# رباع ايراني يحقق الميدالية البرونزية في الخطف ببطولة العالم لرفع الأثقال ٢٠٢٦

طهران/ إرنا- حصل لاعب المنتخب الإيراني في وزن ٩٥ كلغ على الميدالية البرونزية في حركة الخطف ببطولة العالم لرفع الأثقال ٢٠٢٦.

فقد تواصلت منافسات بطولة العالم لرفع الأثقال ٢٠٢٦ (المرحلة الأولى من التصفيات المؤهلة لأولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٨) بمسابقات وزن ٩٥ كلغ في مدينة نينغبو الصينية. وفي هذا الوزن نافس الرباع الايراني علي عالي بور ، متحديا بأدائه الاستثنائي في الخطف، أبطال العالم والأولمبياد.




وفي وزن ٩٥ كلغ، حضر أيضاً كارلوس ناسار البلغاري (بطل العالم والحاصل على الميدالية الذهبية في أولمبياد باريس ٢٠٢٤) وفارس الباخ القطري (بطل العالم والحاصل على الميدالية الذهبية في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠).

وقد حقق عالي بور، الذي كان قد أحرز قبل فترة الميدالية الذهبية في المجموع بمسابقات رفع الأثقال في دورة الألعاب الآسيوية ٢٠٢٦ في ناغويا، الميدالية البرونزية في حركة الخطف برفعه وزناً قدره ١٨١ كلغ.

# كارل ينجح في الرد عملياً على الانتقادات التي طالته مؤخراً

نجح الموهبة الشابة لينارت كارل في الرد عملياً على الانتقادات التي طالته مؤخراً، بعدما سجل هدفاً ساهم في فوز بايرن ميونيخ على أتلتيكو مدريد بهدفين دون مقابل، ضمن منافسات دوري أبطال أوروبا .



وأشاد آرون دانكس، المدرب المساعد الذي يتولى قيادة الفريق مؤقتاً خلال فترة تعافي فينسنت كومباني من المرض، بأداء اللاعب البالغ ١٨ عاماً، مؤكداً أنه أظهر شخصية قوية وصلابة ذهنية رغم الضغوط التي تعرض لها.

وكان الرئيس الفخري للنادي أولي هونيس قد طالبه بإظهار مزيد من التواضع، فيما دعا أسطورة الكرة الألمانية لوثر ماتيوس اللاعب إلى التركيز على كرة القدم والابتعاد عن أجواء المشاهير.

وسجل كارل هدف التقدم في الدقيقة ٥٤، واحتفل بحركة بدت رداً على منتقديه، لكنها أثارت تحفظ ماتس هوملز، الذي اعتبر أن مثل هذه الاحتفالات أصبحت شائعة بصورة مبالغ فيها.

# كافو يدافع عن مسيرة نيمار الدولية ويصفها بالناجحة والمشرّفة

أكد قائد منتخب البرازيل السابق كافو أن مسيرة نيمار الدولية تستحق أن تُذكر بوصفها ناجحة ومشرّفة، رغم اعتزال المهاجم اللعب مع المنتخب عقب الخروج المخيب من كأس العالم أمام النروج في دور الـ١٦.



وقال كافو إن لكل لاعب نهاية لرحلته الدولية، مشيراً إلى أن نيمار ترك بصمة تاريخية وحقق أرقاماً استثنائية بقميص البرازيل. وسجل نيمار، الهداف التاريخي للمنتخب، ٨٠ هدفاً وقدم ٥٨ تمريرة حاسمة خلال ١٣٠ مباراة، لكنه اكتفى بلقب دولي كبير واحد، هو كأس القارات عام ٢٠١٣.

وأضاف كافو أن البرازيل تتطلع إلى مرحلة جديدة بقيادة كارلو أنشيلوتي، معرباً عن ثقته بقدرة المنتخب على المنافسة بقوة في مونديال ٢٠٣٠.

