

كبهان الخربج

منافسات اليوم الرابع ببطولة شباب آسيا؛

٧ ميداليات ملونة .. حصاد إيران بالووشو



مع بدايات منافسات اليوم الرابع لبطولة شباب آسيا والفئات العمرية الاقل بالووشو حصلت إيران على ٧ ميداليات ملونة «٥ ذهبيات فضية واحدة وبرونزية واحدة».

ففي اليوم الرابع للدورة الثانية عشرة من بطولة شباب آسيا والفئات العمرية الاقل بالووشو والمقامة منافساتها في مدينة "جيانغبين" بالصين حصل شباب ايران وناشئوها على ٥ ذهبيات وفضية واحدة ومثلها برونزية.

فقد حصلت "صبا راميان" بفعاليات "التالو" من نوع "نن دائو" على الميدالية الذهبية بجمعها ٩,١٢٦ نقطة، وحلت ممثلات سنغافورة وهونغ كونغ بالمركزين الثاني والثالث.

وفي فعاليات "التالو" للناشئة من نوع "نن دائو" جاء "رامتين سياه مشته اي" ثالثاً وحصل على الوسام البرونزي بعد ان جمع ٩,٢٣٠ نقطة، وكان المركزان الاول والثاني من نصيب ممثلي اندونيسيا وماكاو.

أما في منافسات المبارزة لفريقي البنات والاولاد، حصل فريق الاولاد على ٩,٣١٣ نقطة وخطف الميدالية الفضية، فيما جاء فريقا هونغ كونغ وماكاو بالمركزين الاول والثالث، هذا وتشكل فريق الاولاد من "محمدبارسا مددي ويونس خدائي".

أما فريق البنات والمتكون من "هستي عسكري ونرجس شهبازي" فقد حصل على ٩,١٥٦ وحل بالمرتبة الرابعة بعد كل من "هونغ كونغ، بروناي وماكاو" في المراكز من الاول وحتى الثالث.

وفي منافسات "الساندرا" فقد تقلد "احسان كوهري" الميدالية الذهبية" في سباقات وزن ٤٥ كغم، بعد ان تغلب في النزال النهائي على منافس من كازاخستان، وتغلب "كوهري" على منافسين من تركمنستان والصين قبل ان يصل الى النهائي.

وتقلد الذهبية الاخرى لايران "رضا خانكشي" في وزن ٥٦ كغم، بعد ان هزم "سينغ ماينغلاميام" من الهند في النزال النهائي؛ وكان على "خانكشي" ان يهزم منافسين من ماكاو ومن تركمنستان للوصول الى النزال النهائي.

وفي وزن ٥٢ كغم فتيات فقد تقلدت "يكتا اديبي" الميدالية الذهبية بفعاليات "الساندرا" بعد ان تغلبت في النزال النهائي على "كيو سيو تيب راشل" من هونغ كونغ، وتغلبت "ادبيي" على منافستين من الصين واندونيسيا لكي تصل الى النزال النهائي.

وأخيراً فقد فازت "رضوان موجاني" على جميع منافساتها لتتقلد الذهبية بجدارة واقتدار، ففي منافسات وزن ٦٠ كغم تغلبت "موجاني" في النزال النهائي على "عايشة" من الهند لتحجز المركز الاول بعد ان تغلبت على منافسة من تركمنستان قبل ان تصل المنافسة النهائية.

بطولة غرب آسيا تحت ١٦ عاماً..

فتيات إيران يتغلبن على نظيراتهن من الأردن سلويا



بدأت فتيات إيران مشوارهن بكرة السلة في بطولة غرب اسيا بفوز كبير على فتيات الاردن.

ففي بطولة غرب آسيا بكرة السلة – للتأهل الى بطولة آسيا – واجه منتخب ايران للعبة تحت ١٦ عاماً للسيدات منتخب الاردن

وكان لقاء من طرف واحد تقريباً، حيث أبدعت فتيات ايران واستطعن التغلب على المنتخب الاردني بدون عناء وبنتيجة ثقيلة هي ٦٩ – ٤١.

