

الالعاب البارآسيوية ٢٠١٨ ..

ست ذهبيات وفضيتين وست برونزيات حصاد بعثتنا في اليومين الاول والثاني

أهدى السباح «شاهين ايزديار» الاحد، الميدالية الذهبية الاولى للبعثة الايرانية المشاركة بدورة الالعاب البارآسيوية ٢٠١٨ التي انطلقت رسميا في اندونيسيا مساء السبت. ونال الذهبية السباح «ايزديار» بسباق ١٠٠ متر فرائشة مستوى S١٠ متفوقا على سباحين من سوريا واندونيسيا وماليزيا وكازاخستان وتايلند. وقطع السباح الايراني المسافة بزمن ١:٠٧:١٣ دقيقة، ليهدى البعثة الايرانية التي تضم ٢٠٩ رياضيين ورياضيات الذهبية الاولى في الدورة. ونالت الذهبية الايرانية سارة جوانمردى بالرماية بالبندقية الهوائية مسافة ٥٠ مترا،

وقد حصل اللاعب 'علي رضا قلعة ناصري' على الميدالية الذهبية برميهِ القرص مسافة ١٣مترا و ٤٣ سنتيمترا. كما فاز اللاعب 'جليل باقري' بالميدالية



الفضية برميهِ القرص مسافة ١٣مترا و ٢٧ سنتيمترا.

وحصل اللاعب 'حامد اميري' على الميدالية البرونزية برميهِ القرص مسافة ١٣مترا و ٢٠ سنتيمترا.

كما حصل اللاعب 'ميثم هاشمي طبا' على برونزية الجودو للوزن تحت ٦٥ كيلوغراما .

من جانبه حقق السباح الايراني 'شاهين ايزديار' الميدالية الذهبية الثانية له والسادسة للبعثة الايرانية امس الاثنين، وذلك في اطار منافسات دورة الالعاب البارآسيوية المقامة في اندونيسيا.

وتقلد «ايزديار» الذهبية بفوزه بسباق ١٠٠ متر سباحة حرة مستوى S١٠ محققا زمن ٥:١٥:٥٧ ثانية، متوقفا على سباحين من سريلانكا والهند وكازاخستان وكمبوديا وتايلند، وذلك غداة



بالبندقية الهوائية ٥٠ مترا و اللاعب يونس سيفي بور برمي القرص، و«شاهين ايزديار» بالسباحة فرائشة.

هذا وحصل لاعبو ايران على الميداليات الثلاث الذهبية والفضية والبرونزية لمادة رمي القرص وكذلك برونزية الجودو ضمن الالعاب البارآسيوية ٢٠١٨ المقامة في جاكارتا الاندونيسية.

ايران تهزم جزر سليمان في اولمبياد الشباب بكرة الصالات

حققت ايران فوزا عريضا على منتخب جزر سليمان في مستهل مشوارها في منافسات كرة الصالات بدورة الالعاب الاولمبية للشباب الجارية حاليا في بونينس آيرس عاصمة الارجننتين.



وفاز منتخبنا في هذه المباراة بنتيجة ٢-٠، وسجل الاهداف مهدي عليزاده (٢)، بلال اسماعيلي ورضا تميزي (١)، رضا قنبري و سجاد سرياز. وفي اطار المجموعة الثانية فازت روسيا على كوستاريكا ١-٦.

تعادل مخيب بين ليفربول وسيتي وتشلسي يقاسمهما الصدارة

انتهى لقاء القمة بين ليفربول ومانشستر سيتي بتعادل سلبي مخيب لتساوي أرسدة ثلاثة فرق في صدارة الترتيب مع لحاق تشلسي بهما بفوزه الصريح على ساوثمبتون ٣-٠ صفر. في حين حقق أرسنال فوزه



السادس تواليا على حساب فولهام ١-٥. ويملك كل من مانشستر سيتي وتشلسي وليفربول ٢٠ نقطة مقابل ١٨ لأرسنال الرابع وتوتنهام الخامس. وعلى ملعب انفيلد، لم ترق المباراة الى

مستوى الفريقين اللذين يضمن أكثر من ورقة رابحة في صفوفهما لا سيما في خط المقدمة، وكان بوسع مانشستر سيتي ان يحسمها في صالحه عندما احتسب له الحكم ركلة جزاء قبل نهاية المباراة بخمس دقائق لكن الجزائري رياض محرز اطاحها فوق العارضة.

