

فاطمه محیطی زاده:

به شادی روی سکو فکر می کردم اما دیسکالیفه شدم

ملی پوش دوومیدانی در مورد دیسکالیفه شدن خود در ماده هفتگانه و از دست دادن مدال بازی های آسیایی گفت: پنج ماه است که این کفش جزو کفش های غیرمجاز آمده و از این موضوع اطلاعی نداشتم. به گزارش ایسنا، فاطمه

محیطی زاده در مورد این اتفاق بیان کرد: در پنج ماده اول پیشتاز مسابقات بودم و با ورزشکاری رقابت می کردم که رکورددار ژاپن در این ماده بود. بعد از تمام شدن ماده پرش طول ژاپنی ها گویا بابت کفش من اعتراض کردند

اطلاعی نداشتم. او در مورد شوکه شدن خود از این اتفاق گفت: قبل از این اتفاق و زمانی که داشتم به هتل برمی گشتم به این فکر می کردم که مدالم را به چه کسی تقدیم کنم و چگونه خوشحالی کنم و روی سکو بروم اما فاصله

ششم روی مقام بودم و حتی اگر در ماده هفتم راه می رفتم هم مدال می گرفتم و به اولین بانویی تبدیل می شدم که در بازی های آسیایی در این ماده مدال گرفته است. اگر در کالروم به من اعلام می کردند من با رانینگ یا پای برهنه می پریدم.

این ملی پوش دوومیدانی در مورد برنامه خود برای رقابت های آینده گفت: سن خیلی کمی دارم و برای آسیایی بعدی باز هم قرار است با همین ورزشکاران رقابت کنم. آنجا می خواهم نشان بدهم که فاطمه محیطی زاده چه کسی است. اینجا درست است دیسکالیفه شدم اما انگیزه ام برای مسابقه بعدی خیلی بیشتر شده است. از همین جا از مسئولان کمیته ملی المپیک و آقای خسروی وفا ممنون هستم که پاداش نفر دوم را برایم در نظر گرفتند. این برایم انگیزه ای شد که مسیر را بهتر ادامه بدهم. از مردم همدردی کردند. امیدوارم در آینده ای نزدیک مدالی خوشرنگ کسب کنم.



اما زمانی به من اعلام شد که در حال بازگشت به هتل بودم و فرصتی برای اعتراض نداشتم. او ادامه داد: متأسفانه کفشم غیرمجاز بود و حدود پنج ماه است که این کفش جزو کفش های غیرمجاز آمده و از این موضوع

بین شادی و غم من دو دقیقه بود که اعلام کردند دیسکالیفه شدم. محیطی زاده افزود: خیلی برایم سخت بود چون هفتگانه خیلی رشته سخت و بی رحمی است. باید دو روز مسابقه بدهی تا به مقام برسی. من تا ماده

محیطی زاده ملی پوش هفتگانه ایران (جمعه، سوم مهر) در حالی که برای کسب مدال رقابت می کرد و در مجموع ۶ بخش دوم بود، به دلیل غیرمجاز بودن کفش دیسکالیفه شد تا مدال بازی های آسیایی را از دست بدهد.

قهوه؛ دوست یا دشمن عضلات؟

پژوهشگران با بررسی شواهد موجود درباره تاثیر قهوه و ترکیبات زیست فعال آن بر سلامت عضلات اسکلتی دریافتند برخی ترکیبات موجود در قهوه ممکن است با مسیرهای زیستی مرتبط با عملکرد و سوخت و ساز عضلات ارتباط داشته باشند.

به گزارش ایسنا، قهوه، نوشیدنی پرمصرفی است که به دلیل تاثیرات محرک و فواید احتمالی بر سلامت بدن، مورد توجه قرار دارد. این نوشیدنی منبع مهمی از ترکیبات زیست فعال مانند کافئین، اسیدهای هیدروکسی سینامیک، تریگونلین و دی ترپن هاست که برخی از آنها خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارند. مصرف منظم قهوه با کاهش خطر برخی سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و بیماری های عصبی تخریبی مانند آلزایمر و پارکینسون مرتبط شناخته شده است. با این حال، ارتباط میان قهوه و ترکیبات زیست فعال آن با سلامت عضلات اسکلتی هنوز به خوبی شناخته نشده است.

