

كبهان الحربي

بنهاية اليوم الثاني ..

ثمان ميداليات ذهبية لإيران في دورة الألعاب البارا أولمبية الآسيوية للشباب

واصل الشباب الإيراني تألقهم في دورة

الألعاب البارا أولمبية للشباب، حيث أضافوا ميداليات قيِّمة أخرى إلى رصيد الفريق الإيراني، مسجلين بذلك يومًا تاريخيًّا للرياضة في إيران.

وفيما يلي أهم فعاليات اليوم الثاني للرياضيين الإيرانيين:

رفع الأثقال: اختُتمت منافسات رفع الأثقال في اليوم الثاني بفوز ماني سعيدي بفئة وزن ٩٧ كغم بالميدالية الذهبية.

وأحرز محمد كريم نيا الميدالية البرونزية متفوقًا على منافسين أقوىاء من تركمانستان وماليزيا وأوزبكستان، الذين حطموا الأرقام القياسية العالمية في هذه الفئة العمرية.

وفي ختام منافسات فئة ٦١ كيلوغراماً للناشئات، نجحت عطية سادات حسيني، الناشئة الموهوبة التي تَعدُّ من الرباعات اللواتي لهن مستقبلًا واعدًا في رفع الأثقال، في منافسة رافعات الأثقال من إندونيسيا وأوزبكستان وكازاخستان بقوة، ورفعت وزن ٩١ كيلوغراماً لتفوز بالميدالية الذهبية لهذه النسخة من الألعاب.

كما رفعت حسيني وزن ٩٣ كيلوغراماً بقوة في المحاولة الثالثة، إلا أن لجنة التحكيم

ويهنئ ثريا آقائي لانتخابها عضواً في اللجنة الاولمبية الدولية؛

رئيس الجمهورية يشكر وزير الرياضة لتطوير الرياضة النسائية بالبلاد

قدم رئيس الجمهورية مسعود بزشكيان شهادة تقدير لوزير الرياضة والشباب احمد دنيايالي شاكرا له الجهود المبذولة من قبل الوزارة لتطوير الرياضة النسائية في البلاد.

وتتم تقدير وزارة الرياضة والشباب في حفل اقيم بمناسبة تكريم يوم الأم والمرأة برعاية رئيس الجمهورية.

واعرب رئيس الجمهورية في شهادة التقدير عن شكره للنجاحات التي تحققت في ظل الاجراءات المنسجمة واداء المجموعات المنضوية تحت وزارة الرياضة والشباب في المضى قدما بترسخ اساس الاسرة وتوسيع الفرص لاضطلاع النساء الايرانيات بدور في تحمل المسؤوليات وتمكين المرأة والنهوض بالخدمات الممنهجة.

ومن جهة ثانية قدم رئيس الجمهورية مسعود بزشكيان التهاني للرياضية الايرانية ثريا آقائي لاختيارها عضوا في اللجنة الاولمبية الدولية وعودة المقعد الرياضي الدولي الى ايران بعد ١١ عاما.

وكتب الرئيس بزشكيان في منشور على منصة «اكس»: «تزامنا مع ذكرى ميلاد السيدة فاطمة الزهراء (س) ويوم المرأة، ابارك لأبنتي العزيزة ثريا آقائي عضويتها في اللجنة الاولمبية الدولية وعودة المقعد الرياضي الدولي الى ايران بعد ١١ عاما».

واضاف: ان نساءنا يستحقن الافضل، نشكركم لانكم تمهدون السبيل لتقدم ايران وتطورها.

يذكر ان لاعبة الريشة الايرانية قد اختيرت عضوا في اللجنة الأولمبية الدولية.

بمشاركة إيران... انطلاق دورة الألعاب البارا آسيوية الخامسة ٢٠٢٥ للشباب

انطلقت النسخة الخامسة من دورة الألعاب البارا آسيوية للشباب ٢٠٢٥ في دبي بالإمارات العربية المتحدة يوم الأربعاء.

وفي حفل الافتتاح استعرضت البعثات الرياضية المشاركة في الدورة ومن ضمنها الجمهورية الاسلامية الايرانية التي تشارك بأكثر بعثة رياضية تضم ١٩٤ رياضيًا ورياضية. وحضر الحفل عدد من المسؤولين الإماراتيين، من بينهم ماجد الراشد، رئيس اللجنة البارا آسيوية، وغفور كاركري، رئيس اللجنة البارا أولمبية الوطنية الإيرانية، وعدد من المسؤولين الآخرين من اللجان الوطنية للدول المشاركة. وحملت لاعبة البارا تاكواندو زهراء رحيمي راية البعثة الرياضية الايرانية التي تشارك باسم "ابناء إيران، سفراء النصر". كما حضرت مريم كاظمي بور، نائبة رئيس اللجنة البارا أولمبية الوطنية ورئيسة البعثة الرياضية الإيرانية.

