

الاسبوع الثالث من الدوري العالمي؛

اليوم .. إيران تواجه بولندا في لقاء مهم بالكرة الطائرة

٦ انتصارات، وستواجه الفريقان في مدينة "غدانسك" ببولونيا، وكان الفريقان قد تقابلا في



الفرنسي، الذي يحتل المركز الخامس برصيد ١٥ نقطة من ٥ انتصارات، ومن الجدير بالذكر أن إيران لم يسبق لها الفوز على فرنسا بالكرة الطائرة من قبل.

وسيلتقي المنتخب الإيراني في اخر منافساته في هذا الاسبوع بالمنتخب البلغاري

الاسبوع الثالث من الدوري العالمي؛

الذي يحتل المركز الحادي عشر بحصده ١١ نقطة و٤ انتصارات.

وفيما يلي برنامج مباريات إيران في هذا الاسبوع:

الاربعاء: ٧/١٥

إيران – بولندا، ٢١:٢٠

الخميس: ٧/١٦

إيران – الصين ١٨:٠٠

السبت: ٧/١٨

إيران – فرنسا ٢٢:٠٠

الاحد:٧/١٩

إيران – بلغاريا ١٨:٢٠

هذا وسيمثل إيران في مباريات هذا الاسبوع كل من "جواد كريميو – عرشيا به نجاد – امين اسماعيل نجاد – برديا سعادت – بوريا حسين خلنزاهه – مرتضى شريفى – علي حق برست – احسان داناش دوست – امبرحسين اسفنديار – محمد ولي زاده – يوسف كاظمي – سيدعيسى نصاري – آرمان صالحى ومحمدرضا حضرت بور".

المنتخب الإيراني لكرة السلة يقيم معسكرا

تحضيريا في لبنان

توجّه المنتخب الإيراني لكرة السلة للرجال، اليوم الثلاثاء ٢٥ تموز/يوليو، إلى العاصمة اللبنانية بيروت لإقامة معسكر تدريبي، ضمن إطار استعداداته النهائية لخوض منافسات كأس آسيا ٢٠٢٥.

وأفادت وكالة مهر للأخبار، أن الاتحاد الإيراني لكرة السلة، قال في بيان إن هذا المعسكر يهدف إلى

رفع جاهزية اللاعبين قبل انطلاق البطولة القارية، حيث يخوض المنتخب الإيراني خلال فترة المعسكر عدة مباريات ودية أمام فرق محلية في لبنان.

وضمّت قائمة المنتخب

١٦ لاعبًا هم: أرسلان

كاظمي، مبین شيخي،

مهدي جعفري، محمدمهدي

حيدري، بهنام يخجالي، سينا واحدي، نويد رضائي فر، أميرحسين آزي، متین آقاجان بور، محمد أميني، محمد مهدي رحيمي، آرمان زنكنه، سالار منجي، حسن علي أكبري، وميثم ميرزايي.

ومن المقرر أن ينضم اللاعبين بهنام يخجالي ومحمد أميني إلى صفوف الفريق في بيروت، بعد تقييها من المعسكر السابق في طهران.

ويتكوّن الجهاز الفني للمنتخب من: سوتيريس مانولوبولوس (المدير الفني)

فرزاد كوهيان ومحمد كسائي بور (مدريان مساعدان)

محسن شاه علي (مدير المنتخب)

آرش بهارزاده (المدير التنفيذي)

مهدي جراغي (مدرب اللياقة)

مجيد صادقي (المعالج الفيزيائي)

حسين دهقاني (مسؤول التجهيزات)

وتقام بطولة كأس آسيا ٢٠٢٥ في مدينة جدة السعودية، خلال الفترة من ٥ إلى ١٧ آب/أغسطس المقبل، حيث يلعب المنتخب الإيراني في المجموعة الثانية إلى جانب كل من اليابان، سوريا، وغوام.

وفيما يلي جدول مباريات المنتخب الإيراني في الدور الأول:

الأربعاء ٦ آب/أغسطس: إيران × غوام – الساعة ١٨:٢٠ بتوقيت طهران

الجمعة ٨ آب/أغسطس: إيران × اليابان – الساعة ١٤:٤٠ بتوقيت طهران

الأحد ١٠ آب/أغسطس: إيران × سوريا – الساعة ٢١:٢٠ بتوقيت طهران

بمباراته الثانية في كأس آسيا؛

منتخب إيران لكرة السلة للسيدات يحقق

انتصاره الثاني

حقق منتخب إيران لكرة السلة للسيدات فوزًا كبيراً على نظيره المنغولي ببطولة كأس آسيا للمستوى الثاني.

