

إيران وجورجيا تؤكدان على تعزيز التعاون الرياضي

طهران / ارنا- التقى محمود أديب سفير الجمهورية الإسلامية الإيرانية لدى جورجيا، الثلاثاء، مع شالفا غوغولادزه وزير الرياضة الجورجي الجديد.

وفي هذا اللقاء، استعرض أديب وغوغولادزه سبل وإمكانيات التعاون المشترك بين البلدين في المجالات الرياضية، وأكدوا على توسيع العلاقات الرياضية واستغلال الإمكانيات المشتركة.

وأشار وزير الرياضة الجورجي إلى قدرات إيران وتجاربها في مجال الطب الرياضي، فضلاً عن قدرة الرياضيين الإيرانيين في مختلف التخصصات الرياضية، ودعا إلى مزيد من التواصل بين الاتحادات الرياضية في البلدين.

من جانبه، أشار السفير الإيراني إلى شعبية المصارعة في كلا البلدين والتاريخ الطويل للعلاقات بين الرياضيين الإيرانيين والجورجيين، مؤكداً على ضرورة إنشاء منصات قانونية لتوسيع التعاون.

وأعلن أيضاً استعداد إيران للتعاون مع جورجيا في كافة المجالات الرياضية.

ودعا أديب إلى إقامة فعاليات ثنائية ودورات تدريبية مشتركة وبطولات إقليمية كفرص لتعزيز العلاقات الرياضية بين البلدين.



سعود لاعبي التنس الإيرانيين مع التفوق على اليابان

في بطولة العالم للكبار

طهران / ارنا- انطلقت منافسات التنس العالمية للكبار في تركيا في ٩ آذار/مارس بمشاركة ٢٣ فريقاً.



وفاز المنتخب الإيراني بحق التقدم إلى أفضل ١٣ فريقاً في أول ظهور له في هذه البطولة.

يشارك المنتخب الإيراني المضمّن بهذه البطولة بتشكيلة لاعبين تضم كل من «أنوشا شاه قلي»، «كاميز رحمانيان»، «محسن شرافتي» و «مجتبى صدي».

وبعد خسارته المباراة الأولى أمام أستراليا، فاز المنتخب الإيراني على اليابان ليصبح ثاني فريق من مجموعته يتأهل لأفضل ١٣ منتخباً في هذه البطولة.

واستمررا لهذه المنافسات، سواجاه اليوم، المنتخب الإيراني نظيره البولندي للفوز بالألقاب من المركز التاسع إلى الثاني عشر.

طاقم تحكيم إيراني في تصفيات أمم آسيا

بكرة القدم

خاص الوفاء: اعلن الاتحاد الاسوي لكرة القدم عن الطواقم التحكيمية التي ستقوم بمباريات المرحلة القادمة من تصفيات أمم آسيا بكرة القدم ٢٠٢٧ والتي ستقام نهائياتها في السعودية.

وانتخب طاقم تحكيم إيراني لإدارة مباراة طاجيكستان وتيمور الشرقية، حيث ستجري هذه المباراة في ٢٥ من شهر آذار الحالي في العاصمة الطاجيكية "كوشنبه".

والطاقم التحكيمي الإيراني يتألف من "سيد وحيد كاظمي - أمير محمد داودزاده - علي احمددي وأمير عرب براقبي حكماً رابعاً"، وسيكون مراقب الحكام في تلك المباراة من أوزبكستان ومراقب المباراة من فلسطين.



عرض رسمي من قطبي ميلان لشراء سان سيرو

قدم ميلان وإنتر عرضاً رسمياً لشراء ملعب سان سيرو والمناطق المحيطة به، بهدف استكمال عملية الاستحواذ بحلول يوليو/تموز ٢٠٢٥.

ويهدف ميلان وإنتر لبناء ملعب جديد متطور لزيادة دخل النادي خلال السنوات المقبلة.

ووفقاً لشبكة "فوتبول إيطاليا"، قدم كل من إنتر وميلان اليوم مستنداً إلى بلدية ميلانو، متضمناً اقتراح الاستحواذ على ملعب سان سيرو (جوزيبي مياتزا) والمناطق المحيطة به، إلى جانب دراسة جدوى لإنشاء ملعب حديث ضمن مشروع إعادة تأهيل حضري يركز على الابتكار والاستدامة وسهولة الوصول.

وقالت الشبكة الإسبانية: «تم تطوير هذا الاقتراح من قبل نخبة من المحترفين والخبراء في هذا المجال، ما يعكس الرؤية الاستراتيجية



لملكية النادي، ويضع الأساس لمشروع سيكون بمثابة نموذج عالمي، مع تقديم فوائد كبيرة لمدينة ميلانو وسكانها».

