

## منتخبنا يفوز على ترينيداد وتوباكو وديا ١-



فاز منتخبنا الوطني على منتخب ترينيداد وتوباكو كرويا بهدف وحيد في المباراة التي جرت بينهما مساء الخميس على استاد "أزادي" الرياضي بطهران. وفي هذه المباراة التي حضرها نحو ألفي متفرج سجل هدف الفوز كريم انصاري فرد

في الدقيقة ٥٠ من المباراة من كرة قوية سددها من خارج منطقة الجزاء على يمين الحارس. وكان انصاري فرد قد اهدر ضربة جزاء في الدقيقة ٢٠ حيث تصدى الحارس الترينيدادي للكرة التي ارتدت الى انصاري فرد نفسه الا انه سددها فوق المرمى. ومن المقرر ان يتوجه منتخبنا الوطني الى قطر لخوض مباراة ودية اخرى مع نظيره الفنزويلي يوم الثلاثاء القادم على استاد "حمد بن خليفة".

## فريقنا للتايكواندو بومسي في المركز الثالث عالميا

حل منتخب التايكواندو الإيراني للرجال فئة بومسي في المركز الثالث ببطولة العالم محرزاً الميدالية البرونزية للفئة العمرية ٤٠-٤٦ عاماً. واحرز منتخبنا للتايكواندو بومسي، المؤلف من علي سلماني واكبر فروزان ورهمت نظري، ٢٨٠٧ نقاط، وتوجت كوريا الجنوبية ببطولة هذه الفئة العمرية وجاءت الفلبين في مركز الوصافة فيما حلت ايران واميركا في المركز الثالث بصورة مشتركة. وقد انطلقت بطولة العالم الحادية عشرة للتايكواندو بومسي (الاستعراضى) اليوم الخميس في استاد "تيان مو" في تايوان لتستمر ٤ ايام بمشاركة ١٢٧ رياضيا ورياضية من ٤٥ دولة.



## ٤ برونزيات حصدنا في بطولة العالم للمصارعة

### الرومانية تحت ٢٣ عاماً



حصدت ايران ٤ ميداليات برونزية في بطولة العالم للمصارعة الرومانية للشباب تحت سن ٢٣ عاماً والتي اختتمت منافساتها مساء اليوم الاربعاء في العاصمة الرومانية بوخارست. وتقلد الميداليات البرونزية كل من مهدي محسن نجاد في وزن ٦٠ كلغم، مهدي ابراهيمي في وزن ٨٢ كلغم، على اكبر حيدري في وزن ٩٧ كلغم، على اكبر يوسف في وزن ١٢٠ كلغم. وحلت ايران بالمركز السادس برصيد ٧٠ نقطة، فيما توجت جورجيا بالبطولة (١٢٦ نقطة). وفيما يلي ترتيب المنتخبات من الاول حتي العاشر:

١-جورجيا (١٢٦ نقطة) ٢- روسيا (١٠١ نقطة) ٣-تركيا (٨٧ نقطة) ٤-اليابان (٨٠ نقطة) ٥-جمهورية اذربيجان (٧١ نقطة) ٦-ايران (٧٠ نقطة) ٧-مصر (٦١ نقطة) ٨-المجر (٦١ نقطة) ٩-اوكرانيا (٥٦) ١٠-مولدافيا (٤٥).

