

**بطولة الدوري العالمي للكراتيه..**

## تأهل الكابتن بورشيب الى النهائي واربع برونزيات حصاد منتخبنا



طوكيو ٢٠٢٠، من تحقيق الفوز على منافسه التركي امس الاحد في وزن تحت ٧٥ كغم ونال الميدالية البرونزية.

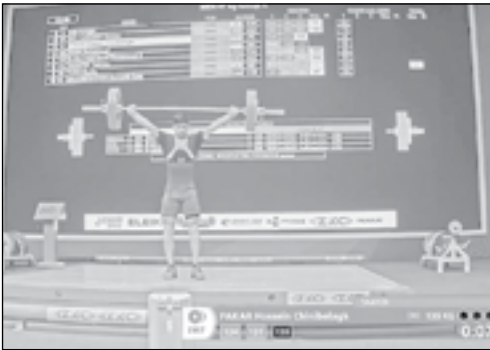
كما احرز اللاعب «مهدي خدابخشى» في وزن ٨٤ كغم برونزية هذا الوزن بعد ان تغلب على منافسه الكازاخي.

وفازت سيدات إيران بميداليتين

برونزيتين في بطولة الدوري العالمي للكراتيه ٢٠٢٠ في دبي.

وأختتمت امس الاحد الجولة الثانية من بطولة الدوري العالمي للكراتيه ٢٠٢٠، التي بدأت يوم الجمعة بمشاركة ٨٥ بلدا في دبي.
وفي مسابقة «كوميتيه» السيدات لوزن تحت ٥٠ كغم، احرزت الإيرانية «سارا بهمنيار» الميدالية البرونزية بعد تغلبها على المغربية «عائشة صياح» ، بنتيجة ٢ نقاط مقابل نقطتين .

## الرباع الايراني « باكار» يحرز فضية شباب اسيا



«كيم» من كوريا الجنوبية على المركز الثالث في الوزن ٦٧ كغم في حركة الخطف.

تأهل كابتن منتخبنا للكراتيه اللاعب» ذبيح الله بورشيب» الى مرحلة التصفيات النهائية في بطولة الدوري العالمي للكراتيه، والتي تستضيفها مدينة دبي في الوزن تحت ٨٤ كغم.
وفي هذه البطولة فاز اللاعب « ذبيح الله بورشيب» للوزن تحت ٨٤ كغ على منافسيه من فنزويلا والسعودية وكازاخستان، وتأهل الى المرحلة النهائية في مواجهة اللاعب الكازاخي «دانيار يولداشايف» .

واحرز اللاعبان «بهمن عسكري» و«مهدي خدابخشى» ميداليتين برونزيتين في بطولة الدوري العالمي للكراتيه المقامة في دبي.
وأنطلقت «بريميرليغ» دبي بنسختها الخامسة، يوم الجمعة في صالة نادي الوصل الاماراتي بإشراف الاتحاد الدولي، وتنظيم اتحاد الإمارات للكراتيه بمشاركة ٦٠ لاعب من ٨٥ دولة.
وتمكن لاعب الكراتيه بهمن عسكري الذي حجز بطاقة التأهل الى دورة الالعاب الاولمبية

**الفتيات الإيرانيات يعصن ذهبية وفضية**

### في بطولة النهاره الحرة للرماية

فازت لاعبتان إيرانيتان بميداليتين، واحدة ذهبية والاخرى فضية، في بطولة الرماية الحرة فئة بنادق الهواء، المقامة منذ ٢ ايام في الدنمارك. وخلال مرحلة التصفيات الأولى من هذه المنافسات، تمكنت «فاطمة كرم زادة» و«ارمينا صادقيان» من الفوز بالميداليتين الذهبية والفضية حسب التسلسل، ومن ثم التأهل الى نهائيات هذه البطولة، بينما حلت المتسابقة السنغافورية ثالثة. ويضيف هذا التقرير، ان المتسابقتن الايرانيتين «مهيار صادقت» و«امير محمد نكو نام»، وفقا للمركزين الثامن والتاسع (حسب التسلسل) في فئة بنادق الهواء رجال ضمن بطولة الدنمارك الحرة للرماية.

