الإيراني «يوسفي» يحطم الرقم القياسي العالمي ويحرز ذهبية الخطف المزدوج في بطولة العالم لرفع الأثقال

إيران/ إرنا- اختتمت منافسات بطولة العالم لرفع الأثقال بتتويج الرباع الإيراني «علي رضا يوسفي» بذهبية الخطف المزدوج وتسجيله رقماً قياسياً جديداً مع احرازه فضية الوزن فوق الثقيل فيما حلّ «علي داودي» الممثل الآخر لإيران في المركز الرابع في الخطف المزدوج.

وأفادت «إرنا» إن الرباع «يوسفي» حقق إنجازاً استثنائياً بتحطيمه الرقم القياسي العالمي في رفعة الخطف المزدوج، حيث نجح في محاولته الثالثة برفع وزن ٢٦٣ كجم، ليحصد الميدالية الذهبية والفضية في الخطف بمجموع ٤٥٨ كجم، ويحرز المركز الثاني إجمالاً. وفي المقابل، حقق علي داوودي المركز الرابع بمجموع ٤٥٢ كجم في المنافسات الخطف المزدوج، بعد تعثره في محاولاته لرفع وزن ٢٦١ كجم، علماً أنه كان قد سبق وحصل على الميدالية البرونزية في رفعة النتر بوزن ٢٠٦ كجم، بينما حل يوسفي رابعاً في رفعة النتر.



وعلى صعيد الترتيب العام لفئة الوزن الثقيل جداً، توج الرياضي العراقي «علي عمار «بلقب بطولة العالم بعد تسجيل مجموع ٤٦٦ كجم (٢١١ كجم في الخطف و٢٥٥ كجم في النتر)، محرزاً الميداليتين الذهبية والفضية في رفعة الخطف. وجاء في المركز الثالث الرباع الأرميني فارازدات لاليان بمجموع ٤٥٧ كجم، محرزاً الميداليتين الفضية والبرونزية في الخطف، فيما نال الرباع الإيراني علي داوودي الميدالية البرونزية في رفعة الخطف بوزن ٢٠٦ كجم.

هذا واختتمت في مدينة نينغبو الصينية منافسات بطولة العالم لرفع الأثقال ٢٠٢٦، والتي تمثل المرحلة الأولى من التصفيات المؤهلة لأولمبياد لوس أنجلوس ٢٠٢٦. وقد شهد اليوم الختامي، أمس الأحد ٨ تشرين الثاني/نوفمبر، منافسات فئة الوزن الثقيل جداً التي اتسمت بالإثارة والندية العالية.

طالب إيراني يحرز فضية أولمبياد الشباب بالجودو

طهران/ إرنا- أحرز الطالب الإيراني وعضو المنتخب الوطني للجودو «سبحان حكيمي» الميدالية الفضية في منافسات الجودو ضمن دورة الألعاب الأولمبية للشباب «داكار ٢٠٢٦».



وأفادت «إرنا»، بأن مدير التربية البدنية والصحة في مديرية التربية والتعليم بمحافظة خراسان الرضوية «رضا علي زادة» أشاد بهذا الإنجاز، مؤكداً أنه ثمرة سنوات من التدريب والمثابرة، ومشيراً إلى دور المدارس في اكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

وأضاف أن هذا الإنجاز يشكل حافزاً لمواصلة مسيرة التألق، معرباً عن أمله في أن يحقق «حكيمي» المزيد من النجاحات في البطولات الآسيوية والعالمية، وصولاً إلى دورة الألعاب الأولمبية.

زيدان: مبابي يشعر بخيبة امل بعد خسارة الكرة الذهبية

أشاد زين الدين زيدان مدرب منتخب فرنسا بإمكانيات مهاجم ريال مدريد كيليان مبابي الذي حل في المركز الثاني خلف الإنكليزي هاري كاين، المتوج بالجائزة هذا العام من مجلة «فرانس فوتبول» باعتباره أفضل لاعب في العالم.

