



بعد تتويج المنتخب بللقب..

## حسن زادة افضل لاعب و طيبي افضل اهداف في بطولة آسيا لكرة الصالات



أختير علي اصغر حسن زادة قائد منتخبنا الوطني كأفضل لاعب ببطولة كأس آسيا لكرة الصالات ٢٠١٨ في تايوان التي اختتمت بتتويج إيران الاحد.

وكان قد حصل حسن زادة على لقب أفضل لاعب في آسيا ٢ مرات في اعوام ٢٠١٤ و٢٠١٦.

والتوّج مع المنتخب الإيراني باللقب الآسيوي ٣ مرات في أعوام ٢٠٠٨ و٢٠١٥ و٢٠١٧.

فيما نال لقب هداف البطولة الآسيوية في عامي ٢٠٠٧ بـ ١٣ هدفا و٢٠١٥ بـ ١١ هدفا.

هنا وفاز حسين طيبي بجائزة هداف بطولة آسيا لكرة الصالات ٢٠١٨ في تايبيه يوم الاحد، بعدما سجل ٤ هدفا في البطولة.

وتفوق طيبي على مواطنه على اصغر حسن زاده أفضل لاعب كرة صالات في آسيا ٢٠١٧، والذي حصل على المركز الثاني بمجموع ١٢ هدفا.

يشار إلى أن طيبي كان قد حصل على جائزة البطولة مرة من قبل، وذلك في نسخة عام ٢٠١٤ في فينتام.

وقدم طيبي مستويات مميزة خلال البطولة، حيث سجل ثلاثة أهداف في ثلاث مباريات أمام ميانمار والصين وتايلاند، في حين جاء آخر أهدافه في المباراة النهائية أمام اليابان، حيث توجت إيران باللقب بعدما تفوقها بنتيجة ٤-٠.

وقال طيبي: أننا سعيد جداً لفوزي بجائزة الهدف، ولكنني سعيد أيضاً لفريقي، أنا لا أفكر في نفسي، سواء كنت الهداف أو لا، النجاح يجب أن يكون للفريق، وسر نجاحنا هو التركيز.

في المقابل حصل منتخب العراق صاحب المركز الرابع في البطولة على جائزة اللعب النظيف.

من جانبه أعرب المتحدث باسم الخارجية بهرام قاسمي عن تهانيه بفوز المنتخب في بطولة كأس آسيا لكرة الصالات.

وفي تصريح له الأحد بارك قاسمي للشعب الإيراني والمجتمع الرياضي الإيراني فوز المنتخب الإيراني لكرة الصالات في بطولة آسيا للمرة الثانية عشرة.

## البرونزية لدراج ايراني في بطولة آسيا ٢٠١٨

نال الايراني مهدي سرابي الميدالية البرونزية في السباقات المستقيمة لبطولة آسيا لسباق الدراجات الهوائية على الطريق المقامة في ميانمار.

وقطع سهرابي في السباقات المستقيمة (اليوم الواحد) ١٧٦ كيلومترا وكان ثالث الواصلين لخط النهاية، وبهذه البرونزية يكون قد صعد رصيد فريق إيران المشارك في بطولة آسيا لسباق الدراجات الهوائية على الطريق في ميانمار الى ٤ ميداليات (فضيتان ووبرونزيتان).



### الإسباني كاربايس يحرز لقب بطولة كيتو للتنس

في نهائي إسباني خالص، فاز روبرتو كاربايس، الأحد، على مواطنه ألبرت راموس، ليحرز لقب بطولة كيتو للتنس بالاكوادور.

وفجر كاربايس، المصنف ١٠٧ عالميا، والذي سيدخل ضمن قائمة المصنفين الـ ١٠٠ الأوائل الأسبوع المقبل، مفاجأة كبيرة، بالتغلب على راموس ٦-٢ و٤-٦ و٤-٤، في ساعة و١٧ دقيقة.

وقدم البطل الإسباني أفضل أسبوع له في مسيرته، وتآلق بشكل كبير في البطولة التي خاضها بداية من الدور التمهيدي.

وقال روبرتو كاربايس عقب فوزه باللقب 'لقد قدمت كل شيء، وبذلت أقصى مجهود'.

وفي طريقه إلى الوصول إلى نهائي كيتو، تغلب كاربايس على الإيطاليين فيديريكو جياو وباولو لورينزي، والتشيلي نيكولاس خاري، والسلفيني أندريه مارتن.

