

## فيما سباهان يتعادل بطهران؛

وحقق فريق برسبوليس فوزاً غالياً على خبير خرم اياه هناك في لرستان، وذلك ضمن منافسات الاسبوع التاسع والعشرين للدوري الايراني الممتاز بكرة القدم، حيث احرز البديل اورونوف هدفاً في الدقيقة ٩١ من المباراة ليعلن فوز برسبوليس بعد ان كان متأخراً بهدف في الشوط الاول.

فقد انتهى الشوط الاول بهدف لصالح خبير احزره اللاعب فريد اميري في الدقيقة ٢٥، وبعد اجراء عدة تبديلات من قبل المدرب التركي برسبوليس "اسماعيل كارتال" استطاع الاحمر الطهراني ان يغير من مجريات المباراة - التي كان اصحاب الارض هم المسيطرون على اغلب دقائقها - ومن ثم نتيجة المباراة، حيث سجل البديل فرشاد احمدزاده هدفاً بضربة رأس اسكن الكرة من خلالها بالشباك معلناً عن هدف التعادل في الدقيقة ٦٥.

واستمر الجدل بين الفريقين حتى اعلن حكم المباراة عن اضافة ٥ دقائق جاء من خلالها هدف الفوز للاحمر الطهراني عن طريق البديل الدولي الازبكي اورونوف،



ان فريق سباهان اصفهان قد تعادل في طهران وعلى ملعب تختي امام آخر فريق بالترتيب العام والذي اصبح سقوطه الى دوري الدرجة الاولى "هوادار" حتمياً بهدف لكل منهما. وكانت نتائج الاسبوع ١٩ للدوري الايراني الممتاز بكرة القدم كلها حسب التوقعات باستثناء مباراتين أو ثلاث كانت فيها الاثارة والحماس، حتى ان مدرب فريق سباهان

# برسبوليس يحرز فوزاً قاتلاً وينافس على المركز الثاني

اصفهان الفرنسي "كاترون" صرح في المؤتمر الصحفي بعد تعادل فريقه أمام هوادار، لم يكن للاعبين روح في المباراة! وربما اعطينا الحصة الاسبوية لبرسبوليس!

وفي مباراة أخرى كانت فيها الاثارة والجاذبية كبيرة الى حدما، والتي كانت في تبريز بين متصدر الدوري "تراكتورسازي" وفريق نساجي مازندران - الذي يحتاج الفوز في هاتين المباراتين

الاخيرتين -، وبعد ان تبادل الفريقان تسجيل الاهداف حتى تعادلا بنتيجة ٢ - ٢ فقد فقد بذلك فريق نساجي كل أمل له بالبقاء في الدوري الممتاز، وبذلك يكون قد تأكد سقوطه مع فريق هوادار الى دوري الدرجة الاولى. وفي اهواز قلب فريق "يحيى غل محمدي" النتيجة على فريق استقلال اهواز الذي كان متقدماً بهدف احزره للاعب فولاد خوزستان

"شاهين توكلي" في الدقيقة ٩ من عمر المباراة عن طريق الخطأ في مرماه، فيما احرز هدفي فولاد "محمدرضا سليمان" في الدقيقتين ٤٤ و٥٥، ليحافظ بذلك فريق فولاد خوزستان على المركز الرابع في الترتيب العام.

أما في طهران وعلى ملعب آزادي فقد انتهى لقاء استقلال طهران وجادرمو اردكان بالتعادل السلبي، وكانت مباراة خالية من الاثارة والحماس، وعلى رغم ذلك فإن كل جماهير برسبوليس ستقف خلف استقلال في مباراته الاخيرة أمام سباهان في اصفهان!! ففوز استقلال أو حتى تعادله في اللقاء الاخير - على شرط فوز برسبوليس في المباراة الاخيرة أمام هوادار - يعني احتلال برسبوليس للمركز الثاني والذي يؤهله لخوض مباراة البلي أوف لدوري النخبة الاسبوي.

