

إيران تتوج بلقب بطولة العالم للمصارعة الشاطئية

طهران /ارنا- توج المنتخب الإيراني للناشئين للمصارعة الشاطئية بلقب بطولة العالم في باكو، بعد حصده ٦ ميداليات. وأفادت «ارنا»، بأن المنتخب الإيراني للناشئين للمصارعة الشاطئية تاللق في بطولة العالم التي استضافتها العاصمة الأذربيجانية باكو يومي ٢٦ و٢٧ أغسطس/آب، متوجاً بلقب البطولة. وشهدت المنافسات مشاركة ٢٠ منتخباً من مختلف الدول، حيث تصدرَ الفريق الإيراني الترتيب العام برصيد ٨٥ نقطة، بعد حصده ميداليتين ذهبيتين، ومثلهما من الفضة والبرونز.

أتلتيكو مدريد يتخذ خطوة جديدة نحو مستقبل جوليان ألفاريز

كشفت تقارير صحفية اتخاذ نادي أتلتيكو مدريد خطوة مهمة نحو مستقبل الأرجنتيني جوليان ألفاريز لاعب الفريق الأول لكرة القدم. وكان أتلتيكو مدريد قد حسم موقفه في بيان رسمي وأكد أن ألفاريز لن يتم بيعه إلى برشلونة وهذا قرار نهائي. ويعتبر جوليان ألفاريز هو الصداق الأكبر في رأس كل متابعي ميركاتو ٢٠٢٦-٢٠٢٧ بسبب الصراع الدائر بين برشلونة وأتلتيكو مدريد عليه كما دخل ريال مدريد وباريس سان جيرمان وأرسنا على نفس الخط أيضا.

موقف أتلتيكو مدريد هو عدم بيع ألفاريز إلى أي ناد إسباني إلا في حال تقديم عرض بقيمة ٥٠ مليون يورو وهو الشرط الجزائي في عقد الأرجنتيني.

ديوكوفيتش يودع «أميركا المفتوحة» بخسارة سريعة ومؤلمة

عانى نوفاك ديوكوفيتش من آلام بدنية ونفسية وارتكب أخطاءً متتالية، وفشل في التغلب على منافسه الشاب العنيد ماريانو نافونى.

وتقياً حامل الرقم القياسي بـ٤ لقبا كبيرا مرة واحدة على الأقل وبدا عليه لاحقا أنه يعاني من تشنجات عضلية عندما أمسك بقدمه اليسرى. و تنا و ل د يو كو فيتش حوبا أحضرها له الطبيب وخضع لتدليك لأسفل ظهره خلال فترة استراحة طيبة بين المجموعتين الرابعة والخامسة وبدا عليه الألم بعد عدة ضربات. وارتكب ديوكوفيتش ٧٠ خطأ غير مقصود في أداء مؤلم انتهى قبل دقائق معدودة من منتصف الليل.

وفاة بطل العالم للتجديف جيرجي بوروش في حادث أليم

لقي الهنغاري جيرجي بوروش بطل العالم في التجديف (الكانوي/ الكياك) حتفه في عمر ٤٢ عاما جراء حادث عمل أليم، وفقا لوسائل إعلام محلية . وبحسب الشرطة المحلية، فقد توفي بوروش في ٢٦ أغسطس بمدينة باكس الهنغارية أثناء مشاركته في بناء ملعب للبادل داخل أحد الأندية الرياضية، حيث سقط عليه هيكل زجاجي ضخم. وقد فتحت الشرطة تحقيقا جنائيا في الحادث بتهمة التسبب في الوفاة عن طريق الإهمال.

وقدم الاتحاد الهنغاري للكانوي والكياك تعازيه الحارة في وفاة الرياضي السابق. يذكر أن بوروش توج بطلا للعالم عام ٢٠٠٧ في مدينة دويسبورغ لسباق الكياك الرباعي (K٤) لمسافة ٢٠ متر، كما حصد الميدالية الفضية في بطولة العالم عام ٢٠١٤ بموسكو لسباق الكياك الزوجي لمسافة ٥٠ متر. وأعلن بوروش اعتزاله اللعب الاحترافي عام ٢٠١٧، ليعمل بعدها في الاتحاد الهنغاري للكانوي.