## ميسي في أزمة قبل الصدام مع تشيلسي



سيكون برشلونة الإسباني، على موعد مع موقعة نارية أمام تشيلسي الإنجليزي، في ٢٠ فبراير/شباط الجاري، في نهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا.

ويعتمد برشلونة،

هذا الموسم كثيرا، على

تألق نجمه الأرجنتيني

ليونيل ميسي، الذي تحمل مسؤولية قيادة الفريق الكتالوني منفردا، بعد رحيل البرازيلي نيمار الصيف الماضي، لباريس سان جيرمان الفرنسي.

لكن صحيفة 'أس'، قالت إن ميسي، يعيش أزمة هذه الأيام، حيث فشل في التسجيل خلال آخر ٤ مباريات للفريق الكتالوني، وتحديدا منذ ٢٨ يناير/كانون ثان الماضي، عندما سجل في مرمرى ديوريتيفو ألافيس من ركلة حرة.

وأضافت 'لم يتمكن ميسي من التسجيل في مواجهتي نصف نهائي كأس الملك ضد فالنسيا، وأمام إسبانيول وختافى باليجا'.

وتابعت الصحيفة 'كلما غاب ميسي عن التهديد، كلما عانى برشلونة من أجل تحقيق الفوز'.

وواصلت 'رغم غيابه عن التسجيل، لا يمكن القول إن مستوى ميسي كان ضعيفا، ولكن الواقع أن بعض أعراض التعب لوحظت عليه، بعدما تحمل عبء الفريق هذا الموسم أكثر من أي وقت مضى بعد رحيل نيمار'.

وختمت 'ميسي لديه ٢٠ هدفا في ٢٢ مباراة بالدوري الإسباني، لكنه يلعب كثيرا وبدأ أساسيا في ٢٢ مباراة في الليجا، بجانب خوضه تصفيات المونديال ويشارك في كأس الملك، وهو ما جعله يشعر بالتعب في مواجهة ختافى'.

نوبخت يهنئ..

## منتخبنا يحرز المركز الثالث بكأس العالم لهوكي الصالات ٢٠١٨

أحرز منتخبنا للمرة الأولى يوم الاحد، المركز الثالث في بطولة كأس العالم لهوكي الصالات ٢٠١٨ في ألمانيا وذلك بعد فوزه على نظيره الأسترالي بنتيجة ٤-٤ صفر.

وسجل أهداف إيران كل من نفيد طاهري راد (٤٤) ورضا نوروز زادة (١٩ و٤) وحמיד نورانيان (٣١).



وكان منتخبنا في دور المجموعات فاز على منتخبات سويسرا وجنوب أفريقيا وروسيا فيما تساوى مع منتخبى بلجيكا والنمسا.

وتأهل للربع النهائي بعد تغلبه على التشيك لكنه خسر أمام المنتخب المضيف

ألمانيا في النصف النهائي ليلاقي بعدها المنتخب الأسترالي في مباراة تحديد المراكز. هذا وأعرب المتحدث باسم الحكومة ورئيس مؤسسة التخطيط والموازنة محمد باقر نوبخت عن تربيكه لأبطال المنتخب الوطني لكرة الصالات لفوزهم في بطولة آسيا وكذلك تربيكه للمنتخب الوطني لهوكي الصالات على فوزه بالمركز الثالث في بطولة العالم التي أقيمت في ألمانيا.

وفي تغريدة له على صفحته الشخصية في تويتر الأحد قال نوبخت: في يوم الإحتفال الوطني بذكرى انتصار الثورة الاسلامية سطر أبطال الهوكي فوزا يعد الأول في تاريخ الرياضة الإيرانية وهو الفوز بالمرتبة العالمية الثالثة وكذلك حقق المنتخب الوطني لكرة الصالات الفوز بلقب البطولة الآسيوية للمرة الثانية عشرة مما ضاعف من حلاوة المناسبة لدي الشعب الإيراني.

يذكر إن المنتخب الإيراني فاز للمرة الأولى بالمرتبة الثالثة في بطولة كأس العالم لهوكي الصالات وذلك بعد فوزه على المنتخب الأسترالي بنتيجة (٤:٠) فيما توج المنتخب الوطني لكرة الصالات بطلاً على القارة الآسيوية بتغلبه على المنتخب الياباني (٤-٠).

