

لاعبة منتخبنا لكرة القدم تنضم الى الدوري التركي



انضمت "كلنوش خسروي" لاعبة منتخبنا للسيدات لكرة القدم دون ١٩ عاما الى الدوري التركي الممتاز ونادي كونك اسبور. ووقعت خسروي ١٨ عاما مهاجمة فريق نادي "ذوب اهن" في اصفهان ولاعبة منتخب كرة القدم دون ١٩ عاما ، عقدا

لمدة عامين مع الدوري التركي الممتاز ونادي كونك اسبور .

كلنوش خسروي تلعب في نادي " ذوب اهن" وفي المنتخبات الوطنية للشباب والناشئة منذ كان عمرها ١٤ عاما.

خسروي من تلامذة كتابون خسرويار وسجلت لحد الان عدة اهداف في الالعاب الاسيوية.

المصارعون الايرانيون يحرزون ٤ ميداليات ذهبية في بطولة جورجيا

قال امين اتحاد المصارعة في خوزستان (جنوب ايران) ان خمسة من المصارعين الايرانيين من

اهالي خوزستان حصلوا على اربع ميداليات ذهبية وواحدة برونزية في البطولة الدولية للمصارعة الرومانية في جورجيا.

وقال "محمد امين كجياف" في حديث لمراسل ارنا : خلال البطولة الدولية للمصارعة الرومانية من ٧حتى ١٠ آب /اغسطس في مدينة تفليس الجورجية احرز كل من بويا ناصر بور وحامد تاب وامين كاوياني نجاد ورامين طاهري في اوزان ٥٥ و٦٧ و٧٢ و٨٧ كلف ميداليات ذهبية. كما فاز سامان عبدولي في وزن ٦٣ كلف بالميدالية البرونزية.

وتوج المنتخب الوطني الايراني للمصارعة بالبطولة في المسابقات الدولية للمصارعة الحرة في جورجيا من خلال احراز ٥ ميداليات ذهبية وواحدة فضية وا برونزيات.
بفوزه على "الظفرة" الاماراتي..

"مس سونغون" في دور الثمانية ببطولة اندية آسيا لكرة الصالات



تأهل فريق "مس سونغون ووزقان" الايراني الى دور الثمانية ببطولة اندية اسيا العاشرة لكرة الصالات بفوزه على "الظفرة" الاماراتي -٥- في المباراة التي جرت بينهما السبت .

سجل اهداف فريق

"مس" كل من مهدي

جاويد (٢ هدف) ومحمد شجري وعلي رضا وفائي وفرهاد فخيم.

وكان فريق "مس" قد فاز الجمعة على فريق "كاظمة" الكويتي بنتيجة ٢-٨ .

يذكر ان الاندية الايرانية حققت البطولة ٤ مرات خلال الدورات التسع التي جرت لغاية الان وهي "مس سونغون ووزقان" وكيي بسند اصفهان" و"فولاد ماهان" و"تاسيسات دريائي" فيما حقق فريق ناغويا اوشنتره الياباني البطولة ٣ مرات بما يجعله الافضل انجازا بين الاندية الاسيوية.

أرقام قياسية من السوبر الأوروبي قبل موقعة تشيلسي وليفربول

تجهه الانظار يوم الأربعاء المقبل صوب ملعب فودافون اربنا بالعاصمة التركية إسطنبول، الذي سيكون مسرحًا للسلسلة رقم ٤٤ من السوبر الأوروبي، الذي سيجمع بين ليفربول بطل دوري أبطال أوروبا، وغريمه تشيلسي بطل الدوري الأوروبي.

وهذه هي المرة الأولى في التاريخ، التي يجمع فيها السوبر الأوروبي بين ناديين إنجليزيين، والمرة الثامنة التي تشهد فيها البطولة مواجهة بين فريقين من بلد واحد.

وكانت المرة الأولى في عام ١٩٩٠، عندما تغلب ميلان على سامبدوريا، ومن ثم تغلب بارما على ميلان في عام ١٩٩٢، أما المرة الثالثة فتغلب إشبيلية على برشلونة في عام ٢٠١٦.

