



٦ فواكه مجففة يجب على مرضى السكري تجنبها لحفظها على صحتهم

رغم القيمة الغذائية العالية لفواكه المجففة، إلا أن بعض أنواعها قد تشكل خطراً على مرض السكري، لأنها تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بسرعة. وفقاً لما يلي أبرز الفواكه المجففة التي يُنصح بتجنبها أو التقليل من تناولها:

- الزبيب:** يحتوي على سكريات وسرعات حرارية مرتفعة، مما يرفع مستوى السكر بسرعة.
- التمر، غني بالألياف والبوتاسيوم والمعنثسيوم، لكنه يحتوي على سكريات عالية، ويتوارط المؤشر الجلايسيمي له حوالي ٤٩٪.**
- التمر، غني بالألياف والبوتاسيوم والمعنثسيوم، لكنه يحتوي على سكريات عالية، ويتوارط المؤشر الجلايسيمي للتمر بين ٤٣ و٥٥٪، مما يجعله يرفع السكر بسرعة عند الإفراط في تناوله.**
- التين المجفف:** على الرغم من احتوائه على الكالسيوم ومضادات الأكسدة، إلا أنه غني بالسكريات والسرعات، ويبلغ مؤشره الجلايسيمي نحو ٦١٪، لذلك يفضل التين الطازج لمرضى السكري.
- المانجو المجففة:** تحتوي على سكريات ثلاث أضعاف الموجودة في المانجو الطازجة، بسبب فقدان الماء والألياف.



شكل عام، ينصح مرضى السكري بالاعتدال عند تناول الفواكه المجففة، و اختيار الفواكه الطازجة قدر الإمكان، لأنها تحتوي على الماء والألياف التي تساعده على إبطاء امتصاص السكر وتتنظيم مستوى الجلوكوز في الدم.

القرفة.. توابل لذيدة وفوائد صحية متعددة

أبرز موقع «ميديكال نيوز» الفوائد الصحية العديدة للقرفة، مشيراً إلى أن هذه التوابل ليست مجرد نكهة للطعام، بل تمتلك خصائص طيبة متعددة تشمل الوقاية من السرطان، مكافحة الالتهابات دعم صحة القلب، وتحسين الوظائف العصبية، إلى جانب تأثيراتها المضادة للسكري والميكروبات.

مضادات الأكسدة والالتهابات: تحتوي القرفة على مضادات أكسدة قوية تساعده في محاربة الجذور الحرة وحماية الجسم من الضرر الناتج عن الاضطرابات الأيضية والمتألمات المرتبطة بالعمر، وأثبتت الدراسات فعاليتها كمضاد للالتهابات، حيث يمكن استخدامها ل الوقاية أو علاج الأمراض المرتبطة بالالتهاب.

النشاط المضاد للسرطان: تشير الأبحاث إلى أن القرفة قد تعيق تكون الأوعية الدموية غير الطبيعية أو فرط نموها المرتبط بالسرطان، ما يجعلها عاملاً مساعداً مهماً في مكافحة هذا المرض.

دعم مرض السكري: تحتوي القرفة على البوليفينولات التي تعمل كجزئيات شبيهة بالأنسولين، مما يساعد في زيادة دخول الفلوكوز إلى الخلايا. كما تبين أن لها تأثيراً مبططاً على الإنزيمات المسؤولة عن هدم الكربوهيدرات، مما يسمح في تحسين مستويات السكر في الدم.

الدراسات أن القرفة لها تأثيرات مفيدة على الحالات العصبية مثل مرض الزهايمر وباركنسون، ففي دراسة نشرت في مجلة مرض الزهايمر، تبين أن مستخلصات القرفة تبطئ تراكم بروتين تاو وتكونن الخيوط العصبية، وهذا عالمتان مميزتان لمرض الزهايمر.

النشاط المضاد للميكروبات: ثبتت فاعلية القرفة ضد البكتيريا والخميرة والفطريات، حيث أظهرت الدراسات أن مزيج مستخلص لحاء القرفة مع العسل فعال ضد البكتيريا المسيبة لحب الشباب، مما يعزز دورها في دعم صحة الجلد والمناعة.

دعم صحة القلب والأوعية الدموية: تحتوي القرفة على مركبات مهمة مثل ألفا-الدihيدرسيناتيك ومحض السيناميك، التي أظهرت تأثيراً مخفياً على تثبيط تكاثر خلايا العضلات الملساء في التروبة، كما يعمل مركب السيناميك على تثبيط تكاثر خلايا العضلات الملساء في الأوعية الدموية، وهو ما يساهم في الوقاية من تصلب الشرايين.