# حكيمي يكشف كيف قيّد انضمام ميسي أدواره الهجومية في باريس

استعاد المغربي أشرف حكيمي ، نجم باريس سان جيرمان ، الصعوبات التي واجهها خلال موسمه الأول مع النادي الفرنسي، مؤكدًا أن انضمام الأرجنتيني ليونيل ميسي عام ٢٠٢١ غيّر طبيعة دوره داخل الملعب وحدّ من اندفاعه الهجومي.




وأوضح حكيمي، خلال حديث سابق في برنامج «ذا بريدج»، أنه انتقل إلى باريس قادمًا من إنتر ميلانو، بعدما اعتاد تقديم أدوار هجومية بارزة مع أنديته السابقة، لكنه لم يكن يعلم أن ميسي سينضم إلى الفريق عند توقيعه.

وقال إن وجود النجم الأرجنتيني فرض تغييرات تكتيكية جعلته مطالبًا بالبقاء في الخلف، مضيفًا أنه شعر حينها بأنه لاعب صغير، بعدما فقد جزءًا من الحرية التي كان يتمتع بها.

وأشار إلى أن دوره مع المنتخب المغربي يمنحه مساحة أكبر للتقدم وصناعة الفارق، وهو ما افتقده في باريس، قبل أن يصبح لاحقًا أحد أبرز العناصر الهجومية للفريق.

# ممثلو إيران يحصدون ٣ ميداليات ملونة في مسابقات المصابين في الحروب

طهران/ إرنا- اختتم ممثلو إيران مشاركتهم في منافسات الرماية البارالمبية للمصابين في الحروب في روسيا بميدالية ذهبية وميداليتين برونزيتين.

فقد اختتم فريق الرماية البارالمبية للمحاربين القدامى الإيرانيين مشاركته في الدورة الأولى للمسابقات الدولية للرماية البارالمبية المخصصة للمصابين في الحروب، بتحقيق ميدالية ذهبية وميداليتين برونزيتين.




وشارك هذا الفريق بتشكيلة ضمت محمد رضا محمدي، وحمزة يزداني، وأكبر عالي بور، ومصطفى خادم، وبإشراف المدرب مجيد نظامي، وبرئاسة قدير حسيني، في الدورة الأولى لهذه المسابقات التي استضافتها مدينة أولان أودي الروسية على مدى ٤ أيام.

# برشلونة يكشف طبيعة اصابة رودري ومدة غيابه

أعلن نادي برشلونة أن الفحوصات الطبية التي خضع لها رودري أظهرت تعرضه لتمزق طفيف في عضلة الفخذ الخلفية اليمنى، بعد شعوره بانزعاج عضلي خلال مواجهة أستون فيلا في دوري أبطال أوروبا.



واضطر المدرب هانز فليك إلى استبدال اللاعب مع بداية الشوط الثاني، ودفع بمارك بيرنال بدلاً منه. وأكد النادي غيابه عن مواجهة أتلتيكو مدريد المقبلة، فيما لم يحدد موعد عودته، إذ ستعتمد فترة التعافي على تطور الإصابة.

وتشير التقديرات إلى احتمال ابتعاده عن الملاعب لمدة تتراوح بين أربعة أسابيع وشهر، ما قد يحرمه أيضاً من المشاركة مع المنتخب الإسباني خلال فترة التوقف الدولي.

# كاريك يحتفظ بدعم جماهير مانشستر يونايتد رغم أزمة النتائج

لا يزال المدير الفني لنادي مانشستر يونايتد مايكل كاريك يحظى بدعم وتأييد واسعين من قِبل جماهير الشياطين الحمر، على الرغم من السلسلة السلبية المقلقة التي يمر بها الفريق تحت قيادته، بتحقيقه انتصاراً يتيماً فقط خلال المواجهات العشر الأخيرة.



