

اختيار ساروي أفضل مصارع في العالم لعام ٢٠٢٤



اختار الاتحاد العالمي للمصارعة، الإيراني محمد هادي ساروي، أفضل مصارع في المصارعة الرومانية لعام ٢٠٢٤. وأعلن الاتحاد العالمي للمصارعة أن محمد هادي ساروي أقوى مصارع في العالم برصيد ١١ فوزاً ولا خسائر في عام ٢٠٢٤. وحصل محمد هادي ساروي على الميدالية الذهبية للأولمبياد والألعاب الآسيوية عام ٢٠٢٤، كما تم وضعه في المركز الأول لوزنه في التصنيف العالمي. ولم يتعرض لأي خسارة خلال ١١ مباراة خاضها.

السعودية هريصة على التعاون مع إيران في استضافة كأس العالم ٢٠٢٤

طهران /ارنا- اعرب سفير المملكة العربية السعودية لدى طهران، عبد الله بن سعود العنزي لدى لقائه وزير الرياضة والشباب، احمد نيامالي عن حرص بلاده على التعاون المشترك بين البلدين في مجال استضافة السعودية لكأس العالم لعام ٢٠٢٤. وقال وزير الرياضة والشباب الإيراني في اللقاء، اننا جاهزون بالكامل للتعاون مع المملكة العربية السعودية موضحا ان ذلك يحظى بتاكيد رئيس الجمهورية. واذاف ان احدي مهام عمله هي توسيع التواصل مع السعودية في مجالي الرياضة والشباب. وفي معرض اشارته الى استضافة السعودية لمسابقات البلدان الاسلامية في العام المقبل قائلنا اننا سنشارك بقوة في هذه المسابقات، ببعثة رياضية كبيرة. ودعا وزير الرياضة، السفير السعودي لتبليغ تحياته لوزير الرياضة السعودي الذي هو شاب ورياضي معربا عن امه بان يستضيف الوزير السعودي في طهران قريبا وقبل مسابقات الدول الاسلامية. معربا عن امه بالمضي قدما في توسيع العلاقات بين البلدين في مجال الرياضة والشباب. وهنا وزير الرياضة والشباب، العربية السعودية بوصفها بلدا اسلاميا باستضافة كأس العالم لعام ٢٠٢٤ قائلنا اننا حريصون على ان يكون هناك لقاء ودي بين منتخبي البلدين. اما السفير السعودي، عبد الله بن سعود العنزي فقد أكد وجود تواصل بين رياضة البلدين لا سيما كرة القدم ما يسهم في تميث العلاقات مؤكدا ان تطوير العلاقات مهم بالنسبة للعربية السعودية. وبلغ تحيات وزير الرياضة السعودي لتظيره الإيراني معربا عن الامل باقامة تعاون في مجال الفتيان والفتيان الشبان. موضحا ان الشباب يشكلون قسما كبيرا من السكان في السعودية وإيران، وان مسألة الشباب مهمة في توسيع العلاقات بين البلدين. ان السياسة العامة في السعودية تتمثل في توسيع العلاقات لا سيما في مجال الرياضة والشباب. وأشار العنزي الى نجاح السعودية في استضافة كأس العالم ٢٠٢٤ قائلنا ان ايران ستكون واحدا من اهم البلدان المشاركة في هذه المسابقات، وحريصون على اجراء محادثات على مستويات عليا من اجل التعاون المشترك قبل اقامة كأس العالم.

فيفا: حسام حسن يقود أهلام الفرانعة للظهور الرابع في المونديال

يرى الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) أن المنتخب المصري يقضي حاليا فترة صحوه تحت قيادة مديره الفني المحلي حسام حسن، بعد تجربة محبطة مع المدرب البرتغالي روي فيتوريا. وفي تقرير نشره على موقع الإلكتروني الرسمي، تحدث فيفا عن مسيرة منتخب مصر خلال عام ٢٠٢٤، مشيرا إلى أنه بعد تهديد بعودة الحقبة المظلمة، لم يكن هناك ختام أفضل للفرانعة (مما حدث خلال العام الحالي. وأضاف فيفا أنه رغم التخبطات التي عانى منها منتخب مصر في بداية العام، فإن التدارك كان في الوقت المناسب، ليضع أبطال أفريقيا سبع مرات على الطريق الصحيح نحو استعادة الأمل.