وقال زيدان ردًا على سؤال بشأن جائزة الكرة الذهبية: «فيما يتعلق بالكرة الذهبية، لكل شخص تفضيلاته بشأن الفائز. لقد أنهى مبابي السباق في المركز الثاني، وعلينا ببساطة تقبل النتائج. كان مبابي يشعر بخيبة أمل، لأنه كان يستحق الفوز بالكرة الذهبية، هذا أمر مؤكد".



وأضاف المدرب الفرنسي: «أنا متأكد من أن كيليان مبابي سيكون سعيدًا بارتداء قميص المنتخب الفرنسي مجددًا. خلال مباراتي الأولى كمدرب للمنتخب، سجل هدفًا، لكنه اضطر إلى العودة بسبب الإصابة. كان يرغب في مواصلة البقاء مع المجموعة، لكن ذلك لم يكن ممكنًا. إنه لاعب أتابعه باهتمام كبير، ويجب منحه الكثير من الاهتمام".

مانشستر يونايتد يراقب موهبة رين لتعزيز الجبهة اليسرى

برز اسم الكاميروني محمدو ناجيدا ، مدافع رين الفرنسي، ضمن الخيارات المطروحة على طاولة مانشستر يونايتد لتدعيم مركز الظهير الأيسر خلال سوق الانتقالات الشتوية المقبلة، بعدما نال إعجاب كشافي النادي الإنكليزي.



وبحسب موقع «تيم توك»، تابع مسؤولو يونايتد اللاعب البالغ ٢١ عاماً في عدة مناسبات خلال الأسابيع الماضية، بينها مباراتا رين أمام يوفنتوس وأولمبياكوس في الدوري الأوروبي، وجاءت التقييمات الفنية بشأنه إيجابية.

ويسعى النادي إلى معالجة النقص في هذا المركز، بعدما استعان بديوغو دالوت لشغله، وفشل في ضم ناثانيال براون ولويس هول خلال الصيف الماضي.

ويعمل جيسون ويلكوكس وكريستوفر فيفيل على دراسة الخيارات، في ظل الغموض المحيط بمستقبل لوك شو. كما تضم القائمة أليخاندرو بالدي وديفيد راوم وجواكين سيس وأدريان تروفير، مع احتمال التعاقد مع ظهيرين خلال فترتي الانتقالات المقبلتين.

توسيع الدبلوماسية الرياضية محور لقاء السفير الإيرانى لدى اليابان مع وزير الرياضة

طهران / ارنا- بحث سفير الجمهورية الإسلامية الإيرانية الجديد لدى اليابان«محمدرضا ناظري»، مع وزير الرياضة والشباب الإيراني أحمد دنيامالي، في سبل تطوير وتعزيز التعاون الثنائي بين ايران واليابان في مجالي الرياضة وشؤون الشباب، وذلك خلال لقاء عقده الجانبان في مبنى وزارة الرياضة والشباب.



وأفادت «إرنا»، بأن الجانبين أكدا خلال اللقاء أهمية توطيد العلاقات بين إيران واليابان، ومناقشة الآليات التنفيذية لتوسيع التعاون في مجالي الرياضة وشؤون الشباب.

وأشار دنيامالي خلال اللقاء إلى الإمكانات الواسعة للتعاون الرياضي بين البلدين، مؤكداً أهمية تبادل الخبرات في مجالات الرياضة التنافسية والرياضة الجماهيرية وعلوم الرياضة، فضلاً عن تعزيز التواصل بين الأجيال وتبادل التجارب الناجحة بين المؤسسات الوطنية المعنية بشؤون الشباب في البلدين.

من جانبه، استعرض ناظري برامج وأولويات مهمته الدبلوماسية المقبلة في طوكيو، مؤكداً استعداد سفارة الجمهورية الإسلامية الإيرانية لتسهيل ومتابعة تنفيذ التفاهمات والاتفاقيات المشتركة، والعمل على تحويلها إلى خطوات عملية تسهم في توسيع التعاون بين البلدين.

ميداليتان للممثلين الإيرانيين في منافسات المصارعة الشاطئية ضمن دورة الألعاب الأولمبية للشباب

حقق الممثلون الإيرانيون ميدالية فضية وأخرى برونزية في منافسات المصارعة الشاطئية ضمن دورة الألعاب الأولمبية للشباب.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انه في منافسات المصارعة الشاطئية ضمن دورة الألعاب الأولمبية للشباب لعام ٢٠٢٦ في السنغال، واجه أمير علي دوميركولاي (في فئة وزن ٦٠ كجم) البرتغالي ديفيد باريرا كوندي في نزاله الأول، وفاز عليه بنتيجة ٣-٠.

