

كبهان الحربج

منتبـخنا يفوز بـمركـز الوصافـة في الدورـي العالـمي المـمتاز للكارا تيـه



احرز منتخبنا مركز الوصافة في مسابقات الدوري العالمي الممتاز للكاراتيه التي اقيمت بمدينة مدريد الاسبانية. واحرز اعضاء منتخبنا للكاراتيه في مجال "الكوميتي" رجال، ميداليتين ذهبيتين وبرونزية واحدة، ليختم مشواره في مسابقات الدوري الممتاز للكاراتية – ١ باسبانيا. وحصد كل من اللاعبين الإيرانيين "امير مهدي زادة" للوزن تحت الـ ٦٧ كغ، و"سجاد كنج زادة" للوزن زائد الـ ٨٤ كغ الميدالية الذهبية، فيما فاز اللاعب 'صالح ابادزي' للوزن فوق الـ ٨٤ كغ بالميدالية البرونزية لهذه المنافسات.

وفي فئه النساء، فازت لاعبة الایرانية للوزن فوق ٦٨ كغ "حميدة عباسعلي" بالمداية البرونزية بعد التغلب على منافستها اليابانية "اياكا سايتو" بنقطتين مقابل لاشيء.

هذا، وتوَجَّ المنتخب الكازاخي للكاراتيه للرجال بالمركز الاول في مسابقات الدوري الممتاز للكاراتية – ١ بعد احرازه مداليتين ذهبيتين وأحريين برونزيتين.

وبدأت المرحلة السابعة والاخيرة من منافسات الدوري الممتاز لمسابقات الكاراتية – ١ في عام ٢٠١٩ منذ يوم الجمعة الماضي في مدريد وبمشاركة ٧٢٧ لاعبا، واختتمت يوم الاحد.

وبشارك المنتخب الایراني بفئتي الرجال والنساء في هذه البطولة التي من شأنها ان تتيح للفائزين فرص التاهل والمشاركة في الالعاب الاولمبية ٢٠٢٠ بطوكيو.

محافظة ألبـرـز تستضيف كأس آسيا لسباق الدراجات والجري

أعلن رئيس اتحاد السباق الثلاثي (Triathlon) 'مهدي كودرزي' عن استضافة محافظة ألبـرـز (غربی العاصمة طهران) لمنافسات كأس آسيا لركوب الدراجات والجري في فئتي السيدات والرجال آذار/مارس ٢٠٢٠. وخلال اجتماع المجلس الرياضي في محافظة ألبـرـز يوم الأحد، أضاف كودرزي، ان هذا الحدث الرياضي يقام لأول مرة في البلاد؛ مؤكدا ان المسؤولين المعنيين يهدفون الى اقامته طبقا للمعايير العالمية. وأوضح، ان هذا الحدث ينطوي على ركوب الدراجات والجري، ومن المقرر أن يقام في حضان الطبيعة بمحافظة ألبـرـز. وسيشارك في هذه الدورة من المنافسات ما يزيد عن ٥٠ رياضيا ورياضية من الدول الأجنبية.

مافريكس يعطل ليكرز في دوري السلة الأمريكي



سجل لوكا دونتشيتش ٢٧ نقطة وقدم ١٠ تمريرات حاسمة لزملائه واستحوذ على ٩ كرات مرتدة، لينهي دالاس مافريكس سلسلة انتصارات لوس أنجلوس ليكرز التي دامت ١٠ مباريات بالفوز عليه ١١٤-١٠٠ في دوري السلة الأمريكي للمحتر فين . وأحرز كواي ليونارد ٢٤ نقطة ليفوز لوس أنجلوس كليبرز ١٥٠-١٢٥ على واشنطن ويزاردز. وسجل بول جورج ٢١ نقطة واستحوذ على ٨ كرات مرتدة ليحقق لوس أنجلوس الانتصار الثامن في آخر تسع مباريات. وفاز ميامي هيت ١٩-١٠٦ على مستضيفه بروكلين نتس. وسجل بوسطن سيلتيكس ١٢ نقطة دون أي رد من منافسه في أواخر الربع الرابع، ليحقق الانتصار الثالث في أربع مباريات وينزل بمستضيفه نيويورك نيكس الهزيمة السادسة على التوالي بالفوز عليه ١١٢-١٠٤. وسجل ديلون بروكس ٢٦ نقطة لينهي ممفيس جريزليز سلسلة من ٦ هزائم بالفوز على مينيسوتا تيمبروولفز ١١٥-١٠٧. وسجل كريس بول سبع نقاط خلال فترة مهمة في الربع الرابع، ليفوز أوكلاهوما سيتي ثاندر ١٧-١٤ على مستضيفه نيو أورليانز بليكانز. وسجل باسكال سيكام ٢٥ نقطة ليسحق تورونتو رابتر ضيفه يوتا جاز ١٣٠-١١٠.

