

لوقت حتى اجتاز هذه المرحلة. وعندما سئلت عن رياضة رفع الأثقال بأنها رياضة صعبة على السيدات، فما هي المشاكل التي واجهتها برنيان في هذا المشوار؟ فردت "بيش بين" قائلة: بالطبع كان المشوار صعباً، فالامكانيات تكاد تكون معدومة لدينا "نحن السيدات"، وكذلك عدم اعطاء الاهمية لهذه الرياضة بالنسبة للسيدات؛ فنحن نكاد نعتمد على انفسنا في كل شيء فيما يخص هذه الرياضة بالنسبة لنا.

#### المدرّب الجيد... أحد أهم الاختيارات الجيدة للرياضي الناشئ

واجابت برنيان عن الامور والاقتراحات التي تعطيها للاشخاص الذين يدخلون عالم الرياضة لأول مرة وبالخصوص رياضة رفع الأثقال قائلة: في البداية انصح هؤلاء بأن يختاروا مدرباً جيداً ويعرف مهامه ومهام الرياضي ويعطيه حقه وحق العمل الذي يقوم به، ويجب ان يراقب نفسه جيداً لأن هذه الرياضة بالذات من الممكن ان يصاب بها الرياضي بسرعة ولا بسط الامور اذاما لم يراقب نفسه اثناء التمارين أو حتى اثناء المسابقات.

وعن اهم اهدافها المستقبلية؟ وما هي المسابقات التي ستواجهها في المستقبل القريب اوضحت بيش بين: من اهم اهداف أي رياضي هي الحصول على المراكز العليا وارتقاء منصات التتويج خصوصاً عند تمثيل المنتخب الوطني، وامامنا مسابقات دولية واسوية قريبة اتمنى ان اكون عضوة في المنتخب الوطني للمنافسات القادمة.

وعن اخر ما تحب ان نقوله للاعلام فاشارت: انه بمجيء "النشوراني" الى اتحاد رفع الأثقال اصبحت الامكانيات متساوية تقريباً بين الرجال والسيدات، واطمئن ان اشارك مع المنتخب الوطني في الاستحقاقات القادمة.

### "برنيان بيش بين" رياضية من اصفهان بدأت حياتها الرياضية بممارسة لعبة الجمباز



هي اصابات - بالاضافة الى اجسادهم - روحية، اي تصيبهم في الجسم والفكر.

#### الاصابات الروحية اخطر واصعب من الاصابات البدنية

وتستكمل الرباعية الإيرانية: انا في الحقيقة لم اصب باصابة بدنية ولكنني اصبت لاكثر من مرة من الناحية النفسية والروحية، واصبحت مصابة بشكل جدي حتى من الناحية الجسدية. ولذلك - وتصيف برنيان - احتاج

للسيدات في ايران كانت سابقاً شبه معدومة، ولكن بعد عام ٢٠١٩ بدأ النشاط الحقيقي لهذه الرياضة نسوياً؛ وهذه المسألة جعلتني اتشوق أكثر لرياضة رفع الأثقال، خصوصاً وانها بدأت في التطور رويداً رويداً في البلاد. وسئلت "بيش بين" عن الفترة الاحترافية لها، وهل اصابتها في هذه الفترة جعلها تفقد الأمل لمستقبلها الرياضي؟ فأجابت قائلة: ان الرياضيين الذين يصابون في اجسامهم هم عدة قليلة، وأكثر الاصابات التي تصيب الرياضيين

## هل سنشاهدها في الاولمبياد القادم؟

# «برنيان بيش بين».. لاعبة الجمباز التي اتجهت الى رفع الأثقال

**الوقاف /** "برنيان بيش بين" الفتاة التي تركت رياضة الجمباز - الرياضة المناسبة للسيدات اكثر من غيرها - واتجهت الى رياضة - يعتقد الكثيرون بأنها غير مناسبة للسيدات - رفع الأثقال!

هذه الرياضة الازرقاء توجّهت الى رفع الأثقال بكل حب وعشق خصوصاً بعد تألق السيدات بشكل عام - في كل العالم - بهذه اللعبة، وحتى سيدات ايران بدأت بتأقلمن ويتأقلمن في هذه الرياضة رويداً رويداً مع كثرة التمارين وتوجه المسؤولين نحو هذه الرياضة فيما يخص السيدات.

#### هاوية للعديد من الرياضات المختلفة

وبرنيان علاوة على كونها كانت تمارس رياضة الجمباز فأثقال كانت أيضاً تلعب كرة الصالات والقفز في الماء، وفي المسابقات المحلية التي جرت في اهواز للسيدات رفع الأثقال احتلت المركز الاول بين سيدات ايران.

وعلى رغم تألق هذه الفتاة الازرقاء الا انه حضورها ليس مؤكداً لحد الان في اولمبياد باريس ٢٠٢٤.

