

الأفضل آسيويا من ايران.. لاعب كرة الصالات سالار آقابور والمدربة مرضية جعفري

كأحد أفضل لاعبي كرة الصالات في العالم حالياً. ويمارس آقابور اللعبة حالياً في صفوف نادي «كوهر زمين» الإيراني، حيث يواصل تقديم مستويات ماهرة تؤكد مكانته بين نخبة



نجوم اللعبة على الصعيد القاري والعالمي. *جائزة أفضل مدرّبة ٢٠٢٥: مرضية جعفري وأصبحت مرضية جعفري أول مدرّبة من جمهورية إيران الإسلامية تفوز بجائزة أفضل مدرّبة في آسيا لعام ٢٠٢٥ (سيدات)، وذلك خلال حفل جوائز الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في الرياض.

ويُعدّ اسم جعفري من أبرز الأسماء في الساحة التدريبية الآسيوية، حيث نالت التكریم تقدیراً لنجاحها في قيادة منتخب إيران للسيدات خلال تصفيات كأس آسيا للسيدات

رباع إيراني يتقلد الذهبية في بطولة العالم لرفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة

طهران / ارنا- شهد اليوم الخامس من بطولة العالم لرفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة في شرم الشيخ بمصر تألق علي أكبر غريب شاهي، الذي تقلد الميدالية الذهبية في فئة ١٧٠ كغم، محطماً في الوقت ذاته الرقم القياسي العالمي لهذا الوزن. ونجح الرباع غريب شاهي في رفع ١٥٢ كغم في المحاولة الاولى و ٢٥٥ كغم في المحاولة الثانية.



ورغم أنه لم ينجح في رفع ٢٦٠ كغم في المحاولة الثالثة إلا أن محاولته الثانية التي كسر بها الرقم القياسي العالمي كانت كافية لنيله الميدالية الذهبية.

فليك: شائعات يامال هراء مطلق.. وليفاندوفسكي مثل رونالدو

أكد الألماني هانزي فليك، مدرب برشلونة، أن فريقه مستعد لخوض مواجهة صعبة أمام جيرونا مساء اليوم السبت على ملعب مونتجويك، ضمن الجولة التاسعة من الدوري الإسباني. وخلال المؤتمر الصحفي الذي عُقد يوم الجمعة، أشاد فليك بالفلسفة الهجومية لمدرّب جيرونا، مؤكداً في الوقت نفسه عودة الثنائي لامين يامال، وفيرمين لوبيز للقاءمة، مع توضيحه أنهما لن يكونا جاهزين لخوض المباراة كاملة.

بدأ فليك حديثه قائلاً: «جيرونا قدم موسمًا رائعًا العام الماضي. فلسفة مدربهم مميزة للغاية، وأنا أحب ذلك. لم يبدأوا هذا الموسم بشكل جيد، لكنهم تحسّنوا خلال آخر ٣ مباريات. لديهم بعض الغيابات بسبب الإصابات، لكن علينا أن نبدأ المباراة بقوة مختلفة تمامًا عن مواجهة إشبيلية، حيث لم نظهر بمستوانا الحقيقي. أريد من الفريق أن يكون في أفضل حالاته غدًا».

وعن الإصابات التي يعاني منها الفريق، تابع: «فيران توريس من بين المصابين، ولا أستطيع تغيير هذا الواقع. علينا أن نجد الحلول ونمنح الفرصة للاعبين المتاحين. عاد لامين يامال، وفيرمين لوبيز للقاءمة، لكنهما لن يلعبا ٩٠ دقيقة. علينا إدارة الدقائق، فهذا جزء من عملنا». وأضاف: «إذا كنا في أفضل حالاتنا، يمكننا الفوز على أي فريق، الأهم هو أن نبدأ المباراة بقوة ونقاتل منذ الدقيقة الأولى. أريد من لاعبيّ تقديم أفضل كرة قدم لديهم».

أموريم: من الجيد ما قاله راتكليف.. وهذا ما نحتاجه أمام ليفربول

أكد البرتغالي روبن أموريم، مدرب مانشستر يونايتد، أن فريقه يدخل مواجهة ليفربول مساء الأحد ضمن الجولة الثامنة من الدوري الإنجليزي الممتاز، بلموح إيجابت قدرته على مقارعة بطل الدوري.

