ايران تحصد ٣ ذهبيات وفضيتين وبرونزية في بطولة غرب آسيا لالعاب القوى

طهران / ارنا- حصدت ايران ثلاث ذهبيات وفضيتين وبرونزية في اليوم الثالث لبطولة غرب آسيا لالعاب القوى الجارية في مدينة البصرة جنوب العراق.

وفي سباق ٥٠٠٠ متر، تجاوزت اللاعبة الإيرانية بريسا عرب، خط النهاية بزمن قدره ١٦:٣٧,٨٤ دقيقة محتلة المركز الاول، لتحصد الميدالية الذهبية في اليوم الثالث من هذه البطولة.

وفي سباق ٤٠٠ متر عدو سيدات، احرزت نازنين فاطمه عيديان الميدالية الذهبية بتسجيلها زمنا قدره ١:٠٠,٩٩ دقيقة.

وفي سباق ٨٠٠ متر تمكنت شهلا محمودي من عبور خط النهاية بزمن قدره ١:٤٧,٧٤ دقيقة محتلة المركز الثاني.

وفازت مانا حسيني بالميدالية الذهبية في سباق رمي الرمح بتسجيلها ٥٠,٥٧ مترا.

وحصلت عسل علي قلي على الميدالية الفضية، ما حصدت محيا نعيمي الميدالية البرونزية في هذه البطولة.

وتقام النسخة الخامسة من منافسات بطولة غرب آسيا لألعاب القوى في مدينة البصرة جنوب العراق خلال الفترة من ٢٩ ايار/مايو الى ١ حزيران/يونيو.

بنزيما يثير الجدل قبل موقعة الريال ودورتموند

أثار الفرنسي كريم بنزيما، مهاجم اتحاد جدة، الجدل قبل ساعات من مباراة ريال مدريد وبوروسيا دورتموند في نهائي دوري أبطال أوروبا، المقررة مساء السبت على ملعب ويمبلي في لندن.

ونشر بنزيما، على حسابه بشبكة "إنستجرام" صورة لوصول طائرة خاصة لأحد المطارات، وعليها علم بريطانيا.

وأثار بنزيما جدلا بين مشجعي ريال مدريد بشأن وصوله إلى لندن، من أجل دعم الميرنجي في نهائي دوري أبطال أوروبا.

كان النجم الفرنسي، توج مع ريال مدريد بلقب دوري أبطال أوروبا ٥ مرات، قبل أن يرحل في صيف ٢٠٢٣ صوب الاتحاد إلى الدوري السعودي.

وزعمت تقارير صحفية تركية، أن بنزيما في طريقه للانتقال إلى فنربخشة خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

جاء ذلك بعد أنباء عن عقد بنزيما اجتماع مع علي كوتش، رئيس فنربخشة، في جزيرة ساموس اليونانية خلال الفترة الماضية.

فشل صفقة استحواذ شركة أميركية على إيفرتون

يدرس إيفرتون «كافة الخيارات الخاصة بملكية النادي في المستقبل» بعد انهيار عملية الاستحواذ المقترحة من جانب شركة ٧٧٧ بارتنرز الأميركية.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية «بي.أيه.ميديا» أن فارهاد موشيري، مالك إيفرتون، كان مرتبطا بفترة حصرية مع مجموعة الاستثمار الأمريكية، التي تعاني من صعوبات مالية حتى ٣١ أيار/مايو، ولم يكن بإمكانه الدخول في مناقشات أخرى بشأن بيع النادي.

ولكن اتفاق شراء ٧٧٧ بارتنرز مع شركة «بلو هيفين هولدينجز ليمتد» لبيع وشراء حصة الأغلبية في النادي انتهى الآن.

وذكر بيان للنادي: «الاتفاق بين ٧٧٧ بارتنرز وبلو هيفين هولدينجز ليمتد لبيع وشراء حصة الأغلبية في النادي، انتهى أمس".

وأضاف: «يدرك مجلس إدارة النادي المستوى الكبير من الدعم المالي الذي قدمته شركة ٧٧٧ بارتنرز للنادي على مدار الأشهر القليلة الماضية، ويود أن يغتنم هذه الفرصة لتوجيه الشكر لهم على ذلك".

