

## اختيار "رضا عليبور" افضل متسلق صخور

في العالم لعام ٢٠١٨



اختار الاتحاد العالمي لمتسقلي الصخور، الإيراني "رضا عليبور" افضل رياضي في هذه المسابقة للعام ٢٠١٨. وحسب تصنيف الاتحاد العالمي لمتسقلي الصخور تم اختيار بطل العالم المتسابق الإيراني "رضا عليبور" افضل متسلق للصخور في العالم للعام ٢٠١٨ بعد تصدره التصنيف برصيد ٤٤,٦٨ نقطة.

## حسن زادة وجاويد ضمن المرشحين لنيل جائزة افضل لاعب كرة صالات في آسيا

اعلن اتحاد كرة القدم الاسيوي اسماء اللاعبين واللاعبات المرشحين والمرشحات في مختلف الفئات السنية والمدربين لنيل جائزة افضل في القارة الاسيوية.

وفي كرة الصالات جاء اللاعبان الايرانيان على اصغر حسن زادة ومهدي جاويد ضمن المرشحين الثلاثة لنيل جائزة افضل لاعب في هذه اللعبة. وفيما يلي اسماء المرشحين:

انتلرز الياباني يوما سوزوكي (كاشيما انتلرز الياباني) عبدالكريم حسن (السد القطري) -كرة قدم نساء: سامانتا كر (استراليا) وانغ شوانغ (الصين) ساكي كوماغي (اليابان) - كرة الصالات: على اصغر حسن زادة (اليران) مهدي جاويد (اليران) رافائل نهمي (اليابان) -افضل لاعبة شابة: فوكا ناغانو (اليابان) مويكا مينامي (اليابان) ساوري تاكارادا (اليابان) -افضل لاعب شاب: شيكاوا (اليابان) جون سي جين (كوريا الجنوبية) تركي العمار (السعودية) -افضل مدربة: أساكو تاكاسورا (اليابان) مي يو اوكاموتو (اليابان) نونغفورتاي اسراتونغفويان (تايلندا) -افضل مدرب: باسم قاسم (عراق) غو اويوا (اليابان) روشن خيدرأف (اوزبكستان)

## ايران تستضيف كأس العالم للمبارزة



أعلن مدرب منتخبنا الوطني للمبارزة "رضا بيكر آرا" امس الثلاثاء عن إستضافة ايران لكأس العالم للشباب واليافعين مادة السيف العربي (سابر) فئة A، يومي ٢٤ و٢٥ تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠١٨. وفي تصريح أدلى به لمراسل وكالة إرنا أضاف بيكر آرا بأن منافسات كأس العالم للمبارزة ستقام بمشاركة ١٢ بلداً وهي جمهورية آذربيجان وكازاخستان وهونغ كونغ وتونس واسبانيا وتركيا ورومانيا والعراق والكويت وبيلاروسيا والجزائر وتونس وايران.

وقال مدرب منتخبنا الوطني للمبارزة: إن المشاركين سيخوضون المنافسات في جولات فريدة ورفيعة وسيكون عدد المتنافسين ٥٦ مبارزاً.

ولفت بيكر آرا الى أنّ عدد الدول المشاركة في هذا الحدث الرياضي العالمي الذي ستستضيفه طهران في مجموعة آرازي الرياضية مؤهل للإرتفاع بسبب تقدم دول جديدة رغبة بالمشاركة في البطولة.

## بيستونز يهزم كافاليرز بدوري السلة الأمريكي

تفوق ديترويت بيستونز ١١٣-١٠٢ على كليفلاند كافاليرز في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، مساء الإثنين، مستفيداً من تألق أندريه دراmond الذي سجل ٢٢ نقطة واستحوذ على ١٦ كرة مرتدة.

وأحرز بليك جريفين ١١ نقطة واستحوذ على ١٢ كرة مرتدة، كما مرر ٥ كرات حاسمة ليساهم في انتصار بيستونز، إضافة إلى زميله ريجي بالوك الذي أحرز ٢١ نقطة ومرر ٤ كرات حاسمة.

ووصل تقدم بيستونز إلى فارق ٣٠ نقطة لكن كافاليرز لم يقلص الفارق إلى أكثر من ١١ نقطة، وأخفق الفريق في تسجيل أي نقطة في أول ٥ دقائق الربع الثاني.

وفقد ديترويت تركيزه في الربع الأخير وسجل كافاليرز ١٨ نقطة مقابل نقطتين فقط للمنافس، ليقلص بعدها الفارق إلى ٨١-٨٠، لكن بيستونز خرج في النهاية بانتصار كبير.

وتصدر كولن سيكستون قائمة مسجلي النقاط في كافاليرز برصيد ١٨ نقطة، كما مرر ٤ كرات حاسمة، وأضاف جوران كلاركسون ١٦ نقطة، واستحوذ على ٤ كرات مرتدة، كما مرر ٤ كرات حاسمة لزملائه.