وتغلب ريال مدريد على إشبيلية مرتين عامي ٢٠١٤ و٢٠١٦، وتغلب برشلونة على إشبيلية في عام ٢٠١٥، وأخيرًا تغلب أتلتيكو مدريد على ريال مدريد في الموسم الماضي.

ويحمل كل من برشلونة وميلان الرقم القياسي كأكثر الأندية تتويجًا بلقب البطولة بواقع ٥ مرات، مقابل ٤ مرات لريال مدريد و٢ مرات لليفربول وأتلتيكو مدريد، ولقبين لكل من أياكس وأندراخت وفالنسيا ويوفنتوس.

وبالنسبة لأكثر الأندية التي خسرت السوبر الأوروبي فهي برشلونة وإشبيلية بواقع ٤ مرات، و٢ مرات لكل من ريال مدريد ويورنو ومانشستر يونايتد وبايرن ميونخ.

أما أكثر الدول تتويجًا بالسوبر الأوروبي فهي إسبانيا بواقع ١٥ مرة، مقابل ٩ مرات لإيطاليا و٧ مرات لإنجلترا و٢ مرات بلجيكا ومرتين لهولندا.

ويأتي أسطورة الدفاع الإيطالي باولو مالديني والبرازيلي داني ألفيس، على رأس قائمة اللاعبين الأكثر تتويجا بالسوبر الأوروبي بواقع ٤ مرات، وهما أكثر من شاركا في البطولة بواقع ٥ مرات لكل منهما. وعن أكثر الأندية مشاركة في السوبر الأوروبي، يأتي برشلونة في الصدارة ب ٩ مرات مقابل ٧ مرات لكل من ميلان وريال مدريد، وا ٢ مرات لليفربول وه ٤ مرات لإشبيلية و٤ مرات لبايرن ميونخ وتشيلسي ومانشستر يونايتد، ويورنو.

ويالنظر إلى المدربين، فأكثر من توج بلقب السوبر الأوروبي هما الثنائي بيب جوارديولا وكارلو أنشيلوتي بواقع ٣ مرات، أما أكثر المدربين ظهورًا في السوبر فهو السير أليكس فيرجسون بواقع ٤ مرات.

ويحتل صدارة الهادفين التاريخيين للسوبر الأوروبي ٩ لاعبين هم: الهولندي آري هان والأوكراني أوليج بلوخين والإنجليزي ديفيد فيركلوف والألماني جيرد مولر والهولندي روب رينسينبرنك والبلجيكي فرانسوا فان در إست والإنجليزي تيري مكديرموت والكولومبي راداميل فالكاو إضافة إلى النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي برصيد ٣ أهداف لكل منهم.

وبالنظر إلى أكبر نتيجة شهدها السوبر الأوروبي، فكانت فوز برشلونة على إشبيلية ٤-٥ في عام ٢٠١٥، أما أكبر فارق في النتيجة فكان فوز إشبيلية على برشلونة ٠-٢ في عام ٢٠١٦، وفوز أتلتيكو مدريد على تشيلسي ١-٤ في عام ٢٠١٢.

فتيات إيران يتوجن ببطولة العالم للتايكواندو



توجت البعثة الإيرانية في قسم الفتيات بطولة العالم في التايكواندو، فيما حصلت على لقب الوصافة في قسم الفتيان في منافسات بطولة ناشئة العالم للتايكو اندو . و في ختام بطولة ناشئة العالم للتايكواندو

في نسختها الرابعة، تمكن منتخب ناشئة إيران للتايكواندو من الحصول على لقب البطولة في قسم الفتيات بعد أن حصد ٦ ميداليات ذهبية، فضية واحدة، وتسجيل ٨٨ نقطة، فيما أحرز لقب الوصافة في قسم الفتيان بعد حصوله على ميدالية ذهبية وأخرى فضية وتسجيل ٢٨٧ نقطة. واختتمت أعمالها السبت في الجولة الرابعة من بطولة التايكواندو لناشئة العالم ٢٠١٩، والتي بدأت يوم الأربعاء ٧ آب/أغسطس بمشاركة ٥٥٠ لاعبا ولاعبة من من ٢٤ دولة في العاصمة الأوزبكية طشقند.

