



## بزشكيان يثمنّ انجازات اللجنة البارآ أولمبية الوطنية لتطوير رياضة السيدات

هنأ رئيس الجمهورية مسعود بزشكيان، بأختيار اللجنة البارآ أولمبية للجمهورية الاسلامية الايرانية كأفضل لجنة على مستوى العالم في مجال تطوير رياضة السيدات خلال العام ٢٥٢٥م. يذكر ان اللجنة البارآ أولمبية الوطنية حازت على لقب "افضل لجنة عالميا" في مجال تطوير رياضة السيدات، وذلك خلال حفل ترشيح وتكريم الفائزين بجائزة "اليوم العالمي للمرأة" من قبل اللجنة الدولية البارالمبية (IPC). ونوهت اللجنة الدولية في قرار التكريم، بإنجازات اللجنة البارآ أولمبية الايرانية لتعزيز مشاركة السيدات على صعيد رياضة البلاد، واعتبرت جمهورية ايران الاسلامية انها "البلد الأكثر نجاحا في مجال تطوير وتوسيع حضور السيدات لدى الرياضات البارآ أولمبية". الى ذلك، هنأ الرئيس بزشكيان عبر خطابه الى رئيس اللجنة البارآ أولمبية الوطنية "غفور كلركري" بهذا الانجاز، واشاد بجهود زملائه؛ متمنيا لهم بمزيد من الرقي والموفقية.

## المنتخب الإيراني للمصارعة يحصد ١٠ ميداليات في أولمبياد الطلاب

فاز فريق المصارعة الحرة الإيراني بـ ٧ ميداليات ذهبية وفضيتين، وميدالية برونزية واحدة خلال حضوره في الالعاب الاولمبية المدرسية باستضافة صربيا. واحرز الميداليات الذهبية للمنتخب الإيراني كل، من عرشيا محمدي في وزن ٤١ كجم، وحامد براتلو في وزن ٤٨ كجم، وأحمد رضا سالارونديان في وزن ٥٢ كجم، وأمير علي مزرعه في وزن ٥٧ كجم، ومحمد مهدي زاده في وزن ٦٢ كجم، وهومن كلهري في وزن ٦٨ كجم، وأمير علي أميني في وزن ٨٥ كجم. والفضيتان، تقلدها المصارعان "حسين تيموري للوزن ٤٤ كجم، وإيليا عباسبور"، للوزن ٧٥ كجم. كما فاز الإيراني "أرفين حاجي بيك" بالميدالية البرونزية في منافسات الوزن ٢٨ كجم ضمن بطولة الالعاب المدرسية الاولمبية التي انطلقت الأحد في مدينة "زلاتيبور" الصربية.

## أنشيلوتي يدرس تغييراً مفاجئاً أمام آرسانال

يُدرس الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، إجراء تغيير مفاجئ في تشكيل الميرنجي خلال مواجهة آرسانال، اليوم الثلاثاء، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. ويغيب الفرنسي فيرلاند ميندي، الظهير الأيسر للفريق الملكي، عن مباراة الغد بسبب الإصابة. ووفقا لشبكة "ريليفو"، فإن أنشيلوتي يدرس الدفع بديفيد ألابا في مركز الظهير الأيسر أمام آرسانال، بسبب عدم اقتناعه بالمستوى الذي يقدمه فران جارسيا.

وكان كارلو أنشيلوتي قد أشرك في الدقائق الأخيرة من مباراة فالنسيا، بديفد ألابا بدلاً من فران جارسيا، في مركز الظهير الأيسر. وقدم ألابا، بعض اللحظات الإيجابية في بناء اللعب من الخلف بدقة، بالإضافة إلى تقديم كرة عرضية عالية الجودة كادت أن تجد طريقها إلى الشباك لولا أنها مرت من جود بيلينجهام واندريك.

وأشارت الشبكة الإسبانية إلى أن مركز الظهير الأيسر، ليس غريباً على اللاعب النمساوي، فقد لعب فيه معظم مسيرته مع بايرن ميونخ، وتابعت «هناك غموض بشأن الحالة البدنية لديفيد ألابا في المباريات الكبرى، لكن هناك ثقة في اللاعب داخل غرفة الملابس، نظرا لجودته وخبرته».