مانشستر يونايتد يواصل ترنحه بالتعادل مع أستون فيلا

واصل مانشستر يونايتد ترنحه، وسقط في فخ التعادل مع ضيفه أستون فيلا (٢-٢) مساء الأحد، على ملعب أولد ترافورد، ضمن الجولة الرابعة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل هدفي مانشستر يونايتد كل من حارس أستون فيلا توم هيتون (٤١) بالخطأ في مرماه، وفكتور ليندولوف (٦٤)، فيما أحرز جاك جريليش (١١) وتايرون مينجز (١٦) هدفي الفيلانز.

ورفع يونايتد رصيده إلى ١٨ نقطة في المركز التاسع، فيما ارتفع رصيد أستون فيلا إلى ١٥ نقطة في المركز الخامس عشر.

سيدة إيرانية تشرف على نهائيات كأس العالم لكرة الشاطئية



اختيرت رئيسة لجنة كرة القدم الشاطئية في إيران «بريا شهرياري»، مشرفة على نهائيات كأس العالم للكرة الشاطئية، وبدأت منافسات كأس العالم للكرة الشاطئية ٢٠١٩ منذ ٢١ تشرين الثاني/نوفمبر في باراغواي، وسيتم مساء اليوم تحديد البطل في هذه الدورة من المسابقات بالمباراة النهائية بين فريقَي البرتغال وإيطاليا.

ويبحث في وقت سابق الاتحاد الدولي لكرة القدم رسالة إلى بريا شهرياري، دعاها خلالها للإشراف على المنافسات كمراقب في جميع أيام البطولة، كما أعلن أمس أيضا عن تعيينها مشرفة على المباراة الحاسمة بإعلانه تفاصيل المباراة النهائية.

علما، ان شهرياري اختيرت من جانب الاتحاد الدولي لكرة القدم، لتكون أول امرأة تشرف على مباريات البطولة العالمية لكرة القدم الشاطئية.

٣ برونزيات لفريقنا في بطولة آسيا لمصارعة الكوراش بقرغيزيا

تقلد منتخبنا ٣ برونزيات في البطولة الآسيوية لمصارعة الكوراش في قيرغيزستان.



الدورة من البطولة، ٥ رياضيين الى جانب المدرب «هادي محبي»، ومسؤول المصارعات التقليدية والمسؤول عن البعثة الموفدة «علي بازيار»، حيث حاز ثلاثة من المصارعين الإيرانيين على برونزيات، فيما وقف الرياضيين الآخرين في المركز الخامس من البطولة، وتضمنت البطولة المشاركة الفخرية لأبطال أميركا وتركيا وإيطاليا وفرنسا.

ميسي يقهر ألتيتيكو مدريد ويحفظ لبرشلونة صدارة الليجا



حقق برشلونة انتصارًا ثمينًا على ألتيتيكو مدريد بهدف نظيف، مساء الأحد، ضمن منافسات الجولة الـ ١٥ من الليجا، في معقل الأخير «واندا ميتروبوليتانو» . وسجل ليونيل ميسي نجم وقائد برشلونة هدف المباراة الوحيد في الدقيقة ٨٦، ليكسر عقده في هذا الملعب.

وبهذا الانتصار رفع برشلونة رصيده إلى ٢١ نقطة ليستعيد صدارة الليجا، بينما تراجع ألتيتيكو مدريد إلى المركز السادس برصيد ٢٥ نقطة.

إنتر يقبل هدية يوفنتوس وينتزع صدارة الكالتشيو

انتزع إنتر ميلان صدارة الدوري الإيطالي من يوفنتوس، بعد فوز الأول ١-٢ على ضيفه سبال، الأحد بفضل ثنائية لاوتارو مارتينيز. وافتتح اللاعب الأرجنتيني التسجيل بتسديدة منخفضة، وأضاف الهدف الثاني بضربة رأس في الشوط الأول، ليرفع رصيده إلى ١٢ هدفا بجميع المسابقات هذا الموسم. وقلص سبال الفارق في الشوط الثاني بعد مجهود فردي مذهل من ماتيا فالوتشي، لكن إنتر صمد ليتأكد من استغلال تعادل يوفنتوس ٢-٢ مع ضيفه ساسولو، في وقت سابق. ويتقدم إنتر بنقطة واحدة على يوفنتوس في الصدارة برصيد ٢٧ نقطة، فيما ظل سبال في المركز قبل الأخير وبدون فوز في آخر سبع مباريات.