هذا وكانت نتيجة الاشواط الاربعة كالآتي: ٦٧ – ١٥، ٨ – ١٧، ١٠ – ١٨، وسيواجه المنتخب الايراني للفتيات تحت ١٦ عاماً منتخبى سوريا ولبنان ايضاً في هذه المنافسات.

ومثل منتخب ايران في هذه المسابقات كل من "سارا مختاري، هستي خزائي، غسل برومند، فاطمة زهرا نعمتي، لنا احمديان، رقية مغاللو، افروز عمو سلطاني، مينا بريهي، الينا آويني، أسما شادروح، آناهيتا اميني، يكتا شعباني، بريما مهرومند وزهرا اكبريان".

ويرأس الوفد الرياضي "بلقيس عادلي"، ويقف على رأس الكادر التدريبي "سروه ضرغاميان".

ويتأهل بطل هذه الدورة الى نهائيات كأس آسيا تحت ١٦ عاماً للسيدات.

في لقاء ودي..

منتخب إيران بكرة السلة يهزم نظيره الروسي

خاض المنتخب الايراني بكرة السلة مباراة ودية أمام نظيره الروسي في موسكو، وفازت ايران في اللحظات الاخيرة من المباراة.



النتيجة تشير الى تعادل الفريقين ٦٧ لكل منهما، وفي هذه الاثناء رمى "محمد اميني" رمية ذات نقاط ثلاث لتفوز ايران بنتيجة ٧٠ – ٦٧.

وسيخوض المنتخبان الايراني والروسي مباراة ودية اخرى مساء اليوم الاربعا، هذا وخاض المنتخب الايراني قبل التوجه الى روسيا مباريات ودية اخرى امام كل من "لبنان ومصر" وخسر امامهما.

ومن الجدير بالذكر ان المنتخب الايراني لكرة السلة سيلعب في كأس اسيا بمجموعة تضم كل من "اليابان وسوريا وغوام".

بطولة آسيا للتزلج على الجليد؛ إيران تفوز بالميدالية البرونزية



الثالث في ختام المسابقة، بعد فوزهن في ثلاث مباريات مقابل الهند والصين وكوريا الجنوبية وخسرن أمام اليابان وتايبيه الصينية.
وشارك القافلة الإيرانية في هذا الحدث بـ ٦٥ رياضياً في رياضة الهوكي على الجليد، والتزلج السريع، والتزلج الحر السريع فرع «سيد اسلاوم».

كريستيانو رونالدو يهدد بمغادرة معسكر النصر في النمسا



كشفت تقارير إعلامية عن وجود حالة من الغضب الكبير لدى الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد النصر السعودي بسبب حالة الفوضى المتواجدة حول معسكر الفريق المقام حالياً في النمسا. ويجري نادي النصر بقيادة النجم العالمي كريستيانو رونالدو معسكراً تدريبياً في مدينة زالفيلدن النمساوية إلا أن الفوضى التي تشهدها الأجواء خارج الملعب أثارت جنون النجم البرتغالي.

ووفقا لصحيفة "كرونيك تسايونغ" النمساوية فقد ارتدى العديد من النزلء قمصانا تحمل الرقم ٧ فيما يقال إن بعض العائلات حجزت غرفها في الفندق خصيصا من أجل الاقتراب من النجم العالمي ونجح بعض الأطفال في ذلك ما أثار غضب رونالدو بشدة.

وتسلل عدد من الأطفال إلى العمر الذي يقع فيه جناح رونالدو وبدؤوا يطرقون بابه بشكل متكرر وبعد دقائق فتح النجم البرتغالي الباب وهو في حالة انزعاج شديد وهدد بصوت عال باستدعاء الشرطة بل الرحيل عن المعسكر بسبب الفوضى المتواجدة حوله.

وكان الفندق قد شهد مساء الأحد تدخلا من فرق الإطفاء وذلك بسبب إنذار حريق كاذب تسبب فيه غلاية مياه كهربائية.

ويستعد النصر لخوض مباراة ودية ضد تولوز الفرنسي الأربعاء المقبل حيث من المتوقع أن يشارك رونالدو الذي انضم متأخرا إلى المعسكر بعد غيابه عن المرحلة الأولى من التحضيرات.