تعد القرفة بذلك من التوابل الفريدة التي تجمع بين التكثة والفوائد الصحية المتعددة مما يجعلها إضافة مهمة للنظام الغذائي اليومي لكل من يسعى لحفظها على صحته بشكل طبيعي.



أفضل المشروبات لإذابة البلغم

يلجأ الكثيرون إلى تناول المشروبات الدافئة والسوائل الطبيعية مثل الزنجبيل والقرفة للحفاظ على صحة الجهاز التنفسى وتحفيز البلغم المترافق في الصدر، سواء الناتج عن الفيروسات أو الأنفية أو التدخين.

الزنجبيل مناسب طبيعى للبلغم يعتبر الزنجبيل من أكثر المشروبات فاعلية لصحة الجهاز التنفسى، حيث يعمل كمنبي للبلغم ويساعد على تنظيف الرئتين من المخاط المترافق، ويعود ذلك إلى خصائصه الفنية * بمضادات الأكسدة**، التي تعزز مناعة الجسم وتساهم في التخلص من السموم، مما يجعله بمثابة * مضاد حيوي طبيعى ** للجهاز التنفسى.

أفضل المشروبات لإذابة البلغم إلى جانب الزنجبيل، تُعد السوائل الدافئة بشكل عام وسيلة فعالة لتحفيز البلغم، شرط أن تكون خالية من السكر المضاف، الذي قد يقلل من فعالية الجهاز المناعي، من بين أبرز المشروبات المنذبة للبلغم:

- التلوي والقرفة والياسون**:** يساعد على تهدئة الحلق وتحفيز المخاط.
- الشاي الأخضر والمرمرية**:** يساهمان في تعزيز صحة الرئتين وتقليل التهيج.
- المشروبات الحمضية**:** مثل عصائر البرتقال والليمون والجريب فروت والجوفة، لاحتوائهما على *فيتامين C** الذي يقوى المناعة ويساعد على طرد السموم من الجسم.
- نصائح لتعزيز فعالية المشروبات:** ينصح بتناول هذه المشروبات باعتنام وبالكميات التي تتحملها المعدة، مع تجنب الإفراط في السكر أو المشروبات الباردة للحصول على أفضل النتائج في تحفيز البلغم وتحسين صحة الجهاز التنفسى بشكل عام.
- بتبني هذه العادات الغذائية البسيطة:** يمكن دعم الجسم في مواجهة المخاط الرائد، والحفاظ على رئتين أكثر صحة، خاصة خلال فترات تزلات البرد أو التعرض للملوثات.

في دور الـ ٣٢؛ قرعة كأس إيران .. تراكتورسازي - برسوليس في نهائي مبكر



جرى سحب قرعة كأس إيران بكرة القدم مساء الاثنين في مركز المنتسبات الوطنية لكرة القدم، وجاءت نتيجة القرعة موازنة نوعاً ما باستثناء مباراة اعتبرت بأنها نهائية مبكر لكونها تجمع بين فريقين من فرق القمة ستواجه في هذا الدور المبكر من البطولة.

حيث سيواجه الاحمر الطهراني الأحمر التبريزي في مواجهة من العيار الثقيل بدور الـ ٣٢ من بطولة الكأس في إيران، بينما سيواجه فريق استقلال طهران فريق من الدرجة الثانية، وفيما يلي نتائج القرعة التي سحب مسام الأثنين:

تراكتورسازي - برسوليس	استقلال - كشت وصنعت بادياب خلخل
المنivot اراك - ملوان بندر انزلي	استقلال خوزستان - فولاد خوزستان
جادرملو راكان - ذوب آهن اصفهان	جادرملو راكان - ذوب آهن اصفهان

رسمياً..لاعب الإيراني علي رضا جهانبخش ينضم إلى الدوري البلجيكي

فوج المهاجم الإيراني للمنتخب الوطني علي رضا جهانبخش قدماً لمدة عام واحد مع نادي دندر البلجيكي، وأفادت وكالة مهر للأنباء، أنه أعلن نادي دندر البلجيكي عن انتقاده مع لاعب المنتخب الإيراني



كتب الموقع الإلكتروني للنادي البلجيكي: «ضيف الجنان البالغ من العمر ٢٢ عاماً خبراءً واسعةً إلى نادي دندر، رغم أنه إيراني فقد أفضى جهانبخش معه لمنصب مدرب عاماً واحد مع خيار التمديد لعام آخر».