## فيدرر وأندرسون يلحقان بديوكوفيتش الى نصف نهائي بطولة الماسترز

ضمن السويسري روجيه فيدرر تأهله إلى الدور نصف النهائي لبطولة الماسترز الختامية لموسم كرة المضرب، بفوزه على الجنوب إفريقي كيفن أندرسون السادس ٤-٦ و٣-٢ في الجولة الثالثة الأخيرة من منافسات مجموعة اللاعبين الأسترالي السابق لايتون هويت. وضمن فيدرر المتوج بلقب البطولة ٦ مرات (رقم قياسي)، تأهله بكسبه المجموعة الأولى ٦-٤ وهو الذي كان بحاجة إلى كسب ٥ أشواط لحجز مقعده في نصف النهائي للمرة الخامسة عشرة في ١٦ مشاركة في البطولة. وكان النموسي دومينيك تيمبم أعشأ أماله الضئيلة في بلوغ دور الاربعة بفوزه على الياباني كي نيشيكوري ٦-١ و٤-٤، وكان بحاجة إلى خسارة فيدرر بمجموعتين نظيفتين ودون ان يكسب ٥ أشواط. ومنح انتصار تيمم على نيشيكوري بطاقة الدور المقبل لأندرسون. وارتفع عدد المتأهلين إلى دور الاربعة إلى ٣ بعد الصربي نوفاك ديوكوفيتش عن مجموعة اللاعب البرازيلي السابق غوستافو كويرتن بفوزه على الألماني ألكسندر زفيريف. وتصدر فيدرر المجموعة أمام أندرسون، وبالتالي خطأ خطوة نحو تفادي مواجهة ديوكوفيتش في دور الاربعة. ويبدو الصربي مرشحا بقوة لتحقيق فوزه الثالث في مجموعة "فوغا" عندما يلاقي الكرواتي مارين سيليتش الجمعة.

## ايران تحرز المركز الثاني في مسابقات التزلج

### الثنائي العالمية للمعاقين



فاز المتزلج الإيراني 'صادق كلهر' بالميدالية الفضية في منافسات التزلج المتعرج على الجليد بالزلاجات الثنائية للمعاقين التي اقيمت في الامارات. وافاد الموقع الاعلامي للاتحاد الوطني للتزلج على الجليد ان المتسابق

الإيراني صادق كلهر حاز على المركز الثاني في بطولة التزلج المتعرج العالمية بالزلاجات الثنائية التي اقيمت في دولة الامارات العربية المتحدة، بعد فوزه بفضية هذه المنافسات. وبحسب التقرير نفسه، تمكن المتسابق الياباني من احراز المركز الاول وحصد الميدالية الذهبية، فيما حصل ممثل تركيا على الميدالية البرونزية لهذه المسابقات.

## مشاركة إيرانية في بطولة رماية المدس في الصين

### لقوات الشرطة في الصين

بدأت الخميس الدورة الثانية للمسابقات العالمية لـ رماية المدس في الصين، بمشاركة ممثلين عن قوات الشرطة من ٦٩ دولة، بما فيها الجمهورية الاسلامية. وافاد مراسل 'ارنا' من موقع الحدث، ان هذه البطولة ستقام على مدى ٥ ايام لتنتهي في ١٩ نوفمبر الحالي؛ وتضم انواع السباقات الفرية والثائية بما



يشمل الرجال والنساء وايضا فرقا مشتركة من كلا الجنسين. ويبلغ اجمالي المشاركين في البطولة العالمية لـ 'رماية المدس' المقامة في الصين، ٢٥٦ رياضيا من ٦٩ دولة في انحاء العالم. كما يمثل الجمهورية الاسلامية فريق يضم رياضيين اثنين من قوات الشرطة، للمشاركة في المنافسات الفرية وايضا الفئة 'ب' من سباق الفرق لهذه البطولة. علما ان الفريق الإيراني سيستخدم مسدسات محلية الصنع للمشاركة في هذه المنافسات.