وتبين بيش بين: انه على عكس ما يتصوره اغلب الناس من ان رياضة رفع الأثقال خاصة بالرجال فانها رياضة محببة للسيدات ومناسبة لهن؛ ومن اجل كل هذه الامور اجرت احدي وسائل الاعلام الإيرانية مقابلة خاصة

#### اخبار قصيرة



استعداداً لشباب العالم وبطولة آسيا!

#### استدعاء ١٤ رباعاً للمنتخب الإيراني برفع الأثقال

**الوقاف /** تم استدعاء ١٤ رباعاً للدخول في المعسكر التدريبي للمنتخب الإيراني برفع الأثقال والذي يستمر لمدة اسبوع واحد فقط.

وبالتسابق بين اتحاد رفع الأثقال الإيراني وكوروش باقري تم استدعاء هؤلاء الرباعين وذلك للاستعداد الكامل للمشاركة في بطولتي كأس العالم للشباب وبطولة كأس أمم آسيا للمنتخبات الأصلية.

واللاعبات الـ ١٤ هن: "نسيم قاسمي من طهران - أنيتا فيضي من كردستان - برنيان بيش بين من اصفهان - سيدة زهرا حسيني من مازندران - غواله حسيني من خراسان رضوي - غزل حسيني من خراسان رضوي - هانيه شريفي من اصفهان - بوبك بسامي من كرمانشاه - ريحانه كرمي من خراسان رضوي - فاطمة كشاورز من فارس - ندى قادري بور من خراسان رضوي - كيجان مقصودي من كردستان - الهه رزائي من زنجان والهام حسيني من لرستان".



#### اليويفا يتراجع عن السماح لروسيا في المشاركة ببطولات أوروبا للناشئين

تخلى الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) عن خطة لإعادة منتخب روسيا للناشئين تحت ١٧ عاماً إلى المنافسات الأوروبية، وأعلن اليوم الثلاثاء عن تراجع له لأنه لم يتمكن من إيجاد حل في يسمح له بالعودة. وقال يوفيا عن الخطة التي عارضتها بشدة أوكرانيا واتحادات كروية أخرى "تم سحب هذا البند من جدول الأعمال لعدم التوصل إلى حل في السماح للفرق الروسية باللعب". وبعد الغزو الروسي لأوكرانيا في فبراير/ شباط ٢٠٢٢، قرر يوفيا حرمان جميع الفرق الروسية سواء على مستوى المنتخبات أو الأندية من المشاركة في المسابقات القارية.

لكن الاتحاد الأوروبي قال عقب اجتماع لجنته التنفيذية في ليماسول بقرص الشهر الماضي "لا ينبغي معاقبة أطفال على أفعال تقع مسؤولية حصرها على البالغين"، مضيفاً أن منتخب روسيا تحت ١٧ عاماً سيتم السماح له بالمشاركة في مسابقات الاتحاد الأوروبي "خلال هذا الموسم". ولم يصدر على الفور أي رد فعل من روسيا.



### فيتيل لا يستبعد العودة عن الاعتزال

لا يستبعد الألماني سباستيان فيتيل، السائق السابق في بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١ إمكانية العودة إلى المضمار، بعد ١١ شهراً من الاعتزال.

ويرغب فيتيل ٣٦ عاماً/ بطل العالم ٤ مرات في مواصلة الاستمتاع بالمرحلة الجديدة من حياته. وقال فيتيل في تصريحات خاصة لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) يوم الأربعاء "لا يمكن أبداً استبعاد شيء مثل هذا، ولكن في مرحلة ما سيكون الوقت قد انتهى، عمري ليس المشكلة واتخذت بنفسي قرار الاعتزال، لكنني لم أفعل ذلك لكي أعود بعد عام واحد". وأضاف "أحظى بشرف قضاء المزيد من الوقت مع عائلتي وأطفالي، هذه أولوية، مثلما أعدت اكتشاف العالم في السنوات الأخيرة، لقد أصبحت فورمولا ١ رغم حجمها الكبير أصغر وأصغر". وبيّان فيتيل المشاركة في بطولة العالم لسباقات التحمل في المستقبل، وهناك أحاديث بالفعل بشأن إمكانية خوضه التجارب مع فريق جوتا البريطاني، والذي يتزعمه الألماني ديتار جاس، الرئيس السابق لفريق أودي موتورسبورت.

### من أجل الترشح لمونديال ٢٠٣٤: محادثات بين إندونيسيا وأستراليا لتقديم ملف مشترك

وشدد توهير على أن الموعد النهائي المحدد من قبل فيفا لتلقي ملفات الترشح، قام بتسريع المحادثات، حتى أنه طرح الأمر مع الرئيس الإندونيسي جوكو ويدودو الذي رد بشكل إيجابي. ودعا الاتحاد الدولي "فيفا" الأسبوع الماضي، الاتحادات الوطنية من آسيا وأوقيانيا لتقديم ملفات الترشح لنسخة ٢٠٣٤،

بعد تسمية الملف المشترك للمغرب وإسبانيا والبرتغال لاستضافة نسخة ٢٠٣٠، مع إقامة ثلاث مباريات في أميركا الجنوبية في دول أوروغواي، الأرجنتين وبياراغواي، احتفاء بالذكرى المئوية لانتقال الحدث العالمي. وسيكون الموعد النهائي لتقديم الخطابات التأكيدية من الاتحادات الوطنية الأعضاء المهمة بالترشح في ٣١ أكتوبر الجاري.