## سفيرنا يدعو لتطوير التعاون الرياضي بين طهران ومستقط



أكد سفيرنا لدى سلطنة عمان لمحمد رضا نوري شاهرودي الاثنين خلال لقائه المدير التنفيذي لمنتخبنا دون ٢٣ سنة لكرة القدم 'حميد استيلي' والمسؤولين المعنيين على ضرورة توسيع التعاون الرياضي بين ايران وسلطنة عمان.

وقال نوري شاهرودي إنه نظرا للميديات التي حصدها الأبطال الإيرانيون في مختلف المجالات الرياضية وعلى أن كرة القدم هي الرياضة المفضلة لدى الشباب، يجب أن نتخذ خطوات فاعلة لنيل البطولات في كرة القدم.

واعتبر السفير الإيراني تزامن زيارة منتخب إيران دون ٢٣ سنة لكرة القدم مع اليوم الوطني الرابع والثمانين لسلطنة عمان، مؤشرا جيدا على التعاون بين البلدين في مجال الرياضة. وقدم حميد استيلي خلال اللقاء الذي حضره مسؤولون معنيون من الجمهورية الاسلامية تقريرا حول تدريب الفريق خلال حضوره في سلطنة عمان. هذا ويخوض المنتخب الإيراني دون ٢٣ سنة لكرة القدم مباراة ودية مع نظيره العماني وذلك من أجل التحضير لتصفيات الالعاب الاولمبية ٢٠٢٠.

بعد حصوله على برونزية أسيا ٢٠١٨ جاكرتا..

## سباح إيراني مكفوف يتأهل للألعاب البارالمبية ٢٠٢٠



تمكن السباح الإيراني المكفوف محمد حسين كريمي جهان آبادي من الحصول على أول حصة لإيران للتأهل الى الألعاب البارالمبية ٢٠٢٠ طوكيو وذلك وفقا لآخر إعلان للجنة السباحة التابعة للجنة البارالمبية الدولية عن الأرقام القياسية العالمية اللازمة للتأهل الى هذه الدورة من الألعاب. وكان كريمي جهان آبادي قد تمكن من تحطيم ١٠ أرقام قياسية وطنية ليتقلد برونزية مادة ٥٠ متر سباحة حرة في فئة F١٣.

ووفقا للأرقام القياسية المعلنة من قبل لجنة السباحة التابعة للجنة البارالمبية الدولية فقد تمكن كريمي جهان آبادي من الحصول على أربع حصص في مادة ٥٠ متر سباحة حرة و١٠٠ متر سباحة حرة و١٠٠ متر سباحة الزحف-ظهر و١٠٠ متر سباحة الضفدع لحضور المنافسات البارالمبية ٢٠٢٠. ديوكوفيتش يتطلع للفوز بلقب أستراليا المفتوحة أبدى الصربي نوفاك ديوكوفيتش، رغبته في مواصلة تحقيق النجاحات خلال ٢٠١٩، بعدما أنهى عام ٢٠١٨، وهو على صدارة تصنيف لاعبي التنس.

وتحدث ديوكوفيتش عن خططه، الشهر المقبل للتحضير للموسم الجديد. ونقله موقع tennisworldusa: «لا يوجد الكثير من الممكن قوله عن فترة التوقف، خاصة بالأسبوعين أو الثلاث المقبلة، سوى أنّني لن ألعب التنس».

وأضاف ديوكوفيتش: «بعد ذلك سأبدأ العمل ببطء للتحضير للموسم الجديد. للأسف لا نملك وقتاً كثيراً للتحضير، لكن علينا أن نستغل ذلك الوقت القصير بأفضل صورة ممكنة».

وتابع: «سأبدأ بالكثير من تدريبات اللياقة البدنية، ثم أعود للتنس تدريجياً. هناك بطولة للجراند سلام تأتي بصورة مبكرة بالموسم، وبالتالي علينا التدريب بقوة من أجل أن نظهر بأفضل صورة ممكنة في الأسبوع الأول من العام».

وواصل ديوكوفيتش: «تأتي أول بطولة للجراند سلام (أستراليا المفتوحة) في يناير/كانون ثان، وهي البطولة التي حققت بها أكثر النجاحات في مسيرتي بين البطولات الأربع الكبرى، وأمل في مواصلة تحقيق النجاحات بها».

ويشارك ديوكوفيتش، في بطولة مبادلة والتي ستقام في أبو ظبي بين يومي ٢٨، و٢٩ ديسمبر/كانون أول المقبل.

وأنتهى ديوكوفيتش، الموسم الجاري في صدارة التصنيف العالمي بتحقيق ٥٢ انتصاراً، مقابل ١٢ هزيمة.