## قاصدا دوري روشن.. مبابي يوضح حقيقة الإساءة لباريس

هاجم كيليان مبابي نجم ريال مدريد، شبكة فرنسية، حاولت تحريف تصريحاته تجاه ناديهِ السابق باريس سان جيرمان.

وكان مبابي قد انتقل مجانا إلى ريال مدريد في صيف ٢٠٢٤، عقب انتهاء عقده مع باريس، رغم وجود إغراءات مالية عديدة للاستمرار مع سان جيرمان.

وصرح مبابي في مقابلة مع قناة لا سيكستا الإسبانية، أمس الأحد «القرار لم يكن صعبا بين ريال مدريد والمال».

ونقلت شبكة «فوت ميركاتو» تصريحات مبابي، معلقة «كيليان يتحدث عن انتقاله للميرنجي.. وهذا لن يعجب جمهور باريس».

وكتب كيليان، عبر حسابه على منصة إكس «لا علاقة بين ما قلته وباريس، فالسؤال كان على خطوتي المقبلة والاختيار على سبيل المثال بين الانتقال إلى الدوري السعودي أو الريال». وأضاف مبابي موجها رسالته لشبكة فوت ميركاتو «ركزوا على ما يحدث في فرنسا، أما باقي كلامي فهو ليس موجه لكم طالما لم تفهموه.. تحياتي لكم». وحذفت شبكة «فوت ميركاتو»، التفريدة التي نقلت خلالها تصريحات كيليان مبابي. يذكر أن النجم الفرنسي وقع عقدا مع ريال مدريد، يمتد حتى صيف ٢٠٢٩.

## حاشية تين هاج تنسف فكرة قيادة روما

تواجد الهولندي إيريك تين هاج، المدير الفني السابق لمانشستر يونايتد، في ملعب الأولمبيكو مساء أمس الأحد، لحضور مباراة روما وليفه يوفنتوس، بمنافسات الدوري الإيطالي. وأثيرت التكهنات حول تعيين تين هاج كمدير فني جديد لروما أو يوفنتوس في الموسم المقبل، خاصة وأن كل منهما يسعى للتعاقد مع مدرب دائم في الصيف القادم. كلاوديو رانيري المدرب الحالي للجالوروسي، سيغادر الفريق بنهاية الموسم، وفي الجانب الآخر، عَين إيجور تودور مدربا للسيدة العجوز بشكل مؤقت خلفا لتياجو موتا حتى نهاية الموسم، وبحسب صحيفة لاجازيتا ديلو سبورت الإيطالية، فإن محيط المدرب الهولندي نفس إجراء أي محادثات مع روما.

وأصرت حاشية المدرب على أن تين هاج كان مسافرا إلى العاصمة الإيطالية لمشاهدة المباراة فقط.

ونوهت إلى أن تين هاج لم يُجب على أسئلة جماهير روما حول إمكانية تعيينه مدربا جديدا لهم خلال المباراة.

في غرب القارة الآسوية؛

## طبيعت يواجه عمان يونايتد في بداية مشواره بكرة السلة



يبدأ ممثل إيران

فريق طبيعت مشواره ببطولة غرب آسيا لكرة السلة في اسبوعها الثاني بمواجهة فريق عمان يونايتد الاردني.

وتقام منافسات الاسبوع الثاني من مسابقات غرب اسيا بكرة السلة في لبنان، حيث يواجه اليوم وفي

بداية منافسات هذا الاسبوع فريق طبيعت الايراني نظيره الاردني عمان يونايتد. هذا وانهى فريق طبيعت الذي يشرف على تدريبه مهران شاهين طبع الاسبوع الاول بثلاثة انتصارات وخسارة واحدة.

وبإنتهاء مسابقات الاسبوع الثاني ستأهل الفرق الثلاثة الاولى الى المرحلة النهائية لسوبر غرب اسيا. وفيما يلي برنامج مباريات فريق طبيعت للاسبوع الثاني من هذه البطولة:

الثلاثاء: ٢٠٢٥/٤/٨
طبيعت الإيراني – عمّان يونايتد الاردني ١٩:٤٥
الجمعة: ٤/١١
طبيعت – القوة الجوية العراقي ١٩:٤٥
السبت: ٤/١٢
طبيعت – ساجس اللبناني ٢٢:٤٥
الاحد: ٤/١٣
طبيعت – الرياضي اللبناني ٢٢:٤٥

## مبارز إيراني يحرز الميدالية الفضية في الألعاب الأولمبية المدرسية

أحرز المبارز الإيراني «متين شاهدي»، الميدالية الفضية ببطولة الألعاب الأولمبية المدرسية المقامة في صربيا.

