

كبهان الحربيڤ

ذهبية وبرونزية لمنطفبنا بكاس العالم للرماية ٢٠١٩



أحرزت الرامية "سارة جوانمردي" الميدالية الذهبية ببطولة كأس العالم للرماية ٢٠١٩ لنزوي الاحتياجات الخاصة المقامة في مدينة العين الاماراتية.

وتقلدت "جوانمردي" الميدالية الذهبية في السوم الرابع للبطولة (الثلاثاء)، في مسابقات

الرماية بالمسدس مسافة ١٠ امتار، مسجلة ٢٢٢,٦ نقطة.

هذا وأحرزت الرامية الايرانية رقية شجاعى الميدالية البرونزية وذلك في اليوم الرابع من منافسات كأس العالم للرماية لنزوي الاحتياجات الخاصة المقامة في مدينة العين الاماراتية.

ونالت شجاعى البرونزية برماية البندقية الهوائية مسافة ١٠ امتار مستوى SH١ بتسجيل ٢٢٥,٦ نقطة.

يشار إلى أن منافسات كأس العالم للرماية تتواصل في مدينة العين حتى يوم غد الجمعة.

وبذلك حققت البعثة الإيرانية المشاركة بكأس العالم للرماية في العين حتى الان.
ميدالية ذهبية وأخرى برونزية، فيما سيخوض كل من "مهدي برنالي و"زهرأ غلامزادة" منافسات الرماية بالبندقية الهوائية زوجي مسافة ١٠ أمتار.

تنظيم بطولة الووشو الدولية كأس السلام والصداقة في زاهدان



عنوان إحياء ذكرى شهداء حرس القدس وإحياء الذكرى الأربعين لانتصار الثورة الإسلامية، وستقام البطولة خلال الفترة من الأول الى ٣ آذار / مارس القادم في المجمع الرياضي في زاهدان.

اتحاد الووشو في إيران هو واحد من الاتحادات القليلة والذي يستضيف حدثين دوليين (كأس يارس وكأس السلام والصداقة).

تحاول إيران حاليا توسيع الووشو في المنطقة بوصفها بطل العالم وأحد الركائز الأساسية في هذا اللعبة.

التعادلات السلبية تهيمن على دوري الإبطال



وسيطر متصدر دوري

الدرجة الأولى الاسباني على المباراة التي اقيمت على استاد جروياما لكنه افتقر للدفعة الهجومية ويجب ان يعزو الفضل لحارسه مارك اندريه تير شتيجن في التصدي لمحاولتين في غاية الخطورة. واتسم ليون بالحيوية في الشوط الاول لكن قواه خارت مع بداية الشوط الثاني وتماسك في المراحل الاخيرة من المباراة في ظل سعي ليونيل ميسي لاختراق دفاع اصحاب الارض.

وستقام مباراة الاياب في نو كامب يوم ١٣ مارس اذار المقبل.

وفي ملعب أنفيلد فرض التعادل السلبي سيطرته على المباراة التي جمععت بين فريقي ليفربول وبايرن ميونيخ، مساء الثلاثاء، بنهاب دور ال١٦ من دوري أبطال أوروبا.

وشهدت المباراة فرص كبيرة من قبل الفريقين لتسجيل الأهداف ولكن كلاهما فشلأ في استغلالها.

وسيطر الفريقان للانتظار حتى مباراة الإياب في ملعب الأليانز آرنا لتحديد المتأهل إلى دور ربع النهائي في ال١٣ من آذار المقبل.

تيم المصنف الأول يودع منافسات ريو مبكرا



وفي مفاجأة أخرى خسر الإيطالي ماركو تشيكيناتو المصنف الثالث ٥-٧ و ٦-٧ أمام السلوفيني ألياش بيديني. وشارك تشيكيناتو بعدما أحرز لقب بطولة الأرجنتين المفتوحة يوم الأحد الماضي لكنه لم يقدم نفس مستواه السابق أمام بيديني غير المصنف.

ملحق دوري ابطال آسيا ..

ذوب آهن يطيح بالغرافة القطري وسايبا يخفق

في التاهل امام الريان



قلب نادي «ذوب

آهن اصفهان» الايراني الطاولة على مضيفه الغرافة القطري ٢-٢ بعد ان كان متأخرا بهدفين، في المباراة التي اقيمت مساء الثلاثاء في اطار الدور التمهيدي الثالث والآخر بدوري ابطال آسيا لكرة القدم. اقيمت المباراة على

ستاد ثاني بن جاسم بنادي الغرافة بالدوحة وادارها الحكم الاسترالي كريستوفر جيمس بيث. وتقدم الغرافة بهدفين في الشوط الاول بواسطة احمد علاء الدين (٢١) والمحترف الايراني مهدي طارمي (٦٦).