### دوري الأمم الأوروبية..

## ثنائية يدفاي تفود كرواتيا للفوز على اسبانيا وفلندا

### إلى القسم الثاني رغم الخسارة



ابقت كرواتيا على آمالها قائمة في بلوغ نهائيات الدرجة الاعلى في دوري الامم الأوروبية لكرة القدم المقبل عقب هدف الفوز الذي سجله الظهير الايسر تين يدفاي خلال الانتصار ٢-٣ على اسبانيا في مباراة مثيرة ضمن المجموعة الرابعة. وظلت اسبانيا على قمة المجموعة برصيد ست نقاط من اربع مباريات لكن مصير الفريق لم يعد بين يديه مع اقامة لقاء منتخبي إنجلترا وكرواتيا، ولكل منهما اربع نقاط من ثلاث مباريات، في ويمبلي يوم الاحد المقبل. وسينهي الفائز بتلك المباراة على قمة المجموعة وسيلعب الدور قبل النهائي الذي سيقام عام ٢٠١٩ بينما سيبقي التعادل على اسبانيا على قمة المجموعة. ويرز يدفاي كبطل في انتصار كرواتيا بإحرازه أول هدفين له على الصعيد الدولي ما دفع اصحاب الارض لاحتفالات عارمة بعد هدفه الثاني بعد ان انقض على كرة مرتدة من مسافة ثلاثة امتار عقب تعديل اسبانيا لتأخرها مرتين. وهز المهاجم أندريه كرامارينش الشباك في الدقيقة ٥٦ ليضع كرواتيا في المقدمة قبل ان يتعادل داني سيبايوس بإحرازه أول اهدافه مع اسبانيا بعدها بنحو دقيقتين. واستعاد يدفاي التفوق لكرواتيا بضربة رأس من مسافة قريبة في الدقيقة ٦٩ قبل ان يسجل سيرجيو راموس من ركلة جزاء في الدقيقة ٧٨ ليمنح اسبانيا التعادل. هذا وتأهل منتخب فنلندا للقسم الثاني، في دوري الأمم الأوروبية، رغم خسارته (١/٠)، أمام مضيفه منتخب اليونان، اليوم الخميس، بالجولة الخامسة (قبل الأخيرة) للمجموعة الثانية، بالقسم الثالث للمسابقات، التي شهدت أيضا فوز المجر علىضيفتها إستونيا (١/٢). وظل منتخب فنلندا رغم الخسارة في الصدارة، برصيد ١٢ نقطة، بفارق ثلاث نقاط أمام أقرب ملاحقيه، منتخب اليونان، في حين احتل منتخب المجر المركز الثالث، بسبع نقاط، وبقي منتخب إستونيا في قاع الترتيب، بنقطة واحدة، ليتأكد هبوطه للقسم الرابع. وسيظل منتخب فنلندا متصدرا للمجموعة، حتى في حال خسارته أمام مضيفه، منتخب المجر، في الجولة الأخيرة، وفوز المنتخب اليوناني على ضيفه الإستوني.

## روني يودع إنجلترا في الفوز على أمريكا

خاض وين روني في مباراته الدولية رقم ١٢٠ والأخيرة مع إنجلترا إذ تغلب فريق المدرب جاريث ساوثجيت ٣-٢ صفر على الولايات المتحدة في مباراة ودية لكرة القدم باستاد ويمبلي. وشارك روني هداف إنجلترا عبر العصور في الدقيقة ٥٨ عندما كان الفريق متقدما ٢-٠ صفر عبر جيسي لينجارد وترينت ألكسندر-أرنولد في الشوط الأول. وكانت المباراة، التي حضرها ٦٨١٥٥ متفرجا، تكريما لروني ووقف اللاعبين من المنتخبين مرما شرفيا له كما قدم الاتحاد الإنجليزي جائزة إليه قبل البداية. وجعل كالوم ويلسون مهاجم بورنموث في ظهوره الأول مع إنجلترا النتجية ٢-٠ صفر في الدقيقة ٧٧.

## الفوائد الصحية للتمور

تحتوي التمور على عناصر مغذية وفيتامينات ومعادن تقدم فائدة كبيرة للجسم، وقد حدد الخبراء أهم سبع خصائص للتمور تؤثر إيجابيا على الصحة.

