاطات وبطولات رياضية مشتركة .

وقال رئيس المركز الرياضي لجيش

الجمهورية الاسلامية العميد « جمشيد فولادي» أمس الاربعا لارنا انه ونظرا لانعقاد مذكرة تفاهم عسكرية بين جيوش كل من ايران وعمان والصين فقد تم التوقيع على مذكرة تفاهم رياضية واقترحنا اقامة خمسة نشاطات رياضية ومنها اقامة ورشات تعليمية مشتركة و بطولات رياضية بمشاركة منتخبات من جيوش البلدان الثلاث ودول اخرى .

## لأول مرة.. مشاركة منتخب فتياتنا لكرة الصالة في بطولة دولية

يشارك المنتخب الايراني لفتيات كرة الصالة تحت ٢٠ عام ولأول مرة في بطولة «كافا» الدولية التي ستقام في طاجيكستان.

وقالت مدربة منتخبنا «نيلوفر اردلان» ان بطولة كافا تقام لأول مرة في رياضة كرة الصالة للفتيات بمشاركة منتخبات كل من ايران واوزبكستان وتركمانستان وافغانستان والبلد المضيف طاجيكستان.

وينت ان مباريات البطولة تقام بشكل دوري وفي مجموعة واحدة خلال الفترة من ٢٤ الى ٢٩ كانون الثاني/ يناير الحالي.

## ليونارد يقود كليبرز لإسقاط كافاليرز

سجل كواي ليونارد ٤٢ نقطة، وهي أعلى حصيلة نقاط له هذا الموسم في مباراة واحدة، ليقود لوس أنجلوس كليبرز للفوز ١٢٨-١٠٢ على كليفلاند كافاليرز في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الليلة قبل الماضية.

وغاب بول جورج لاعب كليبرز للمباراة الثالثة على التوالي بسبب شد في عضلات الفخذ الخلفية، لكن ليونارد عوض غيابه، ونجح ليونارد في ٦ من ١٠ محاولات لتصويب رميات ثلاثية خلال ٢٩ دقيقة.



وتفوق ليونارد، الذي سجل ٢٠ نقطة على الأقل للمباراة الثالثة على التوالي، على أفضل رقم سابق له هذا الموسم وهو ٤٤ نقطة أمام مينيسوتا تيمبرولفز في ١٣ ديسمبر/ كانون الأول الماضي. وأضاف لو وليامز ٢٤ نقطة وايفيتشا زوباتس ١٢ نقطة واستحوذ على عشر كرات مرتدة مع كليبرز. كما سجل باتريك بيفرلي عشر نقاط ومرر تسع كرات حاسمة واستحوذ على سبع كرات مرتدة.

وتصدر كولين سيكستون لاعبي كافاليرز وسجل ٢٥ نقطة وأضاف جيدي عثمان ٢١ نقطة. وأحرز داريوس جارلاند ٤٤ نقطة ومرر عشر كرات حاسمة.

## انقلاب سيارة فرناندو ألونسو في رالي داكار

انقلبت سيارة الإسباني فرناندو ألونسو (تويوتا)، امس الأربعاء، خلال مشاركته في المرحلة العاشرة من رالي داكار، المقام في السعودية، ما أجبره على التوقف بعد تعرض السيارة لبعض التلفيات.

وانقلبت سيارة ألونسو، بطل سباقات الفورمولا ١، والذي يشارك للمرة الأولى في الرالي، أمام مجموعة من الحضور، بعد قطعه كيلومتر واحد من أصل ٢٤٥ كلم، يتعين عليه قطعها بين مدينتي حرص والشبيطة.

وكان ألونسو يحتل الترتيب العاشر، في التصنيف العام لمنافسات السيارات برالي داكار، بعدما حل بين العشرة الأوائل في أربع مراحل متتالية، منها الترتيب الثاني في المرحلة الثامنة.

ويعد هذا ثاني حادث لألونسو في الرالي، حيث تعين عليه إصلاح إطار سيارته في المرحلة الثانية، ليتأخر ساعتين ونصف عن الوصول لخط النهائي.

ويستمر الرالي في السعودية حتى الجمعة المقبل، ويقام على ١٢ مرحلة، بإجمالي ٨ آلاف كلم، من جدة إلى القدية.

