

## إيران تحرز ذهبية وبرونزية في بطولة العالم لتسلق الجليد

طهران(إسنا) - تمكن رياضيان إيرانيان من حصد ذهبية وبرونزية في منافسات بطولة العالم لتسلق الجليد.

وأقيمت هذه المنافسات في عام ٢٠٢٤ باستضافة كندا وبمشاركة أفضل متسقلي الجليد في العالم ومثّل إيران كل من «محمد رضا صفريان»و«محسن بهشتي راد». وخلال هذه المنافسات وفي مادة السرعة، تغلب المتسلقان الإيرانيان على منافسيهما حتى مرحلة نصف النهائي، ثم واجها بعضهما البعض في هذه المرحلة وفي نهاية المطاف وصل صفريان إلى نهائي المنافسات.

وفي نهائي المنافسات، هزم محمد رضا صفريان خصمه المنغولي وحصل على الميدالية الذهبية لبطولة العالم، كما حصل محسن بهشتي راد على الميدالية البرونزية بفوزه في مسابقة التصنيف.

## بعد اقترابه من اليونانيتد.. إجازة إجبارية لأشورت مع نيوكاسل

قرر نيوكاسل، منح دان أشورث، المدير الرياضي، إجازة إجبارية خاصة وأن مانشستر يونايتد يستعد لإضفاء الطابع الرسمي على جهوده للتعاقد مع المدير الرياضي.

وتنحى أشورث، ٥٢ عامًا، عن مهامه في نيوكاسل، وأبلغ المجموعة المالكة للنادي بأنه يرغب في قبول عرض مانشستر يونايتد.

ويرى جيم راتكليف، الشريك الجديد في ملكية مانشستر يونايتد، أن أشورث، المدير التقني السابق بالاتحاد الإنجليزي، هو الرجل المناسب القادر على قيادة عملية التغيير الشاملة في النادي، ويواجه راتكليف الآن تحديا للتوصل إلى اتفاق مع نيوكاسل للحصول على خدماته.

ومن المعروف انه لا يوجد أي تواصل رسمي بين النادييين حتى الآن، لكن لا يوجد أي شك بأن النادييين يرغبان في إنهاء الامور بشكل سريع بما يرضي الطرفين بعد اسبوع من التكهنات.

## وصل للحضيض.. جاتوزو يدرس القفز من سفينة غارقة

يدرس جينازو جاتوزو المدير الفني لأولمبيك مارسيليا الفرنسي الاستقالة من منصبه، وأكدت شبكة فوت ميركاتو الفرنسية أن جاتوزو يخطط للرحيل بعد فشله في تحسين نتائج الفريق، وآخرها الخسارة أمام بريست أمس الأحد في بطولة الدوري.

وأضافت أن النجم الإيطالي تولى قيادة مارسيليا في منتصف الموسم خلفا لمارسيلينو جارسيا تورال، لكن الفريق ابتعد عن المراكز المؤهلة للمسابقات الأوروبية في الموسم المقبل.



«لقد وصلنا للحضيض وأتحمل المسؤولية، أعتقد أنه لم يعد بإمكاننا المنافسة على المراكز المؤهلة للبطولات الأوروبية».

ويحتل أولمبيك مارسيليا المركز التاسع برصيد ٢٠ نقطة مبتعدا بتسع نقاط عن نيس صاحب المركز الثالث، آخر المقاعد المؤهلة لدوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

## جوارديولا يسخر من أبناء التوقيع مع مبابي

سخر الإسباني بيب جوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، من أبناء تعاقد السيتيزينز مع الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان.

وذكرت تقارير أن مسؤولي مانشستر سيتي اجتمعوا مع ممثلي مبابي، يوم الإثنين، الماضي قبل ٢٤ ساعة من إبلاغ اللاعب لسان جيرمان بأنه سيرحل عن «حديقة الأمراء».