وعلى ملعب سانت ماريز، حقق تشلسي أول فوز بعد تعادلين تواليا مع وست هام وليفربول محليا وعاد بانتصار مريح على ساوثمبتون بثلاثية نظيفة.

اما ارسنال، فيدين بفوزه لتنائيي الفرنسي ألكسندر لاكازيت (٢٩ و٤٩) والبديل الغابوني بيار-إيمريك أويامباغ (٧٩، ١٤٠)، والويلزي آرون رامسي (٦٧)، في مقابل هدف لفولهام عبر الألماني أندريه شورله (٤٤). وهي المرة الأولى منذ ٢٠١٦ يتمكن فيها فريق المدرب الإسباني أوناي إيمري الذي يخلف هذا الموسم الفرنسي أرسين فينغر، من تحقيق ستة انتصارات متتالية في الدوري الإنكليزي الممتاز والمررة الأولى التي يحقق فيها الفوز في ثلاث مباريات تواليا خارج ملعبه محليا منذ سنتين.

كأس أسيا تحت ١٦ سنة..

اليابان تتخطى طاجيكستان وتحرز اللقب للمرة الثالثة

توج منتخب اليابان بلقب بطولة آسيا للناشئين تحت ستة عشر عاما لكرة القدم في ماليزيا، بعدما تغلب على طاجيكستان بهدف وحيد في المباراة النهائية على الملعب الوطني في كوالالمبور. وانتظر المنتخب السامورائي الأزرق حتى الدقيقة الثالثة والسنتين لتسجيل هدف الفوز الثمين عن طريق جون نيشيكادا ثم حافظ على تقدمه حتى نهاية اللقاء.

بهذا حصل المنتخب الياباني على اللقب الثالث له في تاريخ البطولة، بعدما كان قد توج باللقب مرتين عامي ١٩٩٤ و٢٠٠٦.

فوزه بذهبية ١٠٠ فرائشة. يذكر أن البعثة الايرانية حققت ٦ ميداليات ذهبية حتى الان، منذ انطلاق النسخة الثالثة لدورة الالعاب البارآسيوية ٢٠١٨ في جاكارتا السبت الماضي.

وفيما يلي الميداليات التي حصلت عليها البعثة الايرانية في هذه الدورة خلال يومي الاحد والاثنين:

- \* شاهين ايزديار - سباحة ١٠٠ متر فرائشة
- \* يونس سيفي بور - رمي الثقل
- \* ساره جوانمردى - الرماية بالبندقية الهوائية من مسافة ٥٠ متر
- \* رقيه شجاعى - الرماية بالبندقية الهوائية
- \* علي رضا قلعه ناصري - رمي القرص
- \* شاهين ايزديار- سباحة ١٠٠ متر حرة

الفضية

- \* بهزاد عزيزي - رمي الرمح
- \* جليل باقري - رمي القرص البرونزية

- \* سيدعرفان حسيني - رمي الرمح
- \* حسن جانفشان - كرة الطاولة
- \* زهرا برناكي - العاب القوى - القفز
- \* على اميدي - العاب القوى - رمي الرمح
- \* ميثم بني طبا - الجودو للمكفوفين
- \* حامد اميري - رمي القرص

يُذكر بأن هذه الدورة من الألعاب تقام من ٦ حتى ١٣ تشرين الاول/اكتوبر بمشاركة ألفين و٨٨٠ لاعباً ولعبة من ٤١ بلداً يتنافسون في ١٨ لعبة رياضية.

نابولي يعود الى سكة الانتصارات وانتر يتسلق المراتب



عاد نابولي الى سكة الانتصارات بفوزه على ضيفه ساسولولو بهدفين نظيفين في المرحلة الثامنة من الدوري الإيطالي لكرة القدم.