وتابعت: «في الأشهر المقبلة، سيتفاعل النادي مع بلدية المدينة لمناقشة التفاصيل والجوانب الرئيسية للاقتراح، بهدف استكمال عملية الاستحواذ بحلول يوليو/تموز ٢٠٢٥، كما سيتم تقديم التصميم النهائي والمشروع التنفيذي في مرحلة لاحقة، لذا لم يتم تضمينهما في المستندات المقدمة اليوم».

وواصلت: «قيمة العرض تبلغ حوالي ٢٠٠ مليون يورو، وهو السعر الذي حددته مصلحة الضرائب الإيطالية في وقت سابق من هذا العام».

وأردفت: «كان كل من إنتر وميلان قد أعدا بالفعل مشروعاً لهدم ملعب مياتزا وبناء ملعب جديد مشترك يعرف باسم (الكاتدرائية)، لكن تم التخلي عن الخطة بسبب قيود قانونية حالت دون تدمير الملعب».

وختمت: «إذا تمت عملية البيع قبل عام ٢٠٢٦، يمكن للناديين هدم جزء من ملعب مياتزا وبناء ملعب جديد بالقرب منه».

الإسبوع الحادي عشر للاعبين الأفضل عالمياً؛ إرتقاء الإيرانيين في التصنيف الدولي الجديد لكرة المنضدة

خاص الوفاء: اعلن الاتحاد الدولي لكرة المنضدة التصنيف الجديد للاسبوع الحادي عشر للاعبين الافضل عالمياً في اللعبة، وظهرت اسماء إيرانيين رجالاً وسيدات ضمن هذا التصنيف الدولي الجديد.



ومن ضمن هذه الاسماء برز "نوشاد عالميان" و"ندي شهسوارى" شاخصين في هذه القائمة، فقد حصل كابتن المنتخب الإيراني "نوشاد عالميان" على ٥٢٠ نقطة وبقي محافظاً على مركزه ٥٥، وارتقى "نوید شمس" والذي يتعبر ثاني افضل لاعب في إيران ٢ مراتب ليحل في المركز ١٥٨ عالمياً، وكذلك ارتقى الإيراني الآخر "بنيامين فرجي" وهو ثالث افضل لاعب إيراني بكرة المنضدة ٣ مراكز لتلاسى ليحل بالمرتبة ١٤ دولياً.

وكذلك جاء "نيما عالميان" رابع إيراني في هذا التصنيف الدولي وبحصوله على ٧٩ نقطة في المرتبة ٢٤ وارتقى مرتبة واحدة فقط.

أما في فئة السيدات فقد ارتقت "ندي شهسوارى" مرتبة واحدة لتصبح في المركز ٢٤ عالمياً، وارتقت "مهشيد اشترى" ٧ مراكز لتحتل بالمرتبة ٢٨٢ دولياً، وجاءت كل من "الينا رحيمي" و"شيماء صفائي" وفانيا ياوري" بعد ارتقايمهم الى قائمة الالعاب المصنفات دولياً في المراكز "٣٢٨ ، ٤٩٢ ، ٥٤٠" على التوالي.

في بطولة العالم؛ للمرة الأولى.. سيدة إيرانية ضمن طواقم تحكيم سباقات الزوارق

خاص الوفاء: للمرة الاولى يتم انتخاب سيدة إيرانية لتحكيم سباقات القوارب في بطولة العالم، وذلك في البطولة التي ستجري منافساتها في بولونيا للفترة من ١٣ و١٧غاية ل٢٧ تموز القادم.



ويذلك تعتبر "اسما نيك" و" أول سيدة إيرانية تقوم بالتحكيم في منافسات بطولة العالم لسباقات الزوارق للفئة العمرية تحت ٢٣ عاماً، وتعتبر هذه الفئة العمرية من الفئات التي تطورت في هذه السباقات واصبحت منافساتها قوية وحساسة للغاية.

هذا وللسيدة "نيك" و" تجربة سابقة في قيادة مسابقات عالمية وآسيوية، ولكن هذه هي المرة الأولى التي تخوض فيها تجربة بطولة العالم للفئة العمرية تحت ٢٣ عاماً والتي أصبحت - كما ذكرنا سلفاً - منافساتها على مستوى عال جداً.

ريال مدريد يخالف ثوابته من أجل كورتوا

يخطط نادي ريال مدريد لتحسين البلجيكي تيبو كورتوا، حارس الميرنجي، بعقد جديد.

ويرتبط كورتوا، صاحب ال٣٢ عاماً، بعقد مع ريال مدريد حتى صيف ٢٠٢٦، وبالتالي اقترب من دخول عامه الأخير مع الملكي.