ورغم الضغوط الإعلامية المتزايدة وتراجع نتائج الشياطين الحمر، أظهرت أنصار أولد ترافورد تمسكاً لافتاً بمدربها ولاعبها السابق، مظهرة صبراً واستثنائية في التعامل مع هذه المرحلة الانتقالية الصعبة.

وترى مدرجات مسرح الأحلام أن كاريك يمتلك المقومات والشرعية التاريخية لبناء المشروع وتجاوز كبوة النتائج الحالية، مؤكدة مساندتها الكاملة للجهاز الفني في رحلة تصحيح المسار وإعادة الفريق إلى السكة الصحيحة.

# فونسيكا يغادر ليون متجهًا إلى سبورتينغ لشبونة مقابل ٥ ملايين يورو

أعلن أولمبيك ليون الفرنسي رحيل مدربه البرتغالي باولو فونسيكا ، بعدما طلب إنهاء مهمته مع الفريق تمهيدًا لتولي تدريب سبورتينغ لشبونة ، الذي يرتبط معه بعلاقة خاصة.



وأوضح النادي، في بيان رسمي، أن المدرب أبلغ الإدارة برغبته في الرحيل عقب تلقيه عرضًا من النادي البرتغالي، وقررت قبول طلبه بعدما اعتبرت أن استمرار التعاون لن يضمن الالتزام الكامل بأهداف المشروع الرياضي.

وكشف ليون أن سبورتينغ لشبونة سيدفع تعويضًا ماليًا بقيمة ٥ ملايين يورو، نتيجة إنهاء عقد المدرب قبل موعده، فيما بدأت الإدارة البحث عن خليفة له لمواصلة العمل الفني الذي أرسيت قواعده خلال الأشهر الماضية.

وسيتولى خورخي ماسيل قيادة الفريق مؤقتًا حتى فترة التوقف الدولي المقبلة، وسيبدأ مهمته بمواجهة ريال سوسييداد في الدوري الأوروبي، قبل لقاء بريست في الدوري الفرنسي.

# فليك: نظافة الشباك هو المكسب الأبرز

أعرب المدير الفني لنادي برشلونة هانز فليك عن ارتياحه الشديد للأداء الدفاعي الصلب والتنظيم الجماعي الذي قدمه فريقه خلال الفوز الصريح على أستون فيلا بنتيجة ٣ - ٠ في دوري أبطال أوروبا، مؤكداً أن الحفاظ على نظافة الشباك هو المكسب الأبرز في المواجهة.

وقال فليك:» أكثر ما أسعدني هو الخروج بنظافة الشباك. أنا سعيد للغاية بالطريقة التي دافعنا بها أمام فريق جيد بحق.

كنا متماسكين للغاية وشارك الجميع في المهمة الدفاعية، وهذا هو الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لنا، هذه هي فكرتنا حول طريقة لعب كرة القدم؛ نحاول ممارسة الضغط العالي جداً على المنافس لإجباره على ارتكاب الأخطاء. اقتنصنا تلك اللحظة وكونا في الموقع الصحيح، وضغطنا عليهم بشكل ممتاز، مما جعلهم يرتكبون الخطأ واستغللناه على الفور ".

واضاف فليك:» قمنا باستبدال رودري مع استراحة منتصف المباراة لأنه شعر ببعض الآلام العضلية. سيتعين علينا الانتظار حتى يوم الأربعاء لإجراء الفحوصات الطبية للوقوف على التفاصيل ومعرفة المزيد عن حالته ".

# الكركم وصحة البروستاتا.. هل يساعد الكركمين في محاربة السرطان وتخفيف أعراض التضخم؟

يُعرف الكركم بفوائده الصحية المحتملة، بفضل احتوائه على مركبات نباتية تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، ويأتي في مقدمتها مركب الكركمين الذي يحظى باهتمام متزايد في الأبحاث العلمية. ومن بين المجالات التي يدرس الباحثون تأثيره فيها صحة البروستاتا، ولا سيما دوره المحتمل في الحد من نمو الخلايا السرطانية وتخفيف بعض الأعراض المرتبطة بتضخم البروستاتا الحميد.