وأشار أموريم في الوقت نفسه، إلى أن الدعم الذي يتلقاه من المالك المشارك للنادي، السير جيم راتكليف، يمنحه الثقة، لكنه لا يريد أن يشعر اللاعبون بأن أمامهم الوقت الكافي لبناء الفريق.

وتحدث أموريم في مستهل المؤتمر الصحفي الذي عقد مساء الجمعة، عن تصريحات راتكليف التي قال فيها إن المدرب البرتغالي يحتاج ٣ سنوات لإثبات نفسه في أولد ترافورد، قائلاً: «هو يقول لي ذلك دائماً. أحياناً عبر رسالة بعد المباريات، لكنني أعلم، وجيم يعلم، أن كرة القدم لا تسير بهذه الطريقة. أهم ما في كرة القدم هو المباراة التالية، ولا يمكنك التحكم بما سيحدث اليوم».

٢٠٢٦ في أستراليا، وتحقيقه التأهل الثاني على التوالي إلى النهائيات القارية، بعد المشاركة التاريخية الأولى في نسخة ٢٠٢٢.

وكان منتخب إيران بحاجة إلى الفوز في المباراة الأخيرة من دور المجموعات أمام الأردن، لتأتي جعفري بخطتها المحكمة وتفقد الفريق إلى انتصار حاسم بنتيجة ١-٢ ضمن بطاقة التأهل، في إنجاز لافتٍ خاصهً وأنها تولّت المهمة قبل نحو ثلاثة أشهر فقط من التصفيات.

وتُعد جعفري، البالغة من العمر ٤٣ عاماً، ثالث مرشحة من إيران لهذه الجائزة بعد شهرزاد مظفر (٢٠١٠) وكتايون خسرويار (٢٠١٩)، كما أصبحت الفائزة الخامسة عشرة بها منذ استحداثها، وقد جاء هذا التكریم ليعكس نجاحاتها المتعددة على الصعيدين الدولي والمحلي، لاسيّما مع نادي بـم خاتون للسيدات.

فقد قادت جعفري فريق بـم خاتون من الدور التمهيدي في دوري أبطال آسيا للسيدات ٢٠٢٤-٢٠٢٥ إلى الدور ربع النهائي، في إنجاز تاريخي للفريق الإيراني. وكان ذلك تتويجاً

لمسيرة تدريبية مميزة بدأتها وهي في السابعة عشرة من عمرها، حيث انضمّت إلى نادي بـم خاتون عام ٢٠٠٨، لتصبح القوة الدافعة وراء نجاحاته المستمرة.

ونجحت جعفري في قيادة الفريق إلى الدرجة الممتازة عام ٢٠٠٩، قبل أن تحصد أول ألقابها في الدوري الإيراني عام ٢٠١١، لتتوالى بعدها الإنجازات حتى رفعت لقبها الحادي عشر في آذار/مارس ٢٠٢٥، لتؤكد مكانتها كإحدى أبرز الشخصيات النسائية في تاريخ كرة القدم الإيرانية والآسيوية.

وفيما يلي أفضل اللاعبين والمدربين في القارة الآسيوية:

- *أفضل لاعب كرة صالات: سالار آقابور من إيران
- *أفضل لاعب: سالم الدوسري من السعودية
- *أفضل لاعب شاب: أليكس بادولاتو من استراليا
- *أفضل لاعبة: هانا تاكاهاتشي من اليابان
- *أفضل لاعبة شابة: تشوي إيل سون من كوريا الشمالية
- *أفضل لاعبة آسيوية محترفة خارج القارة: مايكا هامانو من اليابان
- *أفضل لاعب آسيوي محترف خارج القارة: لي كانغ إين من كوريا الجنوبية
- *أفضل مدرب: ري سونغ هو من كوريا الشمالية
- *أفضل مدربة: مرضية جعفري من ايران

وزير الرياضة الايراني: سنكون مضيفين جديين للالعاب الاسلامية ٢٠٢٩

قال وزير الرياضة الايراني احمد دينامالي اطمئن باننا سنكون مضيفين جديين للالعاب عام ٢٠٢٩ ونوفر الظروف المناسبة للاخوة والاخوات الرياضيين المسلمين.

