

«سايبا» يواجه ممثل الصين في بداية المشوار؛ اليوم .. انطلاق منافسات آسيا للأندية بالكرة الطائرة للسيدات



سي في سي "من تايلند" – بي ال دي تي هاي "من الفلبين" – كويننلند باتريس "من استراليا". برنامج مرحلة المجموعات لبطولة اسيا للسيدات بالكرة الطائرة؛ الاحد: ٢٠/٤

تاي باور "من تايوان" – هيب هينغ "من هونغ كونغ" بايك موتور "من الصين" – سايبا "من ايران" كريمالين كول اسمشرز "من الفلبين" – النصر الاردني

بي ال دي "من الفلبين" – كوينزلند بارتس "من استراليا" الاثنين: ٢١/٤ الفريق الصيني – الفريق الفيتنامي الفريق التايلندي – الفريق الاسترالي بيتروغاز انجلز الفلبيني – الفريق التايواني كريمالين كول الفلبيني – جيتي سو في

سي الكازاخي الثلاثة: ٢٢/٤

الفريق الفيتنامي – سايبا الايراني

الفريق الكازاخي – النصر الاردني

الفريق التايلندي – بي ال دي تي الفلبيني

بيتروغاز انجلز – هيب هينغ من هونغ كونغ

الاعلان عن برنامج منافسات آسيا بالجلودو

تنطلق يوم الجمعة القادم منافسات بطولة اسيا بالجلودو والتي تستضيفها العاصمة التايلندية بانكوك. حيث ستشهد صالة "ام سي سي" في العاصمة بانكوك منافسات ٢٩٥ لاعباً ولاعبة بالجلودو يمثلون ١٢ بلداً، وسيمثل ٦ منتخبات ١٨ لاعباً ولاعبة بعنوان أكثر الدول مشاركة في البطولة.



وهذه الدول الست هي: "كوريا الجنوبية – مغوليا – الصين – الهند – تركمنستان واوزبكستان"، وسيمثل منتخب "فيتنام – كازاخستان وتايوان" ١٧ لاعباً ولاعبة، فيما سيمثل اليابان ٢٤ لاعباً وقرغيزستان ١٢ لاعباً ويمثل منتخب ايران في هذه المسابقات كل من: "ابوالفضل محمودي

في وزن اقل من ٦٦ كغم، الياس برهيزكار في وزن اقل من ٨١ كغم، اميرعباس جويان في وزن اقل من ٩٠ كغم، غليرضا نيك سرشت وحسين نامدار في وزن اقل من ١٠٠ كغم، ومريم بريت في وزن اقل من ٧٨ كغم".

ويشرف على تدريب المنتخب الوطني الايراني في هذه المنافسات حسين قمبي، ويساعده الفريق الرجال حامد لك، فيما تساعده في فريق السيدات معصومة جعفري.

كاسادو يجهز مفاجأة لفليك

يجهز مارك كاسادو، لاعب وسط برشلونة، مفاجأة سعيدة للألماني هانز فليك مدرب البلوجرانا. خلال الموسم الحالي.

وأعلن برشلونة، عبر بيان رسمي خلال مارس/ آذار الماضي: «أجريت المزيد من الفحوصات على لاعب الفريق الأول مارك كاسادو، وتأكد أنه يعاني من تمزق جزئي في الرباط الجانبي الخارجي للركبة اليمنى، وسيستيع اللاعب علاجاً تحفظياً، ومن المتوقع أن تكون فترة غيابه حوالي شهرين».

ووفقاً لإذاعة "كادينا سير" الإسبانية، فإن كاسادو يسابق الزمن للعودة إلى المباريات مع برشلونة خلال الموسم الحالي. وأشارت إلى أن كاسادو حصل على نتائج إيجابية بعد شهر من الإصابة تقربه بالفعل من العودة إلى المباريات قبل انتهاء الموسم.

وأوضحت أن كاسادو بدأ بالفعل التدريب على العشب، ويطمح أن يكون جاهزاً للمشاركة في آخر مباراتين في الليجا أمام فياريال وأتلتيك بلباو، بالإضافة إلى خوض نهائي دوري أبطال أوروبا (إذا نجح برشلونة في إقصاء إنتر ميلان).

