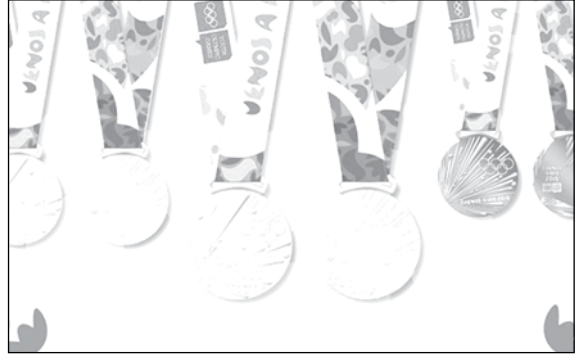


## بعثتنا تتقدم ثمانية مراكز في تقلد الميداليات في اولمبياد الشباب بالارجنتين



بلغ رصيد بعثتنا الرياضية في اليوم السابع من الالعاب الاولمبية ٢٠١٨ للشباب في الارجنتين ثمانية ميداليات وارتقت بذلك ثمانية مراكز لتحل المركز السابع عشر في تقلد الميداليات في هذه الالعاب.

وتصدر روسيا

جدول تقلد الميداليات في هذه الالعاب ب ٢٥ ميدالية.

واقطنص اللاعبين الايرانيون امس الاحد الميداليتين الذهبيتين في رفع الاثقال والميدالية البرونزية في الجمباز.

وتوج الرباع علي رضا يوسفى بطول وزن فوق ٨٥ كلغم بالميدالية الذهبية في دورة الالعاب الاولمبية ٢٠١٨ للشباب في الارجنتين بعد ان رفع مامجموعه ٢٨٠ كلغم وحاز على لقب أقوى فتى في المباريات.

يوسفى بطول العالم للشباب في ٢٠١٨، استطاع في الرفع الثالث الاولى في حركة الخطف من تسجيل ١٥٠ و١٦١ و١٦٢ كلغم على التوالي، وفي التتر رفع ٢٠٢ كلغم.

واستطاع الرباع الايراني من الفوز على منافسه البلغاري واقتنص الميدالية الذهبية في الحركتين الأخيرتين، بعد تسجيل ٢١١ و ٢١٨ كيلوغراماً وأصبح أقوى فتى في أولمبياد الشباب. الميدالية الذهبية للرباع يوسفى هي السادسة للبعثة الرياضية الإيرانية في اولمبياد الشباب. وفاز اللاعبون الايرانيون بميداليات في مختلف الفروع الرياضية بما فيها التايكوندو والمصارعة و رفع الاثقال والجمباز.

كانت قد مُنعت من خوض المنافسات بسبب الحجاب..

## "مرداني" ترفع علم البعثة الإيرانية في اولمبياد الشباب

سترفع لاعبة الجودو الإيرانية مارال مرداني علم البعثة الرياضية الإيرانية في العرض الختامي لدورة الالعاب الاولمبية للشباب في العاصمة الأرجنتينية بوينس آيريس.

وستجري المراسم الختامية للدورة الثالثة للالعاب الاولمبية للشباب يوم الجمعة القادم.

وتشارك إيران في الدورة بعثة تضم ٤٩ رياضيا ورياضية. يذكر ان مارال مرداني مُنعت من المشاركة في منافسات الجودو لوزن تحت ٧٨ كغم بسبب الحجاب. وكان الاتحاد الدولي للجودو قد قرر المنع مدعيا بان غطاء الرأس



الذي ترتديه لاعبة المحجبة يمنع افضلية لمرديته كونه يمنع الالعبه المنافسه من اداء احد فنون اللعبة وهو "كومي كاتا"، وكذلك للمحافظة على سلامة الالعبه المحجبه ذاتها حينما تجري المنافسه بعض فنون اللعبة.

## ديوكوفيتش يواصل التوهج ويحزق لقب شانغهاي

تُوّج الصربي نونكا ديوكوفيتش امس الأحد، بلقب بطولة شانغهاي للأساتذة بعد الفوز في النهائي على الكرواتي بورنا تشوريتش بمجموعتين دون رد بواقع (٦-٣)، و(٦-٤).