في هولندا، حيث لعب مع أندية هيرنفين، وألكمار، ونيخين، وفيبورن، كان هداف الدوري الهولندي في موسم ٢٠١٨-٢١٧ برصد ٢١ هدفاً، وقد أنهى أداءه الجيد للانتقال إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث لعب مع برايتون. عاد جهانبخش لاحقاً إلى هولندا للانضمام إلى فينورد، ولعب لاحقاً مع هيرنفين.

لعب ٩٥ مباراة دولية مع إيران، مسجلًا ١٧ هدفاً، كما مثل بلاده في العديد من البطولات الكبرى.

يحتل نادره المركز الأخير في جدول الدوري البلجيكي بنهاية الأسبوع الثالث عشر دون أي فوز.

باربع نقاط فقط من أربع تعادلات.

ووفقًا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، لم يشارك رافينيما في أي مباراة منذ مغادرته ملعب «كارلوس تاتيريري» في الدقيقة (٧٥)، حيث خضع بعد ذلك لفحوصات طبية أكدت إصابته في الثالث الأوسط من العضلة ذات الرأسين الفخذية في الفخذ الأيمن.

وأشارت التقديرات الأولية حينها إلى حاجة رافينيما لـ ٣ أسابيع من الغياب، إلا أن مدة

التعافي امتدت لأكثر من ٦ أسابيع؛ بسبب بطء تحسن حالته عن المتوقع.

وبعد فترة التوقف الدولي في أكتوبر/تشرين الأول، ترددت أبناء عن تعرض رافينيما لانتكاسة جديدة حرمته من المشاركة أمام جيرونا.

وهي المباراة التي كان يخطط من خلالها للعودة تدريجياً قبل الكلاسيكو، وشارك اللاعب بالفعل في جزء من تدريبات الأربعاء خلال ذلك الأسبوع، لكنه غاب مجدداً في اليوم التالي، ما أثار الشكوك حول تعرضه لإصابة جديدة، قبل أن تؤكد مصادر من داخل النادي أن الأمر لم يكن كذلك بل إن شعوره بعدم الجاهزية حال دون المغازلة بالدفع به أمام مدريد.

منذ ذلك الحين، لم يحدد أي موعد دقيق لعودته، رغم أنه لم يشارك بعد في التدريبات الجماعية الكاملة تحت قيادة فليك، فإنه داخل غرفة الملابس يسود اعتقاد قوي بأن البرازيلي يقترب من الجاهزية الكاملة.

وقد غاب رافينيما عن قائمة الفريق أمام إشبيلي، وإن يشارك أيضاً في مواجهة كلوب بروج، لكن المصادر المقربة من النادي تشير إلى أن اللاعب قد يسافر إلى فيجو مع البعنة، دون نية لإشاراته إلا بعد التأكد من تعافيه الشامل.

وزير الرياضة: ابطالنا سيرفعون علم الدبلوماسية والعزيمة الإيرانية في الرياض

طهران / إرنا- قال وزير الرياضة والشباب الإيراني «أحمد دنيا مالي» : إن ابطال الرياضة الإيرانية في مختلف الفئات سيرفعون علم الدبلوماسية والعزة الوطنية خلال ألعاب الدول الإسلامية المقامة بالعاصمة السعودية الرياض.

وفي تصريح له يوم الاثنين، أضاف «دنيا مالي» أن التحضيرات الجيدة قد أنهت للمشاركة في هذا الحدث، مبيناً أن «الاتحادات الرياضية والجنة الأولمبية الوطنية وهيئة تنظيم المسابقات عقدت اجتماعات عديدة في هذا الإطار».

وأوضح وزير الرياضة الإيراني بأن «٧ دوله ستشارك في الدورة الحالية»، مبيناً أن «مشاركة إيران في هذه الألعاب، تكتسب أهمية خاصة بعد الاعتداء غير المشروع الذي ارتکبه الكيان الصهيوني الرائد ضد الأراضي الإيرانية المقدسة».

وأضاف، أن «الرياضيين الإيرانيين يبذلون كل جهدهم لرفع علم الدبلوماسية والعزة للجمهورية الإسلامية الإيرانية في هذه المنافسات وتحقيق إنجازات تليق باسم الوطن».

يذكر أن الدورة الـ ٦ لألعاب التضامن الإسلامي ستقام في الرياض خلال الفترة من ٧ إلى ١١ تشرين الثاني/نوفمبر.

إيران تفوز بثلاث ميداليات في اليوم الأول من بطولة السبزم لرفع الأثقال

فاز مثل القوات المسلحة لجمهورية إيران الإسلامية بثلاث ميداليات برونزية في حركات الخطف والنثر والإجمال في الجولة الأولى من بطولة العالم لرفع الأثقال العسكرية.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، أن في اليوم الأول من بطولة العالم لرفع الأثقال العسكرية السبزم المقامة في قاعة الشهيد نوبيخت في بابلسر، تفاصيل محراب دوسرى، حامل لواء فريق القوات المسلحة الجمهورية الإيرانية في فئة ٥٥ كجم.