ووفقاً لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، يجهز ريال مدريد عرضاً جديداً لتجديد عقد كورتوا لينتهي في يونيو/حزيران ٢٠٢٨، وعندها سيكون الحارس البلجيكي بعمر ٣٦ عاماً.

وسيقدم ريال مدريد عرض التجديد للحارس البلجيكي في نهاية الموسم الحالي.

ولا يزال ريال مدريد يري في كورتوا الحارس الأساسي في المستقبل القريب، رغم الإصابات التي تعرض لها في الموسم الحالي والماضي.



ورغم أن سياسة ريال مدريد تنص على تجديد عقود اللاعبين الذين تجاوزوا ال٢٠ عاماً بشكل سنوي، إلا أن النادي الملكي سيخالف ثوابته ويتفاوض عن هذه القاعدة مع كورتوا لأنه حارس مرمى.

حساب الدوري الفرنسي يسخر من صلاح

تعرض المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، للسخرية بعد إقصاء فريقه من ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا على يد باريس سان جيرمان.

وحصل الفريق الفرنسي على بطاقة التأهل لربع النهائي بعد فوزه ببركلات الترجيح (١-٤) عقب تعادل الفريقين في مجموع مباريات الذهاب والإياب (١-١).

وفشل صلاح في هز شبك الحارس الإيطالي جيانلويجي دوناروما في المباراتين، حيث عجز عن الظهور بأفضل مستوياته.

وسخر الحساب الرسمي للدوري الفرنسي بموقع «إكس» للتواصل الاجتماعي من الدولي المصري عقب مباراة الإياب مباشرة، يوم الثلاثاء.

ونشر الحساب صورة للظهير اليرغالي نونو مينديز وهو يحمل بطاقة عليها صورة صلاح، في إشارة لقدرته على إبطال مفعول الأخير والحد من خطورته.

وكان صلاح يمني نفسه بمواصلة طريقه نحو منصات التتويج، أملاً في مساعدته على التتويج بجوائز الأفضل في العالم، في ظل موسمهم المميز على الصعيد الفردي.



زيت الزيتون: فوائد صحية مذهلة وأثره على ضغط الدم

يعد زيت الزيتون من الزيوت الطبيعية الأكثر شيوعاً في العديد من المطابخ حول العالم، حيث يعتبر من المكونات الأساسية في العديد من الأطباق اليومية، وهو معروف ليس فقط بمذاقه الرائع ولكن أيضاً بالقيمة الغذائية العالية التي يحملها. في هذا المقال، سنتناول أبرز الفوائد الصحية لزيت الزيتون، مع التركيز على تأثيره على ضغط الدم.

زيت الزيتون وضغط الدم

تظهر الدراسات أن زيت الزيتون له تأثير إيجابي على صحة القلب والدورة الدموية، حيث أظهرت الأبحاث أن تناوله يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع. يحتوي زيت الزيتون على دهون صحية ومركب "البوليفينول" المضاد للأكسدة، الذي يلعب دوراً كبيراً في تقليل مستويات ضغط الدم المرتفع وتنظيمه. كما أن هذا المركب يساهم في الوقاية من تصلب الشرايين، مما يعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

فوائد أخرى لزيت الزيتون

إلى جانب تأثيره الإيجابي على ضغط الدم، يحمل زيت الزيتون العديد من الفوائد الصحية الأخرى التي تجعله خياراً غذائياً ممتازاً:

تعزيز صحة القلب: يعد زيت الزيتون من المصادر الغنية بالعناصر الغذائية التي تدعم صحة القلب ويقلل من احتمالية الإصابة بأمراض القلب المزمنة، بفضل احتوائه على الدهون الصحية التي تحسن من مستويات الكوليسترول في الدم.

الحماية من السكتات الدماغية: تشير الدراسات إلى أن تناول زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة تصل إلى ٤٠٪. يعود ذلك إلى احتوائه على الدهون الصحية التي تدعم الأوعية الدموية وتحسن من تدفق الدم إلى الدماغ.

تعزيز المناعة: زيت الزيتون غني بمضادات الأكسدة التي تعزز صحة الجهاز المناعي. تساعد هذه العناصر في محاربة الجذور الحرة، وبالتالي تقليل احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك السرطان.

تحسين صحة الجهاز الهضمي: يساعد زيت الزيتون في تحسين عملية الهضم وتنظيم حركة الأمعاء. كما يساهم في الوقاية من الإمساك المزمن واضطرابات الجهاز الهضمي، مما يجعل تناوله خياراً جيداً لتحسين صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.

زيت الزيتون هو إضافة صحية وضرورية لنظام الغذائي، نظراً لاحتوائه على مجموعة واسعة من الفوائد الصحية. من خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب إلى تعزيز المناعة ودعم صحة الجهاز الهضمي، لا شك أن زيت الزيتون يعد من الزيوت الطبيعية التي تساهم في الحفاظ على صحة الجسم بشكل عام.

