

إيران أفضل المنتخبات إنجازاً لللقاب؛ اليوم .. انطلاق منافسات كأس العالم بالمصارعة الحرة

تنتقل اليوم السبت منافسات بطولة كأس العالم بالمصارعة الحرة في العاصمة الكرواتية زغرب. ويعتبر المنتخب الإيراني واحداً من أكثر المنتخبات تحقيقاً للبطولة، فقد فازت بالبطولة ٥ مرات ويأتي مع منتخبي اميركا وتركيا بالمرتبة الثانية وكانت آخر مرة حققت فيها إيران البطولة منذ ١٣ عاماً؛ حيث كان ذلك في عام ٢٠١٣ في المجر.



واحرزت إيران لقب بطولة العالم بالمصارعة الحرة في الاعوام ١٩٦٦، ١٩٦٥، ١٩٩٨، ٢٠١٢، ٢٠١٣ وحل المنتخب الإيراني الثاني ببطولة العالم ٩ مرات وذلك في الاعوام ١٩٧٢، ١٩٧٥، ١٩٩٥، ٢٠٠٦، ٢٠١١، ٢٠١٤، ٢٠١٥، ٢٠١٢، ٢٠١٣ وجاءت إيران بالمرتبة الثالثة في بطولة العالم ٤ مرة. ويأتي المنتخب الروسي سابقاً بأسم الاتحاد السوفيتي كأفضل منتخب تحقيقاً للإنجازات في المصارعة الحرة، حيث حقق البطولة ٢٥ مرة؛ وهو بذلك يتعد كثيراً عن باقي المنتخبات من حيث حصده للقب البطولة، وتأتي بالمرتبة الثانية والتي احرزت اللقب ٥ مرات منتخبات "اميركا وتركيا وإيران". هذا ولم تشارك إيران في اربع بطولات لكأس العالم بالمصارعة الحرة وهي "١٩٧٩ في اميركا، ١٩٨٢ في الاتحاد السوفيتي السابق، ١٩٨٦ في هونغاري، ١٩٨٧ في فرنسا".

وحصدت إيران ١٦ ميدالية ملونة في بطولات العالم الماضية، وتعتبر بذلك واحدة من اكبر واكثر الفرق انجازاً للاوسمة في المصارعة الحرة، ووزعت هذه الاوسمة كالتالي "٥٢ ميدالية ذهبية، ٥٨ ميدالية فضية، ٥١ برونزية".

ومن الجدير بالذكر أن المنتخب الروسي - وهو احد اهم المنافسين - لا يشارك في هذه البطولة.

بطولة آسيا بكرة الماء؛

إيران تبدأ مشوارها بمواجهة الصين

عشر من بطولة آسيا لكرة الماء بملاقاة المنتخب الصيني، وفيما يلي برنامج المنتخب الإيراني بكرة الماء في هذه البطولة: الجمعة ٢ أكتوبر إيران - الصين السبت ٤ أكتوبر إيران - هونغ كونغ الاحد: ٥ أكتوبر



سحبت قرعة بطولة آسيا لكرة الماء، وجاء المنتخب الإيراني ضمن المجموعة الاولى مع كل من «الكويت، الصين، أوزبكستان، هونغ كونغ». هذا وتضم المجموعة الثانية كل من «اليابان، سنغافورة، كازاخستان، الهند، تايلند». وستبدأ إيران مشوارها في الدورة الحادية

تصريحات حكيمي تؤزم علاقته بإدارة باريس

قال تقرير صحفي فرنسي، أمس الجمعة، إن العلاقة متوترة بين النجم المغربي أشرف حكيمي، وإدارة ناديه باريس سان جيرمان، بشكل كبير خلال الأسابيع الأخيرة. ولم تعجب الإدارة لهجة حكيمي، خلال حديثه لقناة (كانال بلس)، بشأن طموحه للفوز بجائزة الكرة الذهبية هذا العام، بحسب صحيفة "ليكيب" الفرنسية.

