

إيران ستخوض مباراة ودية مع مستضيف كأس العالم

اعلن رئيس الاتحاد الايراني لكرة القدم عن خوض المنتخب الوطني الايراني مباراة ودية مع مستضيف كأس العالم ٢٠٢٦ «المكسيك».

ذكر ذلك "مهدي تاج" في مؤتمر صحفي أجاب فيه على عدة أسئلة فيما يخص جوانب مختلفة ومهمة في عدة محاور رياضية، حيث أوضح بأنه اجتمع مع السفير المكسيكي بالبلاد واتفق معه على خوض منتخبى البلدين مباراة ودية في أحد "أيام الفيفا"، وذلك ضمن استعدادات المنتخبين لنهائيات كأس العالم، وأضاف رئيس

لاعبي المنتخب الإيراني في مباراة ودية مع المنتخب المكسيكي

الاتحاد الايراني للكرة: مباراتنا مع روسيا حتمية ولكننا سنجد فريقاً بديلاً لمنتخب اوروغواي الذي اعتذر عن خوض مباراة ودية أمام منتخبنا، وأما فيما يخص المدرب "امير قلعه نوئي" فإنه باق مع الفريق وسيتم تقوية الخط الدفاعي وضمّ لاعبين شباب ذوو كفاء عالية الى المنتخب؛ وفي حالة حصول المنتخب على نتائج جيدة في كأس العالم فإن "قلعه نوئي" سيبقى مع المنتخب. وأشار تاج الى سعي الاتحاد وبكل جدية – مع اتحادات دولية عديدة أخرى – الى إخراج الاتحاد الذي يمثل الكيان الصهيوني من منظومة كرة القدم ومن عالم الرياضة أجمع، فهو كيان قاتل للاطفال واصبح منبوءاً من كل العالم.

صعود «شيماء صفائي» ٩٨ مرتبة؛

إرتقاء سيدات إيران بالتصنيف الدولي الاخير لكرة المنضدة

بعد اعلان التصنيف الدولي الاخير للاعبات التنس للفردى، برز إرتقاء اللاعبات الايرانيات بشكل بارز نتيجة تألقهن في الميادين المختلفة.

وطبق التصنيف الدولي الجديد لعام ٢٠٢٥ في اسبوعه ٢٩٨ صعدت "شيماء صفائي" ٩٨ مرتبة، وذلك بعد حصولها على ميدالية برونزية اعتبرت تاريخية لها ولايران؛ واصبحت الان تحتل المرتبة ١٨٥ عالمياً. وكذلك صعدت "مهشيد اشثري" ٨٩ مرتبة لتصبح في المركز ٢٦٢ دولياً، أما "الينا رحيمي" فقد ارتقت ١١٦ مرتبة لتصبح في المركز ٢٧٦ دولياً، ومع هذا الصعود الكبير لثلاثة من بطلات ايران في التنس استقرت كابتن المنتخب الايراني للسيدات "ندى شهسوارى" في المرتبة ٢٢٢. أما في التصنيف الدولي للرجال فقد حافظ كابتن المنتخب الإيراني "نوشاد عالميان" على مركزه ٨٠ عالمياً، وبعده يأتي من لاعبي التنس الايرانيين "بنيامين فرجى" في المرتبة ١٢٥، ومن ثم يأتي "نوید شمس" في المرتبة ١٦٠ واخيراً نيماء عالميان في المركز ١٦٤.

وحل كل من "فانغ جوكين من الصين ولين شيونغ من الصين وهوغو كالدرانو من البرازيل" في المراتب من الاول وحتى الثالث بالتصنيف الدولي الجديد للرجال.

ديمبيلي ثالث مسلم يتوج بالكرة الذهبية وحضور لافت للاعبين مسلمين بالقائمة

توج الفرنسي عثمان ديمبيلي، نجم فريق باريس سان جيرمان، يوم الاثنين، بجائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب كرة قدم في العالم لعام ٢٠٢٥، ليصبح ثالث لاعب مسلم يفوز بالجائزة التي تمنحها مجلة فرانس فوتبول منذ انطلاقتها عام ١٩٥٦.

وينتمي ديمبيلي (٢٨ عاماً) إلى عائلة مسلمة محافظة، وقد ظهر التزامه الديني في أكثر من مناسبة، سواء خلال احتفاله بالأعياد الإسلامية رفقة أسرته، أو عبر تصريحاته التي عبر فيها عن فخره بجذوره وثقافته.