## نادال يحافظ على صدارة التصنيف العالمي

حافظ النجم الإسباني نادال، على موقعه في صدارة التصنيف العالمي للاعبى التنس المحترفين، في نسخته الصادرة امس الإثنين، ويحتل نادال، المركز الأول برصيد ٩٧٦٠ نقطة، يليه السويسري روجر فيدرر في المركز الثاني برصيد ٩٦٥٥ نقاط.

ويتأهب فيدرر للمشاركة في بطولة روتردام، ويكفيه الوصول لدورها قبل النهائي كي

MELBOURNE

ينتزع صدارة التصنيف العالمي، في حين يستمر غياب نادال عن الملاعب بسبب إصابته، وفي حالة انتزاع المركز الأول، سيكون فيدرر، الحائز على ٢٠ لقباً في بطولات «جراند سلام»، أكبر لاعب سنا يتصدر التصنيف العالمي للاعبى التنس المحترفين.

وصعد الألماني ألكسندر زفيريف إلى المركز الرابع على حساب البلغاري جريجور ديمتروف.

وجاء ترتيب اللاعبين أصحاب المراكز الـ ١٠ الأولى بالتصنيف العالمي، كما يلي:

١. الإسباني نادال برصيد. ٢. السويسري روجر فيدرر برصيد. ٣. الكرواتي مارين شيليتش برصيد. ٤. الألماني ألكسندر زفيريف برصيد. ٥. البلغاري جريجور ديمتروف برصيد. ٦. النمساوي دومينيك ثيم برصيد. ٧. البلجيكي ديفيد جوفين برصيد. ٨. الأمريكي جاك سوك برصيد. ٩. الأرجنتيني خوان ديل بوترو برصيد.١٠. الإسباني بابلو كارينو برصيد.

## كافاليرز يهزم سيلتيكس في دوري السلة الأمريكي



أسفد العملاق ليبرون جيمس، تكريم بوسطن سيلتيكس للاعبه السابق المعتزل بول بيرس، وقاد كليفلاند كافاليرز، للفوز على أصحاب الأرض، بنتيجة ١١١-٩٩، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، الأحد.

وأقام سيلتيكس، احتفالا بنجمه الشهير السابق، وقرر عدم استخدام رقم قميصه ٢٤ مجددا، لكن جيمس أسفد هذه الأجواء المخصصة لأحد أشهر منافسيه السابقين.

ويحمل جيمس، نكريات من الصراع مع بيرس، ومنها عندما نجح هذا اللاعب في

تسجيل ٤١ نقطة في المباراة السابعة والحاسمة للدور قبل النهائي للقسام الشرقي في ٢٠٠٨، ليودع كافاليرز المسابقة، رغم نجاح ليبرون في إحراز ٤٥ نقطة.

لكن هذه المرة كانت الضحكة الأخيرة من نصيب جيمس.

وسجل عملاق كافاليرز، ٢٤ نقطة ومرر ١٠ كرات حاسمة، ليقود فريقه للفوز على زميله السابق كايري إيرفينج، في صراع بين عملاقين بالقسم الشرقي للمسابقة.

وخاض كليفلاند، مباراته الأولى بالتشكيلة الكاملة، بعد إبرام عدة تعاقديات في آخر أيام فترة الانتقالات، بضم جورج هيل وروندي هود وجوردان كلاركسون ولاري نانس، وشاركوا جميعا لأول مرة مع الفريق.

وتصدر إيرفينج، قائمة مسجلي النقاط في سيلتيكس برصيد ١٨ نقطة، فيما أضاف زميله ماركوس موريس ١٧ نقطة.

## عائق أمام تجديد ميلان لعقد جاتوزو

كشفت تقارير صحفية إيطالية، عن وجود عائق أمام تجديد إدارة ميلان، لعقد المدير الفني للفريق جينارو جاتوزو.

وبحسب صحيفة «كالتشيو ميركاتو» الإيطالية، فإن إدارة الروسونيري لن تقوم بأي خطوة جادة نحو التجديد قبل شهر إبريل أو مايو المقبل على أقل تقدير، في انتظار قرارات الاتحاد الأوروبي لكرة القدم حول موقف النادي من قوانين اللعب النظيف.