وفي الجولة التالية، كان من المقرر أن يواجه الفيتنامي فام فان دونغ، لكنه أُعلن فائزاً بعد عدم حضور خصمه. وفي نزاله الثالث، تغلب دوميركولاي على الأردني آدم أبو فرح بنتيجة ٣-١، ليتأهل بذلك إلى الدور نصف النهائي.

وهناك، واجه المصارع الإيراني الجورجي دافيت ميدزفاشفيلي، وفاز عليه بنتيجة ٣-٠، ليضمن مكانه في المباراة النهائية. وفي النهائي، خسر دوميركولاي أمام الفنزويلي ويلفريدو غابرييل رودريغيز غونزاليس بنتيجة ٤-٠، ليحصد الميدالية الفضية ويحتل المركز الثاني.



أما في فئة وزن ٨٠ كجم، فقد خسر رضا جليليان في الجولة الأولى أمام اليوناني كونستانتينوس مورتزيلاكيس بنتيجة ٤-٢. لكنه عاد بقوة في الجولة التالية، حيث تغلب على ممثل بورتوريكو بنتيجة ٣-١.

وفي نزاله الثالث، واجه جليليان الإيطالي فرانشيسكو موفا، وفاز عليه بنتيجة ٥-٠ عن طريق تثبيت الخصم (fall)، ليتأهل إلى الدور نصف النهائي. وفي هذا الدور، خسر المصارع الإيراني أمام السنغالي ماغات ديوب بنتيجة ٤-٢، لينتقل بعدها إلى مباراة تحديد المركز الثالث.

وفي هذه المواجهة الحاسمة على الميدالية البرونزية، التقى جليليان مجدداً باليوناني كونستانتينوس مورتزيلاكيس؛ حيث تمكن هذه المرة من تحقيق الفوز بنتيجة ٤-٢، ليظفر بالميدالية البرونزية.

إصابة عضلية تبعد رافاييل لياو عن غلطة سراي لأسابيع

تلقى غلطة سراي ضربة جديدة بإصابة لاعبه البرتغالي رافاييل لياو، بعدما كشفت الفحوصات الطبية عن تعرضه لإجهاد شديد في العضلات الخلفية العليا للفخذ الأيمن، مصحوب بنزيف عضلي، من دون تحديد موعد لعودته إلى الملاعب.



وأوضح النادي التركي أن التصوير بالرنين المغناطيسي، الذي خضع له اللاعب في مستشفى مسلاك أجيبادم، أكد طبيعة الإصابة، مشيراً إلى بدء برنامجه العلاجي.

وكان لياو قد تعرض للإصابة خلال مواجهة أمد سبور السبت، ضمن الجولة الحادية عشرة من الدوري التركي ، بعدما افتتح التسجيل في الدقيقة السابعة، قبل مغادرة الملعب عند الدقيقة ٥٠، في لقاء انتهى بفوز غلطة سراي ٤-٣.

ورغم تقليل اللاعب من خطورة الإصابة عقب المباراة، تحدثت تقارير تركية عن احتمال غيابه بين أربعة وستة أسابيع، وهي مدة لم يؤكدها النادي حتى الآن.

٣ اسابيع قبل عودة كومباني لقيادة بايرن ميونيخ



اكد أولي هونيس الرئيس الفخري لنادي بايرن ميونيخ ان البلجيكي فينسنت كومباني المدير الفني للفريق، سيعود لممارسة مهام عمله خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

وقال هونيس: «سيعود إلى مقاعد البدلاء بعد فترة التوقف الدولي خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع».

وفاز بايرن متصدر الدوري الألماني على مضيفه ماينز ٢-١ ولن يخوض مباراة أخرى قبل استضافة كولن يوم ٢٠ تشرين الثاني بسبب فترة التوقف الدولي.