نتایج پژوهش مشاهده ای نشان داد مصرف بیشتر قهوه، دریافت کلی کافئین یا مصرف قهوه کافئین دار به تنهایی، با توده عضلانی بیشتر در دست ها و پاها، پس از در نظر گرفتن



مشاهده ای دیگری که در جمعیت های آسیایی انجام شدند نیز نشان دادند مصرف قهوه با توده عضلانی بیشتر ارتباط دارد و با کاهش توده عضلانی یا پیامدهای مرتبط با تحلیل عضلات، رابطه معکوس دارد.

همچنین در افراد مسن، ارتباط معکوسی میان مصرف قهوه و اختلال عملکرد یا ضعف جسمانی گزارش شده است. برای مثال، مصرف منظم قهوه در مقایسه با مصرف کم قهوه با کاهش خطر ضعف جسمانی در بزرگسالان اروپایی بالای ۵۵ سال

همراه بود. در یک مطالعه آینده نگر روی افراد مسن ۶۰ ساله و بالاتر نیز مصرف دست کم دو فنجان قهوه در روز با خطر کمتر اختلال حرکتی در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی کردند، همراه بود.

در مجموع، قهوه و برخی از ترکیبات زیست فعال آن ممکن است بر مسیرهای زیستی مرتبط با سوخت و ساز عضلات اسکلتی تاثیر بگذارند. با این حال، شواهد موجود برای نتیجه گیری درباره رابطه علت و معلولی کافی نیستند. بیشتر شواهد انسانی از مطالعات مشاهده ای به دست آمده اند و در بسیاری از مطالعات پیش بالینی نیز از ترکیبات جدا شده، عصاره ها یا میزان مصرفی استفاده شده که ممکن است با مصرف معمول قهوه تفاوت داشته باشد.

مدیکال نیوز گزارش کرد، همچنین برای مشخص شدن اینکه قهوه و ترکیبات زیست فعال آن آیا در انسان تاثیر بالینی معناداری بر سلامت عضلات اسکلتی دارند یا خیر، به مطالعات مداخله ای بلندمدت با میزان مصرف مشخص و روش های معتبر اندازه گیری سلامت عضلات نیاز است. نتایج این پژوهش در نشریه Food & Function منتشر شده است.

PDF Compressor Free Version

کریمی پس از تاریخ سازی در ناگویا:

مدالم را به امام رضا (ع) تقدیم می کنم

بانوی تاریخ ساز وزنه برداری ایران در ناگویا گفت: مدالم را به امام رضا (ع) تقدیم می کنم. خوشحالم شرمند مردم نشدم و قول می دهم در آینده با مدال های بهتر و خوشرنگ تر دل همه آنها را شاد کنم. به گزارش ایرنا، ریحانه کریمی وزنه بردار مشهedy تیم ملی پس از تاریخ سازی در بازی های آسیایی با بیان اینکه کار سخت و بزرگی را انجام داد، خاطر نشان کرد: واقعا خیلی خوشحالم که توانستم اولین دختر



وزنه برداری باشم که مدال بازی های آسیایی را برای ایران می گیرم. مدالم را مدیون مربیانم و سجاد انوشیروانی هستم. واقعا حمایت کردند و ممنون همه آنها هستم. تشکر ویژه ای هم از پدر و مادرم دارم که همیشه پشتم بودند و دست آنها را می بوسم. کریمی یادآور شد: مدالم را تقدیم می کنم به امام رضا (ع). خدا را خیلی شکر می کنم، هر چه دارم از خداست. من از مردم عزیز ایران هم تشکر می کنم؛ شرمند آنها نشدم و قول می دهم با مدال های بهتر و خوشرنگ تر دل همه آنها را شاد کنم.