وسيواصل نادي النصر إقامته في القرية الصغيرة التي لا يتجاوز عدد سكانها ١٩ ألف نسمة حتر الرابع من أغسطس قبل أن يشد الرحال إلى البرتغال.

دياز يوقع عقود انتقاله إلى بايرن ميونخ

وقع الكولومبي لويس دياز، نجم ليفربول، عقود انتقاله إلى بايرن ميونخ خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وكتب فابريزيو رومانو، على حسابه بشبكة

«إنستجرام»: «عاجل.. لويس دياز يوقع على عقده كلاعب جديد في بايرن ميونيخ حتى عام ٢٠٢٩».

وأضاف: «وقع ليفربول وبايرن ميونخ أيضًا على الوثائق بعد اجتياز اللاعب للفحوصات الطبية صباح اليوم، ويتواجد دياز حاليًا في ميونخ».

وأتم: «تبلغ قيمة الصفقة ٧٠ مليون يورو، بالإضافة إلى ٥ ملايين كإضافات، والعقد الموقع حتى يونيو ٢٠٢٩ يتضمن خيار تمديد لعام إضافي من قبل النادي».

يذكر أن دياز كان هدفا رئيسيا لبرشلونة هذا الصيف، لكن النادي الكتالوني فشل في تلبية الطلبات المالية الخاصة بليفربول.

برشلونة يصدر بياناً بشأن تير شتيجن

خضع الألماني مارك أندريه تير شتيجن، حارس برشلونة، لعملية جراحية في الظهر، أمس الثلاثاء.

وأوضح برشلونة، في بيان رسمي: «تم التدخل الجراحي بنجاح، لعلاج مشاكل حارس الفريق الأول مارك تير شتيجن في منطقة القطنية، من قبل الدكتوراة أميلي ليجليز، وتحت إشراف الطاقم الطبي للنادي».

وأضاف: «اللاعب سيفيب عن الملاعب، وتطور حالته هو ما سيحدد موعد جاهزيته». وأفادت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، بأن برشلونة لم يرغب في تحديد مدة غياب تير شتيجن، مشيرًا إلى أن تطوره ما سيحدد موعد عودته.

وأوضحت: «كان من المؤكد أن النادي لن يعلن رسميًا عن مدة غياب الحارس الألماني، رغم أن التقديرات داخل برشلونة تشير إلى أن تير شتيجن سيفيب لأكثر من ٣ أشهر، نظرًا لأن تكرار الإصابة سيستيل مدة التعافي».

ويمتلك برشلونة مهلة تمتد لـ ٢٠ يومًا لتقديم التقرير الطبي الخاص بتير شتيجن إلى رابطة الليجا، حيث يجب أن تتم الموافقة على هذا التقرير من قبل أعضاء اللجنة الطبية التابعة للرابطة، وجميعهم خبراء في مجال جراحة العظام.

موناكو يحدد سعر نجمة المغربي

حدد نادي موناكو الفرنسي، سعرا مبدئيا لنجمة المغربي إلياس بن صغير، تحسبًا لرحيله خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.
ونقلت شبكة «GFFN» ما قاله تياجو سكورو المدير الرياضي لنادي موناكو، في يونيو/حزيران الماضي، بأنه لا مجال للاستغناء عن بن صغير.
وأضافت «ولكن اللاعب المغربي الدولي يتطلع للانتقال إلى ناد آخر خلال الصيف الجاري».
ولكن إدارة موناكو تشترط مبالغ ضخمة، مقابل الاستغناء عن إلياس بن صغير.
وكشفت صحيفة «نيس ماثان» أن موناكو لن يفرط في لاعبه المغربي، الواعد البالغ من العمر ٢٠ عامًا، بأقل من ٥٠ مليون يورو.

ديا

غسل اليدين كثيرًا.. هل يضر صحتك أكثر مما ينفع؟

أفاد الدكتور أندريه بوزدنياكوف أخصائي الأمراض المعدية أن الإفراط في غسل اليدين يؤدي إلى انخفاض مستوى الغلوبولين المناعي A وغيره من المواد الموجودة على سطح الجلد التي تحميه .