وتقام بطولة الدنمارك الحرة للرماية في الفترة بين ١٢ و١٣ شباط /فبراير الحالي بمشاركة ١٥ متسابقا من ١٠ بلدان في العالم، ويشارك في هذه المنافسات المنتخب الايراني المكون من ٨ رماة في فئتي الرجال والنساء من اجل الاستعداد لحضور العاب طوكيو الاولمبية ٢٠٢٠.

## تصنيف الفيفا.. ايران الثانية آسيويا والـ ٣٣ عالميا



أكد موقع «فوتبال

رينكنغ» قبيل الاعلان

الرسمي للاتحاد الدولي

لكرة القدم «الفيفا» نتائج

تصنيف المنتخبات

العالمية المقرر الخميس

المقبل، أن منتخب إيران

سيبقى دون تغيير في

المرتبة الـ ٢٢ عالميا

والثانية آسيويا بالتصنيف.

واشار الموقع امس

الاحد الى أن منتخب

ايران حصل على ١٤٨٨ نقطة وحل ثانيا في آسيا فيما حافظت اليابان على تصدرها القارة وبالمرتبة ٢٨ عالميا.

## انديتنا تخوض الجولة الثانية من دوري الابطال

مع الشارقة في الدوحة، وبرسبوليس مع التعاون.

وكانت الجولة الأولى شهدت فوز الدحيل

على برسبوليس ٢-٠ في الدوحة والتعاون على

الشارقة ١-٠ في الشارقة.

المجموعة الرابعة

أما في المجموعة الرابعة فيخوض نادي

السد القطري مواجهة قوية أمام فريق سباهان

الإيراني في اللقاء الذي سيجعهما يوم الثلاثاء

على ستاد جاسم بن حمد في الدوحة.

وفي المباراة الثانية ضمن ذات المجموعة

يوم الثلاثاء ٢ مارس/آذار، حيث يلتقي العين مع

السد في العين، وسباهان مع النصر.

وكانت الجولة الأولى شهدت فوز سباهان

على العين ٤-٠ في العين وتعادل النصر مع

السد ٢-٢ في الرياض.

## مفاجأة.. نجوم مانشستر سيتي

## يستطيعون الرحيل مجانا

نون مقابل، والثاني أن يتم تحسين عقودهم من أجل البقاء، والأمر نفسه ينطبق على المدرب الإسباني بييب جوارديولا.

وقال جون مهرزاد، المحامي البارز

الذي يمثل لاعبين ومدربين ووكلاء

وأندية أوروبية: «السيتي خرق عقود

لاعيبه بشكل أساسي، مما يمكنهم من

الرحيل عن النادي أو السعي للحصول

على شروط مالية أفضل للبقاء».

وأضاف: «يمكن أن يطلب نجوم

السيتي الرحيل، لأن النادي تصرف بطريقة دمرت

قدرتهم على اللعب في دوري أبطال أوروبا لموسمين».

وزاد: «يمكن للاعبي السيتي أن يزعموا أن

عقودهم تم انتهاكها، وأن يفسخوها وتحولون

لصفقات مجانية في الصيف المقبل».

وأتم: «الفيفا يجب أن يقتنع بأن نجوم

## احذر منها.. ٨ عادات صباحية هي المسؤولة عن زيادة وزنك!

الكثيرون يشكون من اكتساب الوزن الزائد، بالرغم من محاولاتهم الحثيثة البعد عن المأكولات والمشروبات التي تزيد الوزن. كما أن البعض ربما يتبعون أنظمة غذائية لإنقاص الوزن. إلا أنهم لا يفقدون عدد الكيلوغرامات التي تُرضي طموحاتهم في الحصول على جسم مثالي.

خبراء التغذية يُرجعون ذلك إلى انتشار بعض العادات الصباحية، التي قد تكون هي المتسببة في عدم فقدان الوزن بالطريقة المثلى.

وعلى ذمة موقع «بولد سكاي» Boldsky المعني بالشؤون الصحية، فإن هذه العادات الصباحية السيئة تشمل الآتي:

١- إهمال شرب الماء

إن عدم شرب الماء في الصباح يعتبر من أسوأ العادات التي تعيق فقدان الوزن حتى لمن يتبع نظاما غذائيا صحيا. فشرب كوب واحد أو اثنين من الماء، وحيثا لو كان دافئا، في الصباح هو من أفضل العادات التي يمكن أن تبدأ بها يومك. خاصة إذا أردت أن تفقد بعضا من الكيلوغرامات الزائدة من جسمك. فشرب الماء في الصباح يعزز من عملية الأيض ويقلل من الشهية.

٢- تناول أطعمة مصنعة على الفطور

إن تناول بعض الأطعمة المصنعة على الفطور يعتبر من أسوأ العادات التي تبدأ بها يومك. حيث إنها قد تدمر أي نظام غذائي لإنقاص الوزن. فالأطعمة المصنعة غنية بالدهون والسكريات والملح، وبالتالي فهي تعيق أي محاولات لإنقاذ الوزن، كما أنها تزيد من الشهية.

ويمكن استبدال هذه الأطعمة المصنعة بالفواكه أو الشوفان أو المكسرات مثلا.

٣- عدم تناول الفطور

إن الفطور هو أهم وجبة على مدار اليوم، فهي الوجبة التي تمنحك الطاقة اللازمة لأداء

مهامك خلال اليوم، كما أنها تساعد في الحفاظ على المستوى المعتدل للغلوكوز بالجسم.

وعدم تناول وجبة الفطور يعد خطأ كبيرا يؤثر على عملية الأيض بالجسم ويبطئ عملية

حرق الدهون.

٤- وجبة قليلة بالفطور

وبالمثل، فإن تناول وجبة فطور قليلة في عناصرها الغذائية يعد خطأ شائعا. فوجبة الفطور المثالية يجب أن تحتوي على ٥٠٠ إلى ٦٠٠ سعر حراري، كما يجب أن تضم النشويات والبروتين ومضادات الأكسدة والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن. فهذه الوجبة المتكاملة تساعد في فقد الوزن الزائد.

٥- تناول فطور متأخر

يجب عدم تأخير تناول وجبة الفطور، لأن ذلك يساعد في اكتساب الوزن الزائد، فالجسم يحتاج الطاقة المستمدة من وجبة الفطور كي يمارس نشاطاته المعتادة. كما أن المعدة الخالية في الصباح تفرز كميات كبيرة من العصارات الحمضية، مما يزيد من التهابات، خاصة بالمعدة. لذلك ينصح خبراء التغذية بتناول وجبة الفطور خلال ساعتين على الأكثر من الاستيقاظ في الصباح.

٦- عدم ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة في الصباح تساعد على حرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية، مما يحد من اكتساب الوزن الزائد. وهذا لا يعني بالضرورة الذهاب إلى الصالة الرياضية، بل يمكن ممارسة الجري أو المشي، في الصباح.

٧- النوم الزائد

النوم لمدة ٧ إلى ٨ ساعات باليوم يعتبر مفيدا جدا للصحة، إلا أن النوم لأكثر من ١٠ ساعات

باليوم يزيد من كتلة الجسم. فالإفراط في النوم سوف يؤخر موعد تناولك للفطور، مما يؤثر على معدل الأيض بالجسم.

هل تصدق أن عدم التعرض لأشعة الشمس في الصباح يجعلك تكتسب الوزن الزائد؟ فبحسب الدراسات، فإن الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس في الصباح الباكر مفيدة جدا للجسم وتعزز من عملية الأيض.

## الفقراء أكثر الأشخاص معاناة من مشاكل

### القلب.. هذا السبب

كلما كانت حالتك المادية أقل من الطبيعي زادت احتمالات إصابتك بمشاكل في القلب،

هذا ما خلصت إليه إحدى الإحصائيات.

وقدمت دراسة جديدة أدلة دامغة للسبب الرئيسي وراء هذه الظاهرة، وهي "أن الأشخاص الفقراء لا يحصلون على الكثير من النوم".

وعادة ما ترتبط الميزانية القليلة بأمور، من ضمنها أن الأشخاص يعتمدون بشكل كبير على نوبات متعددة من العمل، أو يعملون في وظائف متعددة، أو ليس لديهم خيار سوى العمل في ظروف مزعجة وصعبة، ولئن يكون أي من هذه الأمور مفيدا للصحة الجسدية إذا ما كنت ترغب في الحصول على نوم جيد.

كما أن هناك ضغطا إضافيا وضغطا نتيجة التفكير في الأمور المالية، ما قد يؤدي بسهولة إلى القلق والسهر طوال الليل.

ويبدو أن هناك بعض الارتباطات بين الحالة الاقتصادية وصحة القلب على الأقل يمكن أن تعزى إلى جودة النوم ليلا.

الدراسة الجديدة جمعت بيانات حول ١١١٢٠٥ أشخاص من ثماني دراسات سابقة مختلفة في جميع أنحاء أوروبا، ووجدوا أن ١٣,٤٪ من الارتباطات كانت بين الحالة المادية وأمراض القلب التاجية التي تعزى إلى قلة النوم، على الرغم من أن هذا العامل لم يظهر بشكل ملحوظ إلا لدى الرجال.

الراحة الكافية ضرورية لاستعادة وإعادة شحن الجسم، وإذا لم يتم الحصول عليها بقطط كاف من النوم فسنبدأ سريعا بالشعور بذلك.

أما بالنسبة لصحة القلب والأوعية الدموية، فإن ارتباطها بالنوم أصبح راسخا، حيث إنه في ذروة الازدهار الاقتصاد الياباني في الثمانينيات على سبيل المثال، كانت معظم الوفيات ناجمة عن الإرهاق الذي أدى لمشاكل القلب.

وكانت العلاقة بين النوم والدخل وأمراض القلب غير واضحة جيدا، لكن هذه الدراسة وضعت بعض النقاط على الحروف. ولكن لماذا يتعلق الأمر بالرجال أكثر من النساء؟ يشير الباحثون إلى أن النساء عموما أكثر عرضة للتوتر والإجهاد من المسؤوليات المنزلية؛ لذا فإن عبء الوظيفة محدودة الدخل ستأخذ حيز أصغر لديهم مقارنة بالرجال.

ولا يمكننا أن نفكر بأمر أكثر من ذلك. في الحقيقة الحياة الثرية توفر لك خيارات أكبر ومريحة أكثر، حيث يمكنك استخدام وسائل عديدة لراحة بالك.

ويعترف المؤلفون بصعوبة تجميع البيانات من عدة دراسات مع وجود العديد من العوائق؛ لذلك من المبكر جدا القول إن هذا الرابط مؤكد بشكل نهائي.

ومع ذلك، فإن العينة التي تم جمعها كبيرة ومثيرة للاهتمام، وهي بالتأكيد تشير إلى كيف يمكن للمجتمع أن يسعى لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب في المجتمعات الفقيرة من حولنا.

ويقول عالم الأوبئة دوسان بتروفيتش من مركز الطب العام والصحة العامة في سويسرا: "هناك حاجة إلى إصلاحات هيكلية في كل مستوى من مستويات المجتمع لتمكين الناس من النوم أكثر، على سبيل المثال، محاولة الحد من الضوضاء، التي تعد مصدرا مهما لاضطرابات النوم، من خلال نوافذ زجاجية مزدوجة، وليس بناء منازل بجوار المطارات أو الطرق السريعة".