وواصل بذلك ديوكوفيتش، عروضة القوية في الأونة الأخيرة؛ حيث تُوّج بلقب ويميلدون، وأمريكا المفتوحة، وأكمل سجله الذهبي في بطولات الأساتذة بالتويج بلقب سنسيناتي. ورفع ديوكوفيتش، رصيده من الألقاب في شانغهاي، لـ٤ ألقاب كأكثر من توج بلقب البطولة، كما رفع رصيده من بطولات الأساتذة، إلى ٢٢ لقباً. بفارق لقب وحيد عن صاحب الرقم القياسي رافايل نادال.

وعزّز ديوكوفيتش من فرصة بقوة في إنهاء العام في صدارة التصنيف العالمي، حيث سيبتعد بفارق ٢٥ نقطة فقط عن صاحب المركز الأول، رافايل نادال في التصنيف الذي سيصدر اليوم الإثنين.

كما واصل ديوكوفيتش بهذا الانتصار سجله خالي من الهزائم أمام الكرواتي بورنا تشوريتش، ونجح في عدم خسارة أي مجموعة، أو أي شوط على الإرسال طوال البطولة.

تصفيات أمم إفريقيا ٢٠١٩..

## تونس تقترب من التأهل وفوز قاتل للمغرب



اقتربت تونس من التأهل إلى كأس أمم إفريقيا ٢٠١٩ لكرة القدم بعد فوزها الثالث تواليا على حساب ضيفها منتخب النيجر ١-٠ صفر، السبت في رادس ضمن الجولة الثالثة من التصفيات، فيما حقق المغرب فوزا قاتلا على جزر القمر.

في المجموعة العاشرة، رفعت تونس بقيادة مدربها الجديد فوزي البنزرتي رصيدها إلى ٩ نقاط من ٣ مباريات، مقابل ٦ لمصر ونقطة لكل من سوازيلاند والنيجر.

ويتأهل إلى النهائيات القارية صاحبا المركزين الأولين في كل مجموعة باستثناء المجموعة الثانية التي سيتأهل عنها الوصيف في حال بقيت الصدارة للكاميرون، أو المتصدر في حال لم تكن الصدارة من نصيب الأخيرة.

وفي الدار البيضاء، حقق المغرب فوزا بالغ الصعوبة على جزر القمر ١-٠ صفر بركلة جزاء في اللحظات الأخيرة.

ورفع المغرب الذي غاب عنه صانع ألعاب أياكس أمستردام حكيم زياش رصيده إلى ٦ نقاط بفوزين وخسارة، مواصلا صحوته بعد خسارته في الجولة الأولى ضد الكاميرون ثم تعويضه بالفوز على مالواي ٢-٠ صفر. وكانت الكاميرون رفعت رصيدها الجمعة إلى سبع نقاط في صدارة المجموعة الثانية، بفوزها على مالواي ١-٠ صفر.

## روحاني وجهانغيري يهئان بمناسبة فوز ايران بالمركز الثالث في العاب اسيا للمعاقين ٢٠١٨



هنا الرئيس حسن روحاني اعضاء البعثة الرياضية الايرانية لدورة الالعاب الاولمبية الباراسيوية التي اختتمت في اندونيسيا، مشيدا بالهمم العالية التي يتحلون بها، وفي تغريدة له في صفحته الشخصية على موقع التواصل

الاجتماعي «تويتير» كتب الرئيس روحاني: انني اهنت اعضاء البعثة الرياضية الايرانية لتألقهم ومفاخرهم التي حققوها وحلولهم في المركز الثالث في دورة الالعاب الاولمبية الباراسيوية ٢٠١٨ في جاكرتا، والتي ترافقت مع تسجيلهم رقما جديدا في عدد الميداليات الذهبية ومجموع الميداليات، واشيد بالهمم العالية لجميع الابطال والحائزين على الميداليات الاعزاء الذين رفعوا راية ايران العزة خفاقة في منصات التتويج في القارة الاسيوية.