## موفرج سيشارك في ماراثون لندن ٢٠١٩

أعلن منظمو امس الثلاثاء، أنّ البريطاني موفرج، حامل الرقم القياسي الأوروبي، سيشارك في ماراثون لندن للمرة الثالثة العام المقبل.

واعترزل فرح الفائز بعدة ألقاب أولمبية وتوج بطلا للعالم وأوروبا في سبالي ١٠ آلاف متر وه آلاف متر من السباقات على المضمار بعد موسم ٢٠١٧ للتركيز على الماراثون الذي ظهر فيه لأول مرة في لندن عام ٢٠١٤.

وفي ذلك العام، احتل فرح المركز الثالث في ساعتين و٦ دقائق و١١ ثانية ليحطم الرقم القياسي البريطاني لستيف جونز الذي سجله في ١٩٨٥، لكنه أنهى السباق متأخراً بأكثر من دقيقتين عن البطل إيليو كيتشوجي الذي حطم من وقتها الرقم العالمي ليصبح ساعتين وديقيقة واحدة و٢٩ ثانية.

وبعد التفرغ ٦ أشهر للمران على خوض الماراثون حقق فرح لقبه الأول، وفاز بماراثون شيكاغو في أكتوبر/تشرين الأول الماضي في ساعتين وه دقائق و١١ ثانية ليسجل رقما قياسيا أوروبيا.

وقال فرح في بيان «يسعدني تأكيد مشاركتي في ماراثون لندن مجددا العام المقبل».

## نصائح لتصحيح أخطاء شائعة في وجبات العشاء

يجب أن تضع نصب عينيك ماذا تتناول في وجبة العشاء، سواء كنت تبحث عن إنقاص وزنك أو تصبو لاتباع نمط حياة نشط وصحي.

يقدم موقع Runtastic، المعنى بكل ما يتعلق بجودة الحياة والصحة، عددا من النصائح لتلافي العديد من الأخطاء التي يقع فيها الكثيرون في وجبة آخر اليوم. إليك أبرزها:

١. ارسم خطة أسبوعية

ربما يكون من الصعب اختيار أطباق مفيدة وجيدة صحيا في نهاية اليوم بينما يجتاحنا الإرهاق. ولذلك يجب القيام بتنظيم خطة أسبوعية لما سيتم تناوله من وجبات عشاء يوميا. ويمكن تحديد أيام يكون متاحاً فيها وقتاً إضافياً لكي يتم فيها إعداد الوجبات بشكل سلس ويتم تناولها على مدار الأسبوع.

عندما تعرف بالفعل ما الذي ستقوم بإعداده، وعندما يتم إجراء بعض التحضير للوجبات مسبقاً، فمن غير المرجح أن تختار الطعام السريع أو الطعام المملب. ولذلك يجب أن تدرج في جدول



اليوم وقتاً محددا لإعداد الوجبات وأن تكون هناك وجبة بديلة احتياطية مناسبة في البراد يمكن تناولها إذا لم تتح الفرصة لإعداد الوجبة في يوم ما، وبالتالي تتجنب طلب الوجبات الجاهزة.

٢. تناول أقل قدر من الحلوى

هل تعلم أن استهلاك كميات كبيرة من السكر يمكن أن يؤثر سلباً على نوعية نومك؟ عندما تأخذ كمية كبيرة من السكر، سيكون هناك ارتفاع ثم انخفاض في نسبة السكر في الدم خلال الليل، وغالبا ما يسبب ذلك استيقاظك خلال الليل. حتى لو لم تستيقظ، هذا الأمر يمكن أن يخرجك من النوم العميق، مما يجعلك تشعر بالتعب في اليوم التالي.

لكن إذا كان لديك ميل لتناول الحلويات، فيمكنك إشباع رغبتك بتناول قطعة حلوى صغيرة بعد وجبة العشاء، مثل مربع صغير من الشوكولاتة الداكنة.

٣. اختر وجبات خفيفة

إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، فقد يكون من المفيد تناول وجباتك الأكبر في وقت مبكر من اليوم. أظهرت دراسة علمية أجريت على مجموعة من النساء أنه عندما تتساوى السعرات الحرارية وكميات الطعام التي يتم تناولها على مدار اليوم، فإن أولئك اللواتي يتناولن نسبة أكبر في وجبة الغداء يفقدن الوزن في وقت أسرع وبسهولة.

كما أن تناول الطعام في وقت مبكر من اليوم يمكن أن يسبب تغيرات هرمونية تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من خطر الإفراط في تناول الطعام. ولذلك ينصح بالعمل على تقليل حجم وجبة العشاء وتحويل بعض السعرات الحرارية الإضافية إلى وجبتي الإفطار والغداء.

