

## بعشرة لاعبين..

# فوز كبير لفريق برسبوليس على فريق تراكتورسازي

انتهى اللقاء بين فريقي برسبوليس وتراكتورسازي ، والذي كان من أكثر المباريات حساسية في الأسبوع ال١٧ من الدوري الإيراني الممتاز، بفوز الأحمر الطهراني على نظيره التبريزي، ولعب فريق برسبوليس الشوط الثاني بلاعب واحد أقل. والتقى فريقا برسبوليس وتراكتور لكرة القدم، في منافسات الأسبوع ال١٧ من الدوري الممتاز، أسس الأحد ٧ فبراير، الساعة ١٥:٥ على



ملعب آزادي، وكان الحكم يجن حيدري. وأحرز سروش رفيعي (١١) وجورجي جولسياني (٧٢) هدفي برسبوليس. واجه برسبوليس تراكتور في موقف اضطر فيه كريم باقري، بعد أن تولى تدريب هذا الفريق لبعض المباريات، إلى تسليم قيادة الأحمر الطهراني إلى إسماعيل كارتال، الذي حضر المباراة من مدرجات ملعب آزادي وشاهد المباراة من المنصة الخاصة، وسيكون المدير الفني لبرسبوليس من المباراة القادمة.

## لوكاس هيرنانديز يفسر معاناته في باريس

فسر لوكاس هيرنانديز مدافع باريس سان جيرمان، معاناته مع العملاق الفرنسي. وصرح هيرنانديز عبر قناة DAZN: "العودة بعد التعافي من إصابة قوية مثل قطع في الرباط الصليبي لا تبقى سهلة أبدا، لكنني أحاول بذل أقصى جهد ممكن في كل مباراة".



وأضاف المدافع الفرنسي الدولي (في بعض الأحيان، هناك مباريات أشعر فيها بتحسن، بينما أكون سيئا نسبيا في أخرى، لكن يبقى الأهم هو الاستمرارية والمشاركة في معدل أكبر من المباريات، وسأعود تدريجيا إلى مستواي. في سياق آخر، واصل هيرنانديز «قدمنا مباراة رائعة أمام مانشستر سيتي، وكانت أسسية لا تنسى، وتنتظرنا مواجهة حاسمة في شتوتجارت يوم الأربعاء المقبل، سنذهب إلى ألمانيا لتحقيق الفوز».

وأتم تصريحاته «لعبنا مباراة صعبة يوم السبت أمام لانس (١-١)، أوا مباراة دفاعية جيدة، وأعتقد أن التعادل كان نتيجة مستحقة، وتركيزنا الأكبر على مباراة الأربعاء».

## إنريكي يلتمس العذر لكفار اتسخياليا..

### ويكشف سبب غياب حكيمة

التمس لويس إنريكي، مدرب باريس سان جيرمان، العذر للاعبيه خفيشفا كفاتر اتسخياليا في ظهوره الأول مع الفريق خلال التعادل مع ريمس ١-١، مساء السبت، في الدوري الفرنسي.

وصرح إنريكي عبر قناة DAZN: "من الصعب للغاية أن تلعب مباراة في الدوري بين مباراتين في دوري الأبطال خاصة أمام فريق مثل ريمس، يتسم بالقوة الدفاعية".

وتحدث المدرب الإسباني عن كفاتر اتسخياليا قائلا: «بإمكان جميع



العناصر الهجومية أن تلعب في كل المراكز بالخط الأمامي، ولكن مباراته الأولى كانت صعبة". وتابع: «لقد قدم خفيشفا أداء جيدا، ولكن يجب أن يندمج مع زملائه بشكل جيد، وكذلك التأقلم على طريقة لعب المنافسين، ونأمل أن تكون بدايته انطلاقة لمغامرة رائعة». و بشأن الاستفسار عن سبب غياب الثنائي أشرف حكيمة وماركينوس، أوضح المدير الفني لسان جيرمان «الأمر أشبه بإراحة ديمبلي الذي كان يعاني من نزلة برد، ووجدنا أن الوقت مناسب لإراحة ماركينوس وحكيمة قبل مواجهة شتوتجارت في ألمانيا».