هذا وكانت نتائج المباريات الاخرى لمساء الخميس كالتالي:  
ذوب اهن اصفهان ٢ - مس رفسنجان ١  
غل غهرسيرجان ١ - شمس آتر قزوین صفر  
المنيوم اراك ١ - ملوان بندر انزلي ١

## بطولة آسيا؛

## إيران تهزم الهند بكرة اليد الشاطئية

حقق المنتخب الايراني بكرة اليد الشاطئية فوزه الثاني بطولة آسيا، حيث فازت ايران في مباراته الثانية بالبطولة على منتخب الهند بنتيجة ٢ - صفر.

وفي الدورة العاشرة لبطولة اسيا للرجال بكرة اليد الشاطئية الجارية حالياً في سلطنة عمان، واجه المنتخب الايراني نظيره الهندي وانتهى لقاؤهما بفوز ايران بشوطين للاشيء، فقد انتهى الشوط



الاول بنتيجة ٢٠ - ٤، ونتيجة الشوط الثاني كانت ١٨ - ٦، ليحقق المنتخب الايراني فوزه الثاني بالبطولة، حيث فاز في مباراته الاولى على المنتخب الباكستاني. هذا وسيواجه المنتخب الايراني في مباراته الثالثة المنتخب الاردني.

## انريكي يكافئ أشرف حكيمي

كافأ لويس إنريكي المدير الفني لباريس سان جيرمان، لاعبه المغربي أشرف حكيمي، وبعض زملائه، بعد التأهل لنهائي دوري أبطال أوروبا. وأشار البي إس جي في بيان رسمي، أمس الجمعة، إلى أنه بالاتفاق بين إدارة النادي والجهاز الفني، تقرر إراحة ٧ لاعبين. وأوضح البيان أن القرار يشمل كل من أشرف حكيمي وجيانلويجي دوناروما وماركينوس وويليان باتشو وفابيان ريز ونونو مينديس وفيتينا. وأشار أيضاً إلى أن اللاعبين السبعة سيعدون مجددا للمشاركة في التدريبات، يوم الأربعاء المقبل.



ويستعد باريس سان جيرمان لمواجهة مونبلييه الهابط للدرجة الثانية، اليوم السبت، في الجولة قبل الأخيرة من الدوري الفرنسي. وتوج البي إس جي رسمياً بلقب الدوري الفرنسي منذ ٤ أسابيع، وذلك قبل ٦ جولات من انتهاء المسابقة.

وتتبقى مباراة أخيرة لباريس في الدوري، إضافة إلى مواجهة ريمس بنهائي كأس فرنسا يوم ٢٤ مايو/أيار، وبعدها بأسبوع، سيكون لقاء إنتر ميلان في نهائي دوري أبطال أوروبا.

## ألونسو يعلن رحيله عن ليفركوزن

بدأت فعليا عملية انتقال تشابي ألونسو إلى ريال مدريد، حيث أعلن المدرب الإسباني رحيله عن باير ليفركوزن، أمس الجمعة، عقب عامين ونصف على رأس الجهاز الفني للفريق الألماني. وقال ألونسو، خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده قبل مواجهة بوروسيا دورتموند، المقررة الأحد



المقبل في البوندسليجا: «لقد اتفقت مع النادي على المغادرة.. نعتقد أن الوقت قد حان للرحيل، وكان اليوم هو للحظة المناسبة للإعلان عن ذلك». ورفض نجم ريال مدريد ويايرن ميونخ السابق الخوض في تفاصيل خطوته المقبلة، مفضلاً التركيز على إنهاء الموسم بأفضل طريقة ممكنة مع ليفركوزن. وصرح في هذا السياق: «ليس هذا الوقت المناسب للحديث عن المستقبل، لأننا نرغب في وداع جميل يوم الأحد هنا.. أشعر بهزيع من المشاعر، لقد سرنا في الاتجاه الصحيح خلال هذه الفترة معاً.. ولا تزال أمامي مباراتان عاطفتان للغاية».

وتابع ألونسو: «كرة القدم والحياة تتعلقان بالعثور على التوقيت المناسب، وهذا ما سعت إليه.. أردنا أن يكون الوداع بهذه الطريقة، خاصة بالنظر إلى الفترة الطويلة والجميلة والمهمة، التي قضيناها هنا.. أريد أن أستمتع بكل لحظة حتى النهاية». وقدم المدرب الإسباني موسماً تاريخياً مع ليفركوزن في (٢٠٢٢-٢٠٢٤)، شهد تتويجه بالثنائية المحلية لأول مرة في تاريخ النادي.