إنفانتينو في قلب عاصفة جديدة داخل «الفيفا»

كشفت صحيفة «التايمز» أن الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» وقع عقدا مع وكالة تسويق مقرها في لندن للمساهمة في الدعاية لجياني إنفانتينو وتلميع صورته على الساحة الكروية العالمية. ويهدف حماية صورة الفيفا ورئيسها جياني إنفانتينو تم تقديم عرض مالي بقيمة ٢,٢ مليون جنيه إسترليني (نحو ٢,١ مليون دولار) للتعاقد مع شركة «تن تويز ميديا» للتسويق بحسب ما كشفته صحيفة «التايمز». وأضافت الصحيفة البريطانية أن الاتحاد الدولي قدم ذلك المبلغ الكبير لشركة التسويق وفق عقد يمتد على ١٢ شهرا حيث بدأ في مارس ٢٠٢٥ وينتهي في ديسمبر ٢٠٢٦ وأشارت إلى أن الأموال التي دفعها الفيفا لتلميع صورة الرجل السويسري تنطوي على شبهات سوء التصرف المالي. وقالت «التايمز» إنها اطلعت على نسخة من العقد بين الفيفا و«تن تويز ميديا» حيث تنولى الوكالة دعم إدارة حسابات الفيفا على منصات التواصل الاجتماعي بما في ذلك لينكد إن وإنستغرام وفيسبوك وإكس وتعمل على حماية صورة إنفانتينو والفيفا بشكل عام. وينص العقد على أنه من أبرز بنوده «حماية صورة الفيفا والرئيس ورفع مكانة المنظمة» إلى جانب تقديم «الدعم والتحليلات والأدوات اللازمة بما يتوافق مع رؤية الرئيس إنفانتينو». وتأتي القضية الجديدة في أعقاب استمرار الاتهامات الموجهة للمسؤول السويسري والدعوات نحو عزله عن رئاسة «الفيفا» قبل أشهر قليلة من انعقاد الجمعية العمومية للاتحاد الدولي لكرة القدم.

ريال مدريد يكتسح ملقا برعاية نظيفة ويتصدر لايفيا موقتا



اكتسح ريال مدريد ضيفه ملقا بأربعة أهداف من دون مقابل، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري الإسباني لكرة القدم «لا ليغا». وافتتح النجم الإنكليزي جود بيلينغهام مهرجان الأهداف للنادي الملكي في الدقيقة ١٩. قبل أن يساهم بصورة مباشرة في الهدف الثاني عند الدقيقة ٣٤ بعدما تحولت اللمسة الأخيرة بالخطأ عن طريق لاعب ملقا ألفونسو هيريرا في رمى فريقه. وعند الدقيقة ٢٠، عزز النجم الفرنسي كيليان مبابي تقدم صاحب الأرض بالهدف الثالث. وفي الدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع للمباراة (١٩٠)، اختتم التركي أردا غولير الرباعية بهدف مريدي رابع. وبهذا الفوز العريض، رفع ريال مدريد رصيده إلى ٩ نقاط بالعلامة الكاملة من ٢ انتصارات متتالية لتعطي كتيبة «الميرنغي» صدارة الترتيب مؤقتاً، فيما تجمد رصيد ملقا عند نقطة واحدة من تعادل وخسارتين.

مانشستر يونايتد ينتفض بخماسية في شباك إيسويتش تاون



حوّل مانشستر يونايتد تأخره أمام ضيفه إيسويتش تاون إلى انتصار كاسح بنتيجة ٢-٥، على أرضية ملعب «أولد ترافورد»، ضمن منافسات الجولة الثانية من الدوري الإنكليزي الممتاز. وبدأ الضيوف بالتقدم في الدقيقة ٢٩ بهدف ليف ديفيز، قبل أن يدرك القائد البرتغالي برونو فيرنانديز التعادل ليونايتد في الدقيقة ٤٠. وفي الشوط الثاني، تقدم يونايتد بالنيران الصديقة إثر اصطدام تسديدة هاري ماغواير بالمدافع جاكوب غريفز في الدقيقة ٥٨، لينتزع بعدها كونيا ركلة جزاء نفذها فيرنانديز بنجاح في الدقيقة ٦١. وواصل البرتغالي تألقه وأكمل الـ «هاتريك» الشخصي بالهدف الرابع في الدقيقة ٦٨، وهو الهاتريك الثاني له في «البريميرليغ» منذ بداية موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢. وفي الدقيقة ٨٢، صنع فيرنانديز الهدف الخامس لبريان مبيمو، قبل أن يقلص البديل شوبا أكبوم الفارق لإيسويتش تاون في الدقيقة ٨٩.

