

## المنتخب الإيراني للباراتاكوندو يفوز بـ ٨ ميداليات ذهبية وبرونزية في منافسات البحرين الدولية

قدم المنتخب الإيراني أداءً رائعاً في منافسات الباراتاكوندو الدولية في المنامة بالبحرين، حيث حصل على ٥ ميداليات ذهبية و٢ ميداليات برونزية.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انها أقيمت منافسات الباراتاكوندو الدولية في المنامة بالبحرين بمشاركة ٥٦ رياضياً، وأظهر المنتخب الإيراني في الفئة العمرية للشباب أداءً رائعاً بفوزه بـ ٥ ميداليات ذهبية و٢ برونزيات.



وكان علي كريمي صابر (المدرّب الرئيسي) ومهدي يورهنما (المدرّب) في قسم الشباب وزهرة حسيني (المدرّبة الرئيسية) ومهري شعباني (المدرّبة) في قسم البنات مسؤولين عن منتخب الباراتاكوندو الوطني للشباب.

## ميدالية برونزية تاريخية لايران في بطولة العالم لتنس الطاولة للناشئين

طهران / ارنـا- حصد الإيراني بنيامين فرجي الميدالية البرونزية في بطولة العالم لتنس الطاولة

للناشئين هي الاولى تاريخياً لايران في هذه الفئة العمرية.

ففي الدور نصف النهائي من بطولة العالم، واجه بنيامين فرجي، الصيني (لي هي تشن) وفي مباراة ندية وقوية خسر أمامه بنتيجة ٤: ٢ ليتقلد الميدالية البرونزية المشتركة.



وقبل الدور نصف النهائي، فاز فرجي على منافسيه من السويد واليابان وتايوان. وهذه هي أول ميدالية في تاريخ تنس الطاولة الإيرانية في بطولة العالم لفئة الناشئين.

أقيمت بطولة العالم لتنس الطاولة للناشئين والشباب في مدينة هلسنبورغ بالسويد.

## مانشستر يونايتد يوجه بوصلته نحو خليفة إبراهيموفيتش

أكدت تقارير صحفية، أن مانشستر يونايتد يري في المهاجم السويدي المتألق فيكتور جيوكيرس، المفتاح لحل مشكلاته الهجومية، بعد تغيير إدارته الفنية مؤخراً.

ويعد جيوكيرس، مطلباً للعديد من الأندية الكبرى في أوروبا بعد تألقه اللافت مع سبورتنج لشبونة وتسجيله ٤٢ هدفاً في الموسم الماضي في ٥٠ مباراة.



ورغم الشكوك التي تحوم حول كونه لاعب الموسم الواحد إلا أن العديد من الأندية تعتبره خليفة الأسطورة السابق للسويد زلاتان إبراهيموفيتش. وفي عمر الـ٢٥ عاماً، يواصل جيوكيرس تألقه مع فريقه بتسجيله ١٤ هدفاً. ويحسب صحيفة 'ماركا'، فإن إدارة مانشستر يونايتد، يعتبر جيوكيرس هو مفتاح حل مشكلات الفريق، رغم أن لشبونة لن يتنازل عن أقل من ١٠ مليون يورو للتنازل عن خدماته.

## إنريكي يعفو عن دوناروما

قرر لويس إنريكي المدير الفني لباريس سان جيرمان، العفو عن الإيطالي جيانلويجي دوناروما حارس مرمى الفريق.

في هذا الصدد، ذكرت "ليكيب ولوبازيزيان" أن دوناروما سيكون الحارس الأساسي لسان

جيرمان في مواجهة نانت، أمس السبت، في الجولة ١٣ بالدوري الفرنسي. وتواجد الروسي ماتفي سافونوف في آخر مباراتين أمام تولوز في الدوري، ويلبرن ميونخ بدوري أبطال أوروبا، لتبدأ علامات الاستفهام تدور حول مستقبل دوناروما.

وانتقلت "ليكيب ولوبازيزيان" بشكل كبير على التشكيل المتوقع

لسان جيرمان أمام نانت، بينما اختلفا في تحديد هوية الظهير الأيمن الذي سيشارك منذ البداية.