## ٤ وجبات مثالية لتخفيف الإمساك وتهدئة

## القولون العصبي... اكتشفها الآن

يشكّل الانتفاخ المستمر وأعراض متلازمة القولون العصبي (IBS)، كالإمساك والازدواج المعوي، تحدياً يومياً مزعجاً للكثيرين، ويُصعّب من الحفاظ على نمط حياة مريح. ومع تقلبات الأمعاء وصعوبة السيطرة على الأعراض، يصبح من الضروري تبني نظام غذائي خاص يراعي حساسية الجهاز الهضمي ويدعمه بشكل فعّال.

وفقاً لتقرير نشرته صحيفة Hindustan Times، يُعدّ اختيار الأطعمة المناسبة عاملاً رئيسياً في تخفيف مشاكل الهضم وتحسين الصحة المعوية، خصوصاً لمن يعانون من القولون العصبي. وقدّم الدكتور سوراب سيثي، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي، مجموعة من النصائح عبر حسابه على إنستغرام، أبرز فيها

أطعمة سهلة الهضم ومفيدة للأشخاص الذين يعانون من هذه المتلازمة.



١. الجزر المقشر والمطبوخ على البخار  
يمتاز الجزر المطبوخ على البخار بملمسه الناعم وسهولة هضمه، مما يجعله خياراً مثالياً لمن يعانون من معدة حساسة. ويحتوي على ألياف قابلة للذوبان تعمل بلطف على الأمعاء، وتساعد في تنظيم حركة الجهاز الهضمي دون التسبب بتهيّج أو انتفاخ.

٢. شرائح الخيار مع بذور اليقطين  
يُعدّ هذا الخليط وجبة خفيفة مثالية ومتعشة خاصة في فصل الصيف. الخيار غني بالماء ومنخفض الفودماب، مما يساعد على ترطيب الجسم دون إثقال المعدة. أما بذور اليقطين، فهي مصدر جيد للمغنيسيوم، الذي يُسهم في تهدئة التقلصات المعوية وتحسين حركة الأمعاء.

٣. الموز الناضج باعتدال  
يُعتبر الموز من الفواكه الغنية بالمعادن والفيتامينات، إلا أن نضجه يلعب دوراً مهماً في مدى تأثيره على الأمعاء. يُصحّ تناول الموز الناضج فقط، لأنه يحتوي على كميات أقل من الفودماب، ما يجعله أكثر أماناً لهضم سليم، بينما يُفضّل تجنب الموز المفرط في النضج لتجنّب تهيج الجهاز الهضمي.

٤. زيادي اللوز مع التوت الأزرق  
بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، يُعدّ زيادي اللوز غير المحلّى بديلاً ممتازاً لمنتجات الألبان التقليدية. وعند دمجه مع التوت الأزرق، نحصل على وجبة خفيفة غنية بالبروبيوتيك ومضادات الأكسدة، تُعزز صحة الأمعاء وتحفّز عملية الهضم بلطف. ما هو الفودماب ولماذا يُهمك معرفته؟

يشير مصطلح "فودماب" إلى مجموعة من الكربوهيدرات صعبة الهضم والتي تشمل السكريات القابلة للتخمير. عند تناول أطعمة غنية بالفودماب، قد يعاني الأشخاص من انتفاخ وغازات واضطرابات معوية. لذلك، يُصحّ اتباع نظام غذائي منخفض الفودماب لمن يعانون من القولون العصبي ومشاكل الجهاز الهضمي المزمنة.

التحكم بأعراض القولون العصبي يبدأ من المطبخ. عبر إدخال أطعمة لطيفة وسهلة الهضم إلى نظامك اليومي، يمكنك تقليل التهيج وتحسين جودة حياتك بشكل ملحوظ. ومع تبني الخيارات الغذائية المناسبة، يصبح التعامل مع اضطرابات الأمعاء أكثر سهولة وفعالية.