بيجولا تسقط أمام ألكسندروفا في بطولة شتوتجارت

واصلت الروسية إيكاترينا ألكسندروفا مسيرتها كمرشحة للفوز ببطولة شتوتجارت المفتوحة للتنس، بتغلها على المصنفة الثالثة عالمياً الأمريكية جيسिका بيجولا أمس السبت، وفازت ألكسندروفا، التي أطاحت بالنجمة الصاعدة الروسية ميرا أندريفا أول أمس الخميس في دور الستة عشر، على بيجولا بنتيجة (٦-١) و(٤-٦).

وستلعب ألكسندروفا مع المصنفة الثانية عالمياً البولندية إيجا شفيونتيك أو اللاتفية ليلينا أوستابينكو غدا الأحد بالدور قبل النهائي، على أن تقام المباراة النهائية بعد غد الإثنين. ووصلت بيجولا إلى نهائي بطولة ميامي المفتوحة في مارس/آذار الماضي، وفازت ببطولة تشارلستون المفتوحة في وقت سابق من أبريل/نيسان، لكنها لم تتمكن من الرد على منافستها المصنفة ١٢ عالمياً.

سيدات إيران يحرزن بطولة "آسيا المركزية" بكرة المنضدة

بفوزهن على منتخب اوزبكستان بكرة المنضدة احرزت سيدات إيران لقب بطولة آسيا المركزية، وقبل لقائهن بمنتخب قيرغيزستان، وبذلك تأهل منتخب إيران بكرة المنضدة للسيدات الى نهائيات كأس آسيا باللعبة.



في اليوم الثاني من بطولة آسيا بكرة المنضدة للسيدات واجه المنتخب الايراني نظيره الاوزبكي، وتغلب عليه بنتيجة ٢ – ٣. وكان منتخب ايران للسيدات قد واجه منتخب اوزبكستان باللاعبتين "وانيا يايوري وستايش ايلوخاني"، حيث فازت في البداية وانيا يايوري على "اروجان كالمالو" بنتيجة ٢ – ١، ومن ثم فازت ستايش ايلوخاني على "أسل اركيابو" من اوزبكستان بنتيجة ٢ – ٣. وهكذا تقدم منتخب ايران بنتيجة ٢ لصفر؛ وفي المباراة الثالثة تغلبت يكتا لركيان على منافستها بنتيجة ٢ – ٢، ليخرج المنتخب الإيراني فائزاً بنتيجة ٢ – ٣. صفر ويحرز بطولة اسيا الوسطى بكرة المنضدة ويتأهل الى نهائيات اسيا في اللعبة.

هذا وكان منتخب ايران قد فاز في مباراته الاولى على منتخب كازاخستان ليضمن إحراز البطولة بغض النظر عن نتيجة مباراته الثالثة أمام قرغيزستان.

هذا ويتأهل المنتخبان الاول والثاني من هذه المنافسات الى نهائيات بطولة اسيا بكرة المنضدة للسيدات.

شيلتون يتجاوز عقبة سيروندولو ويتأهل لنهائي ميونخ

عبر الأميركي بن شيلتون إلى نهائي بطولة ميونخ فئة ٥٠٠ نقطة المقامة على الملاعب الترابية، وذلك بعد التغلب على الأرجنتيني فرانثيسكو سيروندولو، مساء أمس السبت. ونجح الأميركي المصنف الثاني على البطولة في حسم اللقاء بمجموعتين مقابل مجموعة واحدة، بواقع (٦-١) و(٧-٦) و(٤-٦)، وذلك في غضون ساعتين و٧ دقائق.

وينتظر شيلتون في المباراة النهائية الفائز من مباراة المصنف الأول على البطولة الألماني ألكسندر زفيريف، والمجري فابيان ماروزان والتي تقام في وقت لاحق اليوم.