- \* تحسن نشاط الدماغ- تحتوي التمور على نسبة عالية من الفلوكوز، ما يساعد على تنشيط الدماغ، حيث بفضل تناول التمور يتحسن الانتباه والقدرات التحليلية.
- \* تحمي الخلايا من التلف- تحتوي التمور على نسبة عالية من مركبات البوليفينول المضادة للأكسدة، ما تضمن حماية الخلايا من التلف بتأثير الجذور الحرة.
- \* تساعد التمور عند ارتفاع ضغط الدم، حيث أن تناول التمور بانتظام يحسن توازن ضغط الدم ويحسن الحالة الصحية للذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.
- \* التمور فعالة جدا في مكافحة أمراض البرد. لأن لها خاصية طرد البلغم وتهذئة السعال.
- \* تحسن الحالة النفسية عند الإجهاد، كل من يشعر بأن جسمه محطم عليه بتناول التمور، لأنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين B٦ الذي يعزز الثقة بالنفس والحالة الصحية.
- \* تقلل التمور الوذمة (الخرب) لأنها تساعد في طرد السوائل من الجسم، لذلك يجب على من يعاني من أمراض الكلى تناول التمور.
- \* توفر التمور الأحماض الأمينية اللازمة للجسم، حيث تناول ثمرة واحدة مع كوب من الحليب تكفي لتوفير الحد الأدنى من الأحماض الأمينية الرئيسية التي يحتاجها الجسم. والتمور مادة غذائية لتعزيز مناعة الجسم.

## فوائد الحلبة؛ السيطرة على الشهية وتحسن الأداء الرياضي



الحلبة عشبة ذات أوراق خضراء فاتحة، وزهور بيض صغيرة، تندرج في عائلة البقوليات. ولبذورها طعم مرّ إلى حدّ ما، علمًا أنّ البذور التي عادةً ما تكون مجففة ومطحونة، هي الجزء الأكثر

استخدامًا منها كما تُستخدم أوراقها في الطبخ، أيضًا. تُستهلك الحلبة وفق أشكال شتّى؛ فمويًا، أو هي تُشكّل معجونًا يُطبَّق على الجلد للمساعدة في علاج التهابات. كما يُعثر على مستخلصات الحلبة في الصابون ومستحضرات التجميل. ولطالما استُخدمت الحلبة في وصفات طب الأعشاب، وها هي دراسات علميّة تُثبت فوائدها.

### \*تحسين الأداء الرياضي

ورد في دراسة، منشورة في مجلة "سبورتس ساينس أند ميديسين"، دور خليط الكرياتين والحلبة المركّب في قوّة الأبدان. فقد قدّم الباحثون مجموعة مؤلّفة من ٤٧ رجلًا مدرّبًا على تمارينات المقاومة، إلى مجموعتين، وفق أوزانهم؛ قدّم للمجموعة الأولى الـ'دكستروز' بمعدّل سبعين غرامًا والكرياتين (٥ غرامات)، والكرياتين (٣,٥ غرامًا) ومستخلص الحلبة (٩٠٠ ميليغرامًا) للمجموعة الثانية، وشارك رجال المجموعتين في برنامج تدريبي على المقاومة لأربعة أيّام في الأسبوع، وذلك لثمانية أسابيع.

وعند اختبار أجسام المشاركين وقوّة تحمّل العضلات وقدراتهم اللاهوائية، أظهرت مجموعة الكرياتين والحلبة زيادة في كتلة الجسم، وقوّة في تمارينات ضغط الأذرع والسيقان، وخلصت الدراسة إلى أنّ هناك تأثيرًا فعليًا لتناول الكرياتين، مع مكهّل مستخلص الحلبة، على القوّة في القسم العلوي من الجسم، وتكوين الجسم، بصورة توازي مزيج الكرياتين مع الـ'دكستروز'.

وبالتالي، قد يُمثّل استخدام الحلبة، مع مكهّلات الكرياتين، وسيلة فعّالة لتعزيز امتصاص الكرياتين.