وانطلقت بطولة الألعاب الأولمبية المدرسية يوم الأحد في مدينة "زلاتيبور" الصربية؛ حيث تأهل المبارز الإيراني "متين شاهدي" في فئة سلاح السيف (السابر) – فتيان إلى الدور النهائي لهذه المنافسات، وذلك بعد ازاحة غريمه الكازاخستاني٩-١٥.

وعلى الرغم من استحقاقه الكامل، لكن خسر "شاهدي" في منافسات الدور النهائي بنتيجة ١٥-١٢، وتقلد الميدالية الفضية، لتكون بذلك أول ميدالية في حصاد المنتخب الإيراني من هذه البطولة.

إيران تشارك في ٥ أوزان بالكاراتيه في بطولة آسيا

بعد الانتهاء من الاستعدادات النهائية لمنتخب إيران في الكاراتيه، تم انتخاب اللاعبين الذين سيمثلون المنتخب في بطولة آسيا التي تستضيفها أوزبكستان.

وستجري هذه المنافسات في فئتي الكاتا والكوميتيه، وسيغيب عن المنتخب الوطني الايراني مهدي خدابخشى للإصابة.

وفيما يلي اعضاء المنتخب الايراني حسب اوزانهم:

وزن ٥٥ كغم: بهنام دهقان زاده.

وزن ٦٠ كغم: علي مسكيني.

وزن ٦٧ كغم: رضا بشارتي كيا.

وزن ٧٥ كغم: مرطفى نعمتي.

وزن أكثر من ٨٤ كغم: محمود نعمتي.

في الكاتا الفردي: علي زند.

الكاتا الفرقي: منتخب ايران "ابوالفضل شهرجدي، علي زند وميلادفرزاهمهر.

## هاميلتون يطالب فيراري بتغييرات إيجابية

ينتظر السائق البريطاني لويس هاميلتون، تغييرات إيجابية من فريقه فيراري، قبل سباق جائزة البحرين الكبرى، بعدما أشار إلى أن أداء سيارته أضعف من مستوى زميله في الفريق، شارل لوكلير من إمارة موناكو.

وواجه فريق فيراري، صعوبات جديدة في سباق جائزة اليابان الكبرى، حيث احتل لوكلير، المركز الرابع، بفارق كبير عن أصحاب الصدارة، بينما حل هاميلتون سابعاً متقدماً بمركز واحد فقط عن مركزه في التصنيفات.

وقال هاميلتون في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء البريطانية «أتمنى أن أرى تغييرات إيجابية في السباق القادم، لأنه خلال السباقات الثلاثة الأولى هذا الموسم، كان هناك فارق بسيط بين فريقي الصيانة».

وأضاف «كان أدائي ضعيفاً، من الجيد الاعتراف بذلك، ووفقاً للإمكانيات المتاحة لدي، فهذه كانت أفضل نتيجة يمكن تحقيقها».

وواصل السائق البريطاني «أعتقد أنني وصلت لأقصى سرعة ممكنة في سباق اليوم، لم يكن لدي شيء آخر لأقدمه من السيارة».

وواصل «أتمنى أن نتحسن في السباق القادم، لأنه سيكون أمراً مثيراً، أتمنى أن نتقرب قليلاً، فمن الممكن أن يكون لدينا رابع أسرع سائق في الوقت الحالي، لكننا نتخلف عن باقي المنافسين على مستوى الأداء العام».

واختتم لويس هاميلتون تصريحاته «لذا ينتظرنا عمل مكثف لتقليص الفارق».

## فافرينكا يودع مبكراً مونتي كارلو للتنس

ودع السويسري المخضرم ستان فافرينكا، بطولة مونتي كارلو المفتوحة لتنس الأساتذة فئة ١٠٠٠ نقطة» المقامة على الملاعب الترابية من الدور الأول بعد الخسارة أمام التشيلي أليخاندرو تابيلو، أمس الإثنين.

ولم يستغل فافرينكا بطل مونتي كارلو في ٢٠١٤ فوزه في المجموعة الأولى بنتيجة (٦-١) ليرد تابيلو بالفوز بمجموعتين متتاليتين بنتيجة ٥-٧، ٥-٧، وينتزع بطاقة التأهل من السويسري البالغ من العمر ٤٠ عاماً، بعد مباراة امتدت ساعتين و٢٧ دقيقة.