التقى وزير الشباب والرياضة احمد دينامالي يوم الخميس، الامين العام للاتحاد الرياضي للالعاب التضامن الاسلامي ناصر ايمين المجالي الذي يزور طهران في اطار طلب ايران باستضافة الدورة السابعة للالعاب التضامن الاسلامي ٢٠٢٩.



ويزور المجالي والوفد المرافق له ايران لتفقد الاماكن الرياضية والبنية التحتية الرياضية واماكن الإقامة في العاصمة طهران. وقال وزير الرياضة احمد دينامالي في اللقاء ان الحكومة الايرانية عازمة على استضافة

العاب التضامن الاسلامي للدورة المقبلة وقال متوجها الى المجالي: عندما تقدمت وزارة الرياضة والشباب بطلب الاستضافة، لقيت موافقة ودعمًا من الحكومة لا سيما رئيس الجمهورية شخصيا.

واضاف: اطمئن باننا سنكون مضيفين جديين للالعاب عام ٢٠٢٩ ونوفر الظروف المناسبة للاخوة والاخوات الرياضيين المسلمين.

من جانبه قال المجالي ان ايران تملك اماكن رياضية وبنية تحتية جيدة جدا مشيرا الى التقدم الفني الذي احرزته ايران في مجال الرياضة خلال السنوات الاخيرة.

واضاف انه اضافة الى ايران، فان دولتين اخريين تقدمتا بطلب استضافة الدورة السابعة للالعاب التضامن الاسلامي ايضا، على ان يُعلن البلد المستضيف ابان العاب الرياض.

لعنة إسبانية تهدد انطلاقة ألونسو في كلاسيكو الأرض

ستكون أنظار العالم أجمع موجهة نحو ملعب سانتياجو بيرنابيو مقل ريال مدريد التاريخي، حيث المواجهة الأكبر في العالم التي ستجمع الريال بضيفه برشلونة، في كلاسيكو الأرض، ضمن لقاءات الجولة ٢٦ من عمر مسابقة الدوري الإسباني. ومع بقى ٩ أيام على موعد اللقاء الكبير، سيكون تشابي ألونسو المدير الفني لريال مدريد مطالباً بتجهيز فريقه نفسياً قبل أي شيء، ثم بنديا ليكون الفريق على أكمل وجه وقادراً على مواجهة الطوفان الكتالوني، خاصة بعد موسم مرير مر به الميرنجي خلال صداماته مع برشلونة. سيكون الكلاسيكو هو المباراة الأولى من نوعها لألونسو كمدرّب لريال، فلم يسبق له خوض المباراة كمدرّب من قبل، لكنه سبق له أن خاض المباراة العديد من المرات كلاعب أثناء فترته كلاعب بريال مدريد، لكن رغبة ألونسو في الظهور القوي بأول كلاسيكو له كمدرّب، تصطدم مع لعنة إسبانية تاريخية حلت على بعض مدربي الفريق الإسبان الذين خاضوا الكلاسيكو لأول مرة كمدرّبين ضد البارسا، نستعرضهم في هذا التقرير.

ميدفيديف يواصل التقدم في بطولة ألماتي.. وباوليني تقترب من الرياض

يواصل اللاعب الروسي دانييل ميدفيديف، تأكيد حضوره القوي في سياق التأهل للبطولة الختامية للننس، بعد تقدمه في بطولة ألماتي المفتوحة (فئة ٢٥٠ نقطة) هذا الأسبوع. وتمكن ميديفيديف، أمس الجمعة، من تفادي الخطر المبكر والتغلب على المجري فايبان ماروزان بنتيجة (٥-٧) و(٦-٢)، ليصعد إلى نصف النهائي لبطولة رابطة محترفي التنس للمرة الثالثة على التوالي، وواجه اللاعب الروسي، صعوبة كبيرة في المجموعة الأولى، حيث اضطر إلى إنقاذ ٣ نقاط كسر إرسال لخصمه عندما كانت النتيجة تشير إلى (٤-٥)، ولكنه سرعان ما وجد إيقاعه، مسجلاً ٢٧ ضربة حاسمة مقابل ١٢ خطأً فقط في عرض فني رفيع.