وأضاف هونيس: «أعتقد أنه تعرّض لنزلة برد شديدة للغاية ولم تحظَ بالاهتمام الكافي. إنه يعمل تحت ضغط هائل: ١٢ ساعة يومياً، ٦ أيام في الأسبوع. كان ذلك أكثر مما ينبغي».

الفول السوداني قد يدعم صحة الدماغ والذاكرة.. دراسة تكشف تأثيره في استجابة الإنسولين

قد لا تقتصر فوائد الفول السوداني على كونه مصدراً للبروتين والدهون الصحية، إذ تشير دراسة حديثة إلى أن تناوله بانتظام قد يؤثر إيجابياً في طريقة استجابة الدماغ لهرمون الإنسولين، خصوصاً في المناطق المرتبطة بتكوين الذاكرة. وتفتح هذه النتائج المجال أمام مزيد من الأبحاث حول دور التغذية في دعم القدرات الإدراكية وتقليل عوامل الخطر المرتبطة بمرض ألزهايمر.

ويؤدي الإنسولين دوراً يتجاوز تنظيم مستويات السكر في الدم، فهو يشارك أيضاً في وظائف مهمة داخل الدماغ، من بينها دعم نمو الخلايا العصبية والحفاظ على بقائها وتعزيز التواصل بينها، وهي عمليات أساسية للتعلم وتكوين الذكريات.

كيف يرتبط الإنسولين بصحة الدماغ؟

تُظهر أبحاث سابقة أن استجابة الدماغ للإنسولين قد تتراجع مع التقدم في العمر، وهو ما يرتبط بانخفاض بعض القدرات الإدراكية. وفي المقابل، قد يساعد الحفاظ على كفاءة الإشارات المرتبطة بهذا الهرمون في حماية وظائف الدماغ ودعم العمليات المسؤولة عن الذاكرة.



وفي هذا السياق، بحثت دراسة نُشرت في مجلة «Food and Function» تأثير تناول الفول السوداني في استجابة الدماغ للإنسولين لدى كبار السن، مع التركيز على المناطق المسؤولة عن الذاكرة.

٦٠ غراماً من الفول السوداني يومياً لمدة ١٦ أسبوعاً

شملت الدراسة ٣١ شخصاً سليماً تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و٧٥ عاماً، وطُلب منهم تناول ٦٠ غراماً من الفول السوداني غير المملح والمحمص بقشرته يومياً، وهي كمية تعادل نحو حصتين، على مدار ١٦ أسبوعاً.

وقُدمت الكمية للمشاركين في عبوات محددة الوزن، مع إتاحة حرية تناولها صباحاً أو بعد الظهر، سواء دفعة واحدة أو على فترات متفرقة خلال اليوم.

وبعد ذلك، امتنع المشاركون عن تناول الفول السوداني خلال مرحلة ضابطة، حتى يتمكن الباحثون من مقارنة المؤشرات المرتبطة بصحة الدماغ في ظل النظامين الغذائيين.

واستخدم الفريق البحثي فحوص الرنين المغناطيسي لتقييم التغيرات في الدماغ، ومقارنة النتائج قبل تناول الفول السوداني وبعده.

تحسن تدفق الدم واستجابة الإنسولين في مناطق الذاكرة

كشفت النتائج أن تناول الفول السوداني بانتظام لمدة ١٦ أسبوعاً ارتبط بزيادة تدفق الدم الإجمالي إلى الدماغ بنحو ٤٪، إلى جانب تحسن استجابة الإنسولين في مناطق ترتبط بالذاكرة، أبرزها منطقة الحُصين، التي تؤدي دوراً محورياً في تكوين الذكريات واسترجاعها.

ويرى الباحثون أن تحسن استجابة الإنسولين في هذه المناطق قد يكون أحد العوامل التي تفسر الفوائد المحتملة للفول السوداني في دعم الوظائف الإدراكية، خاصة لدى الأشخاص الأكبر سناً.

ومع ذلك، لا تثبت هذه النتائج أن تناول الفول السوداني يمنع الإصابة بألزهايمر، وإنما تشير إلى تأثير محتمل يستحق مزيداً من الدراسة.