وسبق أن حصل لاعبان مسلمان على الكرة الذهبية، وكانا يحملان أيضاً الجنسية الفرنسية، وهما زين الدين زيدان عام ١٩٩٨، وكريم بنزيمة عام ٢٠٢٢.

لكن ما يميز نسخة ٢٠٢٥ من الجائزة هو الحضور اللافت للاعبين مسلمين، حيث ضمت الترشيحات كلاً من الإسباني لامين جمال في المركز الثاني، والمصري محمد صلاح رابعاً، والمغربي أشرف حكيمي سادساً. وفي نسخة ٢٠٢٢، التي توج فيها بنزيمة بالجائزة جاء من بعده في المركز الثاني السنغالي المسلم ساديو ماني، الذي كان يلعب وقتها للبريقول الإنجليزي. ويبدأ ديمبيلي -المولود في مدينة "فيرنون" بإقليم "أور" في فرنسا لعائلة من أصول أفريقية- مشواره الكروي مع نادي رين الفرنسي، قبل أن يلفت الأنظار بموهبته الفريدة وينتقل إلى بوروسيا دورتموند الألماني عام ٢٠١٦. وبعد عام واحد فقط، حط الرحال في برشلونة الإسباني في صفقة ضخمة بلغت ١٥ ملايين يورو، جعلته آنذاك ثالث أغلى لاعب في تاريخ كرة القدم، قبل أن ينتقل عام ٢٠٢٢ إلى باريس سان جيرمان، وصولاً إلى تتويجه بالكرة الذهبية في ٢٠٢٥.

وضع بيدري يثير غضب تورييس

لم يُخفَ فيران تورييس، مهاجم برشلونة، استيائه من نتيجة الكرة الذهبية التي توج بها الفرنسي عثمان ديمبلي بنجم باريس سان جيرمان. وقالت صحيفة «أس» الإسبانية، إن في الوقت الذي انشغلت فيه الآراء حول ما إذا كان فوز ديمبلي على حساب لامين يامال نجم برشلونة عادلاً، عبّر اللاعب الإسباني القادم من فويوس عن غضبه من الترتيب الذي حصل عليه زميله بيدري في التصنيف النهائي. وحل بيدري في المركز ١١ا بجائزة الكرة الذهبية، وهو ما لم يستطع فيران استيعابه. وأعاد تورييس نشر إعلان مجلة «فرانس فوتبول» عبر خاصية «الستوري» في إنستجرام، والذي كشف عن مركز بيدري، وأرفقه برمزین تعبيريين، الأول لرأس نفجر، والثاني لوجه يمسك رأسه بيديه في إشارة تجمع بين خيبة الأمل وعدم الفهم. وقبل إعلان ترتيب بيدري النهائي في الجائزة، كان الاعبان قد قضيا يوماً ممتعاً معا برفقة أعضاء من وكالة التمثيل التي يتشاركانها «ليدربروك»، بالإضافة إلى بعض أفراد العائلة والمقربين.

كأس العالم في الفلبين؛

إيران تتأهل الى دور الثمانية بالكرة الطائرة

طهران / كيهان العربي: حقق المنتخب الإيراني للكرة الطائرة فوزاً مهماً على نظيره الصربي وذلك في منافسات بطولة كأس العالم الجارية حالياً في الفلبين.

ونتيجةً لهذا الفوز الغالي فقد تأهل المنتخب الإيراني للكرة الطائرة الى دور الثمانية لمواجهة منتخب التشيك، وكانت مباراة مثيرة وحماسة الهبت مشاعر الجماهير التي في الملعب والتي شاهدت اللقاء عبر شاشات التلفزيون.

لاعبي المنتخب الإيراني في مباراة ودية مع المنتخب الصربي

وانتهت المباراة بنتيجة ٣ – ٢، وكانت نتيجة الاشواط الخمسة كالتالي: «٢٢ – ٢٥، ١٩ – ٢٤، ٢٦ – ٢٥، ١٥ – ٩».

لقب بـ«جواهر كرة القدم الآسيوية»..

تألق «حسين نجاد» في الدوري الروسي

أشادت الصحف الروسية بالاداء المبهر والتميز للاعب خط وسط المنتخب الاولمبي ونجم فريق «دينامو ماخاج قلعه» الروسي «محمدجواد حسين نجاد».