وبهذا الانتصار، حصد فريق المدرب مايكل كاريك أول ثلاث نقاط له هذا الموسم معوضاً خيبة الخسارة الافتتاحية أمام هال سيتي (٢-٠)، بينما تجمد رصيد إيسويتش تاون عند ٢ نقاط عقب فوزه في الجولة الأولى على سندرلاند (١-٢).
إنتر ميلانو يتجاوز كالياري بهدف تشالهان أوغلو
تغلب إنتر ميلانو على ضيفه كالياري بهدف نظيف، الأحد، على أرضية ملعب «أونيوسول دوموس»، ضمن منافسات الجولة الثانية من الدوري الإيطالي لكرة القدم «الكالتشيو». وسجل التركي هاكان تشالهان أوغلو هدف المباراة الوحيد مبكراً في الدقيقة التاسعة. وبهذا الفوز، رفع إنتر رصيده إلى ٦ نقاط محققاً العلامة الكاملة من انتصارين متتاليين، فيما تجمد رصيد كالياري عند ٢ نقاط بعد أن حقق الفوز في الجولة الأولى.

دراسة تكشف فوائد إضافية لحماية الكيتو على الكبد وسكر الدم

كشفت تجربة سريرية أجريت في الولايات المتحدة عن فوائد إضافية محتملة لحماية «الكيتو» لدى الأشخاص الذين يعانون السمنة ومقدمات السكري وتراكم الدهون في الكبد، مشيرة إلى أن هذا النظام الغذائي قد يساعد في تحسين صحة الكبد والسيطرة على مستويات سكر الدم، حتى مع تحقيق معدل فقدان وزن مماثل لأنظمة غذائية أخرى.

وأجرى الدراسة باحثون من كلية الطب في جامعة واشنطن بمدينة سانت لويس، ونشرت نتائجها في دورية «Cell Metabolism»، حيث قارنوا بين تأثير ٣ أنظمة غذائية مختلفة على المؤشرات الأيضية وصحة الكبد.

كيف تعمل حمية الكيتو؟

تعتمد حمية «الكيتو» على خفض كمية الكربوهيدرات في النظام الغذائي إلى



مستويات منخفضة جداً، مع زيادة الاعتماد على الدهون وتناول كميات معتدلة من البروتين.

ويهدف هذا النمط الغذائي إلى إدخال الجسم في حالة تعرف باسم «الكيتوزية»، يبدأ خلالها باستخدام الدهون والأجسام الكيتونية كمصدر رئيسي للطاقة بدلاً من الجلوكوز الناتج عن الكربوهيدرات.

وتشمل الأطعمة التي يعتمد عليها هذا النظام اللحوم والأسماك والبيض والمكسرات وبعض الخضراوات منخفضة الكربوهيدرات، في حين يجري الحد من تناول الخبز والأرز والحبوب والبطاطا والسكريات والحلويات.

تجربة شملت ٥٥ شخصا

شارك في التجربة ٥٥ بالغاً يعانون السمنة ومقدمات السكري ودهون الكبد، وجرى توزيعهم عشوائياً على ٣ مجموعات غذائية استمرت قرابة ٥ أشهر. اتبعت المجموعة الأولى حمية «الكيتو»، بينما اعتمدت المجموعة الثانية نظاماً غذائياً مرتفع الكربوهيدرات ومنخفض الدهون، مع التركيز على الأطعمة النباتية. أما المجموعة الثالثة فاتبعت حمية البحر المتوسط، التي تتميز بتوازن نسبي بين الكربوهيدرات والدهون.

وخلال فترة الدراسة، حصل المشاركون على جميع وجباتهم الغذائية، كما شاركوا في لقاءات أسبوعية مع اختصاصي تغذية بهدف مساعدتهم على الالتزام بالأنظمة المحددة.