أشار فيفا إلى أن عام ٢٠٢٤ كان متذبذبا للكرة المصرية على صعيد المنتخب الوطني الأول في بدايته، ولكن كل شيء بدأ يسير في اتجاه تصاعدي مع استعادة فكرة المدرب الوطني، تلك التي تسببت في أنجح حقبتين للفرانعة تاريخيا، مع محمود الجوهري، ثم حسن شحاتة، واليوم، يأمل حسام حسن في السير على خطى الثنائي، وفي البداية، كان كل شيء مبشرا للفاية. وكانت بطولة أمم أفريقيا مطلع عام ٢٠٢٤ مخيبة للأمال تماما بالنسبة للمنتخب المصري، بعد خروجه من دور ال١٦ بعد الخسارة أمام الكونغو الديمقراطية ٧ / ٨ بركلات الترجيح إثر تعادلهما ١ / ١ في الوقتين الأصلي والإضافي، حيث أهدر الحارس المصري محمد أبو جبل ركلة ترجيح، قبل أن يسجل نظيره ليونيل مبابي نزاو ركلة الفوز للمنتخب الملقب ب(الفهود) وكانت بداية البطولة سيئة مثل نهايتها، إذ صعد المنتخب المصري ثانياً في جدول الترتيب خلف منتخب الرأس الأخضر (المصدر)، وبعد نادرة غربية حيث حصدت مصر ٣ نقاط من مبارياتها الثلاث بعدما تعادلت فيها جميعا ونفس النتيجة، ٢ / ٢ أمام موزمبيق والرأس الأخضر وغانا على التوالي. وعلى إثر هذا الخروج تمت إقالة المدير الفني للفرانعة روي فيتوريا، ليأتي المدرب الوطني حسام حسن بديلاً عنه في فبراير/شباط الماضي.

آرسنال يرصد صفقة شتوية برازيلية

كشفت تقرير صحفي عن دخول نادي آرسنال، قائمة المهتمين بالحصول على خدمات نجم وولفرهامبتون، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. ويحسب صحيفة «تيلجراف»، فإن آرسنال وضع البرازيلي ماتيو كوتيا مهاجم وولفرهامبتون، ضمن خياراته لتعزيز هجوم الفريق في منتصف الموسم الجاري. ويسعى المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا لتدعيم هجوم الجانرز، في ظل إصابة الثنائي بوكايو ساكا ورحيم سترلينج مؤخرا. ورغم امتلاكه جابرييل مارتينيلي، كاي هافيرتز، جابرييل جيسوس ولياندرو تروسارد، إلا أن أرتيتا يريد الظفر بتوقيع كوتيا في الشتاء، خوفا من غياب ساكا وسترلينج لفترة طويلة. وجذب المهاجم البرازيلي، أنظار مدرب المدفعية، بتسجيله ١٠ أهداف خلال ١٨ مباراة خاضها هذا الموسم في البريميرليج، فضلا عن صناعته ٤ آخرين. ورغم ذلك، أفادت صحيفة «الديلي ميل» بصعوبة انتقال كوتيا إلى آرسنال في الشتاء، نظرا لورغبة وولفرهامبتون في الإبقاء عليه، من أجل مساعدته في تحسين نتائج الفريق في الدور الثاني.

تتويج منتخب شباب ايران ببطولة آسيا لرفع الأثقال



طهران /ارنا- تتوج منتخب ايران ببطولة فئة الشباب في بطولة آسيا برفع الأثقال للناشئة والشباب التي جرت في العاصمة القطرية الدوحة. وفي ختام بطولة آسيا لرفع الأثقال للناشئين والشباب، فاز المنتخب الوطني

الإيراني لرفع الأثقال بلقب بطولة الشباب برصيد ٧٧٧ نقطة، فيما جاء منتخب أوزبكستان في مركز الوصافة بـ ٦٨٤ نقطة والسعودية في المركز الثالث بـ ٥٩٤ نقطة. وفي قسم الفتيان، احتل المنتخب الوطني الإيراني لرفع الأثقال المركز الرابع في فئة الشباب برصيد ٥٧٧ نقطة فيما توجت كازاخستان بالبطولة برصيد ٥٩٨ نقطة، وجاءت تايوان في المركز الثاني برصيد ٥٨٦ نقطة، والهند في المركز الثالث برصيد ٥٨٤ نقطة. وحصد المنتخب الإيراني للشباب والشابات المكون من ٢٢ رابعا ورباعا ٥ ميدالية: ١٠ ميداليات ذهبية و ٢٠ ميدالية فضية و ٢٠ ميدالية برونزية، في بطولة آسيا للناشئين والشباب، حيث حصل الفتيان على ٨ ذهبيات و١٥ فضية و١٢ برونزية فيما حصلت الفتيان على ٢ ذهبية و٥ فضيات و٨ برونزيات.

