

## سباح معاق إيراني يقترب من موسوعة فينتس



يقترب السباح المعاق الإيراني «شاهو محمدي» البالغ من العمر ١٢ عاما من دخول موسوعة غينيس للأرقام القياسية بعد ما نجح الاسبوع الماضي في تسجيل رقم قياسي في السباحة في إيران.

و تمكن شاهو محمدي وهو من ابناء مدينة مهاباد (شمال غرب) في الرابع من ديسمبر الجاري من تسجيل رقم قياسي محلي في السباحة خلال المنافسات التي اقيمت الاسبوع الماضي في مدينة اروميه (شمال غرب).

ويحضور ممثلين عن لجنة تسجيل الارقام القياسية التابعة للرياضات الجماعية المحلية دخل اسم شاهو محمدي موسوعة إيران للأرقام القياسية وذلك بفضل قطعه مسافة الفين و٨٢ متراً و٢٠ سائتيهراً في ساعة واحدة في إحدى أحواض السباحة خلال تلك المنافسات.

ويمارس هذا السباح اليافع رياضته المفضلة الى جانب باقي السباحين العاديين رغم معاناته من متلازمة «داون» ورغم حملته كروموسوم إضافي واحد مقارنة بالآخرين.

**بمشاركة ١٤ دولة..**

## ههذان تستضيف البطولة العالمية للرياضات التقليدية الإيرانية

اعلن رئيس لجنة الرياضات التقليدية الإيرانية (او اسبورت)، بهروز كارخانه اي الثلاثاء عن استضافة مدينة همدان

(غرب) للبطولة العالمية لهذه الرياضة؛ وذلك اعتبارا من الاربعة وبمشاركة ١٤ دولة. ولفت كارخانه اي الى أن إقامة المنافسات الدولية لرياضة او اسبورت، تأتي بهدف تنمية الرياضات التقليدية الإيرانية



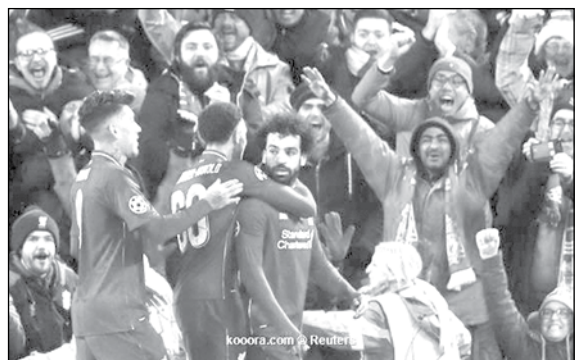
بالإضافة الى تعزيز الثقافة السياحية وتعزيز اقتصاد البلاد.

واوضح رئيس لجنة الرياضات التقليدية الإيرانية ان رياضة او اسبورت هي أكثر أنواع الرياضات الإيرانية اتساعاً على الصعيد العالمي حيث يقع مقر الاتحاد العالمي لهذا الفرع الرياضي بمدينة همدان الإيرانية.

وتابع كارخانه اي، أنه منذ عام ٢٠٥ بدأت فعاليات الاتحاد العالمي لرياضة او اسبورت عبر إقامة ٢٥ بطولة على صعيد البلاد، و١١ بطولة عالمية.

وبيّن أن رئيس الاتحاد العالمي لرياضة او اسبورت هو الشيخ عادل' من سلطنة عمان، كما يعد محمد قاسم منوجهري' مؤسس هذا الاتحاد.

## لدغة صلاح تطيح بنابولي وتصد بليفربول



قاد المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، فريقه للتأهل إلى دور ال١٦ من دوري أبطال أوروبا. بعد الفوز المثير على ضيفه نابولي (١-٠) في الجولة الأخيرة من دور المجموعات. وسجل صلاح هدف المباراة الوحيد في الدقيقة ٢٤ من تسديدة

خدعت الحراس ومرت من بين قدميه.