وقالت كاظمي بور، في تصريح لها: "لقد وفرنا أفضل الظروف الممكنة لرياضيينا، وسنشارك في الألعاب بهدف الدفاع عن لقبنا. ومع ذلك، نحن ندرك أن المهمة المقبلة ليست سهلة. سنشترك إيران في جميع الرياضات الإحدى عشرة بدءًا من رياضة ورياضة".

واضافت: "تعدُّ هذه الألعاب فرصة مهمة للرياضيين الذين يستعدون لدورة الألعاب الآسيوية البارا أولمبية في ناغويا ٢٠٢٦ ودورة الألعاب البارا أولمبية في لوس

أنجلوس ٢٠٢٨".

بميدالية ذهبية أخرى.

*كرة المتدّة: في ربع نهائي منافسات كرة المتدّة فاز بنيامين وحيدى على منافس من العراق وتأهل إلى نصف النهائي. ليضمن بذلك

ميداليته البرونزية.

*منتخب إيران لكرة السلة على الكراسي المتحركة يحرز المركز الاول

فاز فريق كرة السلة الثلاثية على الكراسي المتحركة للفتيان بالمركز الاول بعد تغلبه

على اليابان في المباراة النهائية لدورة الألعاب البارا أولمبية الآسيوية للشباب وتقلد الذهبية. في هذه المباراة فاز المنتخب الإيراني بنتيجة ١٥-٩، محرّزًا لقب البطولة لهذا الموسم. وضم منتخب إيران لكرة السلة الثلاثية للكراسي المتحركة كلاً من: محمد طه يارمحمدى، فؤاد مظفرى أخم، أبو الفضل جلائي، أمير مهدي يوسفى. ويقف على رأس الكادر التدريبي غلام رضا نامي.

هذا وحلت فتيات إيران بالمركز الثاني في

منافسات كرة السلة على الكراسي المتحركة بعد خسارتهن في النهائي أمام منتخب تايلند، حيث انتهت المباراة بنتيجة ١٣ - ٧. وتقلد المنتخب الإيراني الميدالية الفضية.

*الرماية في القفز البارا أولمبي

حصد المنتخب الإيراني للرماية في القفز البارا أولمبي ٨ ميداليات ذهبية و١٢ فضية و١٢ برونزية.

ففي منافسات الرماية بالقفز البارا أولمبي ضمن دورة الألعاب البارالمبية الآسيوية الخامسة للشباب ٢٠٢٥ في دبي، تنافس ٣١ رياضيًا إيرانيًا في ثلاث فئات: المكفوفين، والوقوف، والجلوس.

بدأ الرياضيون المنافسة في فئة مستخدمي اليد اليسرى، ثم انتقلوا إلى فئة مستخدمي اليد اليمنى. وفي ختام هذه المنافسات، التي أقيمت بنظام مكثف وفي يوم واحد بمشاركة رياضيين من إيران وأوزبكستان وكازاخستان والإمارات وأفغانستان وقيرغيزيا ومنغوليا وسوريا وتايلند وطاجيكستان، فاز المنتخبان الإيرانيان للرجال والسيدات في الرماية في القفز البارا أولمبي بـ٢٢ ميدالية "٨ ذهبيات و١٢ فضية و١٢ برونزية".

بفضل الدبلوماسية النشطة.. ايران تستعيد مقعدها في اللجنة الاولمبية الدولية

بدعم ومساندة من رئيس اللجنة الاولمبية الدولية، وبفضل الدبلوماسية النشطة للجنة الاولمبية الوطنية، حصلت الإيرانية «ثريا آقايي» على عضوية اللجنة الاولمبية الدولية، لتستعيد ايران احد اهم مقاعدها الدولية في الحركة الاولمبية.