لكن «ذوب آهن اصفهان» كان له رأي آخر في الشوط الثاني حيث قلب الطاولة على اصحاب الارض بتسجيله ثلاثة اهداف متتالية حملت توقيع كريستيان اوساغونا (٤٧)، امير ارسلان مطهري (٦٢)، ومحمد نجاد مهدي (٧٨).

وبهذا الفوز تأهل نادي «ذوب آهن اصفهان» الى دور المجموعات بمسابقة دوري ابطال آسيا لكرة القدم، حيث سيلعب في المجموعة الاولى مع اندية الوصل الاماراتي والزوراء العراقي والنصر السعودي.

وكان «ذوب آهن اصفهان» قد فاز في الدور التمهيدي الثاني على الكويت الكويتي ١-صفر.

وعلى استاد الأمير فيصل بن فهد في الرياض، اكتسح النصر السعودي ضيفه أجمك الأوزبكستاني برعاية نظيفة في الشوط الثاني تعاقب على تسجيلها عمر هوساوي (٥٥) وسلطان الغنام (٦٢) والبرازيلي جوليانو دي باولا (٨٠ و٩٠+٤).

وسيشارك ذوب آهن والنصر في المجموعة الاولى التي تضم أيضا الوصل الاماراتي والزوراء العراقي.

وفي مباراة أخرى ضمن الدور التمهيدي الثالث والآخر على ملعب جاسم بن حمد بنادي السد، حقق الريان القطري فوزا متأخرا ومثيرا على ضيفه سايبا الإيراني بثلاثة أهداف للفنزويلي جيلمين ريفاس (٢٩ و١٠+١) وسيباستيان سوريا (٨٩) بعد أن تخلف بهدف مبكر سجله أرمان رضاني (٣).

ويلعب الريان في المجموعة الثانية التي تضم الوحدة الإماراتي والاتحاد السعودي ولوكوموتيف الأوزبكستاني.

قطار سياحي يهدد إقامة سباق فورمولا ١ في المكسيك

مع اقتراب الموعد النهائي لتجديد العقد، أثار الرئيس المكسيكي أندريس مانويل لوبيز أوبرادور، الثلاثاء، شكوكا إزاء إمكانية إقامة سباقات بطولة العالم فورمولا ١ للسيارات، في المكسيك اعتبارا من ٢٠٢٠، إذا تطلبت موارد من الحكومة الاتحادية.

ووقعت المكسيك عقدا في ٢٠١٤، لإقامة خمسة سباقات في فورمولا ١، وهو ما تطلب إنفاق ملايين البيزو، في صورة استثمارات سنوية، إلا أن الأمور تبدو ضبابية قبل الموعد النهائي لتجديد عقد استضافة السباقات، اعتبارا من ٢٠٢٠، في ٢٨ فبراير/ شباط الجاري.

وقال الرئيس المكسيكي، في تصريحات صحفية: «أميل للتشرف قليلا في مثل هذه الأمور، التمويل الذي كان مخصصا لفورمولا ١، اتجه الآن لقطار سياحي تخطط الحكومة إنشائه في جنوب البلاد».

وكان مسؤول في وزارة السياحة المكسيكية، كشف في وقت سابق هذا العام، أن العقد يلزم الحكومة المكسيكية، بدفع ٤٥ مليون دولار في العام الواحد، لإقامة سباقات فورمولا ١ في البلاد. وفي العام الماضي، اجتذب سباق مكسيكو سيتي على حلبة هرمانوس روريجيز ١٣٥٤٠٧ متفرجين، وبلغ العدد الإجمالي للمشجعين ٢٢٤٩٤٦، على مدار أيام السباق الثلاثة، وهو عدد يقل بفارق بسيط عن الرقم القياسي للحضور في الموسم الماضي، على حلبة سيلفرستون في بريطانيا.

وقالت شركة «سي.أي.إي» التي تتولى التنظيم إن السباق كان له مردودا اقتصاديا بلغ ١,٢ مليار دولار، وخلق ٣٦٠٠ فرصة عمل في أول ثلاث سنوات فقط.

المرحلة الرابعة لكولبريلي ولوتسنكو يحتفظ بصدارة طواف عمان

أحرز الإيطالي سوني كولبريلي المرحلة الرابعة من طواف عمان الدولي للدرجات الهوائية بين يتي ومركز عمان للمؤتمرات والمعارض في السيب شمال العاصمة مسقط، فيما احتفظ الكازاخستاني أليكسي لوتسنكو، بطل العام الماضي، بالقميص الأحمر المخصص لمتصدر الترتيب العام.