وعلى الرغم من النتائج الأولية التي تشير إلى فوائد واعدة، لا تزال فاعلية الكركم في الوقاية من سرطان البروستاتا أو علاجه غير مثبتة بصورة قاطعة لدى البشر. فما تأثير الكركمين في خلايا سرطان البروستاتا؟ وهل يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض تضخمها؟ وما العوامل التي تحد من الاستفادة منه؟

## كيف يؤثر الكركم في خلايا سرطان البروستاتا؟

يُعد الكركم من التوابل الشائعة في المطابخ الآسيوية، كما استُخدم منذ قرون في أنظمة الطب التقليدي. ويرجع جانب كبير من الاهتمام العلمي به إلى احتوائه على الكركمين، وهو مركب نباتي يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات. ويُدرس تأثيره المحتمل في عدد من الأمراض.

وفي ما يتعلق بسرطان البروستاتا، تشير نتائج بعض الأبحاث المخبرية إلى أن الكركمين قد يؤثر في العمليات الحيوية المسؤولة عن نمو الخلايا السرطانية وتكاثرها، كما قد يساعد في تحفيز موت بعض هذه الخلايا والحد من انتشارها.

وأظهرت دراسة أُجريت عام ٢٠١٠ أن الكركمين يمكن أن يؤثر في مسارات خلوية مرتبطة بنمو سرطان البروستاتا، وهو ما أثار الاهتمام بإمكاناته العلاجية المحتملة.

كذلك، استعرضت مراجعة علمية نُشرت عام ٢٠١٦ نتائج مجموعة من الدراسات التي بحثت تأثير الكركمين في الخلايا السرطانية، وأشارت إلى نتائج واعدة تستحق مزيداً من البحث.

لكن هذه النتائج لا تعني أن تناول الكركم يمكن أن يمنع سرطان البروستاتا أو يعالجه لدى البشر؛ فالكثير من الأدلة المتاحة مستمد من دراسات مخبرية أو أبحاث أولية، ولا تزال التجارب السريرية بحاجة إلى توضيح مدى فاعليته وسلامته.

## هل يساعد الكركم في تخفيف أعراض تضخم البروستاتا؟

لا تقتصر الدراسات المتعلقة بالكركمين على سرطان البروستاتا، بل تشمل أيضاً تأثيره المحتمل في تضخم البروستاتا الحميد، وهي حالة شائعة لدى الرجال مع التقدم في العمر، وقد تؤدي إلى صعوبة التبول وضعف تدفق البول وزيادة الحاجة إلى التبول، خصوصاً خلال الليل.

وتشير بعض الأبحاث الأولية إلى أن استخدام الكركمين إلى جانب العلاجات التقليدية قد يرتبط بتحسن بعض الأعراض لدى المصابين بتضخم البروستاتا الحميد.

## ومن الفوائد المحتملة التي يجري بحثها:

تحسين جودة الحياة: قد يساعد في تخفيف بعض الأعراض المزعجة المرتبطة بتضخم البروستاتا.

تخفيف الأعراض البولية: تشير نتائج أولية إلى احتمال مساهمته في تحسين بعض مشكلات التبول.

دعم صحة البروستاتا: قد تسهم خصائصه المضادة للالتهابات في التأثير في بعض العمليات المرتبطة بصحة أنسجة البروستاتا.

الحد من بعض الالتهابات: يدرس الباحثون تأثيره المحتمل في العمليات الالتهابية التي قد ترتبط بمشكلات البروستاتا.

ومع ذلك، لا تزال الأدلة محدودة، ولا يمكن اعتبار الكركم علاجاً مستقلاً لتضخم البروستاتا الحميد أو بديلاً عن الأدوية التي يصفها الطبيب.