يقول: «من يتحدث عن ضعف المناعة محق، ولكن جزئيا. فالإفراط في غسل اليدين، خاصة



باستخدام المحاليل المطهرة، لا يؤدي إلى القضاء على الكائنات الدقيقة الضارة فحسب، بل يقضي أيضا على البكتيريا المترومة (Saprotrophic bacteria)، وهي بكتيريا طبيعية يجب أن تكون موجودة.

وهذا أمر سلبي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تنمو ميكروبات مقاومة للمطهرات، مثل الفطريات

والعديد من الكائنات الدقيقة الأخرى. كما أن الإفراط في غسل اليدين يؤدي إلى انخفاض

مستوى الغلوبولين المناعي الإفرآزي (A)، وكذلك انخفاض عدد من المواد الطبيعية الموجودة

على سطح الجلد، بما فيها تلك التي تعمل كحاجز يحمي البشرة».

ويضيف: «بلا شك، غسل اليدين ضروري، فهناك ما يُعرف بـ(أمراض الأيدي المتسخة)، مثل مجموعة من التهابات المعوية، والتهاب الكبد الفيروسي A وE، والعديد من الأمراض الأخرى، بما في ذلك التهابات الجهاز التنفسي والفيروسات المعوية. جميعها يمكن أن تنتقل عبر التلامس، وخاصة عن طريق اليدين. ولكن بعض الأشخاص يغسلون أيديهم بعد كل تلامس، وبعد كل مرة يلمسون فيها أدوات منزلية، وقد يحدث ذلك ١٠، ٢٠، أو حتى ٣٠ مرة يوميًا».

ويشير الطبيب إلى أن غسل اليدين المفرط قد يكون أحد أعراض اضطراب الوسواس القهري. مؤكداً أنه لا داعي لذلك. بل يكفي غسل اليدين عند اتساخهما، والأفضل أن يتم ذلك باستخدام الصابون العادي.

علامة أثناء النوم تنذر مبكرا بخطر الإصابة بمرض ألزهايمر

كشفت دراسة صينية حديثة عن وجود علاقة مثيرة للقلق بين اضطرابات النوم، وتحديدًا تأخر الوصول إلى مرحلة حركة العين السريعة (REM)، وبين ارتفاع خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

وشملت الدراسة تحليل أنماط النوم لدى ١٢٨ بالغًا في مراحل إدراكية مختلفة، حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين يعانون من تأخر ملحوظ في الدخول إلى مرحلة النوم الحالم (REM) – وهي المرحلة التي تحدث فيها معظم الأحلام وتلعب دوراً حاسماً في تعزيز الذاكرة – كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف وألزهايمر.

وتكمن أهمية هذه النتائج في أنها تشير إلى إمكانية استخدام توقيت مرحلة النوم REM كأداة تنبؤية مبكرة للكشف عن قابلية الإصابة بالخرف، حيث اعتبر الباحثون أن طول مدة التأخر في الدخول إلى هذه المرحلة قد يمثل علامة بيولوجية جديدة تدل على ارتفاع خطر المرض. وأوضح الباحثون أن العلاقة بين النوم وألزهايمر معقدة وثنائية الاتجاه: فمن جهة، تؤدي اضطرابات النوم إلى تراكم البروتينات السامة مثل الأميلويد وتاو في الدماغ، والتي تُعد السمة المميزة للمرض. ومن جهة أخرى، يساهم تراكم هذه البروتينات في زيادة مشاكل النوم.

وفي هذا السياق، يقول الدكتور جيليو تالياتيلو من معهد صحة الدماغ بجامعة تكساس إن "الدماغ يستخدم النوم، وخاصة مرحلة حركة العين السريعة، كآلية طبيعية لتنظيف نفسه من السموم والبروتينات الضارة"، مضيفًا أن "تعطل هذه العملية بسبب تأخر الدخول في مرحلة النوم الحالم يؤدي إلى انخفاض كفاءة التنظيف العصبي، وهو ما قد يُفسر العلاقة بين هذه الظاهرة وزيادة احتمالات الإصابة بالخرف".

وتفتح هذه الدراسة آفاقًا جديدة لفهم العلاقة بين جودة النوم وصحة الدماغ. كما تسلط الضوء على أهمية مراقبة أنماط النوم كخطوة وقائية مبكرة في مواجهة ألزهايمر.