فإن صاحب ال١٢ عاماً ونجم المنتخب الأولمبي الإيراني بكرة القدم اصبح محور حديث الاعلام الرياضي

الروسي ولقبته الصحف الروسية

لاعب المنتخب الإيراني في مباراة ودية مع المنتخب الروسي

بـ«جواهر كرة القدم الآسيوية». وقد احرز "نجم المستقبل" اهداف الايراني "حسين نجاد" ٣ اهداف واعطى اربع محاولات جاءت منها اهداف من خلال ثماني مباريات لهذا الفصل، وفي الموسم الماضي ومن خلال ٢٤ مباراة احرز ثلاثة اهداف فقط؛ ولكنه هذا الفصل يبدع بشكا

أفضل واستطاع ان يجلب الانظار من خلال ثماني مباريات فقط.

هذا وحصل في المباراة الاخيرة على جائزة افضل لاعب في المباراة، والتي من خلالها استطاع ان يجلب نظر الاعلام الروسي الذي اعتبره "نجم المستقبل" للكرة الايرانية، وطبقاً لتقرير "ترانسفر مارك٢" فإن القيمة السوقية لحسين نجاد قد ارتفعت من ٩٠٠ الف يورو الى ١,٢ مليون يورو، وبذلك يكون أعلى لاعب في نايبه بالوقت الحاضر "دينامو ماخاج قلعه".

أول تعليق لميسي بعد تتويج ديمبلي بالكرة الذهبية

وجّه ليونيل ميسي، نجم إنتر ميامي، رسالة خاصة إلى زميله السابق في برشلونة، عثمان ديمبلي، لتهنئته على الفوز بالكرة الذهبية لعام ٢٠٢٥.

وتفوق الجناح الفرنسي على موهبة برشلونة لامين يامال ليخطف الجائزة المرموقة، بعد أن قدّم أفضل موسم في مسيرته خلال حملة ٢٠٢٤-٢٠٢٥، حين قاد باريس سان جيرمان لتحقيق ثلاثية تاريخية. تسلم ديمبلي جائزة الكرة الذهبية في العاصمة الفرنسية باريس، يوم الإثنين، عقب الدور البارز الذي لعبه في موسم استثنائي للفريق الباريسي.

ونجح سان جيرمان في حصد لقب الدوري الفرنسي وكأس فرنسا، بالإضافة إلى التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا لأول مرة في تاريخه، وساهم ديمبلي بشكل حاسم

بتسجيل ٢٥ هدفا وضاعة ١٦.

حرص ميسي الذي لعب بجوار ديمبلي لمدة ٤ مواسم في «كأس نو»، على ترك تعليق عبر حساب زميله الفرنسي في «إنستجرام» بعد التتويج بالكرة الذهبية، حيث كتب: «عظيم يا عثمان!!! تهانينا لك، أنا سعيد جداً من أجلك، تستحقها».

حضر ديمبلي حفل التتويج في باريس يوم الإثنين، بينما غاب عن مباراة باريس سان جيرمان المؤجلة في الدوري أمام مارسيليا. نظراً لمواصلة تعافيه من إصابة تعرّض لها خلال فترة التوقف الدولي. ويأمل ديمبلي أن يكون جاهزاً للمشاركة في مواجهة أوكسير يوم السبت المقبل ضمن منافسات الدوري الفرنسي.

والد لامين جمال يتهم منظمي حفل الكرة الذهبية لعام ٢٠٢٥ بإيذاء ابنه

انتقد منير نصراري والد النجم الإسباني الشاب لامين جمال لاعب برشلونة، نتائج حفل الكرة الذهبية ٢٠٢٥، معتبراً أن ابنه تعرض لضرب معنوي كبير.

وحصل عثمان ديمبيلي لاعب باريس سان جيرمان على الكرة الذهبية لأول مرة في مسيرته، فيما اكتفى جمال (١٨ عاماً) بالمركز الثاني، إلى جانب تتويجه بجائزة "كوبا" لأفضل لاعب شاب للمرة الثانية على التوالي.