وذكرت "ليكيب" أن المدرب الإسباني سيعتمد على أشرف حكيمي منذ البداية، بينما قالت "لوبازيزيان" إن إنريكي يميل لإراحة النجم المغربي وإشراك لاعب الوسط الشاب وارن زاير إيميري في مركز الظهير الأيمن.

وانتقل دوناروما إلى باريس سان جيرمان في صيف ٢٠٢١، في صفقة انتقال حر، قادما من ميلان.

وكان دوناروما الحارس الأساسي لسان جيرمان في آخر ٢ مواسم، ولكنه جلس بديلاً لزميله

الروسي ماتفي سافونوف، أكثر من مرة هذا الموسم.

ويعتلي العملاق الباريسي قمة ترتيب الدوري الفرنسي برصيد ٢٢ نقطة، بينما يقبع نانت في

المرتبة ١٨ برصيد ١٠ نقاط.

## ملاكم إيراني يحطم الرقم القياسي العالمي لأكثر اللكمات المباشرة

طهران / ارنـا- حطم الملاكم الإيراني «يوسف إيماني»، الرقم القياسي في موسوعة غينيس

لأكثر اللكمات المباشرة وذلك توج بلقب أسرع ملاكم في العالم.



وحطم إيماني الرقم القياسي لأكثر الضربات المباشرة في مدة دقيقة وثلاث دقائق باسمه في موسوعة غينيس للأرقام القياسية، وفي دقيقة واحدة سجل إيماني ٤٤٩ إصابة

صحيحة بيديه اليمنى واليسرى لاسمه وإيران. وقبل ذلك، كان الرقم القياسي السابق يحمله الممثل الأمريكي بـ١٤ إصابة.

كما سجل الملاكم الإيراني رقماً قياسياً مثيراً للاهتمام وهو ١١٥٥ لكمة صحيحة في مدة ثلاث دقائق، ليُدخل اسمه في موسوعة غينيس للأرقام القياسية مرة أخرى.

وقبل ثلاث سنوات، تمكن من تحطيم الرقم القياسي للملاكمة السريعة في دقيقة واحدة بـ ٤٠٢ لكمة، والذي كان يحمله سابقاً رياضي سلوفاكي بـ ٣٢٤ لكمة.

## مفاجأة.. ريال مدريد «تجاهل» تقارير تفسر هبوط مستوى مبابي

أكدت تقارير صحفية إسبانية، أمس السبت، أن ريال مدريد يحافظ على ثقته في المهاجم الفرنسي كيليان مبابي، رغم أن الشكوك حول الأداء بدأت تتزايد بين جماهير الميرينجي.

ووفقاً لشبكة "ريليفو" الإسبانية، لم يتمكن مبابي من تقديم الأداء المتوقع منه بعد ٢ أشهر من انضمامه للملكي؛ حيث يظهر أحياناً لمحات من موهبته الكبيرة، لكنه يفتقر للاستمرارية ويختفي في اللحظات التي يحتاجه فيها الفريق بشدة.



وأوضحت الشبكة، أن هذا الأمر ظهر بوضوح في مباراة ليفربول على ملعب الأنفيلد؛ حيث بدأ مبابي وكأنه يعاني من أزمة في الأداء، وغير قادر على الوصول للمستوى

الذي أبهر الجميع به خلال مسيرته مع باريس سان جيرمان، والمنتخب الفرنسي. وكان بعض الأشخاص في ريال مدريد يتوقعون حدوث هذا الأمر لمبابي؛ لأنه أثناء

إنهاء إجراءات التعاقد معه، وصلت إلى «فالدبيباس» تقارير بدنية عن المهاجم الفرنسي. أظهرت تراجعاً واضحاً في أدائه منذ عام ٢٠١٨، عندما قاد فرنسا لتحقيق كأس العالم.

وكشفت أن البيانات والإحصائيات كانت واضحة تماماً بشأن المسافة المقطوعة والجهود العالية الكثافة والسرعة المستدامة، حيث أكدت أن مبابي كان يتراجع تدريجياً موسمًا بعد الآخر عن أفضل مستوياته، ورغم ذلك، لم تكن هذه المعطيات كافية لوقف

الصفقة. وأشارت إلى أن الأهداف والتمريرات الحاسمة التي حققها مبابي، بالإضافة للفوائد الاقتصادية الكبيرة التي يجلبها بفضل قدرته التسويقية، كانت عوامل حاسمة لصالح التعاقد معه.