كيف تتجنبين الدوخة في رمضان؟ الأسباب وطرق العلاج

تعاني العديد من السيدات من مشكلة الدوخة في شهر رمضان، خاصةً خلال ساعات الصيام. تختلف أسباب الدوخة بين فترة الصيام وفترة الإفطار، ومعرفة هذه الأسباب أمر ضروري للتعامل معها بشكل صحيح. في هذا المقال، سنتعرف على أسباب الدوخة في رمضان وكيفية تجنبها.

أسباب الدوخة أثناء الصيام في رمضان

هبوط ضغط الدم: يحدث هذا عادة عند التعرض لأشعة الشمس الشديدة أو بسبب نقص السوائل في الجسم، مما يؤدي إلى الجفاف.

هبوط مستوى سكر الدم: عدم تناول كميات كافية من الطعام في وجبة السحور قد يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم، مما يعزز شعور الدوخة.

فراغ المعدة: عندما لا يتوفر طعام في المعدة، لا يستطيع الجسم الحصول على الطاقة اللازمة، مما يؤدي إلى شعور بالدوار.

الأنيميا: نقص الحديد في الجسم يزيد من الشعور بالدوخة والإرهاق خلال الصيام.

قلة السوائل والعناصر الغذائية: تؤدي قلة الترطيب والعناصر الغذائية في الجسم إلى تفاقم الدوخة.

قد تتراقد الدوخة في فترة ما قبل الإفطار مع أعراض أخرى مثل:

تشوش الرؤية.

الإعياء الشديد.

صداع قوي وثقل في الرأس.

صعوبة في الحركة أو التوازن.

الإغماء في الحالات الشديدة.

أسباب الدوخة بعد الإفطار

انخفاض ضغط الدم بعد الإفطار.

التقدم في العمر قد يزيد من احتمالية حدوث الدوخة.

تناول أدوية معينة قد تسبب تأثيرات جانبية تؤدي إلى الدوخة.

الحمل والرضاعة من العوامل التي قد تؤدي إلى شعور المرأة بالدوخة.

الحفاة المفرطة أو انخفاض الوزن قد يكون سبباً للدوخة بعد الإفطار.

الإصابة بالأنيميا أو مرض السكري، مما يؤثر على توازن مستويات السكر في الدم.

اضطرابات في القلب أو عدم استقرار مستويات السكر في الدم.

علاج الدوخة في رمضان

لتقليل أو تجنب الدوخة في رمضان، يمكن اتباع بعض النصائح البسيطة:

تناول السعرات الحرارية الكافية خاصة في وجبة السحور لتزويد الجسم بالطاقة طوال اليوم.

البقاء مرطباً: شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور يساعد على تجنب الجفاف والصداع والدوخة.

الإكثار من الفواكه والخضراوات: يساعد تناول الفواكه والخضراوات في الحفاظ على توازن العناصر الغذائية في الجسم.

ممارسة الرياضة الخفيفة: المشي أو الحركة البسيطة خلال فترة الصيام تحفز الدورة الدموية.

تناول البروتينات: الحرص على تناول كميات كافية من البروتين مثل الدجاج، البيض، اللحوم، الأسماك، والبقوليات بعد الإفطار يساعد في تقليل الشعور بالجوع وبناء العضلات.

المواظبة على تناول وجبتي الإفطار والسحور لضمان استمرارية الطاقة والترطيب.

الابتعاد عن الحركة المفاجئة: عند الاستيقاظ أو بعد الجلوس لفترة طويلة، تجنب التحركات السريعة لتقليل خطر الشعور بالدوخة.

أسباب أخرى للدوخة بعد الإفطار

انخفاض سكر الدم بعد فترة طويلة من الصيام.

الإفطار المفاجئ: تناول الطعام بسرعة قد يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في مستوى السكر في الدم.

الجفاف: فقدان الجسم للسوائل قد يسبب الدوخة.

تناول طعام ثقيل أو دسم: يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الهضم والشعور بالدوار.

قلة النوم: التعب والإرهاق الناتج عن قلة النوم يمكن أن يزيد من احتمالية الدوخة.

نصائح لتجنب الدوخة في رمضان

شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور.

أخذ قسط كافٍ من النوم لتحسين النشاط وتقليل الإرهاق.

تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة لتجنب الضغط على المعدة.

تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والألياف للحفاظ على مستوى السكر في الدم.

تجنب الكافيين والمأكولات المالحة التي يمكن أن تساهم في الجفاف.

اتباع هذه النصائح، يمكنك تقليل أو تجنب الدوخة في رمضان والتمتع بشهر مبارك مليء بالطاقة والصحة.