نخستین برد زنان تنیس ایران در بازی های آسیایی پس از انقلاب

در ادامه رقابت های تنیس بازی های آسیایی آيجی-ناگويا، دو تنیسور ایران در بخش انفرادی زنان به میدان رفتند و هر دو با پیروزی کار خود را به پایان رساندند. به گزارش ایرنا، مشکات الزهرا صفی و ماندگار فرزانی با برتری مقابل حریفان خود در دور نخست انفرادی زنان بازی های آسیایی ناگويا، نخستین



پیروزی های تنیس زنان ایران را در بخش انفرادی بازی های آسیایی پس از انقلاب رقم زدند. ماندگار فرزانی در دور نخست برابر سویل یولداشوا از ازبکستان به میدان رفت. فرزانی ست نخست را در رقابتی نزدیک با نتیجه ۷ بر ۵ به سود خود به پایان رساند و در ست دوم نیز ۶ بر ۳

پیروز شد تا در دو ست متوالی به برتری برسد و راهی دور بعد شود. مشکات الزهرا صفی نیز در دور نخست مقابل شخزودا آسیمووا از تاجیکستان قرار گرفت و مسابقه ای یک طرفه را به نمایش گذاشت. صفی ست نخست را بدون واگذاری گیم با نتیجه ۶ بر صفر به سود خود تمام کرد و در ست دوم نیز ۶ بر یک پیروز شد. صفی در مجموع دو ست تنها یک گیم به حریف تاجیکستانی واگذار کرد. به این ترتیب، تنیس زنان ایران در یک روز صاحب دو پیروزی در بخش انفرادی بازی های آسیایی شد.

کلر هندبال زنان ایران در اروپا لژیونر شد

زهرا افشاری، دروازه بان ۱۹ ساله هندبال ایران لژیونر شد و به تیم یونانی پیوست. به گزارش ایسنا، زهرا افشاری، دروازه بان جوان و آینده دار هندبال ایران، با عقد قراردادی یک ساله به تیم آتینایکوش یونان پیوست. آتینایکوش از تیم های مطرح لیگ هندبال یونان به شمار می رود



و در فصل پیش رو علاوه بر حضور در رقابت های داخلی، در کاپ اروپا ۲۰۲۷-۲۰۲۶ نیز به میدان خواهد رفت. افشاری که ۱۹ سال دارد، سال گذشته با درخشش در ترکیب تیم ملی هندبال جوانان دختر ایران، نقش مهمی در قهرمانی ایران در بازی های آسیایی جوانان بحرین ایفا کرد و همراه با این تیم دست به تاریخ سازی زد و مدال طلای این رقابت ها را به دست آورد.

زهرا زارعی ملی پوش دو و میدانی:

از الان هدفم المپیک است

به گزارش ایسنا، زهرا زارعی، برنده مدال نقره ماده دوی ۴۰۰ متر بازی های آسیایی آيجی-ناگويا ۲۰۲۶، پس از کسب این مدال اظهار کرد: «الان حس خیلی خوب و خوشحالی دارم. باعث افتخارم است که توانستم این مدال را برای کشورم کسب کنم و سعی می کنم ان شاء الله در مسابقات آینده رنگ مدالم را بهتر کنم.» وی درباره برنامه خود برای آینده و حضور در المپیک گفت: «از الان هدفم را برای حضور در المپیک گذاشته ام و سعی می کنم روز به روز بهتر شوم و بتوانم جواز حضور در المپیک را کسب کنم.» زارعی درباره رقیب خود که به مقام نخست رسید نیز اظهار کرد: «او اصالتا آفریقایی تبار است و این موضوع باعث شده رقابت در دوومیدانی برای دوندتهای آسیایی کمی سخت تر شود. ایشان قهرمان جهان هستند و کشور بحرین تابعیت این ورزشکار را گرفته و برای بحرین مسابقه می دهد. همان طور که اینجا دیدیم، بیشتر دوندتهای بحرینی آفریقایی تبار هستند.» وی در پایان گفت: «مدالم را به مردم کشورم تقدیم می کنم و امیدوارم این مدال باعث خوشحالی آنها شده باشد.»