وهذا هو ثالث نهائي يخوضه بن شيلتون في البطولات فئة ٥٠٠ نقطة، بعد الفوز بلقب طوكيو عام ٢٠٢٢ على الملاعب الصلبة، وخسر نهائي بازل العام الماضي على الملاعب الصلبة أيضا.

كما أن ذلك هو ثاني نهائي لشيلتون على الملاعب الترابية، بعد تتويجه بلقب بطولة هيوستن فئة ٢٥٠ نقطة عام ٢٠٢٤.

ريال مدريد يتفق مع أنشيلوتي على الرحيل

أكدت مصادر صحفية إسبانية، أمس السبت، أن ريال مدريد اتفق مع الإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب الميرنجي على الرحيل بنهاية الموسم.

وقال رامون ألفاريز، الصحفي الشهير في راديو ماركا: «نعلم جميعاً كيف الأوضاع حالياً بعد إقصاء ريال مدريد أمام أرسنال، وهذا أمر واضح ولا يحتاج لتفسير، وضع أنشيلوتي في الريال معقد جداً، بل بالغ التعقيد».

وأضاف ألفاريز، على قناته بموقع «يوتيوب»: «أنشيلوتي على علم منذ وقت طويل أن ريال مدريد دخل في محادثات مع تشابي ألونسو، وأن النادي يدرك تماماً صعوبة استمرار مدرب في منصبه ٤ سنوات متتالية مع الميرنجي».

وتابع: «أنشيلوتي كان أول من يعلم بمفاوضات ألونسو، حيث إن العلاقة بينه وبين النادي تجاوزت علاقة مدرب بناد، فهو يحب ريال مدريد بشدة، وتعلّم كيف يعمل النادي من الداخل».

وأوضح ألفاريز: «المعلومة التي لدي هي أن مستقبل أنشيلوتي قد تم حسمه، وأنه لن يستمر في ريال مدريد، وقد تم التحدث والاتفاق على ذلك بين الطرفين».

وواصل: «سيكون رحيل أنشيلوتي بالطريقة التي يُودّع بها الكبار والأساطير، أولئك الذين قدموا الكثير لهذا النادي، هذا الفرقا تم الاتفاق عليه وتقبله الطرفان، وعلى الرغم من أنه سينكر كارلو ذلك في المؤتمرات الصحفية إن سُمِّل، إلا أنه يعلم بهذه الحقيقة، ويتعامل معها بنضج وذكاء كبيرين».

وأردف: «الرسالة الرسمية من ريال مدريد ستكون التركيز على ما تبقى من الموسم، لكنهم يعملون في نفس الوقت على مستقبل الفريق بعد رحيل أنشيلوتي».

واستطرد: «لو كان الأمر بيد أنشيلوتي لاختار البقاء مع الريال، لكنه على علم بأنه لن يستمر في منصبه، وأن عرض البرازيل هو الخيار الذي يستهويه أكثر من تدريب أي نادٍ آخر».

واختتم: «بحسب ما لدي من معلومات، فإن هناك تقدماً حقيقياً في المحادثات بين أنشيلوتي والبرازيل، وتم تجهيز له فعلياً مراسم تقديمه في ملعب ماراكانا، بالإضافة إلى التخطيط للمكان الذي قد يعيش فيه مستقبلاً».

رون يتخطى خاشانوف ويتأهل لنهائي برشونة

تأهل الدنماركي هولجر رون إلى نهائي بطولة برشلونة المفتوحة فئة ٥٠٠ نقطة المقامة على الملاعب الترابية، وذلك بعد التغلب على الروسي كارين خاشانوف، مساء أمس السبت. وتمكن رون المصنف السادس على البطولة في حسم اللقاء بمجموعتين دون رد، بواقع (٦-٣) و(٦-٢)، وذلك في غضون ساعة و٨ دقائق.

وينتظر رون في المباراة النهائية الفائز من مباراة المصنف الأول على البطولة الإسباني كارلوس ألكاراز، والمصنف السابع الفرنسي آرثر فيليس والتي تقام في وقت لاحق اليوم.

وذكرت شبكة "أوتبا": "أصبح رون واحد من ٣ لاعبين نجحوا في الوصول إلى المباراة النهائية على كلا الأرضيتين الصلبة والترابية هذا العام، بعد كل من ألكسندر مولر وألكاراز».