وسئل جوارديولا عن صفقة مبابي، وأجاب ساخرا في مؤتمر صحفي: «إنه جيد جدا.. وأتوقع له مستقبلا رائعا».

وذكرت صحيفة «ماركا» الإسبانية، أمس، أن مبابي وقع عقدا مع ريال مدريد حتى صيف ٢٠٢٩. وأشارت إلى أن راتب مبابي مع ريال مدريد سيتراوح بين ١٥ و٢٠ مليون يورو، بعدما رفض الرئيس فلورنتينو

بيريز كسر سلم الرواتب في النادي الملكي من أجل النجم الفرنسي.

وأوضحت أن مكافأة التوقيع غير معروفة، لكنها أقل مما كان سيحصل عليه إذا انتقل إلى ريال

مدريد في صيف ٢٠٢٢.

## الخليفي يعترف بانتقال مبابي إلى ريال مدريد

اعترف ناصر الخليفي، رئيس باريس باريس سان جيرمان، بانتقال الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم الباريسي، إلى ريال مدريد.

وكان اللاعب أبلغ إدارة باريس بأنه سيرحل مجانا، الثلاثاء الماضي، ما يمهد طريقه صوب



الإسبانية إلى أن ناصر الخليفي أجرى عدة اجتماعات مع أشخاص يشق بهم، هذا الأسبوع، واعترف في أحدها بأن مبابي قد وقع لريال مدريد بنسبة ١٠٪.

وأوضحت «أس» أن هذه المعلومات التي حصلت عليها تتوافق مع تأكيد صحيفة «ماركا»، اليوم، بأن مبابي وقع مع ريال مدريد حتى صيف ٢٠٢٩.

وذكرت أن ريال مدريد تعامل بحذر شديد مع صفقة مبابي، لأنه من الممكن أن يلتقي المرنجبي مع باريس سان جيرمان في دوري أبطال أوروبا هذا الموسم.

ورغم ذلك رفض ريال مدريد الانتظار في قصة التوقيع مع مبابي حتى شهر مايو/أيار، كما حدث في عام ٢٠٢٢، لأن أي تغيير غير متوقع قد يحدث في اللحظة الأخيرة سيضع النادي في ورطة أمام جماهيره.

وأكدت «أس» أنه يمكن لجماهير ريال مدريد أن تتنفس الصعداء الآن، لأن صفقة مبابي قد تمت بالفعل، ويعد الإعلان عنها بشكل رسمي مسألة وقت فقط.

## برشلونة يخطط لدعم هجومه بمشجع الريال

يخطط برشلونة لتعاقد مع أحد اللاعبين البارزين في خط الهجوم خلال الميركاتو الصيفي المقبل. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن خفيشفا كفاترسخيليا، نجم نابولي، أحد الصفقات التي يستهدفها برشلونة في الصيف المقبل. وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن كفاترسخيليا أحد أكثر اللاعبين المحبوبين في برشلونة لتفريز الجناح الأيسر في الموسم المقبل بسبب أنه أفضل مراوغ بدوري أبطال أوروبا هذا الموسم (٤٦ مراوغة)، متوقفا على كيليان مبابي (٤٤) ورافائيل لياو (٣٦). وأوضحت أن إمكانات نجم نابولي الهجومية لا تقتصر على قوته في المراوغة فحسب، بل أيضا على أرقامه كهداف وكصانع ألعاب.

ويرتبط كفاترسخيليا بعقد مع نادي نابولي حتى صيف ٢٠٢٧.

وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن برشلونة يطارد كفاترسخيليا، رغم أن اللاعب لم يخف أبدا رغبته في اللعب يوما ما لريال مدريد.

وأوضحت أن الوصول المحتمل لكيليان مبابي، بالإضافة إلى وجود فينيسيوس جونيور، سينيهي أي فرصة أمام كفاترسخيليا في مركز الجناح الأيسر بريال مدريد.