كاسيميرو يُقْلِق رِيال مدريد قبل الكلاسيكو



وأضافت أن زيدان يخشى غياب كاسيميرو عن مواجهة برشلونة بسبب تراكم البطاقات الصفراء، لا سيما وأنه يتبقى له بطاقة صفراء واحدة كي يغيب مباراة واحدة عن الملكي. ونوهت الصحيفة أن الريال الذي يستعد لمواجهة إسبانيول ثم فالنسيا قبل الكلاسيكو، بإمكانه تفادي المعضلة الصعبة، حال حصل كاسيميرو على بطاقة صفراء أمام إسبانيول، مما سيجعله يغيب عن رحلة فالنسيا فقط. وأشارت إلى أن مباراة إسبانيول، بمثابة المباراة المثالية للبرازيلي للحصول على إنذار وضمأن المشاركة في الكلاسيكو.

الثلاثاء ٦ ربيع الثاني ، ١٤٤١ هـ ق ١٢ أتر ١٣٩٨ هـ ش، ٢ كانون الأول ٢٠١٩م

وجبة فاكهة يومية تقي من الإصابة بالسكري!

أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون المشروبات المحلاة بالسكر يوميا معرضون لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ١٢,٥.

وتعتبر العلاقة بين تناول السكر والإصابة بالسكري قوية، حيث يعتقد الباحثون أن السكر يرفع خطر الإصابة بمرض السكري بشكل مباشر وغير مباشر، وذلك بسبب تأثير الفركتوز المباشر على الكبد، مما يسبب مرض الكبد الدهني ومقاومة الأنسولين الموضعية، ما يؤدي إلى إنتاج غير طبيعي للأنسولين في البنكرياس ويرفع خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.

وبشكل غير مباشر، يؤدي تناول السكر الزائد إلى زيادة الوزن وزيادة الدهون في الجسم، والتي تعمل كعوامل خطر منفصلة تؤدي للإصابة بالسكري ٢.

لذا ينصح خبراء التغذية، حسب ما جاء في موقع "بولد

سكاى' المعني بالصحة، باستبدال السكر التقليدي بسكر الفاكهة، لأن السكريات الموجودة بشكل طبيعي في الفواكه والخضراوات يتم هضمها وإمتصاصها ببطء أكبر مما يجعل احتمالات ارتفاع مستويات السكر في الدم أقل بكثير.

وقد أظهرت الدراسات أن تناول وجبة واحدة على الأقل من الفاكهة يوميا يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة ٧ إلى ١٣٪ مقارنة بعدم تناول أي فاكهة.

ولا يزال غير واضح ما أثبتته بعض الأبحاث من أن تناول عبوة واحدة من الدايت صودا يوميا يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري بنسبة ٢٥ إلى ٦٧٪، رغم أن المحليات الصناعية عبارة عن مواد من صنع الإنسان ولا تسبب ارتفاعا في مستويات السكر في الدم.

لمحبي رياضة الجري.. تمارين الإطالة لا تمنع الإصابة

يقول الباحثون إن هناك معتقدا راسخا وشائعا عن أن تمارين التمدد والإطالة للعضلات في وضع الثبات تحسن من أداء من يمارسون الجري ويقلل خطر تعرضهم للإصابات. لكنهم أوضحوا في بحثهم الذي نشره في الدورية البريطانية للطب الرياضي أن ما يعتقدون أنه الأصلح هو الإحماء الجيد الذي يمكن أن يساعد في تحسين الجري والتمرينات الرياضية بشكل تدريجي التي قد تقلل من خطر الإصابات.

*مرونة المفاصل وأضاف الباحثون أن هناك أدلة على أن الإطالة والتمدد تساعد في الحفاظ على مرونة المفاصل ولن تضر بالأداء الرياضي لكنها لن تحسنة.

وقال جيمس ألكسندر من جامعة لا تروب في ملبورن بأستراليا، وهو كبير باحثي الدراسة، لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني "العديدون لديهم أفكار معينة بشأن خطر الإصابات وما يعنهما وبشأن الأداء تتناقض مع الأدلة التي تقدمها الأبحاث الحالية".