كما وجه النائب الأول لرئيس الجمهورية اسحاق جهانغيري ورئيس مجلس الشورى الاسلامي علي لاريجاني ووزير الرياضة والشباب مسعود سلطاني فر، برقيات تهنئة بمناسبة الانجاز الكبير لذوي الاحتياجات الخاصة الايرانيين في الدورة.

وقال جهانغيري في بيان صدر عنه السبت، ان نجاح ابطال رياضة المعاقين في ايران ولاسيما النساء الرياضيات في العاب اسيا للمعاقين ٢٠١٨ بالعاصمة الاندونيسية جاكرتا وحرزاهم المركز الثالث والفو ب٥ ميدالية ذهبية و٤٢ فضية و٤٢ برونزية ضمن هذه المنافسات، انه لمدعاة للفخر والسرور.

وتطلع جهانغيري الى استمرار النجاح والازدهار لجميع ابناء الوطن وفي كافة الساحات الرياضية، علما ان الدورة الثالثة للالعاب الاسيوية للمعاقين اختتمت أمس في العاصمة الاندونيسية جاكرتا، حيث تمكنت البعثة الرياضية الايرانية من احراز المركز الثالث، وحقت رقما قياسا جديدا في مجال حصد الميداليات لتفوز ب٥ ميدالية ذهبية و٤٢ فضية و٤٢ برونزية في هذه المنافسات.

## دقيقة حداد قبل لقاء العراق والسعودية

وافقت اللجنة المنظمة للبطولة الرابعة «سوبر كلاسيكو»، على منح لاعبي المنتخب الوطني العراقي دقيقة حداد قبل انطلاق المباراة، اليوم الاثنين.



لاعبو اسود الرفادين سيقراون خلال هذه الدقيقة، سورة الفاتحة على روح والدة زميلهم بشار رسن لاعب فريق برسبوليس طهران، التي وافاها الاجل يوم الخميس الماضي.

وستقام المباراة بين المنتخبين على ملعب مدينة جامعة الملك سعود الرياضية في تمام الساعة التاسعة من مساء اليوم الاثنين.

## هولندا تعمق جراح ألمانيا بفوزها عليها بثلاثية نظيفة



حققت هولندا فوزا ساحقا على ألمانيا ٣-٢ صفر السبت على ملعب «يوهان كرويف أرينا» في العاصمة أمستردام، في المرحلة الثالثة من منافسات المجموعة الأولى للمستوى الأول من دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم.

وتقدمت هولندا التي حققت فوزها الحادي عشر على ألمانيا في ٤٦ مباراة، بينها ١٥ تعادلا و١٥ انتصارا لألمانيا، إلى المركز الثاني في ترتيب المجموعة برصيد ثلاث نقاط خلف بطلة العالم فرنسا المتصدرة بأربع نقاط من تعادل سلبي مع ألمانيا افتتاحا وفوز على هولندا ٢-١ في المرحلة الثانية.

وتستقبل فرنسا ضيفتها ألمانيا الثلاثاء ١٦ تشرين الأول/أكتوبر في باريس في المرحلة الرابعة، علما أن وضع المدرب الألماني يواكيم لوف ازداد حرجا، نسبة إلى البيان التنازلي للمنتخب منذ نهائيات كأس العالم الأخيرة في روسيا التي خرج فيها المنتخب الألماني بطل نسخة ٢٠١٤ في البرازيل من الدور الأول.

واقترح القائد فيرجيل فان دايك مدافع ليفربول الإنكليزي التسجيل لهولندا بكرة رأسية في قلب المرمى (٢٠)، وقبل النهاية بأربع دقائق، أطلق ممقيس ديياري رصاصة الرحمة بتسجيله الهدف الثاني للمنتخب البرتغالي، قبل أن يختتم جورجينيو فينالدم الثلاثية في الوقت بدل الضائع.