وسبق وأن وصل رون في مسيرته الاحترافية إلى ٤ نهائيات على الأراضي الترابية من قبل، بالفوز بلقب ميونخ عام ٢٠٢٢ وخسارة نهائي مونتري كارلو عام ٢٠٢٢ ومن ثم الفوز بلقب ميونخ من جديد عام ٢٠٢٢ وخسارة نهائي روما في نفس العام.

وهذا هو ثاني نهائي يخوضه رون في البطولات فئة ٥٠٠ نقطة، بعد خسارته نهائي بازل عام ٢٠٢٢.

المشي بين الوجبات: متى يكون أكثر فائدة لصحتك؟

المشي من أبسط العادات الصحية التي يمكن تبنيها يومياً، لكنه يحمل في طياته فوائد هائلة تفوق التوقعات. فهو لا يقتصر فقط على تحسين جودة النوم وتعزيز صحة القلب، بل يساهم أيضاً في تحسين الحالة المزاجية، خفض ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. بل إن الدراسات تشير إلى أن المشي بانتظام يمكن أن يُطيل العمر!

لكن هل توقيت المشي – قبل الأكل أم بعده – يمكن أن يُحدث فرقاً في تأثيره على الجسم؟ الإجابة: نعم، والتفاصيل تستحق التوقف عندها.

المشي قبل الأكل: حرق الدهون وزيادة النشاط

المشي قبل تناول الطعام له فوائد متعددة، خاصة لمن يسعى إلى فقدان الوزن أو زيادة النشاط:

تحفيز عملية الأيض: يساعد على تعزيز الحرق الداخلي للسعرات الحرارية. رفع مستويات الطاقة: يمهّد اليوم بنشاط وحيوية. تحسين الدورة الدموية: يُعزّز من تدفق الدم إلى العضلات والأعضاء.

خفض الدهون الثلاثية: يساهم في تقليل الدهون في الدم. دعم التحكم في سكر الدم: يُساعد الجسم على استخدام الجلوكوز بشكل أكثر كفاءة.

ومع ذلك، من المهم الانتباه إلى نوع الطعام بعد التمرين، إذ يميل البعض لاستهلاك أطعمة غير صحية كمكافأة على الجهد، ما قد يُضعف أثر المشي.

المشي بعد الأكل: دعم الهضم وتنظيم السكر

المشي بعد تناول الوجبات مباشرة يُعد مثالياً لمن يهدف إلى تحسين الهضم أو تنظيم مستويات السكر في الدم:

تعزيز فقدان الوزن: يساعد على استهلاك السعرات بعد الوجبة. تحسين الهضم: يُقلّل من الانتفاخ والانزعاج المعوي.

تنظيم سكر الدم: يُقلّل من الارتفاع المفاجئ في الجلوكوز بعد الأكل، لا سيما إن بدأ المشي خلال أول ٣٠-٦٠ دقيقة.

حتى المشي الخفيف بعد الأكل – لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق – قد يحدث فرقاً ملحوظاً، وفقاً للدراسات الحديثة.

أي الخيارين أفضل؟

الاختيار بين المشي قبل أو بعد الأكل يعتمد على أهدافك الصحية:

لمن يسعى لحرق الدهون وخسارة الوزن: المشي قبل الوجبة قد يكون الأنسب. لمن يهدف لتنظيم سكر الدم وتحسين الهضم: المشي بعد الطعام هو الخيار الأمثل.

وفي كل الحالات، استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية تبقى خطوة مهمة لتحديد الأنسب بناءً على حالتك الصحية.

نصائح لممارسة المشي بفعالية

ابدأ تدريجياً: إذا كنت غير معتاد على المشي بعد الأكل، لا تبدأ بـ٢٠ دقيقة. حتى دقائق قليلة قد تكون مفيدة.

تجنب التمارين الشاقة بعد الأكل: خصوصاً لمن يعانون من القولون العصبي، فالمشي الخفيف أنسب من التمارين عالية الكثافة.