رغم تناول الدهون والسكريات..دواء يمنع زيادة

الوزن وتلف الكبد!

كشف فريق علمي دولي عن دواء جزئي صغير نجح في منع زيادة الوزن وتلف الكبد لدى فئران تناولت نظاما غذائيا غنيا بالسكريات والدهون لفترات طويلة.

ويعمل هذا المركب عن طريق الحد من مستويات المغنيسيوم داخل الميتوكوندريا - محطات توليد الطاقة في الخلايا - ما يحافظ على استمرار حرق الطاقة بدلا من تباطؤها. وتمكن الفريق البحثي من جامعات تكساس وبنسلفانيا وكورنيل من تطوير هذا المركب الدوائي الذي أطلقوا عليه اسم CPACC، والذي يحاكي تأثير حذف جين MRS1 المسؤول عن نقل المغنيسيوم إلى الميتوكوندريا.

فعندما تنخفض مستويات المغنيسيوم داخل هذه الميتوكوندريا الخلوية، تزداد كفاءة الخلايا في حرق السكريات والدهون بشكل ملحوظ، وهو ما لوحظ بشكل واضح في التجارب التي أجريت على الفئران. والمثير للدهشة أن الفئران التي تلقت العلاج ظلت نحيفة وصحية تماما رغم تغذيتها بنظام غذائي غربي عالي السعرات لمدد طويلة، دون أي علامات للإصابة بمرض الكبد الدهني الذي عادة ما يرافق مثل هذه الأنظمة الغذائية.

وأوضح البروفيسور ماديش مونيسوامي، قائد الفريق البحثي أن هذا الدواء قد يشكل طفرة حقيقية في الوقاية من مجموعة الأمراض الأيضية والقلبية التي تنتج عن السمنة وسوء التغذية. وقال في تصريحه: «عندما نغطي هذا الدواء للفئران لفترة قصيرة، تبدأ في فقدان الوزن حتى تصبح جميعها نحيفة». لكن الأهم من مجرد إنقاص الوزن هو قدرة هذا الدواء على تقليل مخاطر الأمراض الخطيرة المرتبطة بالسمنة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية، وحتى الوقاية من سرطان الكبد الذي قد يتطور من حالات الكبد الدهني المزمن.

وكشفت الدراسة التي استمرت عدة سنوات ونشرت نتائجها في مجلة Cell Reports، عن جانب جديد تماما لدور المغنيسيوم في التمثيل الغذائي. فعلى عكس الاعتقاد السائد بأن زيادة المغنيسيوم مفيدة دائما، وجد الباحثون أن ارتفاع مستوياته داخل الميتوكوندريا يعمل كـ«فرملة» تبطئ إنتاج الطاقة، وهذا الاكتشاف الجوهري قاد الفريق إلى تطوير الجزيء CPACC الذي يحد من نقل المغنيسيوم إلى الميتوكوندريا، ما يحافظ على استمرارية عملية إنتاج الطاقة بكفاءة عالية.

جدير بالذكر أن جامعة تكساس قد قدمت بالفعل طلب براءة اختراع لهذا الدواء الواعد، بينما يتطلع الفريق البحثي إلى مواصلة تطويره ودراسة آثاره على المدى الطويل.

وهذا الابتكار يمثل ثمرة تعاون علمي متميز بين عدة مؤسسات بحثية مرموقة، حيث ساهم علماء من جامعة بنسلفانيا في تصميم الجزيء، بينما تولى باحثو كورنيل مهمة تصنيعه الكيميائي.

ورغم هذه النتائج المبهرة، يحذر الباحثون من أن الطريق ما يزال طويلا قبل أن يصبح هذا الدواء متاحا للاستخدام البشري، حيث يحتاج إلى المزيد من الدراسات والتجارب السريرية، لكن لا شك أن هذا الكشف العلمي يفتح آفاقا جديدة في علاج السمنة والأمراض المرتبطة بها، وقد يشكل يوما ما حلا جذريا لأحد أكبر التحديات الصحية التي تواجه البشرية في العصر الحديث.