وجاء ترتيب أفضل ٦ منتخبات في آسيا على النحو التالي:

- ١- إيران ١٣٠٤ نقطة
- ٢- أوزبكستان ١١٢ نقطة
- ٣- كازاخستان ١١٢ نقطة
- ٤- تايوان ٩٦٧ نقطة
- ٥- فيتنام ٩٤٨ نقطة
- ٦- الهند ٩٢٢ نقطة

مأساة عائلية للاعب ريال مدريد

تعرض أحد نجوم ريال مدريد لمأساة عائلية كبيرة، خلال فترة الاستراحة وسط الاحتفالات بأعياد الميلاد.

وفقا لإذاعة "RMC Sport"، قتل صهر إندريك مهاجم الريال، ماوريسيو نونيس جونكالفيس،



البالغ من العمر ٢٨ عاما، المتزوج من شقيقة اللاعب الكبرى، لافينيا سوري، بالرصاص دون سبب واضح، مساء الأربعاء الماضي. ووقعت الجريمة في حانة، على مشارف مدينة برازيليا.

وأضافت الإذاعة أن الجنازة أقيمت في اليوم

التالي، وتحقق الشرطة في الحادث، لكنها لم تحدد الدافع وراء الجريمة بعد. ولا يبدو إندريك، البالغ من العمر ١٨ عاما، موجودا في البرازيل حاليا، بناء على منشوراته عبر وسائل التواصل الاجتماعي.. ففي يوم عيد الميلاد، نشر اللاعب صورة مع زوجته، جابرييلي ميراندا، في العاصمة الإسبانية مدريد.

وسيعود لاعبو الميرينجي للتدريبات، الأسبوع المقبل، حيث سيستعدون لمواجهة فالنسيا ضمن منافسات الليجا، في الثالث من يناير/كانون الثاني.

برشلونة يتلقى ضربة جديدة في قضية أولمو

تلقى نادي برشلونة الإسباني، ضربة جديدة مع الأيام الأخيرة من العام الحالي ٢٠٢٤.

وذكرت صحيفة «موندو ديبورتيفو» أن الدائرة العاشرة من محكمة العمل في برشلونة، رفضت طعن برشلونة لقياد اللاعب داني أولمو في قائمة الفريق. وأضافت الصحيفة أن البارسا أمامه مهلة لنهاية الشهر الجاري في ٣١ ديسمبر/كانون أول، من أجل قيد داني أولمو.

وأشارت أيضا إلى أن النادي الكتالوني بصدد رفع دعوى قضائية أخرى ضد رابطة الدوري الإسباني، الإثنين المقبل.

ويعد داني أولمو من الركائز الأساسية في صفوف برشلونة، منذ انضمامه لصفوف الفريق، مطلع الموسم الجاري، قادما من لايبزيغ الألماني.

ووقع اللاعب الإسباني الدولي، عقدا لمدة ٦ مواسم، وتم قيده في القائمة مكان الدنماركي أندريس كريستنسين الذي تعرض لإصابة أبعدهته أكثر من ٣ أشهر.

شيرر: على أمورييم التخلص من بعض اللاعبين



يعتقد النجم الإنجليزي السابق، آلان شيرر، أن عدداً من لاعبي مانشستر يونايتد ليسوا بمستوى جيد بما يكفي، مؤكداً أن المدرب روبن أمورييم يجب أن «يتخلص» من عدة لاعبين غير مؤثرين، وانتقد شيرر

الشياطين الحمر بعد هزيمتهم (٢-٠) أمام وولفرهامبتون، أمس الخميس، ضمن منافسات البريميرليج. وتحدث نجم نيوكاسل السابق عن البداية الصعبة لمانشستر يونايتد، تحت قيادة المدرب الجديد أمورييم، قائلنا لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) بخصوص العقبات التي يواجهها الفريق: «النتائج، المشكلات خارج الملعب، راشفورد.. قالها بنفسه (أمورييم)، إنهم سيضطرون إلى المعاناة لبعض الوقت». وأضاف: «إنهم يعانون بالفعل، لأن من الواضح أن العديد من اللاعبين في هذا النادي، ليسوا بمستوى جيد بما يكفي». وتابع: «يجب أن يُسمح له بالتخلص من اللاعبين، وإحضار آخرين يعتقد أنهم يناسبون نظامه.. لكن الفريق حالياً بعيد جداً عن المستوى المطلوب».