## نجل شوماخر يحرز بطولة أوروبا للفورمولا ٢



توج ميك شوماخر نجل أسطورة سباقات الفورمولا واحد الألماني ميكائيل شوماخر، بلقب بطولة أوروبا لسباقات الفورمولا ٢ السبت على حلبة هوكنهايم. وخلف السائق البالغ ١٩ عاما البريطاني لاندو نوريس، بعد أن ضمن صدارة الترتيب العام قبل سباق واحد على انتهاء الموسم.

وكان ميك عبر عن رغبته بخوض مسيرة في الفئة الأولى، على غرار والده صاحب الرقم القياسي بعدد مرات الفوز في بطولة العالم (٧)، وياحرازه لقبه الأول في الفورمولا ٢، ضمن شوماخر رخصة «سوبر» من الاتحاد الدولي للسيارات الأساسية للفئز إلى الفورمولا واحد، ليسير على خطى والده المتوج باللقب قبل ٢٨ عاما. ولد ميك عام ١٩٩٩ أي في السنة التي سبقت احراز والده لقبه العالمي الأول من أصل خمس تواليا مع فيراري، وقد بدأ مشواره في عالم الرياضة الميكانيكية في سباقات الكارتينغ بعمر التاسعة. ولتفادي الانتباه اعتمد اسم ميك بيتش، وهو اسم عائلة والدته كورينا.

## نصائح للتعامل مع أمراض فصل الخريف

تنتشر وتزداد معاناة الحساسية الموسمية في فصل الخريف، وتشهد المراكز الصحية والعيادات الطبية ازديادها، فهذا يشكو من حكة شديدة في الأنف وانسداده مع رشح، وذلك يشكو من حرقة في العين ودموع غزيرة، وآخر يشكو من ضيق التنفس وسعال دائم وكثير من الناس يعانون من حكة واحمرار الجلد، وحتى الجهاز العصبي يصاب أيضا بالحساسية، ما يدهش الكثيرين إذا علموا بهذا النوع من الحساسية.

وهذه بعض النصائح الطبية للتعامل مع فصل الخريف ووقاية نفسك وأسرتك من الأمراض:

- يجب أن تعود نفسك وتعلم أبناءك على ضرورة غسل اليدين بعد كل مصافحة والحرص على عدم لمس الوجه والعينين والأنف حتى لا يسبب ذلك نقل الأمراض.

- أخذ قسط كافٍ من الراحة وألا يقل النوم عن ٨ إلى ١٠ ساعات يوميا لبناء جهاز مناعي قوي.

- يجب الحرص على تناول الكثير من الأطعمة الصحية وتحديدا الخضراوات والفاكهة وتحديدا ما يحتوي على فيتامين سي لمقاومة نزلات البرد.

- الالتزام بممارسة الرياضة.

- يجب عدم التعرض لتيارات هواء شديدة خاصة بعد الاستحمام وبعد ممارسة الرياضة بسبب العرق.

- ينبغي الابتعاد عن التدخين والمدخنين والحرص على تجنب الأماكن التي يعلو فيها دخان حرق قش الأرز.

- الحرص على وجود مناديل مطهرة على الدوام في حقيبة الخروج للحفاظ على النظافة العامة.

- يجب الابتعاد عن المرضى

بأمراض فيروسية معدية، والعزلة عند الإصابة.

-الحرص على النظافة الشخصية ونظافة الوجه والشم والأسنان واليدين وقص الأظافر حتى



لا تجمع كثيرا من الجراثيم وتنقل الكثير من الأمراض المعدية.

- ضرورة تناول وجبة الإفطار يوميا مهما كان حجم المشاغل.

- يجب التقليل من تناول الشاي والقهوة وتحديدا على معدة فارغة.

- تناول الكثير من المشروبات الساخنة وتحديدا المشروبات العشبية المفيدة ومنها الزنجبيل والقرفة واليانسون والنعناع والكروايه والليمون الدافئ. وكذلك حساء الدجاج بالليمون.

- يجب الابتعاد عن الأماكن الضيقة المغلقة والحرص على تهوية المنزل وأماكن العمل بشكل جيد.

- لبس ملابس قطنية طرية غير ثقيلة بأكمام طويلة وذات فتحة صدر ضيقة.

- لا تنسى القبعة خاصة لطفلك الرضيع لحماية بها رأسه وأذنيه من البرد.