مقصودلو يعرز المركز الثالث في منافسات ابوظبي

احرز لاعب الشطرنج الايراني «برهام مقصودلو» المركز الثالث في «بطولة ابوظبي للشطرنج» الدولية، مسجلا ٦,٥ نقاط في هذه المنافسات.

وانتهت المباراة بين مقصودلو ومنافسه الصيني «ني هوا» خلال الجولة الاخيرة والنهائية

من بطولة ابوظبي للشطرنج الدولية بالتساوي ليبلغ رصيد اللاعب الإيراني ٦,٥ نقطة ويفوز بالمركز الثالث .

يذكر ان مقصودلو الذي يحتل المرتبة الثانية في تصنيف لاعبي الشطرنج في ايران، حاز بالتزامن مع



فوزه بالمركز الثاني في بطولة ابوظبي الدولية، على المركز الثالث في فئة الشطرنج الخاطف لهذه المنافسات.

لاعب جودو إيراني يتقلد الفضية في منافسات البطولة العالمية للشرطة في الصين



احرز السبت، اللاعب الإيراني للجودو في وزن تحت ١٠٠ كغ «علي متين» المداية الفضية في منافسات البطولة العالمية لقوات الشرطة المقامة حاليا في الصين. وتقام هذه المنافسات التي تعرف بـ«اولمبياد الشرطة» كل

اربعة اعوام وهي تجري حاليا في مدينة تشنغدو بالصين بمشاركة ممثلين عن اكثر من ٨٠ دولة. ويشارك منتخب قوات الشرطة الإيراني الذي يضم سبعة رياضيين في فروع الجودو والكاراتيه والتايكواندو وصعود السلالم في هذه البطولة.

انسحاب نادال من بطولة سنيناتي

قال منظمون إن رفائيل نادال المصنف الثاني عالميا انسحب من بطولة سنسيناتي المفتوحة

للتنس، هذا الأسبوع، بسبب شعوره بالإرهاق. وكان اللاعب الإسباني، الذي أحرز لقب بطولة سنسيناتي في ٢٠١٣، قد توج بلقب كأس روجرز في مونتريال يوم الأحد، بعد التفوق على الروسي دانييل ميديديف. وأعلن المنظمون



أيضا انسحاب الكندية الشابة بيانكا أندريسكو، التي توجت بكأس روجرز في تورونتو، عقب انسحاب سيرينا ويليامز بسبب إصابة في الظهر، من بطولة سنسيناتي، بسبب تغيير في جدول أعمالها.

وكيل دييالا في باريس



اقترح الأرجنتيني باولو دييالا، نجم يوفنتوس، من مغادرة صفوف السيدة العجوز خلال سوق الانتقالات الجاري، في ظل خروجه من حسابات النادي.

وكان دييالا قريبًا من الانضمام للدوري الإنجليزي، بعدما تحرك مانشستر يونايتد وتوتنهام لضمه، قبل أن تنهار المفاوضات ويرفض اللاعب البريميرليج، فيما يتنافس حاليا باريس سان جيرمان وبايرن ميونخ على خطف جوهره البيانكونيري.

وذكرت شبكة «راي سبورت»، أن وكيل دييالا

شوهده في العاصمة باريس، الأحد، مما يعزز الأنباء التي تربط اللاعب بالانتقال لفريق العاصمة الفرنسية.

وأشارت إلى أن تواجد وكيل دييالا في باريس يعني أن الطرفين سيناقشان عملية انتقال محتملة للاعب.

تحذير.. دراسة تكشف خطر شرب ٣ فناجين قهوة يوميا

وجد باحثون أن شرب ٣ فناجين قهوة أو أكثر يوميا يزيد بشكل كبير من خطر التعرض للصداع النصفي.

وتابعت الدراسة الحديثة أن ٩٨ فردا يعانون من الصداع النصفي "العرضي". ووجدت أن تناول المشاركين لما يصل إلى فنجانين من القهوة أو غيرها من مشروبات الكافيين، لم يؤثر على احتمال الإصابة بالصداع النصفي. ولكن عندما شربوا ٣ فناجين، ارتفع خطر تعرضهم لصداع حاد في اليوم نفسه بنسبة ١٤٪، ولدى شرب ٥ فناجين قهوة ارتفعت النسبة المتوقعة للإصابة إلى ١٦٪.