وقال نصراري في تصريحات لوسائل الإعلام: "لن أصف الأمر بالسرقة، لكنه أكبر ضرر معنوي يمكن أن يتعرض له شخص، لامين هو أفضل لاعب في العالم بفارق كبير، وهذا ليس لأنه ابني، بل لأنه فعلاً الأفضل في الوقت الحالي". وأضاف: "شيء غريب جداً

حدث في الحفل، الجميع يعرف أن ابني يصنع الفارق، وأؤمن أن الكرة الذهبية المقبلة ستكون إسبانية". وكان حفل الكرة الذهبية أقيم في مسرح "دو شانليه" بباريس، حيث شهد توزيع جوائز كبرى للاعبين واللاعبات والمدربين وحراس المرمى، وسط حضور عالمي بارز. وينظر إلى جمال على نطاق واسع كخليفة للأساطير الكبار، مع توقعات بأن يكون قادراً على منافسة أرقام ليونيل ميسي، الذي نال الجائزة ٨ مرات.

أفضل أنواع الشاي للحفاظ على توازن الهرمونات بالجسم

يمكن أن يكون للشاي دور فعّال في دعم توازن الهرمونات بالجسم عند دمجه في النظام الغذائي اليومي. بعض أنواع الشاي تساعد على تنظيم الهرمونات وتحسين الصحة العامة، سواء للرجال أو النساء.

١- الشاي الأخضر: يُعتبر الشاي الأخضر من أفضل الخيارات لتنظيم الهرمونات، حيث يساعد على خفض سكر الدم وتحسين حساسية الجسم للإنسولين، كما يساهم في إنقاص الوزن. هذه الفوائد مهمة بشكل خاص للنساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض، إذ يقلل ارتفاع الأن드로جينات، مما يحسن من ظهور حب الشباب، نمو الشعر الزائد، وانتظام الدورة الشهرية. كما أظهرت الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر على المدى الطويل

مجموعة متنوعة من الشاي الأخضر مع الحلويات الصغيرة

قد يساعد النساء على الحفاظ على مستويات هرمون الإستروجين متوازنة، بينما يعزز لدى الرجال مستويات هرمون التستوستيرون، ويؤثر إيجابياً على الحالة المزاجية وجودة النوم. ٢- شاي النعناع: يُعرف شاي النعناع بقدرته على خفض مستويات هرمون التستوستيرون لدى النساء المصابات بتكيس المبايض، ودعم عملية التبويض وتنظيم الدورة الشهرية، يعود ذلك إلى تأثيره في زيادة هرمون تحفيز الجريبات (FSH)، ما يجعله خياراً ممتازاً للنساء اللواتي يحرصن على تحسين التوازن الهرموني بشكل طبيعي.

٣- شاي العرقسوس: يحتوي جذر العرقسوس على مركبات نباتية تعمل بشكل مشابه لهرمون الإستروجين، كما تساعد على خفض هرمون التستوستيرون، وهو ما يجعله مفيداً للنساء المصابات بتكيس المبايض. بالإضافة إلى ذلك، قد يساهم شاي العرقسوس في تخفيف الهبات الساخنة، تعزيز صحة العظام بعد انقطاع الطمث، وتقليل هرمون التوتر (الكورتيزول)، ما يدعم صحة الغدة الكظرية ويعود بالنفع على حالات التعب المزمن أو اضطرابات الغدة الكظرية.

مع ذلك، يجب تناوله بشكل متقطع، إذ أن الإفراط في شاي العرقسوس قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، انخفاض مستوى البوتاسيوم، والتداخل مع بعض أدوية القلب والكلى. نصيحة عامة: يمكن دمج هذه الأنواع من الشاي في النظام الغذائي اليومي باعتدال للحصول على فوائدها في دعم التوازن الهرموني، مع مراعاة استشارة مختص عند وجود أي حالات صحية خاصة أو أدوية مستخدمة.

التفاح وفوائده الصحية.. أي الأصناف تختار؟

يُعتبر التفاح من الفواكه الأكثر فائدة للصحة، فهو غني بالألياف ومضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب والجهاز الهضمي، وتساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. وعلى الرغم من أن جميع أصناف التفاح مفيدة، إلا أن بعض الأنواع توفر فوائد إضافية مميزة تجعلها خياراً مثاليًا للروتين الغذائي اليومي.