## ألكاراز يحقق انطلاقة سيئة في ٢٠٢٤

استهل كارلوس ألكاراز موسم ٢٠٢٤ بشكل غير جيد، أو متنظر، بعد إقصائه من ربع نهائي أستراليا المفتوحة، ونصف نهائي بوينوس آيرس، ليأتي في الترتيب الـ١١ في «سباق رابطة التنس للمحترفين» المؤهل للبطولة الختامية، متخلفا بواقع ألفي نقطة عن متصدر هذا الترتيب، الإيطالي يانيك سينير. وفشل الإسباني الشاب صاحب الـ٢٠ عام، المصنف رقم ٢ عالميًّا، في بلوغ نهائي بوينوس آيرس بسقوطه أمام التشيلي نيكولاس جاري ٦-١ (٧-٦) و٦-٢، حيث توج الأرجنتيني فيريكو دياز أكوستا بالبطولة لاحقا بواقع ٢-٦ و٤-٤، ليركز الآن على البطولة المقبلة في ريو دي جانيرو ذات الـ٥ نقطة.

وسيلعب ألكاراز، مباراته الأولى في ريو دي جانيرو أمام البرازيلي تياجو مونتيرو، ٢٩ عام، والمصنف ١٨ عالميًّا، وستكون هذه هي ثالث مواجهة بين ألكاراز ومونتيرو، حيث لعبا مرتين من قبل في ٢٠١١،

فاز البرازيلي في المرة الأولى بمجموعتين دون رد بثمن نهائي أديلايد بأستراليا، قبل أن يرد ألكاراز بالفوز بالمواجهة الثانية بمجموعتين نظيفتين في الأدوار التأهيلية لبطولة سينسيناتي للأساتذة بالولايات المتحدة. ويحل ألكاراز في التصنيف الحادي عشر لأفضل اللاعبين لهذا العام بحصده ٥٠٠ نقطة، منها ٤٠٠ في أستراليا و١٠٠ في الأرجنتين، لكن لايزال الموسم في بدايته وأمام ألكاراز الكثير من أجل المشاركة في البطولة الختامية التي تضم أفضل ثمانية لاعبين في العام.

### سينر يقفز إلى المركز الثالث في التصنيف

### العالمي للتنس

قفز الإيطالي جانيك سينر، مركزا في التصنيف

العالمي للاعبى التنس، وذلك في التصنيف الصادر من الرابطة العالمية للاعبى التنس المحترفين، أمس الإثنين. وحصد سينر المركز الثالث في التصنيف بعد فوزه ببطولة روتردام الدولية حيث أزاح الروسي دانييل ميدفيدف من المركز الثالث. وشهد التصنيف أيضا خروج اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس من قائمة المصنفين العشرة الأوائل، فيما قفز الأسترالي أليكس دي مينور للمركز التاسع وتراجع الأمريكي تايلور فريتز للمركز العاشر.

يأتي هذا في الوقت الذي حافظ فيه الصربي نوفاك ديوكوفيتش على صدارة التصنيف، وخلفه



## احذر بعض أدوية التنحيف.. قد تعرضك

## لهذه المشاكل الصحية

حذر باحثون في دراسة من أن أدوية لإنقاص الوزن أصبحت شائعة جداً على غرار «أوزمبيك» تزيد من خطر الإصابة بمشاكل في الجهاز الهضمي. ومع أن هذه الآثار الجانبية نادرة، وتجب مقارنتها بالمشاكل الصحية الناجمة عن البدانة والتي يمكن تجنبها بإنقاص الوزن. يشدّد الخبراء على أن هذه النتائج تظهر ضرورة وصف هذه الأدوية لمرضى يمكن أن يفيدوا منها فعلياً، على أن يكونوا مطّلعين على مخاطرها، ويأخذوها بإشراف متخصصين في مجال الصحة.