وأتم لويس إنريكي: «لقد نجحنا في تدوير التشكيل بشكل أساسي خلال الأسبوع الجاري، لقد أجرينا ٦ تعديلات وحققنا أهدافنا».

## مارسيليا ينقد نجم يوفنتوس

### من جحيم موتا

يرتبط أحد نجوم يوفنتوس، بمغادرة الفريق خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية، في ظل



صعوبة الحصول على فرصة اللعب بانتظام تحت قيادة المدرب تياجو موتا. وأفاد الصحفي فابريزيو رومانو، خبير انتقالات اللاعبين في أوروبا، بأن نيكولو فاجيولي نجم وسط يوفنتوس، على رادار مارسيليا الفرنسي، الذي يرغب في ضمه هذا الشتاء.

وأضاف عبر حسابه على «إكس»: «مارسيليا يستعد لتقديم عرض ليوفنتوس لضم فاجيولي، لكن سيحدث ذلك بمجرد إيجاد حل لرحيل لاعبه إسماعيل كوني». ونوه: «يوفنتوس يريد وضع بند حتمية الشراء، بينما يفضل الجانب الفرنسي الحصول عليه معارا فقط».

وتراجع ترتيب فاجيولي بين لاعبي وسط السيدة العجوز منذ بداية الموسم الجاري، حتى أصبح الخيار الأخير أمام موتا، المدير الفني.

## ايران تحرز لقب الوصافة ببطولة كاس نيكولاي بتروف في بلغاريا

طهران / ارنا - احرز المنتخب الايراني للمصارعة الرومانية لقب الوصافة ببطولة «كاس نيكولا بتروف» التي اقيمت باستضافة بلغاريا.

وأفادت ارنا بان حصوله المنتخب الايراني للمصارعة الرومانية، من كاس نيكولا بتروف بلغت خمس ميداليات، ٢ ذهبية وفضية واحدة وذهبية واحدة. وهذه النتيجة، احرزت المصارعة الرومانية الإيرانية، لقب الوصافة ببطولة كاس



نيكولا بتروف، التي اقيمت خلال الفترة من ١٢ إلى ٢٦ كانون الثاني / يناير ٢٠٢٥ في مدينة فارنا البلغارية.

## هالاند يخطئ في اسم مرموش.. والسفرية تلاحقه

حصلت كلمات الترويجي إيرلنج هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، لزميله المصري عمر مرموش، على الكثير من التعليقات الساخرة.

ونشر مرموش صورة، على حسابه بشبكة «إنستجرام»، من ظهوره الأول بقميص سيتي، يوم السبت، ضد تشيلسي بالدوري الإنجليزي.

وكتب مرموش على الصورة: «شرف لي أن أبدأ مسيرتي مع مانشستر سيتي بثلاث نقاط كبيرة». وعلق هالاند على صورة مرموش، قائلا: «أحسنت يا مرموش».

وحصلت كلمات هالاند على أكثر من ٢٣ ألف تفاعل. بالإضافة إلى مئات التعليقات، لا سيما من الجماهير العربية، بعد أن أخطأ المهاجم النرويجي في طريقة كتابته لاسم «مرموش».



فعلى سبيل المثال قال حساب باسم بلال علي «مين محموش ده يا غالي؟»، وكتب حساب باسم هيماء: «محموش إزاي يعني يا صاحبي؟». يذكر أن مباراة الأمس أظهرت توافقا كبيرا بين اللاعبين. وأشاد هالاند، بزميله الجديد عمر مرموش،

بقوله «أعتقد أنني رأيت في الدوري الألماني وراقبته، ومن الرائع اللعب معه، لأنه يمتلك شيئا مميزا». ومن جانبه قال مرموش «هالاند شخص مميز ولأعب خرافي، ومنذ أن وصلت إلى النادي وهو يتحدث معي ويحاول مساعدتي على التأقلم مع الفريق».