وعلق ميديفيديف، المصنف الثاني على البطولة، على فوزه قائلاً، بحسب ما نقل موقع رابطة اللاعبين المحترفين «المجموعة الأولى كانت صعبة حقاً، كان علي أن أنقذ ٣ نقاط حاسمة للمجموعة، لكنني سعيد بالطريقة التي لعبت بها، خاصة بعد تلك اللحظة، وسعيد لأنني تمكنت من الفوز، لقد قمت بإرسال جيد، وتمكنت من رفع مستواي عندما احتجت إلى ذلك، لذا أمل مواصلة اللعب بهذه الطريقة».

١١ وجبة صحية للتحكم في مستوى السكر في الدم

لا يرتبط التحكم في مستوى السكر بالدم بالكمية فقط، بل تتدخل عوامل أخرى مثل النوم، الضغط النفسي، والتوازن الهرموني. وتشير الدراسات إلى أن اختيار الأطعمة بعناية يمكن أن يحد من التقلبات المفاجئة للسكر بعد الوجبات ويحسن التحكم به على المدى الطويل.

الوجبات الخفيفة، التي كثيراً ما يُنظر إليها على أنها ضارة، يمكن أن تكون مفيدة إذا احتوت على مزيج متوازن من البروتين، الألياف، والدهون الصحية. أما الكربوهيدرات، فيفضل أن تكون غنية بالألياف ومصحوبة بمصدر للبروتين أو الدهون، لإبطاء الهضم ومنع ارتفاع السكر بشكل مفاجئ.

إليك أبرز الوجبات الخفيفة الصحية وفق موقع «فيري ويل هيلث»:
لنستق الحلبي**: يحتوي على ٦ غرامات بروتين و٢ غرامات ألياف لكل أونصة، ويساعد على خفض سكر الدم بعد الوجبات.

فول الصويا الأخضر**: غني بالبروتين (٨ غ) والألياف (٨ غ)، ويدعم استقرار السكر في الدم.
تفاح مع زبدة المكسرات**: مزيج الألياف من التفاح والدهون الصحية من زبدة الفول السوداني أو اللوز يقلّل تقلبات السكر.

بذور القيقين**: مصدر للبروتين والدهون الجيدة، ويساهم في خفض مستوى السكر بعد الأكل.
بودينغ الشيا**: ملعقتان من بذور الشيا توفران ١٠ غرامات ألياف و٦ غرامات بروتين، ما يساعد على ضبط السكر.

لبن يوناني مع توت العليق**: يحتوي على بروتين عالي وقليل الكربوهيدرات، ويضيف التوت أليافاً إضافية.

البيض المسلوق**: غني بالبروتين ويخلو من الكربوهيدرات، ويحسن حساسية الإنسولين.
شراخ الأفوكادو مع رقائق الذرة**: الأفوكادو يعزز استجابة الجسم للإنسولين.
الجبن القريش**: نصف كوب يحتوي على ١٥ غ بروتين، يدعم ثبات مستوى السكر في الدم.
خليط المكسرات**: يُفضل مزيج المكسرات النقي دون إضافات مثل الفواكه المجففة أو الشوكولاتة.
جبن خيطي (String Cheese)**: منخفض الكربوهيدرات وغني بالبروتين، يساعد على استقرار السكر.
السر في ضبط السكر لا يكمن في الامتناع عن الأكل، بل في اختيار وجبات ذكية تغذي الجسم وتوازن مكوناته، لتمنحك طاقة مستقرة وتحمي صحتك على المدى الطويل.

أفضل أنواع الشاي لعلاج السعال بشكل طبيعي

إذا كنت تبحث عن طرق طبيعية للتخلص من السعال وتهنئة الكحة، يمكن أن يكون الشاي حلاً فعالاً. تحتوي بعض أنواع الشاي على مركبات نباتية تساعد على تخفيف الالتهابات وتهنئة الجهاز التنفسي، وفقاً لموقع Very Well Health.