وتوقع بيان صادر عن جامعة بريتيش كولومبيا الكندية التي أجرى باحثوها هذه الدراسة أن «يعاني مئات الآلاف من هذه المشكلات» في الجهاز الهضمي بفعل «استخدام ملايين الأشخاص هذه الأدوية في كل أنحاء العالم».

ودرس الباحثون جزئياً سيماغلوتايد المستخدم في دوائى «أوزمبيك» و«يفغوفي» الرائجين، بالإضافة إلى ليراغلوتايد الذي يقوم عليه عقار «سكسندا»، وكلها من إنتاج شركة «نوفو نورديسك».

وهذه الأدوية الجديدة التي تؤخذ بالحقن، وأصبحت شائعة كونها أكثر فاعلية لإنقاص الوزن من العقاقير الأقدم جيلاً، تقوم على مكوّنٍ شبيه بهرمون الجهاز الهضمي الغلوكاغون أو «جى إل بي-١» (GLP-١) الذي يساهم في تنظيم الشهية.

وأجرى الباحثون دراستهم على نحو ٥٠٠٠ مريض يعانون السمنة المفرطة من دون السكري، وقارنوا وضع أولئك الذين يتناولون سيماغلوتايد أو ليراغلوتايد، بأولئك الذين يتناولون علاجاً آخر للسمنة غير قائم على «جى إل بي-١».

وأظهرت النتائج أن المرضى الذين عولجوا باستخدام سيماغلوتايد أو ليراغلوتايد أكثر عرضة بنحو تسعة أضعاف لخطر الإصابة بالتهاب البنكرياس، وبما يفوق أربعة أضعاف لخطر الإصابة بانسداد الأمعاء، أما في ما يتعلق بخزل المعدة، وهو اضطراب في الجهاز الهضمي يحد من مرور الطعام ويمكن أن يسبب الغثيان والقيء والألم، فتيبنّ أن الخطر أعلى بكثير من ثلاث مرات.

وعلّقت أستاذة الطب الصيدلاني بيني وارد التي لم تشارك في الدراسة بقولها إن هذه الأدوية «ينبغي أن تُستخدم بحذر، و فقط من المرضى المعرضين لأعلى درجات المخاطر الصحية أو المضاعفات المرتبطة بالسمنة».

وشدد الدكتور سايمون كورك من جامعة «أنغليا راسكين» تعليقاً على بيانات الدراسة التي «يمكن الركون إليها»، على ضرورة «تشديد التشريعات لضمان عدم وصف هذه الأدوية إلا في الظروف المناسبة».

ولم تأذن السلطات الأميركية باستخدام «أوزمبيك» إلا لعلاج مرض السكري، لكنّ الضجة التي أحدثتها عبر الشبكات الاجتماعية دفعت كثيراً إلى استخدامه أيضاً خارج التوصيات، لخصائصه في التنحيف.

أما بالنسبة إلى «سكسندا» و«يفغوفي»، فحصل الأول عام ٢٠٢٠ والثاني عام ٢٠٢١ على تصريح من السلطات الصحية الأميركية يجيز استخدامهما للتنحيف.

لكن التجارب السريرية التي أجريت للحصول على الترخيص كانت محدودة جداً وقصيرة جداً بما لا يتيح لها رصد هذه المخاطر في الجهاز الهضمي، وفقاً للباحثين في جامعة بريتيش كولومبيا الذين أشاروا إلى أنها أول دراسة واسعة النطاق عن هذا الموضوع.

## أطعمة تساعدك في التغلب على نزلات البرد..

### تعرفّ إليها

البرد أشار الطبيب ميخائيل غينزبرغ إلى أربعة أطعمة تساعد في التغلّب على نزلات البرد، مشيراً إلى أن عسل النحل هو المنتج الأول في هذه القائمة المفيدة.