وقد يكون كتابة اسم عمر مرموش بطريقة خاطئة من قبل هالاند، مجرد دعابة بين الثنائي.

وكان مرموش انضم إلى سيتي، الخميس الماضي، قادما من أينتراخت فرانكفورت مقابل ٧٥ مليون يورو.

## مشادة حادة بين كونسييساو ونجم ميلان

دخل سيرجيو كونسييساو المدير الفني لميلان، في نقاش ساخن وحاد جدا مع أحد لاعبي فريقه، عقب إطلاق الحكم صافرة نهاية



مباراة فريقه أمام بارما. وحول ميلان تأخره على أرضه بهدفيين لهدف إلى فوز ٢-٠، ليحصل ٣ نقاط ثمينة في مشوار البحث عن مركز مؤهل لدوري أبطال أوروبا.

وكشفت قناة «دازن» عبر الكاميرات الموجودة بأرض الملعب، عن نشوب مشادة ساخنة بين كونسييساو والظهير الأيمن لروسونيري دافيد كالابريا.

واشتد النقاش بين الثنائي، ما استلزم الأمر تدخل لاعبي الفريق للفصل بينهما. وشارك كالابريا أساسيا في المباراة، قبل أن يخرج بعد ٧٨ دقيقة لعب.

وتشير عدة تقارير صحفية إلى أن كالابريا على أعتاب الرحيل عن ميلان بنهاية الموسم الجاري. خاصة بعد أن تم تجريده من شارة القيادة ومنحها للحارس الفرنسي ميك ماينان.

## بالأرقام.. سينر يكتب التاريخ في أستراليا

واصل الإيطالي يانيك سينر كتابة التاريخ، بتتويجه بلقب أستراليا المفتوحة للعام الثاني على التوالي، وذلك بعد التغلب في النهائي على الألماني ألكسندر زفيريف، أسس الأحد.

ويحسب أرقام "أويتا"، أصبح سينر أصغر لاعب يتوج بلقبين متتاليين في أستراليا المفتوحة، منذ جيم كورير عامي ١٩٩٢ و١٩٩٣.

وبات سينر أول إيطالي أو إيطالية يتوج بآلقاب في الجراندي سلام في تاريخ التنس، متجاوزاً نيكولا Pietrangeli (١). كما أصبح سينر خامس لاعب في العصر الحديث يتوج بآلقاب متتالية في بطولات الجراندي سلام على الملاعب الصلبة، بعد جون ماكنرو وإيفان ليندل وروجر فيدرر ونوفاك ديوكوفيتش.

وفي آخر ٢٥ عامًا، بات سينر رابع لاعب لا يواجه أي نقطة لكسر الإرسال في نهائي الجراندي سلام، وذلك بعد بيت ساهبراس (ويمبلدون ١٩٩٥) وفيدرر (ويمبلدون ٢٠٠٢) ورافائيل نادال (أمريكا المفتوحة ٢٠١٧).

وعادل سينر رقم كل من بيورن بورج وجيمي كونرز كأكثر اللاعبين تحقيقًا للانتصارات في أول ٥٠ مباراة يخوضها كصنف أول عالميًا بواقع ٤٧ انتصارا.

وأصبح سينر أول لاعب يحقق ١٠ انتصارات متتالية دون خسارة أي مجموعة، أمام المصنفين العشرة الأوائل عالميًا.