أكد إريك توهير رئيس الاتحاد الإندونيسي لكرة القدم، وجود محادثات بين بلاده وأستراليا، بخصوص إمكانية التقدم بملف مشترك لاستضافة بطولة كأس العالم ٢٠٣٤.

وأوضح توهير في تصريحات نقلتها شبكة "إي إن سيورثس" القطرية، إن جاكارتا الإندونيسية وكانبرا الأسترالية قد تعدان الملف الخاص بهما.

وذكر رئيس الاتحاد الإندونيسي أنه طرح المسألة مع نظيره الأسترالي في الجمعية العمومية لفيفا في رواندا خلال شهر مارس الماضي وأن المحادثات مستمرة منذ ذلك الوقت. واستطرد: "أتأكد، قالت أستراليا فلتنذهب معا في ذلك، فأجبت حسناً، نحن مستعدون، والأمر متروك لحكومة كل دولة بالتحدث".



### بطولة أندية آسيا للسيدات في كرة القدم؛ خاتون بم يبدأ مشواره بمواجهة سيدني الأسترالي

نهاية مرحلة المجموعات ستتنافس المنتخبات المتصدرة لمجموعاتها فيما بينها ليحدد بطل آسيا للسيدات، وفيما يلي برنامج مباريات المجموعة الثانية:

#### الثلاثين ١١/٦

سيدني أستراليا - خاتون بم ايران هيونداي الكوري - ناساف قرشي الأوزبيكي

#### الخميس ١١/٩

خاتون بم ايران - هيونداي الكوري ناساف قرشي الأوزبيكي - سيدني الأسترالي

#### الاثنين ١١/١٢

سيدني الأسترالي - هيونداي الكوري ناساف قرشي الأوزبيكي - خاتون بم ايران

**الوقاف /** اعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن برنامج مباريات كأس الأندية الآسيوية للسيدات، وقسمت الفرق المشاركة الى مجموعتين تضم كلا منها ٤ فرق. وستتنافس الأندية الثمانية المشاركة في هذه البطولة خلال الفترة من ١١/٦ ولغاية ١١/١٢ القادم، وستستضيف مباريات المجموعة الثانية طاشقند الأوزبكية.

ووضعت المجموعة الأولى كل من: "اوراوا ريز الياباني - هواليان التايواني - بانوكوف افسى التايلندي وغوكولام كراكا الهندي"، فيما وضعت المجموعة الثانية كل من: "خاتون بم الإيراني - سيدني الأسترالي - هيونداي استيل الكوري الجنوبي وناساف قرشي الأوزبيكي". وفي

#### يبلغ عدد سكانها بحدود ٥٠٠ شخص؛

### قرية ورديج في طهران.. مناظر خلابة وبساتين عامرة

واصبحتنا مؤخراً ضمن المنطقة البلدية الثانية والعشرين، وأول بداية ورديج هو شارع الشهيد ورديج الذي يرتفع عن سطح البحر بمقدار ١٨٥٠ متراً، وهذه القرية هي أكبر قرى ومرتفعات بهنة حصار وحفيذة

الائمة في رزين قمر، وغيرها. يذكر ان قريتي ورديج وواريش هما جزء من ناحية كن وسولقان بطهران،

عوامل التعرية لتصبح تماثيل واشكالاً لافتة. وتحتوي هذه المنطقة ايضا على امكان اخرى سياحية مثل شلال لت مال وسفح جبل الارواح الحجرية ومرتفعات بهنة حصار وحفيذة

الائمة في رزين قمر، وغيرها. يذكر ان قريتي ورديج وواريش هما جزء من ناحية كن وسولقان بطهران،

على خلوها من ساكنيها وبين دور الاهالي والمحليين، تشاهد فيلات كبيرة وصغيرة وبمختلف الاشكال والالوان.

يبلغ عدد سكان قرية ورديج نحو ٥٠٠ شخص، لا يتواجدون جميعاً في اي لحظة، ويحصلون على مياههم من عيون الماء العديدة خاصة عين شاه وباروز.

ونظراً لوجود هذه القرية في منطقة جبلية فانها تحظى بمناخ معتدل في الفصول الحارة، وبارد وجاف في الفصول الباردة، والبرودة تصل الى حد يجبر فيه القرويون على مغادرة منازلهم، حتى مجيء الربيع.



ولتوت، وهناك في اقصى جنوبها وتواجد مساكن القرويين والكثير من شبابيكها محطمة مما يدل

لستي البساتين وللشرب ايضا، وتوجد وسط القرية بساتين كبيرة عامرة بأشجار الجوز والتفاح والكاكي