وأضافت الصحيفة أن النادي حاول حذف هذا المقطع من مقابلة حكيمي مع القناة الفرنسية، بينما ينفي (بي إس جي) هذه المزاعم، واعتبرت "ليكيب" أن النادي الباريسي «لا يكون موفقاً في التعامل مع نجومه أحياناً».



وكان حكيمي قد صرح: «بناءً على ما قدمته من أرقام كمدافع، أرى أنني الأحق بالجائزة أكثر من أي مهاجم آخر».

ويأتي الدولي المغربي ضمن ٨ لاعبين بارسيين مرشحين للجائزة المرموقة، أبرزهم زميله الفرنسي عثمان ديمبلي.

سلوت: لم نتعاقد مع إيزاك لأسبوعين.. وكيزا تفهم قراري

أبدى أرني سلوت مدرب ليفربول، سعاده بالتعاقد مع المهاجم السويدي ألكسندر إيزاك، قائدا من نيوكاسل، في الأيام الأخيرة من سوق الانتقالات الصيفية للعام الجاري. وقال سلوت في المؤتمر الصحفي لمواجهة بيرنلي في البريميرليج «أكثر ما يسعدني هو إتمام صفقة إيزاك بنجاح، لقد عمل ملاك النادي ومسؤولو ليفربول بكل جدية لإتمام الأمر». وأضاف المدرب الهولندي «علينا تجهيز إيزاك وتحسين مستواه تدريجيا. لأننا لم نتعاقد معه لمدة أسبوعين، بل تعاقدنا معه لمدة ٦ سنوات». وانتقل مدرب الريدز، للحديث عن قراره بشأن استبعاد اللاعب الإيطالي فيديريكو كييزا، من قائمة الفريق التي ستخوض دوري أبطال أوروبا. وأكد سلوت «بالطبع كان قرارا صعبا علي وعليه، ولم يكن كييزا سعيداً به، لكنه تفهم أسبابه». ونوه «لقد أجاب كييزا بما أريد أن أسمع من أي لاعب، وبالتأكيد سيفيد الفريق في مشوارنا ببطولة البريميرليج والكؤوس المحلية». ويستهل ليفربول، مشواره في دوري أبطال أوروبا، باستضافة أتلتيكو مدريد، الأربعاء المقبل، على ملعب أنفيلد.

كأس العالم لكرة الطائرة في الفلبين؛ إيران تواجه مصر في بداية المشوار



تنتقل منافسات بطولة كأس العالم لكرة الطائرة اليوم الجمعة بقاء البلد المضيف «الفلبين» ومنتخب تونس. ويتواجه هذا المنتخبان في مجموعة إيران بهذه البطولة، وسيطلق قطار المنافسات بالنسبة للمنتخب الإيراني يوم بعد غد الأحد بقاء نظيره المصري. ويشارك في الدورة

٢١ من بطولة كأس العالم لكرة الطائرة ٢٢ منتخبا وزعت على ٨ مجموعات وكالتالي: المجموعة الأولى: الفلبين، إيران، مصر وتونس. المجموعة الثانية: بولندا، هولندا، قطر ورومانيا. المجموعة الثالثة: فرنسا، الأرجنتين، فنلندا وكوريا الجنوبية. المجموعة الرابعة: اميركا، كوبا، البرتغال وكولومبيا. المجموعة الخامسة: سلوفينيا، ألمانيا، بلغاريا وتشيلي. المجموعة السادسة: إيطاليا، أوكرانيا، بلجيكا والجزائر. المجموعة السابعة: اليابان، كندا، تركيا وليبيا.

تحت ٢٠ عاماً؛

إحتراف لاعبتين إيرانيتين في دوري الهوكي المجري

وقعت لاعبتان إيرانيتان عقداً للإحتراف في الدوري المجري بالهوكي على الجليد. وهذه هي المرة الأولى التي تحترف فيها لاعبات من إيران في الدوري الأوروبي بالهوكي على الجليد في الفئة العمرية تحت ٢٠ عاماً.