وصعد أليخاندرو تابيلو لمواجهة قوية جديدة أمام الصربي المخضرم نوفاك ديوكوفيتش المصنف الخامس عالمياً، والمصنف الثالث بهذه البطولة.

ووفي مباراة أخرى، فاز الفرنسي جايل مونفيس على المجري فابيان ماروزان بنتيجة ٤-٦، ١-٦، و٦-١ ليصعد لمواجهة الروسي أندريه روبليف في الدور الثاني.

وتغلب الأمريكي ماركوس جيرون على الكندي دينيس شابوفالوف بنتيجة ٦-٢، ٧-٦ (٥-٧)، ليتأهل لمواجهة البريطاني جاك درابر في الدور الثاني.

وفاز التشيكي ييجي ليهيتشكا على الأمريكي سيباستيان كوردا بنتيجة ٦-٢، ٧-٦ (٩-٧) ليصعد للدور الثاني منتظرا الفائز من مواجهة الإيطالي لورينزو موسيتي ضد الصيني بو يونتشاوكيتي.

## من محاربة الشيفوخة إلى خفض ضغط الدم.. توابل "خارقة" ذات فوائد مذهلة!

يزعم خبير الصحة وطول العمر، مايكل عزيز، أن اتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام، قد جعله يتمتع بعمر بيولوجي أصغر باستنوات من عمره الفعلي.

ويؤكد أن إضافة ٨ أنواع من التوابل إلى النظام الغذائي قد يساعد في تأخير الشيخوخة وتعزيز الصحة العامة.

رغم أن بعض الخبراء يشككون في هذه الادعاءات، يستند الدكتور عزيز، المقيم في نيويورك، إلى أبحاث حول "المناطق الزرقاء" – وهي مناطق حول العالم يعيش سكانها لفترات أطول من المتوسط، ويعتقد أن نظامهم الغذائي الغني بالمكونات الطبيعية يلعب دوراً رئيسياً في ذلك.

التوابل الثمانية وتأثيراتها الصحية

– الكركم

يعرف الكركم بمحتواه الغني بالكركمين، وهو مركب يُعتقد أنه يساعد في تقليل الالتهابات وتحسين تعافي العضلات بعد التمارين. ومع ذلك، تحذر بعض المؤسسات الصحية من أن نسبة الكركمين في الكركم العادي منخفضة، ما قد يحد من فوائده.

– الثوم

يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب غني بالكبريت يُعتقد أنه يعزز إنتاج الكولاجين، ما قد يساعد في الحفاظ على نضارة البشرة وتقليل التجاعيد. ومع ذلك، يحتاج هذا الادعاء إلى مزيد من الأدلة العلمية.

– القرفة

تشتهر القرفة بخصائصها المضادة للأكسدة، وأظهرت بعض الدراسات أنها قد تساعد في خفض مستويات السكر في الدم، ما قد يكون مفيداً لمرضى السكري. لكن علاقتها بتقليل خطر الإصابة بالزهايمر لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث.

– الزنجبيل

يُستخدم الزنجبيل منذ قرون في الطب التقليدي لتهدئة اضطرابات المعدة وتعزيز عملية الهضم. كما يعتقد البعض أنه قد يساهم في الوقاية من التدهور العقلي، لكن الأدلة العلمية على ذلك لا تزال غير كافية.

– الجينسنغ

يعتبر الجينسنغ من الأعشاب الشائعة في الطب الصيني التقليدي، ويُقال إنه يساعد في تحسين المناعة وزيادة الطاقة وتعزيز وظائف الدماغ. وقد أظهرت بعض الدراسات أنه قد يحسن الإدراك لدى كبار السن، لكنه لا يزال بحاجة إلى مزيد من الأبحاث.

– الهيل

يعتقد أن الهيل يمتلك خصائص مضادة للالتهابات، وقد أظهرت دراسة حديثة أنه قد يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب.

– الزعفران

أظهرت بعض الدراسات أن الزعفران قد يكون فعالاً في تخفيف أعراض الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية، وربما يكون بديلاً طبيعياً لبعض مضادات الاكتئاب.