ورفع ليفربول رصيده بهذا الانتصار الثمين إلى ٩ نقاط، ليتأهل وصيفا عن المجموعة، متفوقا على نابولي، صاحب نفس الرصيد، بفارق الأهداف المسجلة، بعد التساوي في المواجهات المباشرة، وكذلك فارق الأهداف بالمجموعة.

وخطف سان جيرمان صدارة المجموعة برصيد ١١ نقطة بعد فوزه هو الآخر على النجم الأحمر في نفس التوقيت.

## رابتورز يتجاوز عثرته بفوز كبير على كليبرز

لم يتأثر تورونتو رابرتورز، بغياب كواي ليونارد، وتجاوزه عثرته بفوز كبير (١٢٢-٩٩) على مستضيفه لوس أنجليس كليبرز، في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، مساء الثلاثاء.

وبدا رابرتورز، رحلة ٤ مباريات متتالية، أمام فرق الغرب بعد هزيمته مرتين متتاليتين، لكنه قدم أداء قوياً أمام كليبرز، ووصل الفارق في بعض الفترات، إلى ٢٢ نقطة.

ويتصدر رابرتورز، القسم الشرقي برصيد ٢٢ فوزاً، و٧ هزائم، قبل أن يحل ضيفاً على جولدن ستيت ووريورز، حامل اللقب، أمس الأربعاء.

واحتاج رابرتورز، إلى وقت إضافي ليفوز على ووريورز في مواجهتهما السابقة هذا الموسم، لكن حامل اللقب في آخر موسمين كان يعاني من غياب ستيفن كوري، وديرموند جرين.

ويأتي كليبرز في المركز الرابع في القسم الغربي برصيد ١٧ فوزاً في ٢٧ مباراة، وهو السجل ذاته لغريمه لوس أنجليس ليكرز.

## هازارد لكورتوا؛ إذا تركت تشيلسي سيكون فقط من أجل ريال مدريد

أخبر البلجيكي إيدين هازارد، نجم تشيلسي الإنجليزي، مواطنه تيبو كورتوا، حارس مرمى ريال مدريد، بوجهته المقبلة، حال ترك البلوز، خلال الفترة المقبلة.

ووفقاً لما ذكره موقع 'ديفنسا سنترال'، فإن هازارد وعد كورتوا بالانضمام للفريق الملكي فقط، حيث قال له 'إذا تركت تشيلسي، سيكون فقط من أجل ريال مدريد'.

ولم يتوقف هازارد عن إعلان رغبته في اللعب لصالح ريال مدريد بشكل علني، وهذا ما يؤخر حتى الآن اتفاقه مع ناديه الحالي تشيلسي على عقد جديد، حيث ينتهي عقده الحالي مع تشيلسي، في صيف عام ٢٠٢٠.

وأبدت أندية عملاقة مثل مانشستر سيتي وباريس سان جيرمان، رغبته في ضم اللاعب البلجيكي، لكن هازارد يرفض اللعب لأي أندية أخرى غير ريال مدريد.

وكانت شبكة 'sport ١٠٤'، قد ذكرت أن ريال مدريد توصل بالفعل لاتفاق مع اللاعب البلجيكي، للحصول على خدماته خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

## منتخبنا الأولمبي يواجه نظيره السوري مرتين

### الأسبوع المقبل



يواجه منتخبنا الأولمبي، نظيره السوري ودياً، مرتين الأسبوع المقبل، بحسب ما أكد الاتحاد السوري.

وأشار الاتحاد، إلى أن المنتخب السوري سيدخل معسكراً في دمشق لمدة يوم واحد، قبل السفر إلى طهران لمواجهة إيران يومي ١٨، و٢١ من الشهر الجاري.

كان الأولمبي السوري، لعب ودياً مع البحرين، الشهر الماضي، فتعادل في المباراة الأولى، وفاز في الثانية.

يذكر أن الأولمبي السوري، يضم أكثر من لاعب محترف، أو من أصول سورية، يلعبون بأوروبا أبرزهم سيمون أمين من السويد، وسعيد داوود، لاعب سينزن الألماني، وهو شقيق محمود داوود، نجم بوروسيا دورتموند.