ويتأييد مباشر من كريستين كاونتري رئيس اللجنة الاولمبية الدولية، ومن خلال تحركات دبلوماسية فاعلة واتصالات مدروسة قامت بها اللجنة الاولمبية (الوطنية) للجمهورية الاسلامية الايرانية، نجحت ايران وبعد سنوات طويلة في نيل واحد من اكثر المناصب الدولية قيمة وتأثيرا على مستوى عالم الرياضة. ويسجل هذا الانجاز التاريخي، في وقت لم يكن لايران على مدى اكثر من قرن من حضورها في الحركة الاولمبية سوى عضوين فقط في اللجنة الاولمبية الدولية.

واليوم الاربعة، يعود هذا المقعد العالمي المهم الى الجمهورية الاسلامية بعد واحد

وعشرين عاما. وهذه المرة من نصيب البطلة الايرانية ثريا آقايي، لاعبة اليمينتون الاولمبية، المعروفة بكفاءاتها السلوكية والمهنية، والتي قدمت انموذجا للمرأة الايرانية الكفوءة والمجتهدة. وفي تعليق لها على هذا الانجاز، اعتبرت اللجنة الاولمبية الوطنية انه تحقق بفضل جهود مضنية واتصالات دولية فاعلة، ومتابعات مهنية لاعادة المكانة التي تليق بإيران في الساحة الرياضية العالمية.

بند مشير يُقرب دومفريس من برشلونة

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن بند مشير في عقد الهولندي دينزل دومفريس، ظهر إتر ميلان. وبحسب صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت»، فإن عقد دومفريس، الممتد حتى ٢٠٢٨، يتضمن شرطا جزائيا بقيمة ٢٥ مليون يورو، وسيكون هذا الشرط ساريًا كل صيف بشكل تلقائي.

دومفريس، الذي يغيب عن الملاعب بسبب إصابة في الكاحل، طالت أكثر من المتوقع، استغل الأسابيع الأخيرة لحسم قضايا غير رياضية، أبرزها تغيير وكيل أعماله.

فاللاعب الهولندي، لم يعد تحت إدارة خورخي مينديز، بينما يظل علي برات، المرشح الأبرز لتمثيل دومفريس، دون إعلان رسمي حتى الآن.

ولعل تجديد الحديث عن بند ٢٥ مليون يورو، قد يشعل اهتمام الأندية الأوروبية الكبرى مجدداً، خاصة أن دومفريس كان حاضراً بقوة في أسواق سابقة، وعلى رأس المهتمين، نادي برشلونة، وفقاً لصحيفة «موندو ديپورتيفو».

ورسخ الظهير الهولندي، قيمته الفنية في نصف نهائي دوري الأبطال الأخير أمام الفريق الكتالوني، حيث ارتبط بخمسة من الأهداف السبعة التي سجلها إتر ميلان خلال مباراتي الذهاب والإياب.

ناد سعودي يُفري صلاح بـ ٦ أضعاف راتبه مع ليفربول

كشفت تقارير عن عرض ضخم قدمه ناد سعودي، للتعاقد مع المصري محمد صلاح نجم ليفربول، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، في ظل أزمتته الحالية مع الريذر.

وارتبط اسم صلاح بالرحيل عن ليفربول، في الميركاتو الشتوي المقبل، بعد هجومه الأخير على مدربه الهولندي أرنى سلوت، بسبب جلوسه على مقاعد البدلاء ٢ مباريات متتالية في الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال حساب "indykaila News" المتخصص في متابعة أخبار الانتقالات، إن أحد الأندية السعودية عرض

على محمد صلاح، الحصول على ٦ أضعاف راتبه مع ليفربول، من أجل الانتقال إلى صفوفه.

الحساب الذي كان أول من أكد استبعاد صلاح من قائمة ليفربول لمباراة إتر ميلان في دوري

أبطال أوروبا، أشار إلى أن العرض يشتمل الحصول على راتب أسبوعي قيمته ٢,٥ مليون جنيه

إسترليني، بالإضافة لحقوق الصور كاملة.

ويمثل هذا الراتب، أكثر من ٦ أضعاف ما يتقاضاه النجم المصري مع ليفربول، حيث يتقاضى ٤٠٠ ألف جنيه إسترليني أسبوعياً، وهو اللاعب الأعلى أجراً في تاريخ النادي الإنجليزي.

يأتي ذلك في الوقت الذي نفت فيه تقارير صحفية سعودية، تفكير أي من الأندية الكبرى في دوري

روشن، في التعاقد مع محمد صلاح، في ظل ارتباطه بعقد مع ليفربول ينتهي بنهاية الموسم المقبل.