فقدان الوزن حسنَ حساسية الإنسولين

مع انتهاء فترة الدراسة، سجل المشاركون في المجموعات الثلاث انخفاضاً في وزن الجسم بلغ نحو ١٠٪ من وزنهم الأساسي.

كما تحسنت حساسية الإنسولين في خلايا العضلات بنحو ٥٠٪ لدى المشاركين، وهو ما يشير إلى أن فقدان الوزن كان عاملاً رئيسياً في تحسين مقاومة الإنسولين في العضلات، بغض النظر عن نوع النظام الغذائي المتبع.

لكن الاختلافات بين الأنظمة الغذائية ظهرت بصورة أوضح عند فحص وظائف الكبد ومستويات السكر في الدم.

الكيتو يحسن استجابة الكبد للإنسولين

أظهرت النتائج تحسناً أكبر في حساسية خلايا الكبد للإنسولين لدى الأشخاص الذين اتبعوا حمية «الكيتو».

وبحسب نتائج التجربة، ارتفع هذا المؤشر بمعدل يتراوح بين ضعفين وثلاثة أضعاف مقارنة بالمجموعتين اللتين اتبعتا النظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات وحمية البحر المتوسط، رغم تسجيل تحسن لدى المشاركين في جميع المجموعات.

وتكتسب حساسية الكبد للإنسولين أهمية خاصة في تنظيم إنتاج الجلوكوز، وهو ما قد ينعكس على قدرة الجسم على التحكم في مستويات السكر.

انخفاض كبير في دهون الكبد

كما سجلت مجموعة «الكيتو» انخفاضاً ملحوظاً في كمية الدهون المتراكمة داخل الكبد.

فبعد مرور ٥ أشهر، تراجعت دهون الكبد بنسبة ٦٧٪ لدى المشاركين الذين اتبعوا حمية الكيتو، مقابل انخفاض بلغ ٤٥٪ لدى المشاركين في كل من مجموعة حمية البحر المتوسط والمجموعة التي اتبعت النظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات.

وتشير هذه النتائج إلى أن نوعية النظام الغذائي قد تلعب دوراً إضافياً في تحسين صحة الكبد إلى جانب تأثير فقدان الوزن.

تحسن السيطرة على سكر الدم

امتدت الفوائد التي رصدتها الدراسة إلى تنظيم مستويات الجلوكوز والإنسولين.

فقد انخفض متوسط مستوى الجلوكوز خلال ٢٤ ساعة بنسبة ٢٠٪ لدى مجموعة «الكيتو» مقارنة بالمستويات المسجلة قبل بدء التجربة، بينما بلغ الانخفاض نحو ٨٪ لدى المجموعتين الأخريين.

كما سجلت مجموعة الكيتو انخفاضاً في مستويات الإنسولين خلال اليوم بنسبة ٧٤٪، مقابل ٤٤٪ لدى متبعي حمية البحر المتوسط و٢٧٪ لدى المجموعة التي اعتمدت النظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات.

وفسر الباحثون هذا الانخفاض الكبير في مستويات الإنسولين بأن الجسم يحتاج إلى كميات أقل من هذا الهرمون عند تقليل استهلاك الكربوهيدرات بشكل كبير، نظراً لانخفاض الحاجة إلى تنظيم كميات مرتفعة من الجلوكوز الناتج عنها. الكيتو ليست الحمية الوحيدة المفيدة

وأكد الباحثون أن الأنظمة الغذائية الثلاثة أظهرت فوائد صحية وأيضية، خصوصاً مع فقدان الوزن، إلا أن حمية «الكيتو» حققت نتائج إضافية أكثر وضوحاً فيما يتعلق بحساسية الكبد للإنسولين، ودهون الكبد، وتنظيم مستويات سكر الدم.

ومع ذلك، فإن نتائج تجربة واحدة لا تعني أن حمية الكيتو تناسب جميع الأشخاص، إذ تختلف الاحتياجات الغذائية والحالة الصحية من فرد إلى آخر، وقد يكون من الأفضل اختيار النظام الغذائي بالتعاون مع مختص، خصوصاً لدى الأشخاص المصابين بالسكري أو أمراض الكبد أو الذين يتناولون أدوية تؤثر في مستويات السكر.