### \*المساعدة في علاج اضطرابات الأكل

بالإضافة إلى تحسين مذاق الطعام، ثبت أنّ الحلبة تزيد الشهية له، ففي دراسة منشورة في 'فارماكولوجي بايوكامستري أند بيهافيور'، وهدافة لبحث آثار مستخلص بذور الحلبة على التغذية، أظهرت النتائج أنّ تناول مستخلص الحلبة فمويًا، زاد بشكل كبير من كمّ الطعام المستهلك والدافع للأكل.

ولكن، على الرغم ذلك، أشارت الدراسة إلى أنّ هذا العلاج لا يُخلّص من حال فقدان الشهية المرضي (أنوركسيا).

### \*تحسين مشكلات جهاز الهضم

هذه العشبة قد تساعد في حل العديد من مشكلات جهاز الهضم، مثل: اضطرابات المعدة والإمساك والتهاب المعدة، إذ تُساعد الألياف القابلة للذوبان في الماء، والمتوافرة في الحلبة، في الحدّ من الإمساك، كما أنّها تُعالج الهضم. وغالبًا ما تدخل الحلبة في حُطّة العلاج الغذائي لالتهاب القولون الثقُرحي، لآثارها المضادة للالتهابات.

### \*ويبدو أيضًا أنّ للحلبة فوائد للمصابين بالسكري.

وفي هذا الإطار، بيّنت دراسة في الهند أنّ تقديم ٢,٥ غرامًا من الحلبة لمرضى السكري المعتمدين في علاجهم على الإنسولين، مرّتين يوميًا، وذلك لثلاثة أشهر، خفض الكوليستيرول والدهون الثلاثيّة بنسبة كبيرة، من دون التأثير على الكوليستيرول الجيّد. وفي إحدى الدراسات، التي أجريت على مرضى النوع الأوّل من السكّري، أضاف الباحثون ٥٠ غرامًا من مسحوق بذور الحلبة إلى وجبات غذاء وعشاء المشاركين، وذلك لعشرة أيّام. وفي النتيجة، تحسّن أفراد عيّنة البحث بنسبة ٥٤٪، خلال ٢٤ ساعة، مع انخفاض في الكوليستيرول الكلّي وذلك الضار.

وفي دراسة منفصلة، قدّمت الحلبة لأفراد لا يشكون الداء السكّري، ليشهدوا على انخفاض في مستويات السكّر في الدم بنسبة ١٣,٤٪، بعد أربع ساعات من تناولها، وترجع فوائد الحلبة، في هذا الإطار، إلى تحسين وظيفة الإنسولين.

لطالما استُخدمت الحلبة في علاج لائحة طويلة من الأمراض في الطب البديل، ولكنّ العديد من هذه الاستخدامات لم يُدرس بما يكفي للوصول إلى استنتاجات قويّة. عمومًا، تشير بحوث أوّلية إلى أنّ الحلبة يمكن أن تسيطر على الشهية. فقد أظهرت ثلاث دراسات تعلّق بالحلبة، دورها في خفض تناول الدهون، وفي الحدّ من الشهية.

كما لاحظت دراسة دامت ١٤ يومًا، أنّ المشاركين قد خفّضوا بشكل تلقائي إجمالي استهلاك الدهون بنسبة ١٧٪. وفي دراسة تجريبية امتدّت لأسبوعين، وشملت أفرادًا يعانون حرقة متكرّرة في المعدة، ثبت أنّ الحلبة قلّلت من عوارض هذه الحال. ومن المتبرّح للاهتمام، أنّ آثارها في هذا المجال، تطابق مع الأدوية المضادة للحموضة. تحتوي ملقعة كبيرة من بذور الحلبة الكاملة على ٢٥ سرعة حراريّة، فضلًا عن ٣ غرامات من الألياف و٢ غرامات من البروتين و١٦ غرامات من الكربوهيدرات و٢٠ غرام من الدهون.