وكان اسم صلاح قد ارتبط ببعض أندية الدوري السعودي خلال فترات الانتقال السابقة، وأبرزها

الاتحاد، وكذلك الهلال الذي يرتبط اسمه باللاعب في الوقت الحالي.



نبات برازيلي يُسهّم في تخفيف آلام التهاب المفاصل

أظهرت دراسة حديثة أجريت في البرازيل أن مستخلص نباتي يُستخدم في الطب الشعبي يمتلك خصائص قوية مضادة للالتهاب ومسكنة للألم، مع قدرة واضحة على تخفيف أعراض التهاب المفاصل.

أجرى البحث فريق من جامعات غراندي دوراوس الفيدرالية، وساو باولو، وكامبيناس، ونُشرت النتائج بدورية Journal of Ethnopharmacology. وتعد هذه الدراسة من أوائل الأبحاث التي تقدم دليلاً علميًّا يدعم الاستخدامات التقليدية لهذا النبات في الطب الشعبي البرازيلي.

نبات Alternanthera littoralis: معطف جوزيف: ركزت الدراسة على نبات Alternanthera littoralis.

المعروف محليًّا باسم «معطف جوزيف» نسبةً لألوان أزهاره المتعددة، والذي ينمو بكثرة على السواحل والمناطق الرطبة في البرازيل. يتميز النبات بأوراقه الصغيرة وسيقانه الرقيقة وقدرته على التكيف مع البيئات الساحلية، وقد استخدمه السكان المحليون تقليديًّا لعلاج الالتهابات والعدوى والأمراض الطفيلية.

التحليل الكيميائي والفعاليات التجريبية: بدأ الباحثون بتحليل المكونات الكيميائية للنبات، حيث كشفت النتائج عن وجود مركبات نباتية نشطة تعمل كمضادات أكسدة ومضادة للالتهاب وتحمي الخلايا والأنسجة.

في المرحلة التالية، اختبر الفريق فعالية المستخلص الإيثانولي على نماذج تجريبية لالتهاب المفاصل، وأظهرت النتائج:

انخفاضًا ملحوظًا في التورم وتحسنًا في مؤشرات المفاصل.

تراجع الوسائط الالتهابية، ما يشير إلى تأثيرات مسكنة ومضادة للأكسدة.

حماية الأنسجة من التلف، مما يعزز دوره في الحد من تقدم الالتهاب.

كما أثبتت الاختبارات السمية أن المستخلص آمن عند الجرعات العلاجية، دون ظهور أي تأثيرات ضارة على الأعضاء الحيوية، مما يمهد الطريق لتطويره كمنتج عشبي مستقبلي. أكد الباحثون أن النتائج توفر أساسًا علميًّا قويًا لاستخدامات النبات التقليدية، وتفتح المجال لدراسات أوسع تشمل التجارب السريرية وتوحيد معايير المستخلص لاستخدامه طبيًّا. ويهدف البحث إلى الاستفادة من التنوع النباتي الغني في البرازيل ضمن منهج علمي يضمن السلامة والفعالية.

ورغم النتائج المشجعة، شدد الفريق على ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث قبل التوصية باستخدام المستخلص سريريًّا لضمان تأثيره الآمن والمستدام على المدى الطويل.

فوائد البابونج الصحية.. نوم أفضل وضغط دم أقل مع تحذيرات للحوامل

لطالما استخدم البابونج في المشروبات منذ العصور القديمة، وكان الإغريق القدماء يدركون قوته العلاجية. ويُعرف البابونج بخصائصه المهدئة، إذ يحتوي على مركب كيميائي يُدعى أبيجينين يساعد على الاسترخاء والشعور بالنعاس.

فوائد البابونج للقلب والجهاز العصبي: يُعتبر البابونج مشروباً طبيعياً يساهم في خفض ضغط الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بالنبويات القلبية. كما أنه غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية مثل البوتاسيوم والكالسيوم، التي تدعم صحة الجهاز العصبي، وتقوي العظام، وتساعد على تنظيم ضربات القلب، والوقاية من حصوات الكلى.