وذكر الطبيب، في حديث تلفزيوني، أنه يجب إضافة قسط من العسل في الشاي بكميات قليلة وشربه عند الإصابة بنزلات البرد والركام.
اقرأ أيضاً: ١٠ أطعمة غنية بالبوتماسيوم أكثر من الموز.. تعرفّ إليها!

ويبيّن أن المنتج الغذائي الثاني، هو البيض الغني بالبروتينات ذات القيمة البيولوجية العالية، وكذلك بالفيتامينات (B١، B٢).

وحمض البانتوثنيك (B٥)، والبيتين، B٦، وحمض الفوليك، وفيتامينات (E,D,A)، والزنك وغيرها من المعادن، والفيتامينات الحيوية والضرورية.
كما أن البيض لذيد، سهل الهضم ومتوفر دائماً.
ويوصي الطبيب كذلك عند الإصابة بأمراض البرد، تناول مشروبات الفاكهة ومنقوع الفواكه والتّمار المخففة، لافتاً إلى أنه عندما يصاب المريض بنزلة برد فإنه يحتاج إلى الأطعمة التي تمدّه بالطاقة.

ووفقاً له، خلال هذه الفترة يحتاج المريض أيضاً إلى البروتين، وكذلك المواد المضادة للالتهابات تسمّى الفلافونويد.

## ما علاقة السكريات بمتلازمة التعب المزمن؟

تشير متلازمة التعب المزمن إلى أمراض مختلفة: فقر الدم، اختلال عمل الغدة الدرقية، الكآبة، أمراض معدية مزمنة وحتى السرطان، وهو ما فسرتّه الطبيبة «يكتيرينا ديميانوفسكايا» ، بقولها: «تتطور متلازمة التعب المزمن مباشرة بعد الإصابة بمرض معد، فيروسي في أغلب الأحيان، ولم يتبكر علاج محدد لها، وأساس العلاج حالياً هو تصحيح نمط الحياة.

وأحد أهم جوانب العلاج هو النوم الجيد».
وأوصت بضرورة علاج الأمراض المزمنة، وخاصة تلك المرتبطة بالجهاز التنفسي: التهاب الجيوب الأنفية المزمن، التهاب الأنف، التهاب الشعب الهوائية، قائله: «يمكن أن يساعد المعالج النفسي على تطبيع الخلفية النفسية والعاطفية. وقد يصف الطبيب أيضاً أدوية داعمة، مثل أدوية منشطة للدهن، ومهدئات نهائية ذات تأثير منشط، ويوصى في حالة آلام العضلات، باستخدام الأدوية المضادة للالتهابات ومرخيات العضلات، ويوصى في حالة حكة الجلد، بمضادات الهيستامين».

تقرير متلازمة القولون العصبي.. طابعها مزمن والقلق يقاوم أعراضها وأكدت أن الأشخاص الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن يجدون صعوبة في التركيز على مهام العمل وإنجاز المعمل المطلوب في الوقت المحدد، مضيفة: «يوصى من أجل رفع الإنتاجية، باستخدام التخطيط وتقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر حتى لا تبدو مستحيلة، من المهم أخذ فترات راحة خلال النهار وتغيير نوع النشاط».
وتابعت: « إذا كانت وظيفة الشخص تتطلب الجلوس، فإن المشي لمسافة قصيرة أو مجموعة من التمارين الرياضية الخفيفة ستساعده على رفع معنوياته، وفي الوقت نفسه، من المهم أن يستمع إلى مشاعره وعدم بذل المزيد من الجهد، حتى لا يتسبب بالمزيد من التعب، ويمكن إضافة التديك إلى التمارين الرياضية العلاجية».

وترى أن التغذية تلعب دورا مهما في الحفاظ على الطاقة، قائله: «تمنح الفواكه والخضروات دفعة من الطاقة لاحتوائها على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن، كما أن اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض ومنتجات الألبان تفيد لقوة العضلات، وتضمن الحبوب المطبوخة ببطء الشعور بالشبع فترة طويلة دون ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم».