

## فريقنا يحرز الوصافة في بطولة اسيا للالعاب القوى داخل الصالات



السبت بعد ٢ ايام من المنافسات التي جرت في صالة آفتاب انقلاب' بتهران بمشاركة ٣٦ لاعبا ولاعبة من ٢٢ دولة.

وحصلت ايران على ٥ ميداليات ذهبية و ٩ فضية و ١٠ برونزية. كان نصيب الرجال منها ٤ ذهبية و ٥ فضية و ٥ برونزية. فيما كانت حصة السيدات ذهبية واحدة و ٤ فضية و ٥ برونزية.

احرز لايران الذهبية كل من حسن تفتيان في سباق العدو لمسافة ٦٠ مترا وامير مرادي في سباق ١٥٠ متر وحسين كيهاني في سباق ٢ آلاف متر وعلي ثمري في رمي الثقل اضافة السى سييدة توكلي في الالعاب الخماسية (الخماسي).

فيما نال الفضية كل من بجمان يارولي في سباق العدو ٨٠٠ متر ومحمد بني هاشم في القفز بالزانة وميلاد ميري في الالعاب السباعية (السباعي) وكيوان قنبرزادة في الوثب العالي وسيدة توكلي في الوثب العالي والناز كمانبي في سباق العدو لمسافة ٦٠ مترا حواجز ومهسا ميرزا طيبي في القفز بالزانة ومريم نوروزي في رمي الثقل اضافة الى سباق التتابع سيدات ٤ في ٤٠ متر. اما البرونزية فقد نالها كل من على محبي في الالعاب السباعية وعلي فيهمي في سباق العدو لمسافة ١٥٠ متر ووحيid صديق في القفز الطويل وهمايون همتي في سباق ٢ الاف متر وفرزانة فضيحي في سباق ٦٠ مترا وسارا ندامي في سباق ٦٠ مترا حواجز وسارا كريمي في القفز بالزانة ونيلوفر فشخوراني في القفز بالزانة وثناء بادرس في رمي الثقل اضافة الى فريق التتابع رجال ٤ في ٤٠ متر.

وتوجت كازاخستان ببطولة الدورة باحرازها ٧ ميداليات ذهبية و ٤ فضية وواحدة برنزية. فيما حلت قطر في المركز الثالث برصيد ٤ ذهبية و ٤ فضية وواحدة برونزية.

## زيدان يخاطر بإغضاب كريستيانو رونالدو

استبدل الفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني لريال مدريد الإسباني، البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم الفريق خلال لقاء البلانكوس مع ليفانتي بالجولة الـ ٢٢ من منافسات الليجا، الذي انتهى بالتعادل ٠-٢.

وتقول صحيفة "أس" الإسبانية، إن تغيير زيدان لكريستيانو رونالدو خلال لقاء ليفانتي قد يجلب المتاعب للملكي بالفتره المقبله، خاصة بعد واقعة ٢٠١٦ الشهيرة بالغضب الشديد عندما استبدل في لقاء لاس بالماس.

وأضافت الصحيفة أن كريستيانو رونالدو لم يستبدل منذ قدومه لريال مدريد إلا في ٢٦ مناسبة، بنسبة ١٩,٥٪ من ٤١ مباراة بدأ فيها أساسيا. لأنه يتوجب على مدربي الفريق الملكي إقناعه بضرورة استبداله، الشيء الذي يتبعه زيدان.

وكان كريستيانو رونالدو أبدى غضبه من تركيز عدسات الكاميرات عليه أثناء وجوده على مقاعد الاحتياط.

وأبرزت الصحيفة في ختام تقريرها أن غضب رونالدو قبل موقعة باريس سان جيرمان ٤٤ فبراير/ شباط الجاري، بدور الـ١٦ من دوري أبطال أوروبا، لن يكون في مصلحة الفريق.

## فيرن ينتزع صدارة بطولة فورمولا ئي

فاز الفرنسي جان ايريك فيرن بالسباق الرابع في الموسم الجديد لبطولة العالم فورمولا ئي للسيارات الكهربائية، السبت، في تشيلي. لينتزع الصدارة من السويدي فيلكس روزنكفيست.

وقاد فيرن، الذي بدأ من مركز أول المنطلقين في النسخة الأولى للسباق في تشيلي، زميله الألماني أندريه لوتزر في فريق تكتياه للحصول على المركزين الأول والثاني.

واحتل السويسري سيباستيان بويمي سائق رينو ئي.دامز المركز الثالث.

واصطدم لوتزر وفيرن في اللفة الرابعة إذ حاول السائق الألماني انتزاع الصدارة لكن دون حدوث المزيد من المشاكل.

وقال لوتزر الفائز بسباق لومان ٢٤ ساعة

ثلاث مرات وسبق له المشاركة في فورمولا ١ مثل فيرن "الأمر كان سباقا في النهاية وكنت سريعا للغاية، فيرن يعلم جيدا كيف يدافع عن مركزه".

وهي المرة الأولى التي ينتج فيها الفريق الصيني في الحصول على المركزين الأول والثاني في فورمولا ئي.

وجاء روزنكفيست الذي كان يسعى لانتصاره الثالث على التوالي في المركز الرابع مع ماهيندرا.

واستمرت مشاكل البرازيلي لوكاس دي جراسي حامل اللقب وانسحب ليفشل في الحصول على نقاط للسباق الرابع على التوالي مع أودي.

## انتقال نيمار إلى ريال مدريد لا يزعج برشلونة

أكد جوردي ميستر، نائب رئيس برشلونة الإسباني، أن النجم البرازيلي نيمار جونيور ليس له الحق في مطالبة النادي بمكافأة تجديد عقده، وذلك بعد أن رحل الصيف الماضي لباريس سان جيرمان الفرنسي في صفقة قياسية.

وكان نجم السامبا قام مؤخرا برفع دعوى قضائية يطالب فيها برشلونة بالحصول على مبلغ ٣٠ مليون يورو.

وفي هذا الصدد، قال ميستر في تصريحات مطولة، نقلتها صحفيي موندو ديبورتيفو وسبورت 'نيمار ليس من حقه أن يطالب بشيء لم يلتزم به، هل نحن مصدومون من نيمار؟ في هذا الأمر نعم".

وعن سبب رحيل نيمار قال "أعتقد أنه كان واثقا من أنه لن يصبح رقم واحد في العالم، طالما أنه في نفس الفريق مع ليونيل ميسي، لذلك قرر الرحيل عن البارسا لتحقيق هذا الهدف".

وأضاف "هل الفريق تأثر برحيله؟ في البداية نعم، ولكن نجحنا في استعادة التوازن، والمدرّب فالفيردي قام بعمل عظيم".

وعن انتقال نيمار المحتمل للفريم ريال مدريد في المستقبل قال "هذا لا يقلقني، هل يمكن أن يحدث؟ لأعرف ولا أهتم بذلك".

## سقوط مروع لكافاليرز في دوري السلة الاميركي

واصل كليفلاند كافاليرز وصيف البطل في الموسم الماضي سقوطه، وخسر ١٢-٨٨ أمام ضيفه هيوستون روكتس، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الليلة الماضية.

وهذه هي الهزيمة ١٣ في آخر ٢٠ مباراة لكافاليرز الذي يعاني على مستوى الدفاع.

ولم يكن روكتس بحاجة لوجود جيمس هاردن لفترة طويلة على أرض الملعب، واكتفى بمشاركته في ٢١ دقيقة سجل خلالها ١٦ نقطة.

وكان التألق من جانب كريس بول الذي أحرز ٢٢ نقطة بالإضافة ١١ تمريرة حاسمة، وأضاف رايان أندرسون ٢١ نقطة لصاحب المركز الثاني في القسم الغربي.

ولم يتقدم كافاليرز على منافسه طيلة المباراة، ووصل الفارق إلى ٢٥ نقطة وسط أداء دفاعي سيء لصاحب الأرض، الذي اكتفى لاعبه ليبرون جيمس بتسجيل ١١ نقطة.

ويحتل كافاليرز المركز الثالث في القسم الشرقي برصيد ٢٠ فوزًا مقابل ١١ هزيمة، فيما حقق روكتس فوزه الرابع على التوالي ليرفع رصيده إلى ٢٨ انتصارًا فيما خسر ١٣ مرة.

ولم تكن ٢١ نقطة من كيفن دورانت كافية، ليتفادى جولدن ستيت وريورز حامل اللقب الهزيمة ١٥-١٨ أمام دنفر ناجتس، لكنه حافظ على صدارة القسم الغربي برصيد ٤١ فوزًا و١٣ هزيمة.



وسجل ستيفن

كوروي ٢٤ نقطة، لكن

بدلاء ناجتس صنعوا

الفارق بتسجيل ٢٥

نقطة مقابل ١٩ نقطة

أحرزها بدلاء وريورز.

وانتصر بوتو جاز ١٢-

١١ على سان أنطونيو

سبيرز، الذي أصبح

مهددًا بفقدان المركز

الثالث في الغرب لصالح

مينيسوتا تيمبرولفز الذي فاز ١١٨-١٧ على نيو أورليانز بليكانز.

وحقق ديترويت بيستونز فوزه الثاني على التوالي مع بليك جريفين المنتقل حديثًا من لوس أنجليس كليبرز.

وتغلب بيستونز ١١١-١٧ على ميامي هيت ليرفع رصيده إلى ٢٥ انتصارًا مقابل ١٦ هزيمة في المركز التاسع في الشرق وأصبح قريبًا من بلوغ المركز المؤهلة للدور الإقصائية.

وخارج أرضه فاز واشنطن ويزاردز ١١٥-٩٨ على أورلاندو ماجيك وأنديانا بيسرز ١٠٠-٩٢ على فيلادلفيا سيفتي سيكسرز.

ووضع دالاس مافريكس حدًا لهزيمته في خمس مباريات متتالية وتفوق ١٠٦-٩٩ على سكرامنتو كينجز، ليتقدم عليه إلى المركز قبل الأخير في القسم الغربي.

## أزمة منشطات جديدة قبل أولمبياد بيونجشانج

ذكر تقرير إعلامي اليوم الأحد، أن حوالي نصف الفائزين بميداليات في دورات الألعاب الأولمبية وبطولات العالم لتزلج اختراق الضاحية بين عامي ٢٠١٢ و٢٠١٧، يشتبه في تعاطيهم مواد محظورة مرة واحدة على الأقل.

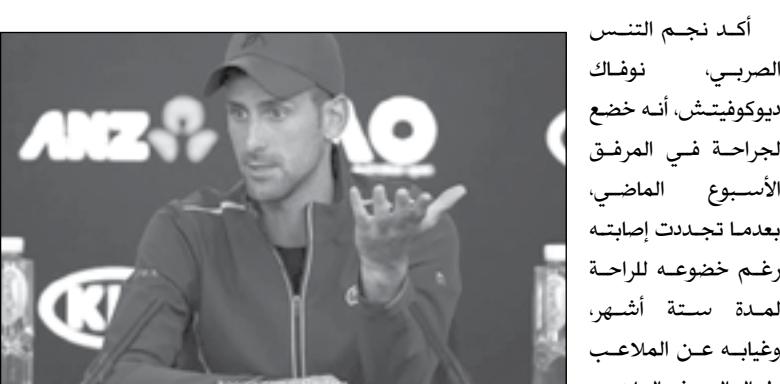
وأوضحت معلومات سرية أن أكثر من ١٠ آلاف اختبار للمنشطات جرى على نحو ٢٠٠٠ من ممارسي الألعاب الشتوية، أظهر أن ٢١٢ من الحائزين على الميداليات، من بينها ٩١ ميدالية ذهبية، يقعون تحت دائرة الشبهات.

وجاء التقرير قبل ٥ أيام فقط من انطلاق أولمبياد بيونجشانج الشتوي في كوريا الجنوبية، وذلك في أعقاب بحث قام به فريق منشطات من قناة «إيه.آر.دي» التلفزيونية الألمانية وصحيفة «صنادي تايمز» البريطانية ومحطة «أس.في.تي» التلفزيونية السويدية ومجلة «ريبابليك» الإلكترونية السويسرية.

وجاءت المعلومات بواسطة «شخص يتابه القلق بشدة على نزاهة الرياضة» بحسب قناة «إيه. آر.دي».

وأظهرت المعلومات أن أكثر من ٥٠ من متزلجي اختراق الضاحية في قائمة تصفيات أولمبياد بيونجشانج أظهرت تحاليل الدم لهم «نسب غير طبيعية»، ما يرجح إمكانية «تورطهم في عملية غش في الماضي، وهروبهم من العقاب» بحسب «إيه.آر.دي».

## عملية جراحية لديوكوفيتش لإنهاء معاناة عامين



أكد نجم التنس

الصربي، نوفاك

ديوكوفيتش، أنه خضع

لجراحة في المرفق

الأسبوع الماضي،

بعدما تجددت إصابته

رغم خضوعه للراحة

لمدة ستة أشهر،

وغيابه عن الملاعب

طوال الصيف الماضي.

وكتب ديوكوفيتش، المصنف الأول على العالم سابقًا، عبر حسابه الشخصي على شبكة التواصل الاجتماعي «انستجرام»، أمس الأحد، أنه خضع للجراحة بعد هزيمته في الدور الرابع لبطولة أستراليا المفتوحة.

وعانى ديوكوفيتش من إصابات متكررة في المرفق في الموسمين الأخيرين، علمًا بأنه فاز بـ١٢ لقبًا في بطولات الجراند سلام الأربع الكبرى.

وقال النجم الصربي: «اتفقت مع فريقي أنه ينبغي اتباع أساليب مختلفة بعد نهاية مشوارتي في أستراليا، وقبل أيام قليلة وافقت على الخضوع لتدخل جراحي بسيط في المرفق، يبدو أنني على الطريق الصحيح للتعافي بشكل كامل».

وأضاف: «تلازمني هذه الإصابة في آخر عامين، وخلال تلك الفترة خضعت للفحص من قبل الكثير من الأطباء، ابتعدت عن الملاعب ستة أشهر في الموسم الماضي، وكنت أتمنى التعافي بشكل كامل، لكن لسوء الحظ استمر الشعور بالألم».

وأتم: «أشعر بإيجابية شديدة، ومتحمس لمتابعة علاجي من أجل العودة للمكان الذي أعشقه، الملعب».

الاثنين ١٨ جمادى الاولى، ١٤٢٩ هـ ق ١٦ بهمن ١٣٩٦ هـ ش، ٥ شباط ٢٠١٨ م

## السرطان في يومه العالمي.. حقائق وأرقام "مفرعة"

حيث منظمات صحية دولية ومحلية، امس الأحد، في الرابع من فبراير من كل عام، اليوم العالمي لمرض السرطان، الذي تعتبره منظمة الصحة العالمية ثاني سبب رئيس للوفاة في العالم.

نستعرض هنا أبرز الحقائق والأرقام المتعلقة بهذا المرض، الذي لا يزال يحصد أرواح الملايين في جميع أنحاء العالم.

تقول منظمة الصحة العالمية إن السرطان هو نمو للخلايا وانتشارها بشكل لا يمكن التحكم فيه. لكن يمكن تجنب بعض أسبابه، ومن بينها التدخين. كما يمكن علاجه إشعاعيا وكيميائيا في مراحله الأولى.

ويعد السرطان واحدا من أهم أسباب الوفيات في العالم، ويبلغ عدد الحالات الجديدة للإصابة به ١٤ مليون حالة تقريبا في عام ٢٠١٢، ومن المتوقع أن يزيد عدد الحالات الجديدة للإصابة بالسرطان بنسبة تقارب ٧٠ بالمئة خلال العقدين المقبلين.

وتصنف منظمة الصحة العالمية السرطان على أنه ثاني سبب رئيسي للوفاة في العالم، وقد حصد في ٢٠١٥ أرواح ٨,٨ مليون شخص، وتؤثر إى إليه وفاة واحدة تقريبا من أصل ٦ وفيات على مستوى العالم.

ويقول أحدث تقرير للمنظمة في فبراير ٢٠١٧، إن ٧٠ بالمئة تقريبا من الوفيات الناجمة عن السرطان، تتركز في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ويشير إلى أن التبغ يتسبب في ٢٢ بالمئة تقريبا من وفيات السرطان.

وتشكل الالتهابات المسببة للسرطان، مثل التهاب الكبد وفيروس الورم الحليمي البشري، نسبة تصل إلى ٢٥ بالمئة من حالات السرطان في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل.

ومن أنواع السرطانات الأكثر شيوعا، سرطان الرئة، وقد تسبب بوفاة مليون و٦٩٠ ألف في ٢٠١٥، وسرطان الكبد ٨٠٠ ألف شخص، وسرطان القولون والمستقيم ٧٧٤ ألف شخص، والمعدة ٧٥٤ ألفا، وأخيرا الثدي وقد قتل ٥٧١ ألف شخص.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن أثر السرطان على الاقتصاد كبير وأخذ في الزيادة، وأشارت التقديرات إلى أن إجمالي التكاليف الاقتصادية السنوية للمرض في ٢٠١٠ بلغ نحو ١,١٦ تريليون دولار أميركي.

## وصفات غذائية لحمايةك في الشتاء القارس

اكالات شتوية سريعة وشهية هي بالضبط ما نحتاجه في الايام الباردة حاليا حيث ان الطعام الدافئ والسريع يمكن ان يمدنا بشيء من الدفء الذي نتطلع اليه في البرد القارس الذي تشهده ايران.

وهناك العديد من الاكلات الشتوية السريعة التي تتنوع بين الشوربات والاطباق الرئيسية والجنانية فضلا عن المشروبات التي نستعرضها لكم اليوم وهي مفعمة بالفواد الغذائية كونها تحتوي على مكونات غنية بالفيتامينات والمعادن والالياف الضرورية لغذاء وصحة الجسم فضلا عن تحسين المزاج ومعالجة جفاف البشرة في الشتاء .

لا تغفل عن العسل والقرفة

مع قليل من التخليط بامكانك تناول اغذية صحية تحتوي على كميات كبيرة من المواد المغذية للجسم هذا فضلا عن تنوع مائدة الطعام الشتوية وحماية بشرتك من البرد القارس وجعله مفعما بالطاقة والنضارة.

حيث تفيد الدراسات ان الاشخاص الذين يعانون من البرد عليهم اللجوء الى بعض الاغذية مثل العسل والشاي مع القرفة والطحينة (الراشي) وينبغي ادخال هذه الاكلات في البرنامج الغذائي خلال فصل الشتاء لانها تحول دون امراض نظير الضغط النفسي والاضطرابات كما انها تحميك من البرد .

وتشير الدراسات الى ان تناول قدحا من الماء الحار مع العسل في الصباح يعثب الدفء دوما الى يدبك وقدميك وجسمك ويعالج الوهن فيه.

البرتقال

البرتقال احد الحمضيات المهمة والعفيدة في فصل الشتاء لاحتوائه على فيتامين C ومضادات الاكسدة تحتاجها خلايا الجسم ونظام المناعة. فتناول برتقالة واحدة يوميا تقيك نقص فيتامين C الذي يحد من مقاومة الجسم امام الامراض .كما ان البوتاسيوم الموجود في البرتقال يقي بشرتك من الاشعة ما وراء البنفسجية فيما ان الاحماض الامينية الموجودة في هذه الفاكهة تخدم بشرتك علما بان البرتقال يحتوي على سرعات حرارية قليلة .

الجزر

تناول جزرة حلوة واحدة او صحن شوربة جزر حار يمنحك الدفء في الشتاء الى جانب الفوائد الاخرى الموجودة فيه. يحتوي الجزر الذي يعد من النباتات الجذرية على كميات كبيرة من مادة 'البيتا كاروتين' والتي تتحول في الجسم الى فيتامين A الذي يعزز مناعة الجسم ويساعده في مقاومة الالتهابات ويبقي الانسان من المشاكل التنفسية عبر حماية الرئة .

الى ذلك يحمي الجزر البشرة طيلة فصل الشتاء ويجعله نظرا ويسهم فيتامين A ومضادات الاكسدة الموجودة بالجزر في ترميم انسجة البشرة المتضررة وتحافظ على رطوبة البشرة وتمنعها من الجفاف .

البنجر

البنجر صاحب اللون الأحمر الغامق هو احدي الخضروات الغنية بالمواد الغذائية الصحية والتي يصعب الحصول عليها من أي مكان آخر هذا بالاضافة الى محتواه العالي من السكر والكاربوهيدرات، كما أنه يعتبر علاج فعال لحالات الأنيميا وخاصة حالات نقص الحديد. وبالرغم من محتواه هذا العالي من السكر (على عكس باقي الخضروات) الا أنه يمكنك تناوله عدة مرات أسبوعيا. ولأن عددا كبيرا من الناس لا يعرفون أهمية البنجر وجب علينا اخبارهم. ومن فوائد عصير البنجر انه يخفض ضغط الدم ويمنع تصلب الشرايين وتحسين تدفق الدم ويزيد من طاقتك وقدرتك على التحمل كما يسهم البنجر في مكافحة الالتهابات وخاصة التهابات المفاصل ويبقي من الاصابة بالسرطان ويعزز المناعة.

البيض

تناول البيض خلال فصل الشتاء له دور حيوي وان صفاره يحتوي على ٩٠ بالمئة من الكالسيوم والحديد الموجود في البيضة فيما يحتوي بياض البيض على نصف البروتين الموجود في البيض وفي الواقع ان البيض يحتوي على نسبة جيدة من جميع الاحماض الامينية التي هي حاجة الجسم .

ويساعد البيض في الفطور على الحفاظ على الوزن المناسب لجسمك لانه يساهم في تامين الطاقة للجسم فضلا عن انه يشعرك بالشبع، كما يحتوي البيض على فيتامينات B٢ و B١٢ و A و E.

الزنجبيل

يعتبر الزّنجبيل نباتاً يحتوي على مجموعة كبيرة من مضادات الأكسدة القويّة، والكثير من المعادن والزّيوت المهمّة، مثل: الجينجيرول، الزينيجيرون، وغيرها. وتعمل هذه الزّيوت بشكل أساسيّ على تحسين حركة الأمعاء، وتعمل كمضادّ للالتهابات، وخافض للحرارة، ومسكّن للألام، وتعمل على التقليل من حدّة غثيان الصّبّاح لدى النّساء الحوامل، حيث تؤثّر بشكل رئيسيّ على الجهاز العصبيّ.

ويساعد الزنجبيل في منح الدفء للجسم في الشتاء والتّخفيف من ألم المفاصل، والتّخفيف من أعراض البرد والسعال، حيث يعمل الزّنجبيل على زيادة اتّساع الشّعب الهوائيّة، والتّخفيف من حدّة بعض أعراض الحساسية. كما انه يساعد في تنظيم مستوى السّكر، حيث أنّ تناول كوب من مشروب الزّنجبيل يوميّاً يعمل على تنظيم وخفض مستوى السّكر في الدّم، ويساعد ايضاً على زيادة فعاليّة الأدوية المستخدمة في علاج هذا المرض.