١- تفاح «ريد ديليشس»: توفر الحبة المتوسطة أكثر من ١٧٪ من الاحتياجات اليومية للألياف، كما يحتوي على مضادات أكسدة قوية مثل الكيرسيتين، التي تساعد في مكافحة الالتهابات وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. ٢- تفاح «غالا»: تناول هذا النوع بانتظام قد يخفض مستويات البروتين المتفاعل C (CRP)، وهو مؤشر للالتهابات المرتبطة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني، ما يجعله خياراً داعمًا لصحة القلب والتمثيل الغذائي. ٣- تفاح «فوجي»: يحتوي على ألياف البكتين التي تعمل كبريبايوتك، وتغذي البكتيريا المفيدة في الأمعاء، كما أظهرت الدراسات أن استهلاكه يعزز نشاط الإنزيمات المضادة للأكسدة في الجسم، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة.

٤- تفاح «هانكريسب»: يشتهر بطعمه الحلو ويحتوي على أعلى نسب من مضادات الأكسدة، ومنها الفلوريدزين، الذي قد يقلل امتصاص الفلوكوز من الطعام، ما يجعله مناسباً لمرضى السكري.

٥- تفاح «رينيتا كندا»: على الرغم من أنه أقل شهرة، تشير الدراسات إلى أن تناول هذا النوع بانتظام قد يخفض مستويات الكوليسترول الكلي والضرار، مما يساهم في حماية الشرايين والوقاية من تصلبها.

٦- تفاح «غراتي سميث»: ذو الطعم الحامض، ويُعد الخيار الأمثل لمرضى السكري لاحتوائه على أقل نسبة سكر بين أصناف التفاح، بالإضافة إلى الألياف والمغذيات الأساسية.

نصائح إدراج التفاح في النظام الغذائي

يمكن تناول التفاح كوجبة خفيفة، أو إضافته إلى السلطات والمخبوزات، أو تناوله مع زبدة المكسرات. وللحصول على أكبر قدر من الفوائد، يُنصح بعدم تقشير القشرة، إذ تحتوي على معظم الألياف والمركبات المفيدة.

التفاح ليس مجرد فاكهة لذيذة، بل أداة فعّالة لدعم صحة القلب، الجهاز الهضمي، وضبط مستويات السكر في الدم، مع توفير مضادات أكسدة تحمي الجسم من الالتهابات والأمراض المزمنة.

المانجو وفوائدها لصحة الصدر والجهاز التنفسي

تُعد المانجو واحدة من أبرز الفواكه الصيفية التي يفضلها الكثيرون، لما تتميز به من طعم لذيذ وقيمة غذائية عالية. لكن بعيداً عن مذاقها الشهى، تحمل المانجو فوائد مهمة لصحة الصدر والجهاز التنفسي.

١- الوقاية من الالتهابات التنفسية: تحتوي المانجو على نسبة جيدة من فيتامين C ومضادات الأكسدة، التي تلعب دوراً رئيسياً في تعزيز جهاز المناعة. هذا يساعد الجسم على مقاومة الالتهابات، بما في ذلك التهابات الجهاز التنفسي، مما يقلل من فرص الإصابة بنزلات البرد وأمراض الصدر الشائعة.

٢- دعم وظائف الرئة: يُعتبر فيتامين A من العناصر المهمة في المانجو، حيث يساهم في تعزيز صحة الأغشية المخاطية التي تبطن الشعب الهوائية. هذا يحمي الجهاز التنفسي من التهيج ويعزز كفاءة الرئة في أداء وظائفها.

كما تحتوي المانجو على مركبات "الببتا كاروتين" التي تقلل الالتهابات وتحسن أداء الرئتين، وهو ما يعكس إيجابياً على صحة الصدر، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل تنفسية بسيطة أو حساسية موسمية.

المانجو كجزء من نظام غذائي متوازن: رغم فوائدها، لا تُعتبر المانجو علاجاً بديلاً للأمراض المزمنة مثل الربو أو التهاب الشعب الهوائية. بل يُنصح باعتبارها جزءاً من نظام غذائي متوازن يدعم الصحة العامة للجهاز التنفسي، إلى جانب العادات الصحية الأخرى مثل ممارسة الرياضة والحفاظ على الترطيب وتجنب التدخين.

إدراج المانجو في النظام الغذائي بانتظام، سواء طازجة أو على شكل عصير طبيعي دون إضافات سكرية، يمكن أن يكون وسيلة طبيعية لتعزيز صحة الرئة ودعم مناعة الجسم بشكل عام.