ما العناصر الموجودة في الفول السوداني التي تدعم الدماغ؟

لا يُرجح أن تكون فائدة الفول السوداني مرتبطة بمكوّن غذائي واحد فقط، بل قد تنتج عن تفاعل مجموعة من العناصر التي يحتوي عليها، ومن أبرزها:

– الدهون غير المشبعة: تساهم في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، وهو أمر يرتبط أيضاً بصحة الدورة الدموية في الدماغ.

– الألياف الغذائية: تدعم صحة الجهاز الهضمي وتساعد في تحسين جودة النظام الغذائي.

– الفيتامينات والمعادن: تشارك في العديد من الوظائف الحيوية الضرورية لعمل الجسم والدماغ.

– المركبات النباتية النشطة: تحتوي على خصائص قد تساعد في دعم العمليات الحيوية المرتبطة بصحة الخلايا.

– البروتين النباتي والأرجينين: يُعد الفول السوداني مصدراً جيداً للبروتين، كما يحتوي على الأرجينين، وهو حمض أميني يستخدمه الجسم لإنتاج أكسيد النيتريك، الذي يساعد على توسع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم، وقد يرتبط أيضاً بدعم التعلم والذاكرة.

هل يمكن اعتماد الفول السوداني للوقاية من ألزهايمر؟

تسلط الدراسة الضوء على احتمال وجود علاقة بين تناول الفول السوداني وتحسن بعض المؤشرات المرتبطة بوظائف الدماغ، لكنها لا تقدم دليلاً قاطعاً على أنه يقي من ألزهايمر أو يمنع التراجع الإدراكي المرتبط بالتقدم في العمر.

كما أن عدد المشاركين كان محدوداً، وامتدت التجربة لمدة ١٦ أسبوعاً فقط، لذلك لا تزال هناك حاجة إلى دراسات أكبر وأطول زمناً لتحديد مدى استمرار هذه التأثيرات وانعكاسها على الذاكرة والقدرات العقلية.

وبصورة عامة، تشير النتائج إلى أن إدراج نحو ٦٠ غراماً من الفول السوداني المحمص بقشرته وغير المملح يومياً قد يساعد على تحسين استجابة الإنسولين في بعض مناطق الدماغ لدى كبار السن، لكنه يظل خياراً غذائياً محتملاً ضمن نظام متوازن، وليس علاجاً أو وسيلة مثبتة للوقاية من الأمراض العصبية.

عصير طبيعي يحمي الأسنان من التلف

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة إلينوي في شيكاغو أن عصير ثمار العنبية الحامضة Cranberry، قادر على إعاقة تكون طبقة الجير وتقليل إنتاج الأحماض التي تضر بمينا الأسنان.

شارك في التجارب ٢٢ شخصا، ١٤ طفلا وثمانية بالغين، قسّموا عشوائيا إلى ثلاث مجموعات: حصلت الأولى على عصير العنبية الحامضة الطبيعي بنسبة ١٠٠٪ وخاليا من السكر، وقدّم لأفراد المجموعة الثانية مشروب مضاف إليه السكر، نسبة العصير فيه ٢٧٪، وقدّم لأفراد المجموعة الثالثة الماء.

وقبل بدء التجربة، جمع المتخصصون عينات من الجير المتراكم على أسنان المشاركين خلال الليل، ثم شرب المشاركون ما قدم لهم بعد المضمضة به عدة مرات، وبعد ٣٠ دقيقة، أخذ العلماء عينات جديدة من الجير للمقارنة.

وتبيّن أن نمو الجير تباطأ بعد تناول عصير ثمار العنبية الحامضة الطبيعي، كما أظهر كل من الأطفال والبالغين الذين حصلوا على هذا العصير انخفاضا في إنتاج الأحماض بواسطة البكتيريا التي تستهلك السكر وتساهم في تدمير مينا الأسنان.

يعزو الباحثون هذا التأثير الإيجابي المحتمل إلى البروانثوسيانيدينات، وهي مواد طبيعية موجودة في ثمار العنبية الحامضة، يمكنها تثبيط التصاق بعض أنواع البكتيريا بالخلايا، ويعتقدون ان عصير هذه الثمار يمكن أن يصبح إضافة مفيدة للعناية بصحة الفم والأسنان.