وتغلب المنتخب الإيراني بكرة السلة للسيدات على منتخب منغوليا بنتيجة كبيرة ٨٩

– ٥٥، وكانت نتيجة الاشواط كالتالي: "٢٩ – ١٠، ١٠ – ٢٤، ٢١ – ١٠، ٢٣ – ١١".

وكانت سيدات إيران قد تغلبن في مباراتهن الاولى على جزر الكوك بفارق ٥٠ نقطة، وسيواجهن في المباراة الاخيرة منتخب تايلند.

وانتخبنت لاعبة "مهلا عابدي" كأفضل لاعبة في اللقاء بتسجيلها ٨ نقاط واعطائها مناولتين جاء من خلالهما اهداف، ٩ ارتدادات، ٣ مرات خطفنت فيهن الكرة، وسجلت درجة كفاءة بمقدار ١٩.

ومثل المنتخب الإيراني في المباراة كل من "دلارام وكيلي، ناهيد اسدي، مهلا عابدي، شيدا شجاعي، كيميا يزديان طهراني، نكين رسولي بور، ركسانا برهمن، غزل زماني، فرناز خدامرادي، فائزة شهرياري، مهسا كراني وأيدا غل محمدي".

الأربعاء ٢٠ محرم الحرام ١٤٤٧ هـ ق ٢٥ تير ١٤٠٤ هـ ش، ١٦ تموز ٢٠٢٥م

١٠ أطعمة طبيعية تعزز صحة ميكروبيوم

الأمعاء وتحسن الهضم

تُعتبر الأمعاء مركزاً أساسياً لهضم الطعام وإمتصاص العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان. لذا فإن الحفاظ على صحة ميكروبيوم الأمعاء يعد ضروريًا للحفاظ على توازن الجهاز الهضمي ووظائفه الحيوية.

من المعروف أن تناول أطعمة غنية بالبروبيوتيك، وهي كائنات دقيقة نافعة تتواجد بشكل طبيعي في الأمعاء، يُساهم في دعم صحة الجهاز الهضمي وتعزيز التوازن الميكروبي فيه. واليكُم عشرة أطعمة تساعد في تعزيز نمو هذه البكتيريا المفيدة:

الثوم: الثوم غني بمركب الفركتو أوليغوساكاريد (FOS) الذي يعمل كغذاء لبكتيريا الأمعاء المفيدة، ويعزز نموها بنسبة لا تقل عن ٢٤٪.

الهلين: يحتوي الهليون على مركبات مثل الزيلوز والإينولين والفالافونويد، التي تحفز نمو

البكتيريا اللبنية والبيفيدوبكتيريا، مما يدعم صحة الأمعاء.

البصل: مستخلصات البصل

تساعد في تعديل التركيب الميكروبي للأمعاء، وتدعم إنتاج المستقلبات الصحية التي تعزز البروبيوتيك.

جذور الهندباء البرية: هذه الجذور غنية بالإينولين والفركتوز

وأوليغوفركتوز، التي تحفز نشاط البريبايوتيك، ما يساهم في تحسين الهضم وتنظيم الشهية والوقاية من أمراض الجهاز الهضمي.

الموز: يحتوي الموز على نسبة عالية من الكربوهيدرات غير القابلة للهضم التي تعمل كبريبايوتيك، وتغذي بكتيريا الأمعاء المفيدة، مما يعزز نموها.

الشوفان: يساعد الشوفان على تحسين تكوين ميكروبات الأمعاء، ويحفز إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي تساهم في تقليل الكوليسترول ودعم صحة الجهاز الهضمي. بذور الكتان: أظهرت الدراسات أن بذور الكتان تعزز نمو أنواع من البروبيوتيك مثل أكبرمان وبيفيدوباكتريريا، مما يساعد على تنظيم صحة الأمعاء، خاصة عند تناولها ضمن نظام غذائي متوازن.

التفاح: تناول التفاح وعصيره يزيد من أعداد بكتيريا اللاكتوباسيلس والبيفيدوباكتريريا بشكل ملحوظ، ما يعزز إنتاج المركبات المفيدة التي تؤثر إيجابياً على الجهاز الهضمي والجسم بشكل عام.

الهندباء الخضراء: تحتوي على الألياف والبريبايوتيك مثل الإينولين، التي تساعد في تشبيط نمو البكتيريا الضارة وتنظيم مستويات البروبيوتيك، مع فوائد محتملة للوقاية من السرطان والسمنة.

الخرشوف: يعد الخرشوف مصدراً غنياً بالألياف والإينولين، التي تدعم نمو ميكروبات البروبيوتيك في القولون وتحسن صحة الأمعاء بشكل عام.

إدراج هذه الأطعمة في النظام الغذائي اليومي يعزز من صحة ميكروبيوم الأمعاء، ما يعكس إيجاباً على عملية الهضم والصحة العامة. الاهتمام بصحة الأمعاء هو مفتاح لجهاز هضمي متوازن ووظائف جسدية متكاملة.