كيف تاهم التمارين الرياضية في التغلب على الإرهاق؟

يشكو العديد من الأشخاص من الإرهاق الوظيفي الناتج عن الضغوط المستمرة في بيئة العمل، ولكن دراسة حديثة أشارت إلى أن التمارين الرياضية يمكن أن تكون وسيلة فعالة للتغلب على هذا الإرهاق، بشرط أن تكون معتدلة من حيث الجهد البدني، حيث أظهرت الأبحاث أن التمارين الرياضية المعتدلة تعد الخيار الأمثل مقارنة بالتمارين التي تتطلب جهداً كبيراً أو القليل جداً.

دراسة جديدة تكشف العلاقة بين التمارين والإرهاق

نشرت مجلة Journal of Occupational and Environmental Medicine دراسة اعتمدت على دراسة أنماط حياة أكثر من ٥٠٠ موظف، ركزت الدراسة على تأثير التمارين الرياضية على الإرهاق العاطفي والرضا الوظيفي، واكتشف الباحثون أن التمارين المعتدلة هي الأكثر تأثيراً في تقليل الإرهاق وتحقيق الرضا الوظيفي.

وأكدت المؤلفة الرئيسية للدراسة، ميشيل وولف مارينوس، الأستاذة المساعدة في جامعة جورج ماسون الأميركية، أن هذا البحث يقدم تفاصيل دقيقة حول كيفية تأثير التمارين المعتدلة في تقليل الإرهاق وزيادة مستوى الإنجاز الشخصي لدى الموظفين.

التمارين المعتدلة تقلل من الإرهاق وتعزز الشعور بالإنجاز

في إطار الدراسة، تم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات بناءً على مستوى النشاط البدني، وهي: منخفضة، متوسطة، وعالية النشاط. وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين مارسوا تمارين معتدلة كانوا أقل شعوراً بالإرهاق العاطفي وأعلى مستوى من الإنجاز الشخصي مقارنة ببقية المجموعات.

وفي هذا السياق، قال جيمي شابيرو، أستاذ علم النفس بجامعة دنفر، إن النتائج تتفق مع الدراسات السابقة التي أظهرت أن التمارين المعتدلة تساهم في تقليل التوتر وتحسين المزاج، مما يفسر الشعور بالراحة والإنتاجية في مكان العمل.

التمارين عالية الكثافة، ليست دائماً الخيار الأمثل

أحد النتائج المثيرة في الدراسة هو أن التمارين عالية الكثافة لم تقدم أي فائدة إضافية في تقليل الإرهاق مقارنة بالتمارين المعتدلة. وأشار الباحثون إلى أن التمارين الشاقة قد تؤدي إلى إفراز مستويات أعلى من هرمون الكورتيزول، الذي يزيد من مستويات التوتر والضغط النفسي، مما يساهم في الشعور بالإرهاق العقلي.

نصائح لممارسة الرياضة لتقليل الإرقاق الوظيفي

توصي مارينوس وزملاؤها بممارسة مزيج من التمارين المعتدلة والصعبة خلال الأسبوع، يمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة التمارين الرياضية ٣ إلى ٥ أيام في الأسبوع، مثل المشي السريع، ركوب الدراجات، أو اليوغا.

كما يمكن للموظفين إضافة بعض الأنشطة الصغيرة اليومية مثل صعود السلالم أو ركن السيارة بعيداً عن المدخل لزيادة النشاط البدني وزيادة عدد الخطوات اليومية.

التمارين الرياضية وتحسين الصحة العامة

يؤكد الخبراء أن ممارسة الرياضة بانتظام تعزز من الصحة العامة، مثل تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وزيادة الذاكرة، كما تمنح الأشخاص شعوراً أكبر بالثقة والتحكم في حياتهم. وبالتالي، يمكن أن تكون الرياضة حلاً مهماً للتعامل مع الإرهاق الوظيفي.