في الخطف، ورغم فشل دوسرى في محاولةه الأولى في هذه الفئة محققاً رقمًا قياسياً قدره ١١٣ كجم، فقد محرزَ الميدالية الذهبية في الخطف في الفئة رقمًا قياسياً قدره ١١٧ كجم، وفي النظر، فاز مهراب دوسرى بثنائي ميدالية برونزية له في المسابقة بمجموع ١١٧ و ١٢٣ كجم، وفي نهاية فئة ٥٥ كجم، توج كيم جونغ-غوك من كوريا الشمالية بطلًا لهذه المثة بمجموع ٢٨٩ كجم، محرزَ الميدالية الذهبية، أما كيم سونغ-هان، ممثل كوريا الشمالية الأخرى، فقد فاز بالميدالية الفضية بمجموع ٢٨٨ كجم، بينما فاز مهراب دوسرى بثالث ميدالية برونزية له بمجموع ١٧١ كجم.

بطولة العالم العسكرية لرفع الأثقال تنطلق

في شمال إيران

اعلن رئيس المركز الرياضي لجيش الجمهورية الإسلامية الإيرانية العميد «جمشيد فولادي»، عن انطلاق

بطولة العالم العسكرية لرفع الأثقال في مدينة بابلسر (شمال البلاد)، بمشاركة ٨ دول من ثلاث قارات في العالم.

وأوضح العميد «فولادي» يوم الاثنين في تصريح صحفي أن البطولة تشهد مشاركة أكثر من ٦ شخصاً من الرياضيين والمدربين وأطباء ورؤساء الوفود؛

مشيراً إلى أن المسابقات تقام في ثمانى فئات وزنية وتستمر على مدى يومين.

وأضاف: نستضيف في هذه النسخة من البطولة، فرق رفع أثقال من ثمانى دول، من بينها فرق كبرى مثل روسيا وأوزبكستان وكازاخستان وكوريا الشمالية، مبيناً أن حضور هذه الدول التي يضم بعضها أبطالاً عالميين وأولمبيين، يدل على المستوى المرموق لهذا الحدث الرياضي.

ولفت رئيس المركز الرياضي لجيش الجمهورية الإسلامية، بأن إيران تستضيف بطولة المجلس الدولي للرياضة العسكرية (السبزم) لـ٣٠ يوماً خلال العام المقبل، مبيناً أن الحرس الشوري سيتولى مسؤولية تنظيم هذه البطولة.

شارل كوست يتوج عن الدراجة.. وفاة عميد الأبطال الأولمبيين

توفى الدراج السابق الفرنسي شارل كوست عميد الأبطال الأولمبيين عن عمر ناهز ١١١ عام.

وفقاً لما أعلنته وزارة الرياضة الفرنسية مارينا فياري.

وفاز كوست بالميدالية الذهبية في سباق المضمار خلال الألعاب الأولمبية بلندن عام ١٩٤٨، وكان

حاضراً في أولمبياد باريس ١٩٤٤ كواحد من آخر حاملي شعلة الألعاب الأولمبية.

وقالت فياري في بيان «بلغ الحزن تلقيت بما وفاة شارل كوست، البطل الأولمبي في لندن».

وتابتت عن عمر يناهز ١١١ عام، بترك إرثاً رياضياً هائلاً.

وكان الفرنسي من الراحلين الاعدين عند انطلاق الحرب العالمية الثانية، إلا أنه استأنف السعي وراء شغفه بعد التحرير، ليفوز بلقب وطني في عام ١٩٤٧ ويحصل على الميدالية الذهبية في أولمبياد لندن ١٩٤٨ بعد عام من خلال سباق المطارة للفرق.

كما خاض طوف فرنسا عامي ١٩٥٣ و ١٩٥٧ و ١٩٥٩ و ١٩٥١ و ١٩٥٣، قبل أن يعلن

اعتزاله في عام ١٩٥٩. أما أكبر انتصار له خارج الألعاب الأولمبية فحققه في الجائزة الكبرى للدول.

عام ١٩٤٩ في سباق ضد الساعة لمسافة ٤٢ كيلومتراً.

منذ وفاة لاعبة الجمباز المغاربة أغنيس كيلتي في كانون الثاني/يناير ٢٠١٥، أصبح كوست

المولود في ٨ شباط/فبراير ١٩٤٤، عميد الأبطال الأولمبيين.