## انطلاق مونديال الأندية وسط جدل حول تغيير نظام البطولة

رغم أنها غير محبوبة حتى من الاتحاد الذي ينظمها، انطلقت كأس العالم للأندية لكرة القدم بنظامها القديم، امس الأربعاء، ومن الصعب تخيل نتيجة سوى حصد ريال مدريد، اللقب للمرة الثالثة على التوالي.



ويملك جيانبي إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي «الفيفا» خططاً طموحة لتغيير نظام المسابقة ليشارك فيها ٢٤ فريقاً كل ٤ سنوات، لكن حتى يؤتي هذا بثماره، ستستمر البطولة بنظامها الحالي لعام آخر، على الأقل.

ويشارك في البطولة المكونة من ٧ فرق أبطال القارات الست، بالإضافة إلى بطل الدوري المحلي في الإمارات مستضيفة البطولة.

ويتراوح المشاركون بالبطولة من أندية شبه محترفة مثل ولنجتون، بطل دوري أبطال الأوقيانوس، لمليونيرات ريال مدريد بطل أوروبا والذي يلعب لاعبه البدلاء في منتخبات بلادهم.

وفي الأساس، تعد كأس العالم للأندية فكرة جيدة وجديرة بالثناء، لكن سيطر عليها اقتصاد كرة القدم الحديثة؛ حيث يذهب كل اللاعبين البارزين تقريباً لأوروبا.

وبالتالي، فإن أفضل المواهب في أمريكا الجنوبية، وأفريقيا، وآسيا تلعب ضد فرق من قاراتها، بدلاً من اللعب معها.

وحصدت الأندية الأوروبية، اللقب ١٠ مرات، بـ١٣ نسخة أقيمت منذ انطلاق البطولة بشكلها الحالي بـ٢٠٥.

وعلى التقيض قدمت كأس انتركونتنتال القديمة التي كانت تقام من مباراة واحدة، أو من مباراتي الذهاب وعودة، ١٢ بدلاً من أمريكا الجنوبية، مقابل ٢١ من أوروبا في الفترة من ١٩٦٠ إلى ٢٠١٤.

وقال إنفانتينو، إن البطولة بحاجة لأن تكون «أكثر إثارة وجاذبية»، رغم أن خطته يعارضها الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.

وتدرس مجموعة عمل النظام الذي اقترحه إنفانتينو، والمواعيد المناسبة.

## إنتر ميلان يسقط في الفخ الهولندي ويودع

### التشامبيونز ليج



ودع إنتر ميلان الإيطالي، منافسات دوري أبطال أوروبا، بعد تعادله الإيجابي ١-١ مع ضيفه أيندهوفن الهولندي، في ختام دور المجموعات بالبطولة القارية.

وسجل هيرفينج لوزانو، هدف أيندهوفن في الدقيقة ١٣، بينما حمل هدف إنتر ميلان،

توقيع ماورو إيكاردى في الدقيقة ٧٢.

وارتفع رصيد إنتر ميلان إلى ٨ نقاط في المركز الثالث بمجموعته، بفارق الأهداف عن الوصيف توتنهام، الذي بلغ دور ال١٦ رفقة برشلونة الإسباني.

## توتنهام يحبط تفوق برشلونة بهدف التأهل

بلغ توتنهام الإنجليزي، ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد تعادله الثمين بنتيجة ١-١، الثلاثاء، أمام مضيفه برشلونة الإسباني، على ملعب الكامب نو، في ختام دور المجموعات بالمسابقة القارية.

سجل هدف برشلونة، عثمان ديمبلي في الدقيقة ٧، بينما حمل هدف توتنهام، توقيع لوكاس مورا، في الدقيقة ٨٥.

وبهذا التعادل، يرفع برشلونة رصيده إلى ١٤ نقطة

في صدارة ترتيب المجموعة الثانية، فيما حل توتنهام وصيفاً برصيد ٨ نقاط، بعد التعادل.

بينما ودع إنتر ميلان البطولة رغم تعادله هو الآخر مع أيندهوفن بذات النتيجة، ليصل رصيده إلى ٨ نقاط أيضاً، إلا أن المواجهات المباشرة صبت في مصلحة السبيرز.