الروتين الرياضي المثالي

يوصي معظم الخبراء بممارسة الرياضة لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل ٣ إلى ٤ أيام في الأسبوع، مع التركيز على التمارين المعتدلة، في حين يقترح البعض ممارسة التمارين لمدة ٧٥ دقيقة على الأقل ٥ إلى ٦ أيام في الأسبوع.

خلاصة القول

في الختام، يعد النشاط البدني المعتدل الحل الأمثل للتغلب على الإرهاق الوظيفي. من خلال دمج التمارين الرياضية في حياتنا اليومية، يمكننا تحسين مستوى الطاقة والإنتاجية في العمل، فضلاً عن تعزيز الصحة العامة والشعور بالإنجاز الشخصي.

مشروبات يجب تجنبها أثناء السعال وكيفية تخفيفه بشكل طبيعي

عند الإصابة بالسعال أو التهابات الجهاز التنفسي، هناك مجموعة من المشروبات التي قد تزيد من حدة السعال أو تهيج الحلق. يفضل تجنب هذه المشروبات لتقليل الشعور بالانزعاج والتسريع في عملية الشفاء.

مشروبات قد تهيج السعال

المشروبات الباردة: المشروبات التي تكون شديدة البرودة يمكن أن تسبب تهيجاً في الحلق وتفاقم السعال، خصوصاً في حالات التهابات الجهاز التنفسي. يفضل تناول المشروبات في درجة حرارة معتدلة لتجنب هذه المشكلة.

المشروبات الغازية: تحتوي المشروبات الغازية على غازات قد تهيج الجهاز التنفسي والحلق، مما يزيد من احتمالية حدوث السعال.

المشروبات التي تحتوي على الكافيين: مثل الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة، يمكن أن تسبب الجفاف في الحلق وتزيد من تهيجه. لذا، من الأفضل تجنب تناولها بكميات كبيرة أثناء الإصابة بالسعال.

المشروبات السكرية: السكر من المواد التي قد تساهم في تهيج الحلق وزيادة السعال. تجنب المشروبات الغنية بالسكر في هذه الفترة قد يساعد في تخفيف الأعراض.

الكحوليات: تساهم الكحوليات في جفاف الحلق وتزيد من تهيج السعال. يفضل الابتعاد عنها أثناء الإصابة بالسعال.

العصائر الحمضية: مثل البرتقال والليمون، يمكن أن تسبب تهيجاً إضافياً في الحلق، خاصة إذا كان السعال مصحوباً بارتجاع في المريء. الحمضيات قد تؤدي أيضاً إلى زيادة الشعور بالجحوظة في المعدة، مما يجعل السعال أسوأ.

بدائل مفيدة لتخفيف السعال

للتخفيف من حدة السعال وتهيجة الحلق، هناك عدة مشروبات طبيعية يمكن أن تساعد بشكل فعال:

الماء الفاتر: من أسهل وأهم البدائل، حيث يساعد في ترطيب الحلق وتهيجة التهيج.

الشاي الأخضر: يحتوي الشاي الأخضر على خصائص مضادة للأكسدة ويمكن أن يساعد في تهدئة التهابات الحلق.

البابونج: معروف بخصائصه المهدئة والتي تساعد على تخفيف السعال وتهيجة الحلق.

اليانسون: يعد من المشروبات التقليدية المساعدة في تخفيف السعال وتهيجة الجهاز التنفسي.

الزنجبيل: يعمل الزنجبيل على تهدئة التهابات الحلق وتقليل السعال بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات.

القرفة: تعتبر القرفة من الأعشاب المهدئة التي يمكن أن تساعد في تخفيف السعال وتهيجة الحلق.

الزعرور: يحتوي الزعرور على خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يساعد في تخفيف السعال.

الزنجبيل بالعسل: مزيج الزنجبيل والعسل يعد من العلاجات الطبيعية الفعالة التي تساعد في تهدئة الحلق وتقليل السعال.

الحليب الدافئ مع الكركم: يعتبر هذا المزيج علاجاً تقليدياً يساعد في تهدئة السعال وتقليل التهيج في الحلق.

الابتعاد عن المشروبات المهيجة وتناول البدائل المفيدة يمكن أن يساعد في تسريع عملية الشفاء وتخفيف الأعراض بشكل طبيعي وآمن.