## توتنهام يبرم أولى صفقاته في حقبة مورينيو



أعلن نادي توتنهام الإنجليزي لكرة القدم، عن تعاquه مع جيدسون فيرنانديز لاعب وسط بنفيكا البرتغالي، على سبيل الإعارة لمدة ١٨ شهرا ، مع بند يتيح التعاقد معه بشكل دائم.

وذكر توتنهام عبر

بيان له على موقع

«تويتر» للتواصل الاجتماعي: «يسعدنا أن نعلن توصلنا إلى اتفاق لضم جيدسون فيرنانديز على

سبيل الإعارة لمدة ١٨ شهرا مع بند لتعاقد مع اللاعب بشكل دائم.».

ونشر الحساب الرسمي للنادي صورا لفيرنانديز بقميص الفريق، ليصبح الصفقة الأولى التي يبرمها النادي تحت قيادة مدربه البرتغالي جوزيه مورينيو الذي تولى المهمة في نوفمبر/ تشرين ثان الماضي، خلفا لألرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو.

ومن المقرر أن يرتدي فيرنانديز (٢١ عاما) القميص رقم ٢٠.

ووفقا لشبكة «سكاي سبورتنس»، فإن عقد توتنهام مع بنفيكا يحتوي على بند خيار الشراء مقابل ٤٢,٧٦ مليون جنيه إسترليني (٥١ مليون يورو).

ووافق بنفيكا على عقد الصفقة مع توتنهام ووست هام، لكن فيرنانديز اختار التعاقد مع السبيرز، الذي يقوده مواطنه جوزيه مورينيو.

وكان تشيلسي من بين الأندية المهتمة بضم اللاعب أيضًا مع الالتزام بضمه مقابل ٥٥ مليون جنيه إسترليني، إذا شارك في ٦,٥٠ على الأقل من المباريات خلال فترة إعارته.

### فارق الاهداف يقصي ايران من بطولة آسيا تحت ٢٢ سنة

ودع منتخب إيران لكرة القدم المنافسة من الدور الأول بفارق الأهداف رغم فوزه على الصين ١-٠، يوم الأربعاء على ستاد تينسولانون في سونفكلا، ضمن الجولة الثالثة من منافسات المجموعة الثالثة في بطولة آسيا تحت ٢٢ عاما ٢٠٢٠ في تايلاند.

وسجل أميد نورأفكن هدف الفوز للمنتخب الإيراني عبر ضربة جزاء في الدقيقة ٨٧ من عمر اللقاء.



وشهدت المباراة الثانية ضمن ذات المجموعة يوم الأربعاء أيضاً فوز كوريا الجنوبية على أوزبكستان ١-٢ على ستاد ثاماسات في باتوم ثاني، وتصدرت كوريا الجنوبية ترتيب

المجموعة برصيد ٩ نقاط كاملة من ثلاث مباريات، مقابل ٤ نقاط لكل أوزبكستان الثانية (بفارق الاهداف) وإيران الثالثة، في حين بقي رصيد الصين خالياً من النقاط.

وفي الدور ربع النهائي، يلتقي منتخب كوريا الجنوبية مع ثاني المجموعة الرابعة، في حين يتقابل المنتخب الأوزبكي مع أول المجموعة الرابعة.

وكانت الجولة الأولى من منافسات المجموعة شهدت فوز كوريا الجنوبية على الصين ١-٠ وتعادل أوزبكستان مع إيران ١-١، في حين شهدت الجولة الثانية فوز كوريا الجنوبية على إيران ١-٢ وأوزبكستان على الصين ٢-٠.

ويشارك في البطولة ١٦ منتخبا تم تقسيمها على أربع مجموعات، وبعثت بتأهل أول فريقين في كل مجموعة إلى الدور ربع النهائي، علماً بأن المنتخبات الحاصلة على المراكز الثلاثة الأولى تتأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٢٠ في طوكيو.

## نادي الكويتي يضرب موعدا مع استقلال الايراني

نجح نادي الكويت في تحقيق الفوز خارج ملعبه على الفيصلي الأردني ١-٢ بعد التمديد يوم الثلاثاء على ستاد عمان الدولي في عمان، ضمن الدور التمهيدي الأول من دوري أبطال آسيا لكرة القدم ٢٠٢٠.

في الوقت الأصلي تقدم الفيصلي عبر هدف أنس الجبارات في الدقيقة العاشرة، قبل أن يدرك

الكويت التعادل بواسطة يوسف ناصر (٣٢).