وقالت إليزابيث موستوفسكي، قائدة الدراسة في جامعة هارفارد: "لا يبدو أن تناول مشروب أو اثنين من مشروبات الكافيين يوميا مرتبط بتطور الصداع النصفي، ولكن قد يترافق شرب ٣ فناجين أو أكثر مع احتمالات أعلى في الإصابة بالصداع".

وأوضح الباحثون، الذين نشروا نتائج دراستهم في المجلة الأمريكية للطب، أن تأثير الكافيين على الصداع النصفي معقد، لأنه يعتمد على الجرعة والتكرار.

ويمكن القول إن سبب الصداع النصفي ليس مفهوما تماما. ويُعتقد أنه يصيب الفرد عندما يؤثر نشاط الدماغ غير الطبيعي على الإشارات العصبية والمواد الكيميائية والأوعية الدموية في الدماغ. وتشمل المحفزات المحتملة الأخرى: الإجهاد والقلق والاكتئاب وسوء النوم أو التغيرات الهرمونية خلال الدورة الشهرية لدى النساء.

ويمكن أن يؤثر الجفاف وشرب الكثير من الكحول وتخطي الوجبات، على معدل الإصابة بالصداع النصفي.

اتباع مرضى السكر لنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات

يفيد تنظيم مستواه في الدم

كشفت دراسة جديدة أن تناول نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون يمكن أن يكون مفيدًا للأشخاص المصابين بداء السكري النمط الثاني لأنه يعزز قدرتهم على تنظيم مستويات السكر في الدم.

وتبرز النتائج المتوصل إليها في كلية الطب جامعة "واشنطن"، ونشرت في مجلة 'مرض السكر'. أن الجانب الأساسي في علاج مرض السكر النمط الثاني، هو قدرة المريض على تنظيم مستويات السكر في الدم.. علاوة على ذلك، هذا النظام الغذائي يقلل من محتوى الدهون في الكبد... وقال الدكتور تروث كراكروب، الأستاذ في قسم الغدد الصماء في مستشفى "واشنطن" "تؤكد الدراسة أن اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات يمكن أن يحسن قدرة المرضى على تنظيم مستويات السكر في الدم دون أن يفقد المرضى وزنهم بشكل متزامن".

واستنادا إلى مجموعة الأدلة المتزايدة، قد يعيد الباحثون التفكير في التوصيات الغذائية لمرضى السكر النمط الثاني .. وأضاف الباحثون "أظهرت الدراسة أنه من خلال تقليل حصة الكربوهيدرات في النظام الغذائي وزيادة حصة البروتين والدهون، يمكنك علاج ارتفاع السكر في الدم وتقليل محتوى الدهون في الكبد".

شمل البحث ٢٨ مريضا يعانون من مرض السكر النمط الثاني الذين درسوا على مدى فترة إجمالية قدرها ١٢ أسبوعا.. لمدة ستة أسابيع، تم إعطاء المرضى نظامًا غذائيًا تقليديا لمرض السكري يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، بينما تم إعطاؤهم خلال الأسابيع الستة الأخرى نظاما غذائيا يحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات ومحتوي عال من البروتين ومحتوى دهون مرتفع بشكل معتدل.

وأظهرت النتائج أن اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات ومحتوى عالٍ من البروتين ومحتوى دهون مرتفع بشكل معتدل، يحسن التحكم في نسبة السكر في الدم (القدرة على تنظيم نسبة السكر في الدم) عن طريق خفض نسبة السكر في الدم بعد الوجبات وتسمية السكر في الدم على المدى الطويل.. وأضاف الباحثون أن هذا النظام الغذائي يقلل محتوى الدهون في الكبد وقد يكون مفيدا لمرضى السكر النمط الثاني حتى لو لم يؤد إلى فقدان الوزن.

لحوم مصنعة في المختبر للنباتيين والباحثين عن الطعام الصحي والقراء

"اللحوم النظيفة" هو مسمى أطلقه العلماء على اللحوم المصنعة معمليا التي تكون صحية وذات مذاق طيب، ويؤكد العلماء إمكانية إنتاجها بتكلفة أقل من الطرق التقليدية لتربية الحيوانات، حيث عمل متخصصو الكيمياء الحيوية ومهندسو الأنسجة في المختبرات العالمية المتخصصة، على إنتاج جيل جديد منها في شكل 'بدائل نباتية' أو 'مستزرعة' والتي لا تشبه اللحوم فحسب، بل تحاكيها أيضا في كل صفات شكلها ولمسها ومذاقها ورائحتها.

وتعتمد تقنية الاستزراع المعملّي للحم على زرع خلايا جذعية ذاتية التجدد مأخوذة بإبرة دقيقة من عضلات حيوان حي، وتغذيتها على مصل غني باحتياجات نموها، فتتكاثر وتتضاعف أعدادها، ويتم "تسجها" على هياكل بالغة الدقة تحاكي شكل الألياف العضلية للحم الحيوان، وبعد أن تأخذ حجمها ومحتواها البروتيني المطلوب، وشكلها المشفي الخالي من العظم تتبل وتطهى.

وتعمل ظروف المختبرات عاملا مهما في إثبات مزايا اللحوم المزروعة في المختبر، مقارنة مع البروتينات الحيوانية التقليدية، إذ تزرع اللحوم في بيئة معقمة، فضلا عن أن هذه الظروف لا تسمح بنمو البكتيريا الخطيرة مثل السالمونيلا، وبذلك يكون المنتج آمنا من التلوث، إلى جانب خلوه من الدهون المشبعة الضارة بالإنسان.

ولذا سيكون بمقدور المستهلك الذي يحب طعم اللحوم الحيوانية لكنه يريد تناول طعام صحي، والقراء الذين لا يمتلكون المال لشراء اللحوم، والنباتيون ومحبو الطبيعة، تناول ما يشتهون من اللحوم ومنتجاتها، بعدما بات متاحا بفضل العلم إنتاج لحم مفروم وقطع دجاج وسجق وهومورجر معمليا، دون اللجوء للحوم حيوانات المزرعة المذبوحة.

وبإنتاج هذا النوع من اللحوم يمكن الإعلان عن نجاح الحلول المبتكرة التي بحث عنها العلماء في المختبرات لسد الحاجة المضطربة إلى استهلاك اللحوم، والقضاء على الأزمات المتوقعة منها في المستقبل، بسبب عدم تناسب كميات اللحوم التي يتم الحصول عليها من المراعي الطبيعية، والتي قدرت وفق آخر تقرير أصدرته منظمة الغذاء والزراعة (الفاو) بحوالي ٢٨٤ مليون طن ستضعاف بحلول عام ٢٠٥٠، مع الزيادة السكانية المتوقعة في العالم.

ويتوقع العلماء أن تتوفر تلك اللحوم المزروعة معمليا إلى جانب الأنواع التقليدية في الأسواق خلال المستقبل القريب في ظل التطور السريع لتقنيات إنتاج اللحوم من وسائل غير تقليدية، وهذا اللحم المستزرع معمليا، مدين بإنجازاه لعلم "هندسة الأنسجة"، وهو أحد روافد التقنية الطبية الحيوية المنطوية على علوم الخلايا الجذعية ذات التطبيقات العديدة فيما يسمى ب "الطب التجديدي"، لكن في حالة استزراع اللحم يتم تحفيز نمو الخلايا إلى حدودها القصوى لحصاد كميات وفيرة في مفاعلات حيوية ضخمة.

وقد بدأت أولى محاولات "استزراع اللحم" بتمويل من وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) عام ٢٠٠٢، مستهدفة إنتاج لحم أسماك يمكن تميته في الفضاء لتوفير غذاء بروتيني لرواد الرحلات الفضائية الطويلة، وفي وقت مقارب تم استخدام خلايا جنينية للأغنام وأخرى للضفادع لإنتاج عضلات يمكن استهلاكها كالحوم لإطعام القطط.

وفي شهر يونيو الماضي.. أعلنت شركة أخرى توصلها إلى منتج جديد يحاكي ملمس ونسيج اللحوم الحيوانية، مؤكدة أن بإمكانها الآن أن توفر أكثر من مجرد البرجر، إذ أنها بدأت مؤخرا في صناعة اللحوم المفرومة البديلة، والتي تأخذ شكل اللحم المفروم الناعم، ولكن باستخدام مكونات نباتية.