ومن المنتظر توقيع عقوبات على الروسونيري، خاصةً بعد رفض اليويفا الخطاب الذي تم تقديمه مؤخراً من ميلان.

وتسعى إدارة ميلان من أجل تمديد عقد جاتوزو الذي ينتهي صيف ٢٠١٩، لمدة عام آخر على أقل تقدير.

## أول مدينة "مغطاة بالغابات" في العالم!

تعكف الصين، في الوقت الحالي، على تشييد أكثر مدينة مشجرة في العالم، وتقوم الفكرة على جعل النباتات تغطي كافة المباني، في خطوة تسعى إلى مواجهة الاحتباس الحراري وتغيير المناخ.

ويرتقب أن تتأوي مدينة "ليزهو"، ثلاثين ألف شخص، بمجرد انتهاء الأشغال فيها، في غضون سنوات قليلة مقبلة، وفق ما نقلت "ديلي ميل" البريطانية.

وستضم المدينة كل مرافق الحياة الضرورية مثل البيوت والفنادق والمستشفيات والمدارس، وستكون مغطاة في المجمل بأربعين ألف شجرة ومليون نبتة.

وتستطيع أشجار المدينة ونباتاتها امتصاص عشرة آلاف طن من ثاني أكسيد الكربون، فضلا عن ٥٧ ألف طن من الملوّثات كل سنة، كما تنتج قرابة ٩٠٠ طن من الأوكسجين.

وسيجري تشييد المدينة في منطقة غوانكسي الجبلية، في جنوب الصين، ويمتد مشروع الحاضرة الفريدة من نوعها على ١٧٥ هكتارا، بحاذة نهر ليو جيانغ.

## تناول الباذنجان.. ما الذي يفعله في جسمك بالضبط؟

بلونه البنفسجي الداكن المائل للسواد، يتمتع الباذنجان بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة للجسم، والتي تجعل منه كنزاً غذائياً مذهلاً.

فبحسب تقرير لموقع "كير Care ٢" المعني بالشؤون الصحية، فإن الباذنجان يحتوي على نوع نادر من مضادات الأكسدة يعرف باسم "ناسونين"، وهو يتميز بفوائده الكثيرة للصحة، حيث إنه من مضادات الأكسدة القوية القادرة على تحييد الشوارد الحرة التي تسبب بتدمير الخلايا الحية والأنسجة.

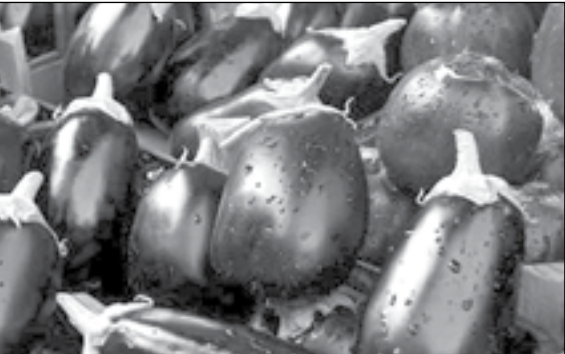
ال"ناسونين" هو الذي يعطي للباذنجان لونه البنفسجي الداكن الذي يحميه من أي أضرار قد تؤثر عليه من البيئة المحيطة، وخاصة أشعة الشمس. ال"ناسونين" يوجد أيضاً في الملفوف الأحمر واللنت الأحمر. إلا أن الباذنجان يعد الأغنى بال"ناسونين" أكثر من أي عنصر غذائي آخر.

أما عن فوائد تناول الباذنجان، فهي كثيرة ومذهلة، ومنها ما يلي:

١- مضاد للالتهابات

الباذنجان يقاوم الالتهابات (بفضل ال"ناسونين")، كما أنه يخلص الجسم من المعادن السامة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص.

٢- يحمي الحمض النووي وأعشية الخلايا



يحمي الباذنجان الطبقة الدهنية لغشاء الخلية، مما يوفر الحماية الكافية للخلية فيحميها من الموت أو التعرض لأي تغييرات.

٣- مفيد لصحة

المخ

١- " ناسونين "

المتواجد في

الباذنجان يساعد في الحفاظ على أعشية خلايا المخ الدهنية، مما يساعد بالتالي في الحفاظ على صحة المخ.