## لماذا لا يمتص الجسم الكركمين بسهولة؟

رغم الاهتمام بالخصائص الصحية للكركمين، فإن الاستفادة العلاجية منه تواجه عدداً من التحديات، أبرزها ضعف توافره الحيوي، أي أن الجسم لا يمتصه بسهولة، ولا تصل إلا كميات محدودة منه إلى مجرى الدم عند تناوله.

ويرتبط ذلك بعدة عوامل، منها: ضعف الامتصاص: لا يمتص الجهاز الهضمي الكركمين بكفاءة عالية، ما يحد من الكمية التي يستفيد منها الجسم.

سرعة التحول داخل الجسم: يُعد الكركمين مركباً محدود الاستقرار، ويمكن أن يتحول سريعاً إلى مركبات أخرى بعد تناوله.

اختلاف تركيز المكملات: تتفاوت المنتجات التجارية في كمية الكركمين وتركيز المركبات النشطة، ما يجعل نتائج استخدامها غير متطابقة.

محدودية الدراسات السريرية: لا تزال الأبحاث البشرية غير كافية لتحديد الجرعات الفعالة والآمنة أو إثبات فوائده العلاجية بصورة نهائية.

وقد دفعت هذه التحديات الباحثين إلى دراسة تركيبات مختلفة تهدف إلى تحسين امتصاص الكركمين والاستفادة من خصائصه، لكن ذلك لا يعني أن جميع المكملات المتوافرة في الأسواق أثبتت فعاليتها.

## هل يمكن تناول الكركم يومياً لدعم صحة البروستاتا؟

يمكن استخدام الكركم بكميات غذائية معتدلة ضمن النظام الغذائي المعتاد، لكن تناوله في الطعام يختلف عن استخدام مكملات الكركمين المركزة، التي قد تحتوي على جرعات أعلى بكثير من المركبات النشطة.

ولا توجد جرعة علاجية مثبتة من الكركمين للوقاية من سرطان البروستاتا أو علاجه. لذلك، لا ينبغي الاعتماد على الجرعات المرتفعة أو المكملات الغذائية بهدف مكافحة المرض من دون إشراف طبي.

كما يجب على الرجال الذين يتناولون أدوية بانتظام أو يخضعون لعلاج سرطان البروستاتا أو تضخمها استشارة الطبيب قبل استخدام هذه المكملات، لتقييم احتمال حدوث تداخلات دوائية أو آثار جانبية.

## هل يمكن للكركم أن يكون بديلاً عن علاج سرطان البروستاتا؟

على الرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى تأثيرات محتملة للكركمين في الخلايا السرطانية، فإنه لا توجد أدلة سريرية كافية تثبت قدرته على علاج سرطان البروستاتا أو القضاء على الأورام لدى البشر.

ويعتمد علاج سرطان البروستاتا على عوامل عدة، من بينها مرحلة المرض ودرجة عدوانية الورم والحالة الصحية للمريض. وقد تشمل الخيارات العلاجية المراقبة النشطة أو الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو الهرموني أو الكيميائي، وفقاً لتقييم الطبيب المختص.

لذلك، يمكن النظر إلى الكركم باعتباره أحد المكونات الغذائية التي تخضع للبحث العلمي، وليس علاجاً بديلاً عن الوسائل الطبية المعتمدة. كما ينبغي عدم تأجيل العلاج أو تغيير الخطة العلاجية بسبب نتائج أولية تتعلق بالمكملات الغذائية.

وفي النهاية، يظل الكركمين مركباً واعداً من الناحية البحثية بفضل خصائصه المضادة للأكسدة والالتهابات، لكن إثبات دوره في الوقاية من سرطان البروستاتا أو علاجه وتخفيف أعراض تضخمها يتطلب مزيداً من الدراسات السريرية. أما استخدام مكملاته، فينبغي أن يتم بعد استشارة الطبيب، خصوصاً لدى المرضى الذين يتلقون علاجات دوائية.