على ملعب «سان باولو»، بكر نابولي بالتسجيل عبر مهاجمه الجزائري آدم وناس في

الدقيقة الثالثة بتسديدة قوية يسراه من مسافة قريبة، وعزز ببدله لورنتسو إينسيني بتسديدة قوية ييمناه من خارج المنطقة أسكنها الزاوية اليسرى البعيدة للحارس أندريا كونسييلي (٧١). وأكمل ساسولولو المباراة بعشرة لاعبين اثر طرد لاعب وسطه البرازيلي روجيريو أوليفيرا دا سيلفا لتدخله القوي بحق المهاجم الإسباني خوسيه كايخون.

وعزز نابولي موقعه في المركز الثاني برصيد ١٨ نقطة بفارق ٦ نقاط خلف يوفنتوس الذي كان تغلب على مضيفه اودينيزي ٢-٠ صفر.

وعلى ملعب «باولو ماترا»، تابع انتر ميلان تسلق المراتب وارتقى الى الثالث بفوزه الرابع تواليا عندما تغلب على مضيفه سبال بهدفين لقاذه الدولي الأرجنتيني ماورو إيكاردي بضربة رأسية اثر تمريرة عرضية من المدافع الدولي الكرواتي سيمي فرساليكو (٩) وبيمناه اثر تلقية كرة من الدولي الكرواتي إيفان بيريسيتش داخل المنطقة فلقبها على يسار الحارس السنغالي ألفريد غوميس (٧٨). فيما سجل أليوتو بالوسكي هدف الشرف لاصحاب الأرض (٧٢).

ورفع انتر ميلان رصيده الى ١٦ نقطة ليتنزع المركز الثالث في الكالتشيو.

أوجيه يعرز المركز الأول وينعش آماله في الاحتفاظ باللقب

أنعش الفرنسي سيباستيان أوجيه (فورد فيستا) آماله في المنافسة على لقب بطولة العالم



للراليات عندما أحرز الأحد المركز الأول في الرالي بريطانيا، المرحلة الحادية عشرة من بطولة العالم.

وانتزع أوجيه، الساعي إلى لقب سادس تواليا، المركز الثاني في الترتيب العام من سائق تويوتا الإستوني أوت تاناك

مقلصا الفارق من ٢٣ نقطة إلى ٧ نقاط عن البلجيكي تيبيري نوفيل (هيونداي) المتصدر والذي حل خامسا اليوم وذلك قبل مرحلتين من نهاية الموسم.

وقطع أوجيه مسافة السباق بزمن ٣:٠١٢:٥ ساعات بفارق ١٠,٦ ثوان أمام سائق تويوتا الفنلندي ياري-ماتي لاتفالوا و٢٥ أمام زميل الأخير في الفريق ومواطنه إسبانياك لابي.

واستفاد أوجيه من المشكلة الميكانيكية التي عانى منها السبت تاناك الذي حقق الفوز في المراحل الثلاث الأخيرة (فنلندا، ألمانيا وتريكا). وقتها كان الإستوني متصدرا بفارق ٤٤ ثانية عن أوجيه.

وأنتهى تاناك الرالي في المركز التاسع عشر بفارق ٢:٠٢٨:٣ دقيقة عن أوجيه.

برشلونة يتعادل مع فالنسيا

تعادل فريق برشلونة في مباراته الخارجية أمام نظيره فالنسيا بنتيجة هدف لكل منهما. ضمن أحداث الجولة الثامنة من دوري الدرجة الأولى الإسباني.

وأحرز هدف برشلونة اللاعب ليونيل ميسي، وفي المقابل سجل هدف فالنسيا اللاعب ايزكيل غراي. وبهذا التعادل رفع برشلونة رصيده من النقاط إلى ١٥ نقطة وهو يحتل المركز الثاني بترتيب لائحة الدوري، في حين أصبح برصيد فالنسيا ٩ نقاط وهو يحتل المركز الثالث عشر بالتقاسم مع خيتافي.