ثم في الوقت

الإضافي خطف الكويت هدف الفوز الثمين في

الدقيقة ١١٨ بواسطة المدافع فهد الهاجري.

وبذلك تأهل

الكويت ليلعب في الدور

التمهيدي الثاني مع

فريق استقلال الإيراني.

حيث تقام المباراة يوم الثلاثاء المقبل ٢١ كانون الثاني/يناير الجاري في طهران.

ويتأهل الفائز من مباراة الدور التمهيدي الثاني ليلعب في الدور النهائي الحاسم مع الريان القطري يوم ٢٨ الجاري، لتحديد الفريق المتأهل للعب في دور المجموعات.

## ميدفيديف يتطلع لكسر هيمنة الثلاثي المخضرم في ملبورن

سيحاول دانييل ميدفيديف، الذي بلغ نهائي أمريكا المفتوحة للتنس العام الماضي، مواصلة البناء على موسم ٢٠١٩ الرائع عندما يشارك في بطولة أستراليا المفتوحة.

لكن اللاعب الروسي سيكون في حاجة إلى التحلي بالهدوء وسط درجات الحرارة العالية في ملبورن لامتلاك فرصة الفوز بلقبه الأول في البطولات الأربع الكبرى.

ونجح اللاعب البالغ عمره ٢٢ سنة، الذي أصبح العام الماضي أول رجل روسي يبلغ مباراة نهائية

لبطولة كبرى منذ

فعلها مرات سافين في

٢٠٠٥، في التفوق على

منافسيه بأساليب غير

تقليدية تعتمد على

إرهاقهم بضربات خلفية

قوية وبتبادل الكرات

لفتحات طويلة.

ويحتل ميدفيديف

المركز الرابع عالميا،

بينما كان الأكثر فوزا

في المباريات خلال بطولات رابطة المحترفين العام الماضي برصيد ٥٩ انتصارا، وأحرز لقبين في بطولات الأساتذة.

وبدأ الروسي أفضل مواسمه بقوة وبلغ دور الـ ١٦ في بطولة أستراليا المفتوحة قبل أن يخسر أمام نوفاك ديوكوفيتش.

لكن أفضل نتائج ميدفيديف جاءت في بطولة أمريكا المفتوحة في نهاية العام حيث خسر النهائي أمام رفايليل نادال بعد مباراة استمرت ٥ ساعات، وانتفض خلالها بعد التأخر بمجموعتين.

لكن ثبات ميدفيديف وقدرته الكبيرة على التحمل في الملعب تأتي بالتوازي مع نوبات غضب تتسبب أحيانا في شعور المشجعين بالاستياء وتحرمه من التركيز وهو ما يحتاج إلى تجنبه في

ملبورن.

وقال ميدفيديف: "بكل تأكيد بعد موسمي الأخير أصبح علي الكثير من التوقعات في ٢٠٢٠، لكن أولا وقبل أي شيء، أحتاج إلى التحلي بالهدوء والتعامل مع مباراة تلو الأخرى."

وتعرض ميدفيديف لصيحات استهجان من المشجعين في أمريكا المفتوحة بسبب سلوكه الذي تضمن إشارة غير لائقة بإصبعه للجماهير والقاء مضربه ضمن عدة مخالفات أخرى.

واعترز ميدفيديف للمشجعين في وقت لاحق للمشجعين وقال إن الطاقة السلبية منحته الدفعة التي يحتاجها للوصول إلى النهائي. واستبدلت الجماهير صيحات الاستهجان بتحية للاعب.

وسيصل ميدفيديف إلى ملبورن مفعما بالثقة بعدما قدم مباراة ماراثونية أمام ديوكوفيتش في كأس اتحاد اللاعبين المحترفين حيث قاد روسيا للوصول إلى قبل النهائي.

وقال ديوكوفيتش عن مواجهة استمرت لساعتين و٤٨ دقيقة مع اللاعب الروسي "يبدو أنه مثل الماكينة".

وربما يحيط ميدفيديف نفسه في ملبورن بطاقة إيجابية، بدلا من الطاقة السلبية السابقة، وإذا فعل ذلك ربما يملك الفرصة لكسر هيمنة الثلاثي ديوكوفيتش ونادال وفيدرر على ألقاب البطولات الكبرى.

وقال ميدفيديف: "أعتقد أنني لست بعيدا عنهم، لكنني سأكون مطالبا بمواصلة العمل بجدية حتى أوصل الاقتراب منهم".