ركز على عدد خطواتك اليومية: حاول الوصول إلى ١٠,٠٠٠ خطوة يومياً، خاصة إذا كنت تسعى للوقاية أو إدارة داء السكري من النوع الثاني.

سواء قررت المشي قبل أو بعد تناول الطام، الأهم أن تحافظ على انتظامك في هذه العادة الصحية، فالمشي، مهما كان توقيته، هو استثمار بسيط بعوائد صحية عظيمة على المدى الطويل.

شاي الزنجبيل والكركم.. ماذا يقدم للجسم؟

يُعد تناول كوب دافئ من شاي الزنجبيل والكركم عادة صحية يمكن أن توفر فوائد مذهلة للجسم. فإلى جانب خصائصهما المضادة للالتهابات، يشكل هذان المكونان القويان مزيجاً فعالاً لدعم الصحة العامة. وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India.

الفوائد الصحية لشاي الزنجبيل والكركم

١. تنظيم مستويات السكر في الدم

أظهرت الدراسات أن الزنجبيل والكركم يساعدان في تحسين حساسية الأنسولين، مما يسهم في تنظيم مستويات السكر في الدم بشكل أكثر كفاءة.

٢. تعزيز صحة الدماغ

يحتوي الكركم على مركب الكركمين، الذي يرتبط بتحسين الذاكرة والتركيز. وعند دمجه مع الزنجبيل، الذي يعزز تدفق الدم إلى الدماغ، يمكن أن يساعد هذا الشاي في تحسين الوضوح الذهني والحفاظ على اليقظة طوال اليوم.

٣. تخفيف آلام المفاصل

إذا كنت تعاني من تيبّس المفاصل أو آلام العضلات، فإن شاي الزنجبيل والكركم يمكن أن يكون الحل الأمثل. إذ يتميز كلا المكونين بخصائص طبيعية مضادة للالتهابات تساعد في تقليل التيبّس الصباحي وتعزيز الحركة السلسة، خاصة لمن يعانون من التهاب المفاصل أو ممارسون الرياضة بانتظام.

٤. تعزيز صحة الكبد وإزالة السموم

يساعد هذا الشاي في دعم وظائف الكبد الطبيعية، حيث يعمل الكركم على زيادة إفراز الصفراء الضرورية لهضم الدهون، بينما يساعد الزنجبيل في تقليل التهابات الكبد وتحسين عملية الهضم.

٥. تحسين صحة الأمعاء

يعمل هذا المشروب على موازنة بكتيريا الأمعاء وتقليل الانتفاخ، مما يساهم في تعزيز عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية بشكل أكثر فعالية.

٦. بشرة أكثر إشراقاً وتأخير علامات الشيخوخة

يحتوي شاي الكركم والزنجبيل على مضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة، مما يقلل من التجاعيد ويمنح البشرة مظهرًا صحياً ومشرقاً.

طريقة تحضير مشروب الزنجبيل والكركم

المكونات:

٢٥ مل من الزنجبيل الطازج (مقشر ومقطع)

٢٥ مل من الكركم الطازج (أو ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم)

نصف ليمونة (معصورة)

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (لتحسين امتصاص الكركم)

١ ملعقة صغيرة من العسل

نصف كوب ماء

طريقة التحضير:

يتم خلط الزنجبيل، الكركم، الفلفل الأسود، عصير الليمون والماء حتى يصح المزيج ناعماً.

يُصفى الخليط باستخدام منخل ناعم أو قطعة قماش.

يُضاف العسل ويُحرّك جيداً.

يتم تناول جرعة صغيرة يومياً (حوالي ٣٠-٥٠ مل) لتعزيز المناعة والاستفادة من خصائصه

المضادة للالتهابات.

استمتع بمشروبك الصحي

يمكن أن يصبح شاي الزنجبيل والكركم جزءاً من روتينك اليومي لتعزيز صحتك بشكل

طبيعي. سواء كنت تبحث عن تحسين الهضم، تقليل الالتهابات، أو دعم المناعة، فإن هذا

المشروب يقدم فوائد مذهلة تستحق التجربة.