"فيتامين د" قد لا يحسن صحة العظام لدى البالغين

كشف تحليل جديد أن تناول 'فيتامين د' قد لا يحسن كثافة العظام، أو يمنع الكسور والسقوط لدى البالغين.

وذكر تقرير نشرته دورية (لانست) لأمراض السكري والغدد الصماء، أنه بعد جمع بيانات من ٨١ تجربة، اكتشف الباحثون أن تناول الفيتامين لم يحقق فائدة للعظام.

وقالت الدكتورة، اليسون أفينيل، من جامعة أبردين البريطانية، والتي شاركت في الدراسة: 'تظهر نتائجنا أنه



لا يوجد سبب كاف يدعو البالغين لتناول مكملات فيتامين (د) للوقاية من الكسور باستثناء الأشخاص في المجموعات المعرضة لخطر كبير مثل أولئك الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس.'

ولإجراء الدراسة الجديدة، فحصت أفينيل وفريق البحث الدراسات التي تناولت تأثير مكملات فيتامين (د) على صحة العظام، واستقروا في النهاية على ٨١ تجربة تشمل ٥٣ ألفاً و٥٣٧ مريضاً، وتفاوتت الفترة الزمنية لتناول الفيتامين بين المشاركين حيث تراوحت بين ٤ أسابيع إلى مدة تصل لـ ٥ أعوام، وكان أكثر من ٧٥٪ من المشاركين في التجارب نساء تزيد أعمارهن على ٦٥ عاماً.

وأشارت أفينيل إلى أن الباحثين لم يحسبوا متوسط أعمار المشاركين في الدراسات لكن المعظم كانوا في الخامسة والستين أو أكبر.

وبعد جمع بيانات من جميع التجارب المختارة، اكتشف الباحثون أن فيتامين (د) ليس له تأثير على عدد الكسور أو مرات السقوط، كما لم تشكل جرعة الفيتامين أي فارق ولا يبدو أن تناول الفيتامين زاد كثافة العظام

تطور الطفل بين الولادة وسن ٣ سنوات

يتغير الطفل بشكل كبير بين الأسابيع الأولى من ولادته وحتى سن ٣ سنوات، فمن رضيع يستيقظ فقط لتناول رضعته البسيطة ثم ينام معظم فترات النهار، يصبح فضولياً مليحاً بالحركة والرغبة في المشاركة، وخلال هذه الرحلة يحتاج الآباء لمعرفة أهم محطات التطور ليتمكنوا لتلبية احتياجات التعلم والنمو.

يستطيع الطفل مع بلوغ ٢ سنوات متابعة التعليمات التي يستمع إليها إذا أراد، واستخدام مفردات عديدة للتعبير عن فكرة من عدة أجزاء الحركة. خلال هذه السنوات ستتطور مهارات الحركة لدى الطفل من الحبو إلى المشي ثم الركض، وسيصبح قادراً على إعطاء نفسه، واستخدام ألوان الشمع للرسم، وتركيب قطع البازل ومكعبات البناء، والقاء الكرة إلى شخص آخر.

اللغة، كما تتطور قدرات التعبير من البكاء عندما يحتاج شيئاً إلى نطق بعض الكلمات والعبارات البسيطة، واستخدام لغة الإشارة ليستكمل فكرته. لكنه يستطيع مع بلوغ ٢ سنوات متابعة التعليمات التي يستمع إليها إذا أراد، واستخدام مفردات عديدة للتعبير عن فكرة من عدة أجزاء.

العلاقات الاجتماعية، وواجتماع هذه المهارات والقدرات ستتطور الحياة الاجتماعية للصغير وتتسع، فبعد التصاقه بالألم في البداية سيتعلم الثقة، وسيصبح قادراً على الانفصال عن أمه مع بعض الصعوبات التي تعكسها سلوكيات قلقة مثل نوبات غضب.