وأوضحت أن في ريال مدريد، ما يزالون يأملون أن يستعيد مبابي مستواه الذي جعله أحد أفضل اللاعبين في العالم خلال السنوات الأخيرة.

كما أن زملاء مبابي ينبهرون بمهاراته في التدريبات، لكنهم يرغبون في رؤية هذا الأداء في المباريات، والأمر ذاته ينطبق على الجهاز الفني والنادي، حيث يدركون أنهم بحاجة إليه لتحقيق البطولات.

## أموريم: الجدول المزدحم ليس عذراً

قال روبين أموريم، مدرب مانشستر يونايتد، إن جدول المباريات المزدحم ليس عذراً، حيث يسعى لتحقيق أول فوز له في الدوري الإنجليزي منذ توليه مسؤولية تدريب الفريق عندما يواجه إيفرتون.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية أن أموريم (٢٩ عاماً) قاد فريقه للتعادل ١-١ مع إيسويتش في أول مباراة له مع الفريق، واحتفل بانتصاره الأول يوم الخميس عندما تغلب على بودوجليمت أمس الأول الخميس.

وتأثر أموريم بالترحيب الدافئ الذي تلقاه في ملعب أولد ترافورد، حيث أجرى ٦ تعديلات في تشكيلة الفريق ليحقق الفوز ٢-٢ على بودوجليمت، وأشرك جميع اللاعبين المتواجدين على مقاعد البدلاء بينما كان يضع في اعتباره المباريات القادمة.

وببدأ مانشستر يونايتد مبارياته التسع التي سيخوضها في ديسمبر/كانون الأول على أرضه أمام إيفرتون اليوم الأحد، حيث ينتظر أن يجري أموريم المزيد من التعديلات على تشكيل الفريق سعياً وراء تحقيق

فوزه الأول في الدوري الإنجليزي الممتاز. وفيما يتعلق بأن إيفرتون، بقيادة شون دايش، كان لديه أسبوع

للتحضير عكس فريقه، قال المدرب أموريم: «الأمر كما هو، وستقوم بعملية تدوير اللاعبين وسنكون جاهزين».

وأضاف: «أمام بودو جليمت، تعين علينا الاستفادة من أربع تغييرات لإدارة اللياقة البدنية، وليس المباراة، نحن ندير اللياقة البدنية، يجب أن نفعل هذا».

وأردف: «نعلم بالفعل أن الوضع سيكون كذلك، لذلك لا يوجد عذر. يجب أن نكون جاهزين ليوم الأحد ويجب علينا أن نفوز».

ويجب على أموريم موازنة حاجة مانشستر يونايتد لتحقيق الانتصارات مع ضرورة بناء لياقة اللاعبين، خصوصاً أولئك العائدين من الإصابات.

## ٥ عصائر طبيعية لزيادة هرمون التستوستيرون لدى الرجال

إذا كنت ترغب في زيادة هرمون التستوستيرون في جسمك، فإن بعض العصائر



يمكن أن تكون خياراً رائعاً للمساعدة في تنشيط إنتاج هذا الهرمون الحيوي. في التقرير التالي أبرز العصائر التي تساهم في تعزيز مستويات التستوستيرون، وفقاً لموقع "NDTV":

**١ - عصير الرمان**  
يُعد عصير الرمان من المشروبات الفعالة لزيادة هرمون التستوستيرون، بفضل احتوائه على مركبات تحفز إنتاج أكسيد النيتريك، الذي يعد أساسياً للحفاظ على توازن هرمون الذكورة في الجسم.

**٢ - عصير الأناناس**  
يحتوي عصير الأناناس على فيتامين سي الذي لا يقوي الجهاز المناعي فقط، بل يعزز أيضاً من إنتاج التستوستيرون. كما أن محتواه العالي من فيتامين ب المركب يساهم بشكل فعال في زيادة مستويات هذا الهرمون.