## الكركم: الصيدلية الطبيعية لعلاج العديد من الأمراض

يُعتبر الكركم من الأعشاب الطبيعية ذات الفوائد الصحية المذهلة، وذلك بفضل احتوائه على مركب الكركمين، المعروف بخصائصه العلاجية والوقائية المميزة. تشير الأبحاث العلمية إلى أن الكركم يمكن أن يكون علاجًا فعالاً ومساعدًا في الوقاية من العديد من الأمراض. وفيما يلي نظرة على أبرز الفوائد العلاجية للكركم:

**التهاب المفاصل**  
يلعب الكركم دوراً فعالاً في تقليل التهابات المفاصل وتخفيف الألم والتورم المرتبط بها. يتميز الكركمين بخصائصه المضادة للالتهابات، وقد أثبتت الدراسات أنه يمكن أن يكون فعالاً بقدر بعض الأدوية المضادة للالتهاب، لكن بدون آثار جانبية كبيرة. كما ثبتت فعاليته في تحسين الألم الناجم عن أمراض مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، والنقرس، والتهاب المفاصل العظمي.

**دعم صحة القلب**  
يساهم الكركم في تعزيز صحة القلب من خلال تقليل الالتهابات وتحسين وظائف الأوعية الدموية. أشارت دراسات إلى أن الكركمين يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار وتحسين مرونة الأوعية الدموية، مما يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية وأمراض القلب المختلفة.

**علاج أمراض الأمعاء الالتهابية**  
يعتبر الكركم مفيداً للأشخاص الذين يعانون من أمراض الأمعاء الالتهابية مثل التهاب القولون التقرحي ومرض كرون. أظهرت الدراسات أن تناوله بجانب العلاجات التقليدية يعزز فعاليتها ويساعد في تقليل الأعراض بشكل ملحوظ.

**الأمراض العصبية التنكسية**  
يساعد الكركم على تقليل الالتهابات في الدماغ وحماية خلايا الدماغ من التلف، مما قد يبطئ من تقدم الأمراض العصبية مثل ألزهايمر. كما يدعم الكركمين صحة الدماغ من خلال تحسين الوظائف الإدراكية وتقليل التدهور المعرفي.

**علاج الاكتئاب**  
يلعب الكركمين دوراً إيجابياً في تحسين الحالة المزاجية لدى مرضى الاكتئاب، حيث يعمل على زيادة مستويات بروتين عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF)، الذي يدعم نمو الخلايا العصبية وصحتها.

**التخفيف من أعراض الحساسية**  
بفضل خصائصه المضادة للالتهابات، يساهم الكركم في تقليل استجابات الجسم للحساسية. يساعد الكركمين في تهدئة التهابات الجهاز التنفسي وتقليل أعراض مثل احتقان الأنف والعطس.

**٧. أمراض الجلد الالتهابية**  
يُستخدم الكركم لعلاج أمراض الجلد المزمنة مثل الإكزيما والصدفية. بفضل خصائصه المضادة للالتهابات والأكسدة، يمكن استخدام كريمات الكركمين الموضعية أو المكملات الغذائية لتعزيز الشفاء وتهدئة الالتهابات الجلدية.

**دعم علاجات السرطان**  
تشير الدراسات إلى أن الكركمين قد يساهم في تعزيز فعالية العلاجات التقليدية للسرطان، مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي، من خلال تقليل الآثار الجانبية لهذه العلاجات. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة لمزيد من الأبحاث للتأكد من دوره الفعلي في الوقاية والعلاج.

**التحكم في مرض السكري من النوع الثاني**  
يساعد الكركم على تحسين استجابة الجسم للإنسولين وتنظيم مستويات السكر في الدم، مما يجعله مفيداً في إدارة مرض السكري من النوع الثاني والوقاية منه.

**تحسين وظائف الجهاز التنفسي**  
يساعد الكركم على تهدئة الالتهابات في الشعب الهوائية، مما يُسهّل التنفس ويقلل من أعراض مثل السعال والصفير. كما يُعتقد أنه يوفر حماية للرئتين ضد التلف الناتج عن السموم البيئية.