وحسم كولبريلي (فريق البحرين ميريدا) فوزه الأول لهذا العام بعدما أنهى المرحلة التي امتدت لمسافة ١٣١ مترا في الصدارة بالسرعة النهائية، متقدما بنفس التوقيت البالغ ١٧:٠٩ ساعات على البلجيكي غريغ فان أفرمايت (سي سي سي بروتيم) والفرنسي كليمان فنتوريني (أي جي ٢ آر- لا موندبال).

وجاء لوتسنكو الذي انتزع صدارة الترتيب العام الإثنيين من الزوجي ألكسندر كريستوف بعد فوزه بمرحلتين على التوالي، في المركز الثاني عشر لكن بنفس توقيت كولبريلي، ما سمح له بالبقاء في صدارة الترتيب العام قبل مرحلتين على ختام الطواف بفارق ١٤ و١٨ ثانية تواليا عن فان أفرمايت والإسباني خيسوس هيرادا (كوفيديس) الذي حل عاشرا الثلاثاء.

بوليفيا تطالب بالمشاركة في تنظيم مونديال ٢٠٣٠

أكد رئيس بوليفيا، إيفو موراليس، أن بلاده بدأت «حملة»، تستهدف الانضمام إلى الأرجنتين وباراجواي وأوروغواي، في مشروع استضافة مونديال ٢٠٣٠.

وقال موراليس لوسائل الإعلام «يجب أن نقوم بمساعي رياضية وسياسية، وأنتمنى أن ينجح الأمر». وذكر الرئيس البوليفي المعروف بولعه بكرة القدم، بأن



أوروغواي استضافت أول مونديال في التاريخ، عام ١٩٣٠، في نسخة شاركت بها منتخبات ١٢ بلدا، من بينها البلد المضيف.

لكنه أشار إلى أن نسخة ٢٠٣٠، قد تضم أكثر من ٤٠ منتخبا.

وقال موراليس إن «أوروغواي لا يمكنها أن تستضيف منتخبات ٤٠ بلدا وحدها، لذلك انضمت إليها الأرجنتين وباراجواي، وبوليفيا أيضا تتطلع للانضمام إليهم».



قلق عالمي من انتشار «الاكتئاب الضاحك» وتوصيات ضرورية للعلاج

ظهرت في الآونة الأخيرة، أعراض ما يُسمى «الاكتئاب الضاحك»، والذي حذر خبراء الصحة من تداعياته، حيث لوحظ حول العالم انتشار الأشخاص الذين يبدوون سعداء أمام الآخرين، بينما هم في الواقع يعانون من أعراض اكتئابية داخليًا.

وبينما العلاج ضروري، فإنه للأسف الأشخاص الذين يعانون من «الاكتئاب الضاحك» عادة لا يلجأون لعلاج أنفسهم، لأنهم قد لا يعتقدون أن ليست لديهم مشكلة في المقام الأول، خاصة إذا كانوا يواصلون القيام بمهامهم وروتين حياتهم اليومية، لذا فهم لا يخبرون أحدا عن مشاكلهم، وينتهي بهم الأمر بالخلج من مشاعرهم.

وأكدت المرشحة لنيل الدكتوراه من جامعة كامبريدج، أوليفيا ريمز، والتي تتلقى تمويل من المعهد الوطني للبحوث الصحية، أن مصطلح «الاكتئاب الضاحك» نال رواجًا كبيرًا مؤخرًا، بعد تزايد البحث عنه عبر محرك البحث «غوغل» في العام الجاري، وكذلك في الأدب الشعبي. في حين أن «الاكتئاب الضاحك» ليس مصطلحًا تقنيًا يستخدمه علماء النفس، فبأن أقرب تسمية علمية له هو «الاكتئاب اللانمطي».

ونكرت ريمز في مقالها بموقع «ذا كونفرسيشن»، أن غالبية من يخفون حالتهم النفسية الحقيقية ويلجأون إلى «الاكتئاب الضاحك» كمنفذ هروب، هم أولئك الذين يعانون من مزاج منخفض، وفقدان المتعة في الأنشطة، وقد يكونوا أكثر عرضة للانتحار، مؤكدة أن «الشعور بأن حياتنا مهمة في النهاية هو ما يعطينا الغاية والمعنى، وهذا يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا لصحتنا العقلية ورفاهيتنا».

وقد يكون من الصعب الكشف عن الأشخاص الذين يعانون من «الاكتئاب الضاحك»، وذلك لأنه يبدو أمام الجميع أنهم ليس لديهم سببًا للحزن، إذ لديهم وظيفة وشقة وربما أطفال أو زوجات وأزواج.