يُوصى بتناول ٢٦٠ ملليغرام من البوتاسيوم للنساء و٢٤٠ ملليغرام للرجال يومياً. ويحتوي كوب واحد من شاي البابونج على حوالي ١١ ملليغراماً من البوتاسيوم. ويمكن أيضاً الحصول على البوتاسيوم من أطعمة أخرى مثل الخضراوات الورقية، البطاطا الحلوة، الموز، والأفوكادو. أما الكالسيوم، فهو ضروري لصحة العظام والأسنان، ويساهم في عمل القلب والعضلات والأعصاب بشكل صحيح. خصائص مضادة للالتهاب والسرطان: تشير الدراسات إلى أن العناصر الغذائية في البابونج لها خصائص مضادة للالتهابات، ما قد يقلل من مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة والسرطانات. كما أن شرب شاي البابونج قد يرتبط بانخفاض احتمالية الوفاة بسبب أمراض القلب، وقد يوفر حماية من أنواع معينة من السرطان.

التحكم في مرض السكري: أظهرت الأبحاث أن مركبات البابونج الكيميائية قد تساعد في الوقاية من مرض السكري أو السيطرة عليه، ما يجعله خياراً طبيعياً لدعم الصحة العامة. الاحتياطات وتحذيرات الاستخدام: يُعتبر البابونج آمناً لمعظم الأشخاص عند شرب كوب أو كوبين من الشاي يومياً. ومع ذلك، ينبغي على الحوامل تجنبه لأنه قد يزيد من خطر الولادة المبكرة، كما يجب على الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الحساسية الشديدة توخي الحذر، إذ قد يكون البابونج ملوئاً بحبوب لقاح نباتات أخرى.

كوب واحد من شاي البابونج يومياً كافٍ للحصول على فوائده، التي تشمل تهدئة القلق، دعم صحة القلب، حماية العظام، ومكافحة الالتهابات. إنه مشروب بسيط، لكنه يقدم تأثيراً مهدئاً وفوائد صحية متعددة للجسم والعقل.

فيتامين ج أم فيتامين د.. أيهما أفضل لتعزيز المناعة؟

مع حلول موسم البرد والإنفلونزا، يتساءل الكثيرون عن أي الفيتامينين أهم لصحة جهاز المناعة: فيتامين «ج» أم فيتامين «د»؛ الحقيقة أن كلا الفيتامينين لهما دور حيوي في دعم المناعة، لكن لا يمكن اعتبار أحدهما أفضل بشكل مطلق، كما أنهما ليسا حلاً سحريًا للوقاية من الأمراض.

دور فيتامين «ج» في المناعة: يلعب فيتامين «ج» عدة أدوار مهمة في الجسم، أبرزها دعم وظائف الجهاز المناعي الفطري والتكيفي. فهو يعزز الدفاعات التي يولدها الجسم طبيعيًا، ويساهم في بناء استجاباته المناعية مع مرور الوقت، مثل الاستجابة للعدوى والتطعيمات. كما يعمل كمضاد للأكسدة، فيحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة، ما يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السرطان.

رغم ذلك، لا يمنع فيتامين «ج» البالغين الأصحاء من الإصابة بنزلات البرد، ولكنه قد يقلل قليلاً من مدة الأعراض إذا تم تناوله في وقت مبكر من ظهورها.

دور فيتامين «د» في المناعة: يُعرف فيتامين «د» بدوره المنظم لجهاز المناعة. فهو يساعد على التحكم بالالتهابات ويمنع الجهاز المناعي من مهاجمة أنسجة الجسم السليمة. الأشخاص الذين يعانون نقص فيتامين «د» يكونون أكثر عرضة للعدوى، مما يبرز أهميته للحفاظ على صحة المناعة. لكن الدراسات أظهرت أن تناول مكملات فيتامين «د» ليس دافعًا وسيلة فعالة لتقليل خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الحادة، حتى عند الأشخاص الذين يعانون نقصًا فيه. لا يوجد فيتامين «ج» أو «د» أفضل بطبيعته لتعزيز المناعة، فكلاهما ضروري للحفاظ على وظيفة الجهاز المناعي بشكل صحيح. للحصول على حماية حقيقية خلال موسم البرد والإنفلونزا، من المهم اتباع نهج متوازن:

الحفاظ على مستويات كافية من فيتامين «ج» و«د» من خلال الغذاء والمكملات إذا لزم الأمر.

اعتماد أسلوب حياة صحي يشمل التغذية المتنوعة، النوم الجيد، والنشاط البدني.

عدم الاعتماد على الفيتامينات وحدها كوسيلة للوقاية أو العلاج.

الفيتامينات تعزز المناعة، لكنها ليست بديلًا عن أساليب الوقاية الأساسية، فالتوازن هو المفتاح للحفاظ على صحة الجسم، في موسم الأمراض.