لكنه سيتعلم مع بلوغه ٢ سنوات انتظار دوره في اللعب أو انتظار تقديم الطعام، أو دوره في الجلوس على مقعد عند دخول صف الحضانة. وربما يكون قادراً في عمر ٢ سنوات على اللعب مع أطفال آخرين ومشاركتهم ألعاب التخيل التي يحبها، وبعض الألعاب البسيطة الأخرى.

هل حليب الشوكولا مفيد؟

يمنح كوب حليب الشوكولا جرعة قوية من الطاقة من خلال ١٩٠ سرعة حرارية، لذلك يعتبر مشروباً مفيداً قبل أو بعد أداء التمارين الرياضية في (الجم)، خاصة أنه يوفر مغذيات أخرى منها ٧ غرامات من البروتين. كما يحتوي حليب الشوكولا على السكر المضاف، وهو ما يتطلب الاعتدال في تناوله.

يحتوي كوب حليب الشوكولا على ٢٧ بالمائة من احتياجات الجسم اليومية من الكالسيوم ويأتي الكالسيوم في صدارة المغذيات التي يوفرها حليب الشوكولا، فالكوب الواحد يحتوي على ٢٧ بالمائة من احتياجات الجسم اليومية من هذا المعدن اللازم لصحة العظام والأسنان.

ولأنه يحتوي على الشوكولا يوفر هذا الحليب توليفة من المغذيات تجمع بين النحاس والمغنيسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامين 'د' و'أ' و'سي'.

وعلى الرغم من الفوائد الصحية العديدة لهذه المغذيات إلا أن الكوب الواحد من حليب الشوكولا يحتوي على ٤ ملاعق سكر، وهي كمية كبيرة سواء للأطفال أو الكبار، ويتطلب تناولها القيام بنشاط بدني لضمان عدم زيادة الوزن، وعدم تناول أكثر من كوب واحد من حليب الشوكولا في اليوم.

عقب السيارة.. ماذا يفعل بالعالم؟

حين يلقي المدخنون بأعقاب سجائرهم في الطرقات والأماكن الخارجية، فإنهم لا يتخيلون أبداً ما تصنعه تلك الأجسام الصغيرة بالعالم والأخرين. لكن دراسات حديثة كشفت ما يؤدي إليه هذا الأمر الخطير.

وبحسب ما نقل موقع 'بزنس إنسايدر' فإن أعقاب السجائر التي يتم التخلص منها، والتي تصل بحكم عمليات الصرف إلى المحيطات، وتناقم تلوثها بشكل كبير، لكنها لا تحظى بأهمية كبيرة في عملية التوعية على الرغم مما تنذر به من مخاطر كبيرة.

وقد كشفت الأبحاث أن أعقاب السجائر العامل الأكبر الذي يشكل 'قمامة المحيطات'، بما يشبه ذلك من تداعيات صحية وبيئية هائلة.

وذكرت منظمة 'أوشن كونسرفانسي' غير الحكومية في الولايات المتحدة إن قرابة ستين مليون من أعقاب السجائر تم إخراجها من سواحل المحيط بالبلاد منذ ثمانينيات القرن الماضي.

وتوضح المنظمة أن هذا الرقم الهائل يفوق بكثير أعداد الأكياس البلاستيكية وأغلفة الأطعمة والشفاطات والقنينات البلاستيكية، لكن الناس يستهينون بأعقاب السجائر لأنهم يرونها صغيرة في الحجم.

ويما أن ألياف "السيليلوز" الصناعية تدخل في عملية إنتاج أعقاب السجائر فإن هذه المخلفات لا تتحلل بصورة سريعة في البحر والبر وتدمم لفترة أطول مما نعتقد.

وتتعرض الحيوانات البحرية لمخاطر كبرى من جراء تناول هذه الأعقاب التي تنتقل بسرعة من جراء وزنها الخفيف، ولأننا نتناول السمك فإن هذا الضرر يعود إلينا مجدداً فنتحمل تبعات المدخنين غير المباينين.

وتنتقل هذه الأعقاب في العادة إلى المحيط بسبب من يلقون أعقاب سجائرهم في الشواطئ لكن هذه الأجسام الصغيرة تصل أيضاً إلى الماء عبر الرياح والأنهار.