**٣ - عصير البنجر**  
يمكن لتناول عصير البنجر من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً أن يساعد في رفع مستويات التستوستيرون، بفضل احتوائه على النترات التي تحسن الصحة الجنسية وتعزز من مستويات الهرمون.

**٤ - عصير الخضار**  
يُعد عصير الخضراوات، مثل السبانخ والبروكلي والأنفوكادو، من العصائر المثالية لزيادة التستوستيرون، إذ تشير الدراسات إلى أنها تساهم في رفع مستويات الهرمون بشكل ملحوظ.

**٥ - التمر مع الحليب واللوز**  
هذا المزيج الغذائي يساعد الرجال على تحسين خصوبتهم، لأنه يعزز من إنتاج هرمون التستوستيرون في الجسم.

باتباع هذه العصائر في نظامك الغذائي اليومي، يمكنك دعم صحتك الجنسية وزيادة مستويات هرمون الذكورة بشكل طبيعي وفعال.

## هل تناول البيض يومياً؟ إليك الفوائد المدهشة التي ستعود عليك

البيض يُعدّ واحداً من أكثر الأطعمة المغذية على الإطلاق، إذ يحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن التي تعزز صحة الجسم بشكل شامل. إليك أبرز فوائده وتأثيراته الصحية المحتملة:

فوائد البيض لصحة الجسم مصدر غني بالبروتين البروتين الموجود في البيض يساهم في بناء أنسجة الجسم وإصلاحها، بما في ذلك العضلات، مما يجعله خياراً مثالياً للرياضيين والأشخاص النشطين.

**تدعم صحة الدماغ والجهاز العصبي** بفضل احتوائه على فيتامينات B١٢ وA والمعادن مثل السيلينيوم، يعزز البيض وظائف الدماغ والجهاز العصبي. كما يساعد الكولين، وهو أحد مكوناته الرئيسية، في تقليل مستويات الهوموسيستين، الذي قد يرتبط بأمراض القلب.



**تعزيز صحة الجهاز المناعي** يحتوي البيض على عناصر غذائية مهمة مثل السيلينيوم وفيتامين A، والتي تلعب دوراً رئيسياً في دعم جهاز المناعة.

**صحة العين والرؤية** اللوتين والزياكسانثين الموجودان في البيض يساهمان في الوقاية من التنكس البقعي المرتبط بالعمر، وهو أحد الأسباب الرئيسية للعمى.

**دعم صحة الشعر والجلد** بفضل مزيج الفيتامينات والمعادن، يساعد البيض في تحسين مظهر الشعر والجلد ومنع تكسر الأنسجة.

**تعزيز الشعور بالشبع والطاقة** البروتين والدهون الصحية في البيض تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من تناول السعرات الحرارية الزائدة ويوفر طاقة مستدامة على مدار اليوم.

**البيض وصحة القلب** بالرغم من فوائده، يجب أن يكون استهلاك البيض معتدلاً، خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل قلبية أو مستويات مرتفعة من الكوليسترول. بالنسبة لهؤلاء، يُنصح بتفضيل بياض البيض لتجنب الكوليسترول الموجود في الصفار.

**النظام الغذائي القائم على البيض** النظام الغذائي المعتمد على البيض هو نظام منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتين يهدف إلى فقدان الوزن. يشمل تناول البيض كجزء رئيسي من كل وجبة إلى جانب البروتينات الخالية من الدهون والخضروات غير النشوية.

الفوائد: يساعد في الشعور بالشبع وتقليل تناول السعرات الحرارية. المخاطر: قد يفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية مثل الألياف والكالسيوم، مما يجعله غير مستدام على المدى الطويل.

الأثار الجانبية لتناول البيض بكثرة إلى: على الرغم من الفوائد العديدة، قد يؤدي تناول البيض بكثرة إلى: مشكلات في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والإسهال.

تفاعلات حساسية لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية البيض. البيض غذاء متكامل. غني بالفوائد الصحية التي تدعم المناعة، صحة الدماغ، العيون، والجسم بشكل عام. ومع ذلك، ينبغي تناوله باعتدال وضمن نظام غذائي متوازن لتجنب أي آثار جانبية محتملة. استشارة الأطباء وأخصائيي التغذية ضرورية للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة لضمان تناوله بأمان.