فقد وقعت "درسا رحمانبي وسارينا خسروي" عقداً للعب في الدوري الأوروبي، وذلك بعد ان أبدأ مسنوي "وإداء راتعين في المسابقات الداخلية والمعسكرات الخارجية والخاصة بالمنتخب الوطني تحت ٢٠ عاماً.

هذا وقد سبقتهما بالإحتراف في فئة المنتخبات الوطنية "لأكثر من ٢٠ سنة" في الإحتراف بالدوريات الأوروبية للعبة "عسل حيدري"، والتي احترفت في الدوري السويدي.

كومباني: تصرف هامبورج معي لم يكن مقبولاً

تحدث فينستت كومباني، مدرب بايرن ميونخ، عن مواجهة هامبورج المقررة اليوم السبت على ملعب أليانز آرنا، ضمن الجولة الثالثة من الدوري الألماني.

وقال كومباني، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي للمباراة: «نحن دائماً المرشحون على أرضنا، لكن كل مباراة لها مخاطرها.. هامبورج قادم بثقة كبيرة بعد صعوده، وهذا ما يجعل المواجهة خطيرة.. إنها مباراة ذات تاريخ كبير، وتنافس بين الشمال والجنوب، ويتطلع إليها».



وعن ذكرياته كلاعب في هامبورج، قال: «آخر مباراة لي هناك كانت في ميونخ.. أتذكر تلك المباراة، قررت بعدها الرحيل.. لقد أعادوني من الألعاب الأولمبية، ثم وضعوني على مقاعد البدلاء.. كنت منزعجاً حقاً، كان ذلك غير مقبول بالنسبة لي من حيث المبدأ».

وواصل المدرب البلجيكي: «حاول والدي إقناعي بالبقاء، لكنني كنت أرغب في الرحيل.. لم أتخذ قراراً سيئاً بالانتقال إلى مانشستر سيتي.. قضيت وقتاً صعباً شخصياً في هامبورج، حيث توفيت والدتي، وأصببت أختي بالسرطان.. لكنني كوتت صداقات رائعة، والنادي كان دائماً بجانبني.. العلاقة لا تزال قائمة، لكن تركيزي الآن على بايرن».

وأضاف كومباني: «لا توجد مباريات سهلة.. نحن نلعب لبيرن ميونخ، ويجب أن نقدم دائماً كل ما لدينا».

وعن مهاجمه الجديد نيكولاس جاكسون، قال: «هو لاعب بجودة كبيرة، سجل أهدافاً في الدوري الإنجليزي، وسيكون مهماً لنا.. لم يخض فترة إعداد حقيقية مع تشيلسي، لكنه رياضي بطبعته، وسيصل سريعاً إلى كامل جاهزيته.. هو مرن هجومياً، ويمكنه اللعب بجانب أي مهاجم آخر».

جافي مهدد بالغياب طويلاً عن برشلونة

يظل جافي، لاعب وسط برشلونة ومنتخب إسبانيا، مهدداً بالغياب عن الملاعب حتى نهاية العام الجاري ٢٠٢٥.



وفي هذا الصدد، ذكرت صحيفة "أس" الإسبانية، أمس الجمعة، أن خيار التدخل الجراحي لا يزال مطروحاً، في ظل استمرار معاناة اللاعب من آلام في الركبة، مشيرة إلى أن خضوعه لجراحة ثانية قد يبعده عن الملاعب شهرين على الأقل.

وكان جافي قد أصيب بقطع في الرباط الصليبي، وأخر عام ٢٠٢٣، ليغيب قرابة عام كامل، ويُحرم من المشاركة في تتويج منتخب إسبانيا بلقب يورو ٢٠٢٤ بالأمم. وخلال الموسم الماضي، شارك اللاعب على فترات متقطعة مع برشلونة، حيث تعامل المدرب الألماني هانز فليك معه بحذر شديد، لتجنب تفاقم الإصابة.