**الكركم ليس مجرد بهار يُضفي نكهة مميزة على الطعام، بل هو كنز طبيعي يحمل فوائد صحية هائلة. يمكن لتناوله بانتظام، سواء كمكمل غذائي أو كإضافة للطعام، أن يساهم في تحسين الصحة العامة ومكافحة العديد من الأمراض. ومع ذلك، يُفضل استشارة الطبيب قبل استخدامه كمكمل غذائي، خصوصاً للأشخاص الذين يتناولون أدوية أخرى.**

## نظام غذائي «بدائي» يحارب الأمراض المزمنة

### ويعزز فقدان الوزن

أظهرت دراسة جديدة أن اتباع نظام غذائي محدد، مستوحى من عادات الأكل التقليدية، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويساعد على إنقاص الوزن. ويشمل هذا النظام الغذائي استبعاد الألبان ولحم البقر والقمح، ويعتمد بشكل رئيسي على النباتات والبقوليات، ما يعد خياراً صحياً مقارنة بالوجبات الحديثة المعالجة.

وفي الدراسة، جُند فريق من جامعة كوليدج كورك ٢٠ شخصاً، طلب منهم إما مواصلة تناول طعامهم المعتاد أو تجربة نظام غذائي يسمى "استعادة الميكروبيوم غير الصناعي" (NiMe) لمدة ٢ أسابيع. ويتضمن هذا النظام الغذائي الذي يعتمد على عادات الأكل في المناطق الريفية بابوا غينيا الجديدة، تناول وجبات غنية بالألياف، مثل الخضروات والعدس والحمص، مع استهلاك محدود جداً للأطعمة المصنعة.

ووفقاً للنظام، يتناول المشاركون أيضاً وجبة صغيرة واحدة من البروتين الحيواني يوميًا، مثل سمك السلمون أو الدجاج. بينما يتم استبعاد الألبان ولحم البقر والقمح.

وفيما يلي أمثلة للوجبات: الفطور – البطاطا الحلوة والفاصوليا السوداء مع وعاء من اليوسفي. الغداء – سلطة كينوا وتبولة مع خضروات طازجة، تليها الكمثرى. الوجبات الخفيفة – اللوز والمشمش المجفف. العشاء – وجبة بروتين حيواني مع البطاطا المشوية وسلطة الكرنب. وتتضمن الوجبات الأخرى التي تم تناولها في هذه المجتمعات الريفية: الأرز والخيار والملفوف والبازلاء والبصل.

وأظهرت النتائج أن هذا النظام الغذائي أسهم في تحسين صحة المشاركين بشكل كبير، وعلى مدار الدراسة، تم تقليل مستويات الكوليسترول "الضار" بنسبة ١٧٪، وانخفضت مستويات السكر في الدم بنسبة ١٦٪، كما تراجعت مستويات البروتين التفاعلي "سي"، الذي يشير إلى الالتهابات وأمراض القلب، بنسبة ١٤٪. ورغم أن المشاركين لم يتناولوا سعرات حرارية أقل، فقد فقدوا وزناً أكبر مقارنة بالمجموعة التي تناولت طعامها بشكل طبيعي.

ووجد أن التحسينات الصحية كانت مرتبطة بتغيرات إيجابية في ميكروبيوم الأمعاء، وهو موطن البكتيريا المفيدة التي تؤثر بشكل كبير على صحتنا العامة.

وقال البروفيسور جينز والتر، قائد الدراسة: "لقد أدى التصنيع الغذائي إلى تغيير كبير في ميكروبيوم الأمعاء، ما ساهم في زيادة خطر الأمراض المزمنة. من خلال هذا النظام الغذائي البدائي، الذي يحاكي العادات الغذائية غير الصناعية، يمكننا تعزيز صحة الأمعاء وتقليل المخاطر الصحية".

وفي تعليقه على نتائج الدراسة، قال البروفيسور بول روس، مدير APC Microbiome Ireland: "تظهر هذه الدراسة أنه يمكن تحسين صحة الأمعاء من خلال أنظمة غذائية معينة، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. يمكن لهذه النتائج أن تساهم في وضع إرشادات غذائية مستقبلية وتطوير منتجات غذائية جديدة، بالإضافة إلى العلاجات التي تستهدف الميكروبيوم".