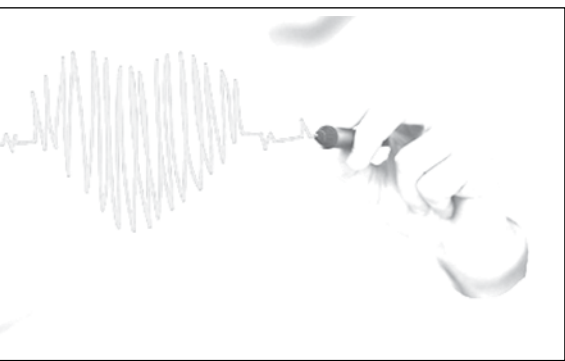
## ٦ أعراض تشير إلى قصور القلب

يعتبر قصور القلب من أكثر اضطرابات عضلة القلب انتشارا، وقد يكون هذا القصور عاملا محفزاً لأمراض أكثر خطورة، مثل احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية.

وحدد الأخصائيون الإشارات التي يطلقها الجسم، والتي تشير إلى تطور قصور القلب:

١- الشعور بعدم كفاية الهواء

عندما يحدث هذا الشعور في حالات معتادة لم يظهر فيها من قبل، فمن الضروري مراجعة



الطبيب، لأن هذا الشعور قد يكون بسبب عدم تمكن القلب من ضخ الدم بالحجم المطلوب، وهذا من أعراض قصور القلب.

٢- ازدياد حجم القدمين

يؤكد الأطباء أن سبب عدم تخلص

الجسم من السوائل الزائدة، غالباً ما يكون بسبب مشكلات في القلب، وتتراكم تلك السوائل عادة في الرجلين.

٣- سعال غريب

السعال الذي يظهر عند الاستلقاء وفي أثناء النوم ليلاً، قد يشير إلى الوذمة الرئوية بسبب تراكم السوائل فيها بسبب قصور القلب.

٤- التعب

في حالة قصور القلب، لن يكون بمقدور عضلة القلب ضمان وصول الدم إلى جميع أنحاء الجسم، حيث تصل كمية الدم اللازمة إلى أعضاء الجسم الرئيسية، وفي مقدمتها الدماغ. أما عضلات الأطراف السفلى والعلوية، فلا تحصل على كمية الدم المطلوبة. لذلك، حتى العمل البدني الخفيف يسبب الشعور بالتعب والإرهاق.

٥- فقدان الشهية

لا يحصل الجهاز الهضمي بسبب قصور القلب على كمية الدم اللازمة، ما يؤدي إلى فقدان الشهية والشعور بالغثبان.

٦- الخفقان

يظهر الخفقان عند محاولة الجسم تعويض قدرة القلب على ضخ الدم. لذلك، من الضروري مراجعة الأخصائي عندما تشعر بخفقان القلب وزيادة النبض، على الرغم من عدم وجود زيادة في النشاط البدني.

## فيتامينات تخفف الإحساس بالتعب والإرهاق

يوصف الإرهاق أحياناً بأنه نقص في الطاقة، وقد يحدث هذا التعب نتيجة تناول أدوية

معينة، أو التوقف عن تناول الأدوية. وهناك فيتامينات تساعد الجسم على التأقلم مع الجهد الكبير، أو مع آثار المضادات الحيوية، لكن قبل تناول أية مكملات للفيتامينات التي ترفع مستويات الطاقة عليك استشارة



الطبيب، إليك أهم الفيتامينات التي تقلل الإحساس بالإرهاق والتعب، ومصادرها الغذائية: تناول فيتامين 'ب٥': يقلل الإحساس بالتعب الناتج عن تناول عدة أدوية، أو الذي يحدث نتيجة نوبة اكتئاب

فيتامين 'ب١٢': يحسن هذا الفيتامين من عملية تحويل الكربوهيدرات إلى جلوكوز، وعند انخفاض مستويات فيتامين 'ب١٢' في الجسم تشعر بقصر النفس، والإرهاق والتعب، ووخز في أصابع القدمين واليدين. ويحدث هذا الانخفاض عادة عند تناول مضاد حيوي لزيادة مدخلات جسمك من فيتامين 'ب١٢' تناول: البيض، والحليب ومنتجاته، والأسماك.