الكمون.. فوائده الصحية ومخاطر الإفراط في تناوله

يُعتبر الكمون من المشروبات والعناصر الغذائية التي يحظى بها الكثيرون، وذلك لما يحتويه من فوائد صحية متعددة، إلا أنه يجب الحذر من الإفراط في استهلاكه لتجنب الأضرار المحتملة.

يحتوي الكمون على مضادات أكسدة ومركبات طبيعية تساهم في تحسين عملية الهضم، حيث يعزز إفراز الإنزيمات الهاضمة، مما يساعد في تقليل الانتفاخات والغازات، ويساهم في تخفيف أعراض القولون العصبي. كما يمكن أن يلعب دوراً في تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم عند تناوله بانتظام كجزء من نظام غذائي متوازن.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الكمون على نسب جيدة من الحديد ومضادات الأكسدة التي قد تساعد في تقوية جهاز المناعة، وقد يكون مفيداً لمرضى السكري من النوع الثاني، حيث يُعتقد أنه يعزز حساسية الجسم للأنسولين.

لكن رغم هذه الفوائد، هناك تحذيرات من الإفراط في تناول الكمون، إذ قد يؤدي شربه بكميات كبيرة إلى التسبب في حموضة المعدة أو شعور بالانزعاج، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من التهابات المعدة أو القرحة. كما أن الكمون قد يخفض ضغط الدم، مما يستدعي الحذر عند الأشخاص المصابين بانخفاض ضغط الدم المزمن.

على المدى الطويل، يمكن أن يسبب الاستهلاك المفرط للكمون مشاكل في الكلى، نتيجة احتوائه على زيوت طيارة قد ترهق وظائف الكلى إذا تم تناوله بتركيز عالٍ أو باستمرار. الاستخدام المعتدل للكمون، سواء كمشروب أو كتوابل في الطعام، مفيد لجسم الإنسان، لكن يجب عدم اعتباره علاجاً يومياً دالماً، لأن استشارة الطبيب، لأن الإفراط في استخدام أي عشبة طبيعية قد يتحول من نافع إلى ضار.

ما هي فوائد تناول عين الجمل المنقوع على الريق؟

يُعتبر عين الجمل من المكسرات الغنية بالعناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم، وهو يحظى بشعبية كبيرة لما له من فوائد صحية متعددة. ومن العادات الصحية التي يلجأ إليها البعض تناول عين الجمل منقوعًا على الريق، فما هي الفوائد التي يمكن أن يجنيها الجسم من هذه الطريقة؟

١. تعزيز اليقظة والتركيز: يحتوي عين الجمل على نسبة عالية من أحماض أوميغا ٣ الدهنية، التي تلعب دوراً مهمًا في تعزيز وظائف الدماغ، مما يساعد على زيادة التركيز والانتباه وتحسين المزاج، ويمتص شعورًا باليقظة في بداية اليوم.

٢. دعم صحة القلب: الدهون الصحية الموجودة في عين الجمل تساعد على تنظيم مستويات الكوليسترول في الدم، وتحسين تدفق الدم، مما يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

٣. تحسين صحة البشرة: يحتوي عين الجمل على مضادات الأكسدة وفيتامين هـ وهما عنصران مهمان في حماية البشرة من التلف الناتج عن العوامل الخارجية، ويعملان على تقليل شحوب وجفاف البشرة عند تناوله بانتظام.

٤. زيادة مستويات الطاقة: تساعد البروتينات والألياف الغذائية والدهون الصحية في عين الجمل على تزويد الجسم بطاقة مستمرة، مما يجعله خيارًا ممتازًا لبداية اليوم بنشاط وحيوية.

٥. دعم الجهاز الهضمي: الألياف الغذائية الموجودة في عين الجمل تساهم في تحسين عملية الهضم وتعزيز صحة الجهاز الهضمي بشكل عام، مما يساعد على تقليل المشاكل المعوية.

٦. المساعدة في فقدان الوزن: تناول عين الجمل المنقوع على الريق يساعد في كبح الشهية بفضل محتواه العالي من الألياف، كما يساهم في تعزيز عملية الأيض، مما يجعله خيارًا فعالاً لدعم برامج إنقاص الوزن.

تناول عين الجمل منقوعًا على الريق يمكن أن يكون إضافة مفيدة للنظام الغذائي اليومي، لما له من تأثيرات إيجابية على الصحة العامة. من تعزيز التركيز إلى دعم القلب والبشرة وتحسين الهضم، مع ذلك، يُنصح بالاعتدال في تناوله ضمن نظام غذائي متوازن لتحقيق أفضل النتائج.