وأضاف "تلك المعتقدات تتسبب في مواصلة العدائين اتباع استراتيجيات غير فعالة أو ليست المثلى خلال تمرنهم".

*أفكار خاطئة وألكسندر وزملاؤه في البحث متخصصون في العلاج الطبيعي وباحثون يمارسون الجري أغلب أيام الأسبوع ويعملون مع عدائين بقدرات مختلفة. وخلال حديثهم مع هؤلاء العدائين ناقشوا معهم الأفكار الخاطئة وسوء الفهم المحيط بتمارين التمدد والإطالة وأنشطة الإحماء. ولتوعية العدائين بشكل عام صمم الباحثون رسما توضيحيا لتفصيل البيانات لشرح الفارق بين المعتقدات السائدة والحقيقة، ومن بينها فكرة أن التمدد في وضع الثبات يقلل من خطر الإصابة.

وينصح الباحثون العدائين بمساعدة أجسامهم على التأقلم مع شدة التمارين وزيادة شدة الجري تدريجيا وجلسات التدريب التي تتضمن إحماء جيدا.

فيتامين د.. فوائد صحية ونفسية "بالجملة"

يساعد فيتامين "د" على تقوية العظام، والحماية من العديد من الأمراض، ولكن مستوى هذا الفيتامين، الذي يبنيه الجسم بعد التعرض لأشعة الشمس، يقل في أجسامنا خلال فصل الشتاء.

وقد أوضح البروفيسور أندرياس بفافير، رئيس قسم الغدد الصماء والسكري في مستشفى شاريته بالعاصمة الألمانية برلين، أن "فيتامين د" يعتبر من العلاجات الهامة، حيث يقوي جهاز المناعة، ويحسن الحالة المزاجية، ويقي من الاكتئاب، ويحمي من الإصابة بهشاشة العظام والسكري والسرطان، وقد تم اكتشاف هذه المادة منذ ما يزيد عن القرن.

ويعد "فيتامين د" من الهرمونات، لأن الجسم يبنيه بعد التعرض لضوء الشمس، وأكد بفافير على أن هذا الفيتامين مرتبط هيكليا بهرموني الاستروجين والتستوستيرون.

وأضاف أننا لا نستطيع العيش من دون المواد الغذائية الدقيقة، ولذلك يوصف لكل مولود أقراص "فيتامين د" في السنة الأولى من العمر بشكل روتيني، ويحتاج الجسم لهذا الفيتامين بصفة خاصة لكي يتمكن من امتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء.

وينتج عن نقص "فيتامين د" في الجسم زيادة نشاط الغدة الدرقية، وهو ما ينتج عنه هشاشة العظام، ويتفق الأطباء على ضرورة استخدام المصدر الطبيعي لفيتامين "د" لأقصى حد ممكن. ويكفي لتزويد الجسم بالفيتامين التعرض لأشعة الشمس لمدة من ٥ إلى ٢٠ دقيقة، ومع هذا فإنه يوصى لمن لا يتعرضون للشمس لفترات كافية بالحصول على الفيتامين عن طريق المكملات الغذائية.

لماذا يظهر "كرش" لبعض الرجال دون غيرهم؟

ظهور البطن السفلي او الكرش من الأمور التي تتسبب في إحراج الكثير من الرجال إلى جانب وقوفه عائقًا أمام أناقة الرجل وجاذبيته؛ لكن لماذا يظهر لبعض الرجال بطن بارزة دونًا عن غيرهم؟

*أسباب ظهور الكرش لدى الرجال يرجع ظهور البطن البارزة عند بعض الرجال إلى العديد من العوامل أهمها عامل الوراثة الذي له دور كبير في تحديد شكل البطن وقوة عضلاتها؛ بالإضافة إلى الاضطرابات الهرمونية التي تصيب الجسم والتي تكون مصاحبة لبعض الأمراض المزمنة كالسكري. و يتسبب ارتفاع نسبة الكورتيزون بالجسم إلى ظهور البطن البارزة، والذي يرتفع نتيجة التوتر المستمر والضغط النفسية؛ كما أكد الأطباء على وجود علاقة وثيقة بين اضطرابات النوم وظهور الكرش .

هذا إلى جانب النظام الغذائي الخاطئ الذي يتجاهل تناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف والاعتماد على اللحوم الحمراء بشكل أكبر.

وينصح الأطباء بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي بسرعات حرارية متوازنة بالإضافة إلى شرب كميات كبيرة من الماء لتفادي ظهور البطن البارزة التي تتسبب في العديد من المضاعفات الصحية الخطيرة على رأسها الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.