فيما يلي أبرز أنواع الشاي المفيدة لعلاج السعال:

١. شاي العرقسوس: يُعتبر شاي العرقسوس من الخيارات الفعّالة لوقف نمو العدوى المسببة للسعال. ويعود ذلك إلى احتوائه على مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة والالتهابات. وأظهرت دراسة على الفئران أن هذه المركبات قلّلت من تكرار السعال بنسبة تتراوح بين ٦٠٪ و١٧٨٪.

تنويه: يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم تجنّب شاي العرقسوس لأنه قد يزيد ضغط الدم بشكل خطير.

٢. شاي الزنجبيل: يساعد شاي الزنجبيل على تنظيف الرئتين والحلق من البلغم، ويخفف من نوبات السعال. ومع ذلك، يجب تناوله باعتدال لتجنب مشاكل مثل الإسهال أو حرقة المعدة، كما يمكن أن يتفاعل مع أدوية السيولة.

٣. الشاي الأخضر: كشفت بعض الدراسات أن الغرغرة بالشاي الأخضر تساعد على تخفيف السعال، خاصة لدى مرضى جراحات القلب، إلا أنه لا يحسن أعراض بحة الصوت المرتبطة بالسعال.

٤. شاي النعناع: يحتوي شاي النعناع على مضادات أكسدة وخصائص مضادة للميكروبات تساعد على علاج السعال المرتبط بنزلات البرد. كما يحتوي على المنشول الذي يوسع المجاري التنفسية، مما يسهل عملية التنفس.

٥. شاي الزعتر: يُعد الزعتر من الأعشاب الفعّالة في تخفيف السعال الجاد، خاصة عند دمجه مع مستخلص اليلاب، حسب الدراسات التي أظهرت تحسّناً ملحوظاً لدى مرضى التهاب الشعب الهوائية.

اختيار الشاي المناسب يمكن أن يكون وسيلة طبيعية وأمنة للتخفيف من السعال، لكن يُنصح بالاعتدال ومراعاة الحالات الصحية الخاصة قبل تناول بعض الأنواع مثل العرقسوس أو الزنجبيل بكميات كبيرة.

قرع العسل للرجال... ماذا يقدم؟!

يُعد قرع العسل من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، ويُعرف بفوائده الصحية المتعددة، بما في ذلك تحسين الخصوبة، ودعم صحة القلب، والمساعدة في التحكم بمستوى السكر في الدم.

فوائد قرع العسل للجنس لدى الرجال: تحسين وظيفة البروستاتا: يحتوي قرع العسل على عناصر تساهم في الحفاظ على صحة البروستاتا وتقليل خطر تضخمها الحميد، الذي يصيب غالبًا الرجال فوق سن الخمسين.

زيادة إنتاج هرمون التستوستيرون: يحتوي على كمية جيدة من الزنك، وهو عنصر أساسي لإنتاج هرمون التستوستيرون وصحة الحيوانات المنوية.

تحسين جودة الحيوانات المنوية: يساهم الزنك الموجود في قرع العسل في رفع جودة الحيوانات المنوية وتقليل خطر العقم.

دعم الانتصاب: يساعد في تنظيم تدفق الدم إلى القضيب، مما يعزز القدرة على الانتصاب والحفاظ عليه بشكل طبيعي.

فوائد صحية عامة لقرع العسل: غني بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والأحماض الفينولية، والتي تقلل الالتهابات وتحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة.

يساهم في خفض خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

يدعم صحة البروستاتا والمثانة.

يساعد في التحكم في ضغط الدم ومستوى السكر في الدم.

يعزز صحة القلب ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراضه.

يدعم تكوين العظام والحفاظ على قوته.

غني بالألياف، مما يعزز صحة الجهاز الهضمي ويحسن وظائف المعدة.
باختصار، يُعتبر قرع العسل خياراً غذائياً ممتازاً للرجال، يجمع بين تحسين الصحة الجنسية وتعزيزين الصحة العامة، ما يجعله إضافة مفيدة للنظام الغذائي اليومي.