## تراجع التستوستيرون مع العمر؟

## هذه ٨ طرق تعيد التوازن

مع التقدم في العمر، تبدأ مستويات هرمون الذكورة "التستوستيرون" لدى الرجال في الانخفاض تدريجياً، ويلاحظ هذا الانخفاض بشكل أكبر بعد سن الخمسين. هذا التغير الهرموني قد يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض المزعجة مثل ضعف الكتلة العظمية، التثدي، تقلبات المزاج، تساقط الشعر، ضعف الرغبة الجنسية، والهبات الساخنة.

ولحسن الحظ، يمكن تعزيز مستويات التستوستيرون بشكل طبيعي باتباع عدد من النصائح المرتبطة بأسلوب الحياة والتغذية، والتي من شأنها أن تحسّن من جودة الحياة والصحة العامة في هذه المرحلة العمرية:

- المكملات الغذائية
- بعض المكملات مثل الزنك، الماغنيسيوم، وفيتامين د تُعدّ مفيدة في دعم إنتاج التستوستيرون، خاصة إذا كان هناك نقص في هذه العناصر.
- ممارسة تمارين القوة
- رفع الأثقال أو تمارين المقاومة من أكثر الطرق فعالية في تعزيز التستوستيرون، حيث تساعد على تقوية العضلات وتحفيز إفراز الهرمون بشكل طبيعي.
- تجنب تمارين التحمل المفرطة

رغم فوائدها القلبية، إلا أن الإفراط في تمارين التحمل مثل الجري الطويل أو ركوب الدراجة لمسافات كبيرة قد يرتبط بانخفاض التستوستيرون، لذلك يُصحّ بالتوازن والاعتدال.

- تقليل الوزن الزائد
- زيادة محيط الخصر ترتبط ارتباطاً مباشراً بانخفاض هرمون الذكورة، لذا فإن إنقاص الوزن يلعب دوراً محورياً في استعادة توازن الهرمونات.
- اتباع نظام غذائي غني بالمغذيات
- الاهتمام بنوعية الطعام يُعدّ خطوة أساسية، ومن بين الأطعمة المفيدة: المحار، الشوفان، الفاصوليا، والمكسرات.
- السيانخ، البذور، الأسماك الدهنية، اللحم البقري قليل الدسم.
- الخضراوات الورقية والتوت.
- الابتعاد عن الكحوليات
- الكحول يؤثر سلباً على إنتاج التستوستيرون، لذا يُفضّل التوقف عن تناوله أو تقليله قدر الإمكان.
- الحصول على نوم كافٍ
- النوم الجيد، ما لا يقل عن ٧ إلى ٨ ساعات يومياً، يعزز من قدرة الجسم على إنتاج الهرمونات بشكل صحي ومنظم.
- السيطرة على التوتر

الضغط النفسي المزمن يؤدي إلى ارتفاع الكورتيزول، وهو هرمون يعارض تأثير التستوستيرون. لذلك من الضروري ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو المشي في الطبيعة لتقليل التوتر.

اتباع هذه النصائح لا يساعد فقط على رفع مستويات التستوستيرون، بل يساهم أيضاً في تحسين اللياقة البدنية، الصحة الجنسية، والحالة النفسية لدى الرجال بعد الخمسين. هل ترغب في تحويل هذه النصائح إلى تصميم إنفوغرافيك بسيط؟

## إعادة تسمية جولة التنس العالمية إلى جولة

## الخليج الفارسي

بطلب رسمي من الاتحاد الإيراني للتنس وموافقة مسؤولي الاتحاد العالمي، تم تغيير اسم بطولة الجولة العالمية للتنس، التي تبلغ جوائزها ٥٥ ألف دولار، والتي تقام حالياً في طهران، إلى جولة الخليج الفارسي العالمية.