٤. تجنب الكافيين مع العشاء

يحفز الكافيين الجهاز العصبي المركزي للجسم، ويزيد من اليقظة ويقلل من التعب. كما أنه يمنع فعالية الأدينوزين، وهي مادة كيميائية يفرزها الجسم لتساعد على الشعور بالنعاس، وتنظم دورات النوم والاستيقاظ.

يذكر أن تأثيرات الكافيين تعتبر فريدة جداً، بمعنى أنها تختلف من فرد لآخر. وإذا وجدت أنك تستوعب الكافيين ببطء في تمثلك الغذائي، فمن الأفضل تجنب تناول مشروب به كافيين أثناء العشاء، عندما تشتهي مشروباً فافناً مع العشاء، يمكنك اختيار شاي الأعشاب أو القهوة منزوعة الكافيين.

٥. ابتعد عن التلفزيون والكمبيوتر

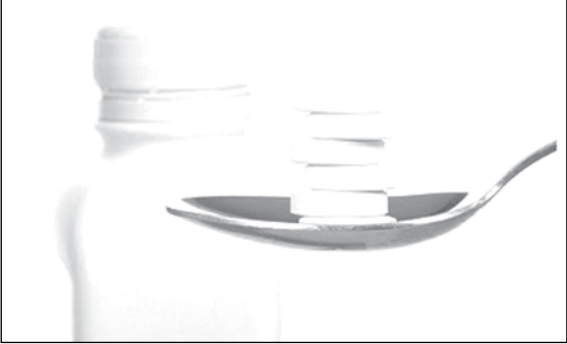
يمكن أن يؤدي تناول العشاء أثناء مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت إلى تناول الطعام بطريقة غير واعية. لأنك عندما لا تلتفت إلى ما تستهلكه، فمن غير المرجح أن تشعر بالشبع. وأظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يأكلون أثناء تشتت انتباههم بتلفزيون أو كمبيوتر، يقل إدراكهم لكميات الطعام التي تم تناولها خلال تلك الفترة، مما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام والإضرار بصحتهم على المدى البعيد. بينما يؤدي تناول الطعام مع التركيز والانتباه للكميات والأنواع والنكهات والألوان ومع الموضع جيدا إلى فوائد صحية متعددة.

٦. تناول العشاء مبكراً

أخيراً وليس آخراً: يمكن أن يسبب تناول وجبة طعام في وقت متأخر من الليل ارتفاعاً في مستويات سكر الدم، ولا يستطيع الجسم معالجتها عندما يستشعر أنك ينبغي أن تنام. وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي العشاء المتأخر إلى تراكم الدهون، ومقاومة الأنسولين، وزيادة الوزن، والاضطرابات الأيضية. وتشير نتائج الكثير من الدراسات العلمية إلى أنه يفضل تناول وجبة العشاء قبل موعد النوم بـ٢ ساعات على الأقل.

## هذه الأسباب تحبب مضادات الحموضة

حمض المعدة أحد وسائل الدفاع لدى الجسم ضد الميكروبات، فإذا كنت تشكو من حرقة المعدة وكثرة التجشؤ لا تلجأ للأدوية المضادة للحموضة باستمرار، لأن آثارها الجانبية تزيد المشكلة في مرحلة لاحقة. إليك أهم آثار مضادات الحموضة:



\* يؤدي خفض مستوى حمض المعدة باستمرار عن طريق الأدوية إلى سهولة مهاجمة البكتريا للمعدة، وينتج عن ذلك التهابات عديدة، إلى جانب عسر الهضم.

\* يحدث سوء امتصاص للمغذيات نتيجة للالتهاب المعدة وعدم قدرتها على إنتاج الكمية المطلوبة من الأحماض والإنزيمات لتنفيذ عملية الهضم.

\* عندما تزداد أحماض المعدة باستمرار تحدث القرحة، وعندما يتم تناول الكثير من مضادات الحموضة وتصبح المعدة عرضة للإصابة بالسرطان.

\* بعض أدوية الحموضة تسبب التهابات في المسالك البولية، ومشاكل للكلى.

\* نتيجة تناول طويل الأمد لمضادات الحموضة تزداد العظام لأن بعض هذه الأدوية يحتوي على نسبة مرتفعة من الألومنيوم تتسبب في خفض مستوى الكالسيوم في الجسم، علاجات طبيعية للحموضة:

\* تساعد البكتريا الصديقة التي تحتويها منتجات البروبيوتك مثل اللبن (الزبادي) والأرضي شوكي وشوربة الميزو على حماية بطانة المعدة، وتخفيف الحرقة والحموضة.

\* تناول العرق سوس والنعناع وزيت النعناع وجذور الهندباء إذا شعرت بحرقة في المعدة، توفر هذه الأعشاب علاج فورياً للحموضة.