٤ طرق طبيعية لرفع مستوى التستوستيرون عند الرجال

يُعد التستوستيرون أحد أهم الهرمونات في جسم الرجل، فهو يؤثر بشكل مباشر على القوة البدنية، وبناء العضلات، والصحة الجنسية، والمزاج العام. وعند انخفاض مستوياته، يعاني الرجل من التعب، وضعف التركيز، وانخفاض الرغبة الجنسية. لحسن الحظ، هناك أساليب طبيعية فعّالة يمكن من خلالها دعم إنتاج التستوستيرون دون الحاجة للأدوية. إليكم أبرز ٤ طرق:

- اتباع حمية صحية ومتوازنة
- يلعب النظام الغذائي دوراً محورياً في إنتاج الهرمونات، بما فيها التستوستيرون. تشير الدراسات إلى أن تناول مزيج متوازن من البروتينات، والدهون الصحية، والكربوهيدرات المعقدة يدعم مستويات التستوستيرون بشكل طبيعي.
- الدهون الصحية: مثل الأفوكادو، وزيت الزيتون، والمكسرات، فهي تعزز إنتاج الهرمون.
- البروتينات الجيدة: كالبيض، واللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، لدعم بناء العضلات.
- الكربوهيدرات المعقدة: مثل الشوفان والبطاطا الحلوة، لتوفير الطاقة اللازمة للتمارين وتقليل التوتر.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- التمارين المنتظمة، خاصة تمارين القوة ورفع الأثقال، تُعد من أفضل الطرق الطبيعية لتحفيز إنتاج التستوستيرون. كما أن تمارين المقاومة عالية الشدة (HIIT) والأنشطة

الخارجية تُظهر نتائج ملحوظة. يُنصح بممارسة التمارين ٣ إلى ٥ مرات أسبوعياً، مع مراعاة التدرج في الشدة لتجنب الإجهاد الزائد الذي قد يقلل الهرمون بدلاً من زيادته.

٣. النوم الجيد والمنتظم

قلة النوم تؤثر سلباً على إنتاج التستوستيرون. أظهرت الدراسات أن الرجال الذين ينامون أقل من ٥ ساعات يومياً قد يعانون انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الهرمون. للحصول على أفضل النتائج، يُنصح بالنوم ٧ إلى ٩ ساعات يومياً في بيئة هادئة ومريحة، مع الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ لتنظيم الساعة البيولوجية وتحفيز إنتاج الهرمونات.

٤. الحفاظ على وزن صحي وتقليل الكحول

زيادة الوزن، خصوصاً الدهون المتراكمة حول البطن، تقلل من إنتاج التستوستيرون. لذلك، من المهم اتباع نمط حياة نشط مع نظام غذائي متوازن للحفاظ على وزن صحي. كما أن الكحول يؤثر سلباً على الغدد المسؤولة عن إنتاج الهرمون. لذا يُنصح بالابتعاد عنه أو تقليله قدر الإمكان.

باتباع هذه الطرق الطبيعية، يمكن دعم مستويات التستوستيرون بشكل آمن، ما ينعكس إيجابياً على الطاقة، والمزاج، والصحة الجنسية والبدنية للرجال.

الزنجبيل ودوره في دعم مرضى السكري

لطالما شكّل الزنجبيل محور تساؤلات الباحثين والأطباء حول إمكانية دوره في دعم مرضى السكري من النوع الثاني وضبط ارتفاعات مستوى السكر في الدم، إلى جانب التخفيف من مضاعفات المرض. وفي السنوات الأخيرة، أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أدلة قوية تؤكد فعالية الزنجبيل كمكمل طبيعي يدعم الصحة العامة.