– الزعتر

يُعرف الزعتر بخصائصه المضادة للأكسدة، ويستخدم في العديد من الثقافات لتعزيز صحة الجهاز الهضمي وتقليل الالتهابات.

ويشدد الدكتور عزيز على أهمية تناول هذه التوابل بانتظام، سواء في الطعام أو على شكل مكملات غذائية. ومع ذلك، يحذر الخبراء من تناول المكملات دون استشارة طبية، إذ يمكن أن تتفاعل بعض هذه التوابل مع الأدوية أو تسبب آثاراً جانبية غير متوقعة، حسب "روسيا اليوم".

## هل يمكن لتناول المانجو أن يساعد في خفض ضغط الدم؟

تعد فاكهة المانجو من الفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن والمركبات المضادة للأكسدة، مما يجعلها خياراً ممتازاً لدعم الصحة العامة، من بين فوائدها المتعددة. يثار تساؤل مهم: هل يمكن للمانجو أن تساهم في خفض ضغط الدم؟ نظراً لاحتوائها على مكونات أساسية مثل البوتاسيوم والألياف، التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على مستويات ضغط دم صحية، فإن الإجابة قد تكون نعم.

القيمة الغذائية للمانجو

تتمتع ثمرة المانجو بخصائص غذائية رائعة، فهي تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن التي تقدم فوائد صحية متعددة للجسم. من أبرز هذه الفيتامينات:

فيتامين أ: يدعم صحة البصر والجلد.

فيتامين C: يعزز من قوة الجهاز المناعي.

البوتاسيوم: يساعد في تنظيم ضغط الدم.

الألياف: تساهم في تحسين الهضم وصحة الجهاز الهضمي.

مضادات الأكسدة: تحارب تلف الخلايا الناتج عن الجذور الحرة.

هل يساعد المانجو في خفض ضغط الدم؟

يُعد ضغط الدم المرتفع من المشاكل الصحية الشائعة التي تؤثر على الكثيرين، وغالباً ما يكون نتيجة لسوء التغذية أو التوتر. يعتبر المانجو من الأطعمة التي قد تساهم في التحكم في ضغط الدم، وذلك بفضل مكوناته الغذائية الفعالة.

١. البوتاسيوم وتحسين ضغط الدم

يحتوي المانجو على مستويات جيدة من البوتاسيوم، الذي يُعد من العناصر الأساسية لتحقيق توازن مستويات الصوديوم في الجسم. البوتاسيوم يعمل على استرخاء الأوعية الدموية، مما يقلل من الضغط على القلب ويساعد في خفض ضغط الدم.

٢. الألياف لصحة القلب

تساعد الألياف الموجودة في المانجو في تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL) في الدم. عندما يقل الكوليسترول السيئ، تصبح الشرايين أكثر مرونة، مما يساعد في خفض ضغط الدم ويحسن صحة القلب.

٣. الخصائص المضادة للأكسدة

تحتوي المانجو على مركبات مضادة للأكسدة مثل "المانجيفيرين"، التي تساعد في تقليل الالتهاب، وهو عامل خطي قد يساهم في ارتفاع ضغط الدم.

فوائد صحية أخرى للمانجو

إلى جانب تأثيرها المحتمل على ضغط الدم، فإن المانجو تقدم مجموعة واسعة من الفوائد الصحية الأخرى:

تحسين الهضم: الألياف والإنزيمات مثل الأميليز تعمل على تحسين صحة الأمعاء وتسهيل عملية الهضم.

تعزيز المناعة: فيتامين C الموجود في المانجو يساعد على تقوية جهاز المناعة وحماية الجسم من العدوى.

صحة البشرة والشعر: فيتامين A يعزز إنتاج الكولاجين، مما يساهم في صحة البشرة والشعر.

الوقاية من السرطان: مضادات الأكسدة مثل الكيرسيتين قد تساعد في تقليل نمو الأورام ومكافحة السرطان.

تعتبر المانجو فاكهة لذيذة وغنية بالقيمة الغذائية التي تدعم صحة القلب وتنظم ضغط الدم. من خلال تعزيز مستويات البوتاسيوم، تقليل الكوليسترول الضار، والحد من الالتهابات، يمكن أن تكون المانجو جزءاً مهماً من نظام غذائي صحي، مع فوائد صحية تتجاوز مجرد خفض ضغط الدم.