وأفادت وكالة مهر للأخبار، أنه بعد المناقشات التي أُثرت في الأيام القليلة الماضية، اتصل داود عزيزي، رئيس الاتحاد الإيراني للتنس، بمسؤولي الاتحاد الدولي لهذه الرياضة، مؤكداً على الاسم والمصطلح الصحيح «الخليج الفارسي»، وطلب تغيير اسم جولة التنس العالمية إلى جولة الخليج الفارسي العالمية. وبالموافقة

مع هذا الموضوع، ستستمر هذه الجولة تحت المسمى الجديد اعتباراً من اليوم. وأكد الاتحاد الإيراني للتنس في بيان له أن الخليج الفارسي سيبقى دائماً هو الخليج الفارسي، وجاء في البيان:

جلبت الرياح الجنوبية الدافئة التي تهب من الشواطئ الزرقاء للخليج الفارسي الأبدى



معها اسماً جديداً هذه المرة. اسم متجذّر في تاريخ وهوية هذه الأرض القديمة والثقافية. هذا التغيير ليس مجرد تحويل للنعوان؛ وسيكون بمثابة تنفس أرض تندق في عروقها مياه الخليج الفارسي الزرقاء.

إن الاسم الذي يلعب على سطح هذه المسابقات العالمية هو تذكير للأمواج التي هديرت عبر هذه الأرض لعدة قرون. الخليج الفارسي ليس مجرد جغرافيا بسيطة، بل هو مظهر من مظاهر الثقافة والمقاومة واعتزاز الشعب الذي كان وسيظل دائماً حارساً لهذا الخليج، اي الإيرانيون.

هذه المرة، تندرج كرات التنس على ملعب منقوش عليه اسم الخليج الفارسي. يبدو أن كل ركلة، وكل صيحة انتصار، وكل هتاف من الجمهور، يتناغم مع أمواج البحر الفارسي الهادرة. لم تعد هذه مجرد مسابقة رياضية؛ إنه مهرجان للوطنية والفخر.

جولة الخليج الفارسي العالمية للتنس ليست عنواناً بل رسالة؛ رسالة صمود الشعب الذي يعيش اسم الخليج الفارسي الخالد بكل قلبه وروحه، واليوم يجب على العالم أن يعرف أن طهران تستضيف لاعبي التنس من جميع أنحاء العالم الذين يتنافسون تحت الاسم المجيد لجولة الخليج الفارسي العالمية.

يذكر أن منافسات جولة الخليج الفارسي العالمية للتنس تقام في طهران بمشاركة ٨٨ لاعباً ولاعبة تنس من إيران والهند والسويد وروسيا وأستراليا وصربيا وإنجلترا وإيطاليا واليابان وتركيا والعراق والأرجنتين وإسبانيا وسوريا وماليزيا وفنزويلا والجزائر ولبنان وفرنسا.

## سابالينكا تضرب بقوة في ظهورها الأول

## ببطولة روما

استهلّت المصنفة الأولى عالمياً اليبلاروسية أرينا سابالينكا مشوارها في بطولة روما فمعا ١,٠٠٠ نقطة المقامة على الملاعب الترابية بنجاح، بالتغلب على الروسية أناستازيا بوتابوفا في الدور الثاني، أمس الجمعة.

ونجحت سابالينكا في حسم اللقاء بمجموعتين دون رد، بواقع (٦-٦) و(٦-٦) في غضون ٦٣ دقيقة. وبحسب أرقام «أوتبا»، تملك سابالينكا خامس أفضل نسبة انتصارات في بطولات ١,٠٠٠ نقطة المقامة



على الملاعب الترابية (٧٦,٧)، خلف إيجا شفيونتيك (٤٨,٤) وسيرينا ويليامز (١٨٨) وماريا شارابوفا (١٨٢,١) ودينارا سافينا (١٧٨,٦). وتواجه سابالينكا في الدور الثالث الأميركية صوفيا كيتين، والتي تغلبت بدورها على الروسية أناستازيا بافلوتشينكوفا بنتيجة (٣-٦) و(٦-٠). وفي منافسات فردي الرجال، لم يجد الفرنسي آرثر فيليس، المصنّف ١٣ على البطولة، أي معاناة تذكر في التغلب على الهولندي تالون جريكسبور بنتيجة (٦-٦) و(٦-٦). وينتظر فيليس في الدور الثالث الفائز من مباراة اليوناني ستيفانوس تسيبيسياس والفرنسي ألكسندر مولر. كما تاهل الأميركي براندون ناكاشيما، المصنّف ٢٨ على البطولة، للدور الثالث مستفيداً من انسحاب منافسه الأسترالي جوردان تومبسون، لينتظر الفائز من مباراة الإيطالي لورينزو موسيتي والفنلندي أوتو فيرتاينين.