- تناول كوب من الماء الفاتر قبل الخروج من المنزل.

- لا مانع من بدء ارتداء الجوارب أو على الأقل الخف في المنزل فالسير حافيا أمر سيء للغاية ويسبب البرودة وآلم العظام.

- الحرص على أن يتناول الأطفال الخضراوات والفاكهة والمكسرات النيئة.

## حصى المرارة.. أسبابها وعلاجها

يعاني كثير من الناس من حصى المرارة، ويجهل أغلبهم أسبابها وأعراضها وكيفية إزالتها، لذا التقينا الدكتورة وجدان الشمري، طبيبة التغذية، لتكشف لنا أسباب الإصابة بهذا المرض وطرق علاجه.

حيث قالت الشمري: من أسباب تكوّن حصى المرارة السمنة، ونزول الوزن المفاجئ، وعمليات تقيص المعدة، وتكميم وتغيير المسار، وارتفاع الكولسترول، وأمراض الكبد، والوراثة، وإجابة عن سؤالنا حول وجود نظام غذائي، أو عشبي يساعد في تذويب الحصى، قالت الشمري: حتى الآن لا يوجد أي غذاء، أو مشروب عشبي يذيب حصى المرارة، والعلاج الفاعل الوحيد هو التدخل الجراحي، وهناك دواء يدعى «الأورسوفالك»، يمنع تكوّن الحصى، ويُعطى للمريض بعد العمليات الجراحية لتقليل فرص ظهورها مجدداً.

وتطرقنا الشمري إلى الغذاء المناسب لحين التحضير للعملية، قائلة: عادةً ما ننصح بالنظام الغذائي منخفض الدهون، والامتناع عن تناول الأكل الغني بها، والإكثار من الأغذية عالية الألياف لتجنب الألم حتى الترتيب لموعد الجراحة، وكذلك تجنب التهاب المرارة والتقليل من حدوث المضاعفات.

وأضافت الدكتور وجدان، أنه لا يوجد نظام غذائي معين بعد إزالة المرارة، قائلة: إن الجسم يعوض النقص بالعصارة الصفراوية، والأنزيمات الهاضمة من المعدة والبنكرياس خلال أسابيع قليلة.

وحول ضرورة إجراء العملية، أوضحت الشمري، أن الحصى إذا اكتشفت عن طريق الصدفة أثناء الفحوص الدورية الوقائية فليس من الضروري إزالتها، أما إذا تم تشخيص المرء بحصى المرارة بعد نوبات متكررة من الألم فمن المهم إزالتها وفي أقرب فرصة.

## بذور الكتان تحمي من مرض مميت



نشرت مجلة Journal of Clinical Oncology عن اكتشاف العلماء خصائص علاجية مميزة لبذور الكتان. وتفيد المجلة بأن العلماء اكتشفوا أن المركبات الموجودة في بذور بعض الحبوب

والخضروات يمكنها القضاء على الخلايا السرطانية، و«تمنع» نمو خلايا جديدة وظهور أورام ثانية.

ويبدو الحديث عن الفيتواستروجينات (إستروجين نباتي)، وأهمها وفقا للعلماء، مركبات الليغنان. وقد وجد العلماء أن بذور الكتان تحتوي على أكبر نسبة من مركبات الليغنان. لذلك ينصحون بالالتزام بنظام غذائي غني بمواد من دقيق القمح الكامل وبذور الكتان والخضروات.

وتساعد هذه المواد الجسم في الحصول على كمية كافية من مركبات الليغنان. وقالت جيني تشان-كلود، الخبيرة في المركز الألماني للبحوث السرطانية: «لدينا أول دليل على أن الليغنان لا يخفف فقط خطر سرطان الثدي بعد انقطاع الطمث، بل وحتى خطر الموت».

وتحتوي بذور الكتان إضافة إلى مركب الليغنان على عناصر مفيدة وفيتامينات: B١، B٢، B٦، B٩، C، والياف وأحماض أوميغا-٢ وأوميغا-٦ وأوميغا-٩.