وأبرز سمات أصحاب «الاكتئاب الضاحك»، تتمثل في «الذين يتسمون عندما تحييهم، ويمكنهم إجراء محادثات ممتعة معك، باختصار هم وضعوا قناعًا للعالم الخارجي، وأقنعوك من خلاله بأنهم يعيشون حياة طبيعية ومفعمة بالنشاط، ولكن بداخلهم، يشعرون باليأس والإحباط، وفي بعض الأحيان قد تملكهم أفكار حول إنهاء حياتهم»، كما توضح أوليفيا ريمز.

وعلى الرغم من أن الأشخاص المصابين بـ «الاكتئاب الضاحك» وضعوا «وجها سعيدا» أمام العالم الخارجي فإنهم قد يتلقون دفعة قوية لروحهم المعنوية، من خلال، على سبيل المثال، رسالة نصية يتلقفون لها من أحد الأشخاص، أو أن يتم الإشادة بهم في العمل، لكي يشعروا



بالتحسن، قبل أن تراودهم أفكار اليأس والإحباط من جديد.

وتشمل الأعراض الأخرى لـ «الاكتئاب المتسم»، الإفراط في الأكل، والشعور بثقل في الذراعين والساقين، وسهولة التأثر بالنقد أو الرفض لشخصياتهم، كما أن الأشخاص الذين يعانون من ذلك النوع من الاكتئاب، هم أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب في المساء، ويشعرون بالحاجة إلى النوم لفترة أطول من المعتاد.

من الصعب تحديد ما هي مسببات «الاكتئاب الضاحك»، ولكن الحالة المزاجية المنخفضة من الممكن أن تنبع من عدد من الأشياء، مثل مشاكل العمل، وانتهيار العلاقات العاطفية، والشعور كما لو أن الحياة ليس لها هدف أو معنى، ويعاني شخص واحد من بين كل ١٠ أشخاص من الاكتئاب، في حين هنالك ما بين ١٥ و ٤٠٪ من هؤلاء الأشخاص يعانون من اكتئاب غير النمطي، والذي يشبه «الاكتئاب الضاحك».

وكبداية لعلاج المشكلة، فلابد من اعتراف أصحاب «الاكتئاب الضاحك» بأنهم مصابين به، لأن هذا يضعهم على أول الطريق للحصول على المساعدة، والتحرر من قيود الاكتئاب التي كانت تمنعهم من العودة لشخصياتهم الطبيعية، كما تبين أن التأمل والنشاط البدني، لهما فوائد صحية عقلية هائلة، فقد أظهرت دراسة أجرتها جامعة روتجرز في الولايات المتحدة، أن الأشخاص الذين قاموا بالتأمل والنشاط البدني مرتين في الأسبوع، واجهوا انخفاضاً بنسبة ٤٠٪ في مستويات الاكتئاب لديهم، بعد ٨ أسابيع فقط من الدراسة.

أما ثالث الحلول، فهي بإيجاد معنى في الحياة، إذ أكد عالم الأعصاب النمساوي، فيكتور فرانكل، أن «حجر الزاوية في الصحة العقلية الجيدة» هو وجود هدف في الحياة، ولا ينبغي لنا أن نسعى إلى أن نكون في «حالة خالية من التوتر والمسؤولية والتحديات»، بل يجب أن نسعى إلى شيء في الحياة، كما أنه في الإمكان العثور على هدف جدير بالاهتمام، ومحاولة إحراز تقدم فيه، حتى إذا كان بآجر يومي قليل، لأن هذا من الممكن أن يكون له تأثير إيجابي، مثل التطوع في نشاط ما، أو رعاية أحد أفراد العائلة أو حتى حيوان.

دراسة .. العمر الحقيقي للإنسان لا يُقاس بعدد السنوات

أجرى علماء أمريكيون، دراسة أكدوا فيها أن أفضل مؤشر لعمر الإنسان لا يكون بعدد السنين التي يعيشها الفرد، بل بالعمر الفسيولوجي، وهو عبارة عن مجموعة مفاهيم تأخذ في



يبلغ متوسط أعمارهم ٥٢,٥ سنة، خضعوا لاختبارات التحمل بين أعوام ١٩٩١-٢٠١٥، ضمن الفحص العام لاكتشاف مشكلات القلب، حيث سجل الأطباء عدد ضربات القلب استنادا إلى الجهد المبذول.

وتبين أن أكثر من نصف الذين تبلغ أعمارهم ٦٠-٥٠ سنة، هم واقعيًا يتمتعون بعمر فسيولوجي أصغر من عمرهم الزمني، ما يرجح أنهم سيعيشون فترة أطول من أقرانهم. وفي إطار التجربة، توفي خلال فترة الدراسة ٩٩٢٩ (٢٠,٨٪) من المشاركين فيها، وكان العمر الفسيولوجي لهؤلاء في المتوسط أكبر من الآخرين بعشر سنوات.