٤- يساعد في الاستفادة من الأغذية والتخلص من النفايات

ال"ناسونين" يساعد خلايا الجسم على الاستفادة من العناصر الغذائية المفيدة في الأطعمة والتخلص من النفايات. فالتخلص من النفايات أولاً بأول يمنع الجسم من تكديس السموم وبالتالي يحميه من أمراض عديدة مثل أمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل.

٥- يساعد في امتصاص الجسم للحديد

أثبتت الدراسات أن الباذنجان يساعد الجسم على امتصاص الحديد بسهولة ويسر، مما يساعد في عملية انتقال الأكسجين في الدم وتقوية الجهاز المناعي للجسم.

٦- يساعد مرضى السكري من النوع ٢

خلصت الدراسات إلى أن الباذنجان يساعد في السيطرة على مستوى الغلوكوز في الدم، مما يعود بالنفع على مرضى السكري من النوع ٢.

٧- ينظم ضغط الدم

أثبتت الدراسات أيضاً أن تناول الباذنجان بشكل دوري ينظم ضغط الدم ويمنع ارتفاع مستوياته عن الحد الآمن.

٨- يساعد في خفض الوزن

الباذنجان غني بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم كمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، وهو منخفض السعرات الحرارية، حيث إن كوب واحد من الباذنجان يحتوي فقط على ٣٥ سعرة حرارية. وينصح خبراء التغذية بتناول الباذنجان مطبوخاً أو مشوياً أفضل من تناوله على هيئته الخام.

وللتأكد من الاستفادة القصوى من الباذنجان، ينصح الخبراء بانتقاء الثمرة المتماسكة ذات اللون اللامع والأملس. ومن الأفضل الاحتفاظ بالباذنجان في الثلاجة دون تقطيع، ولا يُنصح بتغليف ثمرة الباذنجان بالبنايلون، بل يُفضل الإبقاء عليها مكشوفة وبدون غسيل حتى موعد الطهي.

كما يُفضل عند تقطيع الباذنجان استخدام سكين من الستينلس ستيل وليس من الكربون. حيث إن الأخير سيُفقدُه عناصره الغذائية المفيدة.

ويمكن إضافة بعض الملح للباذنجان بعد تقطيعه إلى شرائح وتركه لحوالي ٣٠ دقيقة، حيث إن ذلك لا يمتعه من امتصاص الدهون في حالة القلي.

## كشفت مهم عن طول عمر الخفافيش.. قد ينطبق على البشر

نجح باحثون في كشف بعض أسرار طول عمر أحد فصائل الخفافيش، والذي يعد أطول الثدييات عمرا نسبة إلى حجمه، وهو ما قد يساعد على مكافحة آثار كبر السن على الإنسان. وقال علماء إن "التيلومير" أو التسلسل النووي المتكرر عند طرف الكروموسومات في فصيلة الخفافيش ذات الأذنين الكبيرتين الشبيهتين بأذني الفأر، لا يقل طوله بمرور العمر، خلافا لما يكون عليه الأمر في الإنسان ومعظم الحيوانات الأخرى.

ولا توجد سوى ١٩ فصيلة ثديية أطول عمرا من الإنسان نسبة إلى الحجم، ١٨ فصيلة منها من الخفافيش، التي يتجاوز عمر بعضها ٤٠ عاما، والفصيلة الأخيرة هي نوع من القوارض الأفريقية القريبة ويسمى فأر الخلد العاري.

وحدد الباحثون اثنتين من الجينات في الخفاش ذي الأذنين الكبيرتين، اللتين تشبهان أذني الفأر ربما يكونان المسؤولين عن تكيفها النادر مع مرور العمر.

وقالوا إن تلك الآليات ربما تكون محور دراسات مستقبلية عن تقدم العمر مع التركيز على حياة صحية أطول للإنسان.

واوضحت عالمة البيولوجيا في كلية دبلن الجامعية، إيما تيلنج: 'دراسة الثدييات الأطول عمرا بوضوح، والتي تمتلك آليات تطورت بشكل طبيعي لمحاربة تقدم العمر، وسيلة بديلة لتحديد الأساس الجزيئي لطول العمر مع التمتع بالصحة'.

وشملت الدراسة، التي نُشرت في دورية "ساينس أفانسنز" ٤٩٣ خفاثشا من ٤ فصائل كان الخفاش ذو الأذنين الكبيرتين هو أطولها عمرا.