أدلة علمية تؤكد فعالية الزنجبيل

نشرت مجلة Frontiers in Pharmacology في أغسطس ٢٠٢٥ دراسة شاملة أجراها باحثون من كلية بوريل للطب التقويمي وكلية الطب بجامعة ميرسر في الولايات المتحدة، تناولت مراجعة الدراسات الإكلينيكية بين ٢٠١٠ و٢٠٢٥ حول تأثير الزنجبيل على الالتهابات، سكر الدم، ومؤشرات صحية أخرى. وأظهرت النتائج أن مكملات الزنجبيل: تخفّض العلامات الرئيسية للالتهابات مثل البروتين التفاعلي CRP، وعامل نخر الورم TNF-α، وإنترلوكين ٦ IL-6.

تخفض مستوى الهيموغلوبين السكري HbA1c وسكر الدم أثناء الصوم لدى مرضى السكري من النوع الثاني. تعزز مستويات مضادات الأكسدة في الجسم من خلال زيادة نشاط الغلوتاثيون بيروكسيداز وتقليل مستويات المالونديالدهيد.

تخفف أعراض الغثيان والقيء لدى النساء الحوامل بشكل فعال وآمن.

الزنجبيل والسكري: خطوة مكملة وليست بديلاً

رغم النتائج الإيجابية، يؤكد الباحثون على أن الزنجبيل يجب أن يُستخدم كوسيلة مكملة للعلاج الطبي التقليدي، وليس بديلاً عن الأدوية المعتمدة، خاصة للمرضى الذين يتناولون أدوية لخفض السكر، الدهون، أو زيادة سيولة الدم، فالاستخدام السليم يقتضي: الالتزام بجرعة معتدلة؛ لا تتجاوز ٤ غرامات من الزنجبيل الطازج يومياً، أو نحو ١ غرام من مسحوق الزنجبيل الجاف.

استشارة الطبيب قبل تناول الزنجبيل بشكل يومي، خاصة لمن يتناولون أدوية السيولة أو خافضات الضغط والسكريات.

ضبط الجرعات للأطفال الأكبر من سنتين والنساء الحوامل لتجنب أي آثار جانبية.

فوائد الزنجبيل الإضافية

إلى جانب دوره في خفض سكر الدم والالتهابات، يُعد الزنجبيل غنيًا بمضادات الأكسدة، ويستخدم منذ آلاف السنين في الطب التقليدي لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي، الغثيان، والقيء. المركبات النشطة في الزنجبيل مثل الجينجيرول والشوغول تمنحه خصائص مضادة للالتهابات وللإجهاد التأكسدي، الذي يُعد عاملاً أساسياً في الشيخوخة والعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، هشاشة العظام، والخرف.

ضوابط صحية لتناول الزنجبيل

البالغون: لا تتجاوز الجرعة اليومية ١ غرام من مسحوق الزنجبيل الجاف.

النساء الحوامل: يمكن تقسيم ١ غرام يومياً على عدة جرعات لتخفيف الغثيان.

الأطفال الأكبر من سنتين: تناول جرعات أقل بنحو ثلث ما يتناوله البالغ.

المرض الذين يتناولون أدوية سيولة الدم: استشارة الطبيب قبل الاستخدام لتجنب زيادة السيولة.

الزنجبيل يمثل خياراً طبيعياً آمناً وفعالاً لدعم الصحة، خاصة في خفض السكر لدى مرضى السكري من النوع الثاني، وتقليل الالتهابات وتعزيز مضادات الأكسدة في الجسم. ومع ذلك يجب استخدامه بحذر وفق الجرعات الموصى بها، ومتابعة الطبيب المعالج لتجنب أي تداخلات دوائية أو آثار جانبية محتملة. باختصار، يمكن اعتبار الزنجبيل مكملاً طبيعياً يعزز الصحة ويساعد على إدارة السكري والالتهابات، مع الالتزام بالعلاج الطبي التقليدي واتباع الإرشادات الصحية الصحيحة.