فيتامين 'د': يلعب هذا الفيتامين أدواراً حيوية في الجسم، مثل ضبط عمل ٢٠٠ من الجينات الوراثية، وامتصاص الكالسيوم والفوسفور، ودعم المناعة والتمثيل الغذائي. وعند نقص فيتامين 'د' تشعر بوجع في العضلات، وانخفاض الطاقة، واضطرابات النوم، وتقلب المزاج، والدوخة. لزيادة مدخلات جسمك من فيتامين 'د' تناول السلمون، والأجبان، والبيض، وخصص وقتاً لتعرض المباشِر للشمس وليس من وراء زجاج.

فيتامين 'ب٥': هناك أدلة على أن تناول فيتامين 'ب٥' يقلل الإحساس بالتعب الناتج عن تناول عدة أدوية، أو الذي يحدث نتيجة نوبة اكتئاب. لكن احذر من كثرة تناول هذا الفيتامين تفادياً للإسهال والدوخة وحرقة المعدة.

يوجد الفيتامين في الحبوب الكاملة والبيض والعدس واللحوم الحمراء والألبان.

## العلماء يكشفون حقيقة علاقة الكلمات المتقاطعة بمنع الخرف

وجد باحثون أن حل الكلمات المتقاطعة أو ألغاز لعبة "سودوكو" طوال حياتك، لا يبطن من التدهور العقلي في سن الشيخوخة.

وتعزز هذه الأنشطة القدرات العقلية، ولذلك، فعندما يبدأ الدماغ في التدهور، هناك "نقطة معرفية أعلى" يمكن من خلالها التراجع.

ويعتقد الخبراء منذ فترة طويلة أن الأشخاص الذين يقومون بأنشطة معقدة أو يحلون ألغازا فكرية تفرض جهداً أكبر على الدماغ، محميون ضد التدهور العقلي.

كما ظن العلماء أن ممارسة الدماغ لمثل هذه الأنشطة على مدى العمر تبطن السرعة التي يتدهور بها الدماغ في سن الشيخوخة.

إلا أن دراسة اسكتلندية جديدة وجدت أن هذا الأمر ليس واقعياً، وأن مثل هذه الأنشطة ليس لها تأثير على التدهور العقلي، وبدلاً من ذلك، فإن القيام بأنشطة فكرية بشكل منتظم طوال الحياة قد يعزز القدرة العقلية ويوفر "نقطة معرفية أعلى" يمكن من خلالها التراجع.

وقام فريق العلماء من جامعة أبرلين بتجنيد ٩٨٨ مشاركاً في عمر ٦٤ عاماً، وتبنيهم على مدار الأعوام الـ ١٥ التالية، ورصد قدراتهم الذهنية طوال تلك الفترة.

ووجد العلماء أن أولئك الذين مارسوا أنشطة تحفيزية فكرية على أساس منتظم، لديهم قدرة ذهنية أعلى في بداية الدراسة، ولكن لم يكن هناك فرق في السرعة التي تراجعت فيها قدراتهم خلال السنوات الـ ١٥ التالية.

وقال العلماء إن هذه النتائج تشير إلى أن الانخراط في حل المشكلات لا يحمي الفرد من التراجع، إلا أنها تدعم نظرية "الاحتياط المعرفي"، وهي القدرة التي يحتاجها بعض الناس للحفاظ على ذاكرتهم وذكائهم على الرغم من تأثير الشيخوخة.

وذلك لأن استخدام الدماغ بانتظام من أجل المهام المعقدة يخلق عدداً أكبر من الروابط بين خلايا الدماغ، وبالتالي فإنه عندما تبدأ عملية توصيل الدماغ بالتحلل مع التقدم في العمر، أو إذا بدأ الخرف في الهجوم، فإن لدى الدماغ شبكات "احتياطية" لاستخدامها كبديل.