وأضاف: «سيواصل النادي العمل كالمعتاد، بينما يعمل مع شركة بلو هيفين هولدينجز ليمتد لتقييم جميع الخيارات الخاصة بملكية النادي في المستقبل".

ألبين يعلن رحيل روب وايت

رحل روب وايت، مدير العمليات، في فريق ألبين، المنافس ببطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١، عن منصبه كجزء من إعادة الهيكلة التي يجريها الفريق.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية «بي.أيه.ميديا» أن وايت (٥٨ عاما) يشغل منصبه منذ عام ٢٠١٦،

حيث كان يعمل في رينو، الشركة الام لألبين، في العشرين عاما الماضية.

وقام ألبين بتعيين جون وودز كرئيس للعمليات في شباط/فبراير الماضي.

وقال متحدث رسمي باسم ألبين: «كجزء من إعادة هيكلة الفريق على نطاق أوسع، يمكننا تأكيد رحيل روب وايت".

يذكر أن ألبين يحتل المركز التاسع في فئة السائقين، بعد تحقيقه نقطتين فقط.

صلاح يظهر ب«نيو لوك» في معسكره الأول مع التوأم بمنتخب مصر

انضم محمد صلاح، نجم ليفربول، لمعسكر منتخب مصر، لأول مرة مع الجهاز الفني الجديد بقيادة التوأم حسام وإبراهيم حسن.

وعقد صلاح جلسة مع التوأم، فور وصوله للمعسكر استعدادا لمواجهتي بوركينا فاسو، وغينيا بيساو يومي ٦ و١٠ يونيو/حزيران الجاري في تصفيات كأس العالم ٢٠٢٦.

وظهر صلاح بشكل جديد بعد حلاقة شعر رأسه بالكامل.

وغاب صلاح عن معسكر منتخب مصر في مارس/ أذار الماضي بناء على طلبه بعد اصابته في كأس الأمم الأفريقية الأخيرة.

وواجه صلاح، انتقادات واسعة من حسام حسن، حين كان محللا في القنوات الفضائية بعد خروج صلاح من المعسكر وقت أمم أفريقيا للعلاج في إنجلترا.

وتحتل مصر، صدارة المجموعة الأولى في التصفيات ب٦ نقاط بفارق نقطتين أمام بوركينا فاسو، وغينيا بيساو.

ويتأهل متصدر كل مجموعة من المجموعات التسع إلى المونديال، فيما يلعب صاحب أفضل مركز ثان في ملحق عالمي.

النصر يكشف مصير كريستيانو بعد الليلة المأساوية

كشف نادي النصر السعودي، عن مستقبل البرتغالي كريستيانو رونالدو قائد الفريق، بعد الليلة العصيبة التي عاشها «الدون» إثر خسارة نهائي كأس خادم الحرمين الشريفين.

وتوج «الزعيم» بلقب كأس خادم الحرمين الشريفين بعد فوزه على «العالمي» في المباراة النهائية، بركلات الترجيح، بعد نهاية الأوقات الأصلية والإضافية بالتعادل ١-١.

وظهر كريستيانو وهو في حالة حزن كبيرة بعد المباراة، حيث أجهش في البكاء وألقى بنفسه على الأرض، في مشهد تصدر عناوين الصحف العربية والعالمية.

وقال الإيطالي جويدو فينجا الرئيس التنفيذي لنادي النصر: «كريستيانو سيستمر معنا، لقد أصبح دمه أصفر، كذلك المدير الفني للفريق لويس كاسترو مستمر في قيادة الفريق، لقد قدم نتائج جيدة مع الفريق".

وتابع فينجا، في تصريحات لبرنامج «صدى الملاعب»: «لقد خسرنا المباراة بركلات الترجيح، وكنا نستحق الفوز في المباراة. لقد وصول المدير الرياضي الجديد هييرو، وسنعمل معه على تحسين وضع الفريق في الموسم المقبل".

الجدير بالذكر أن كريستيانو كان قد انضم للنصر في يناير/ كانون الثاني ٢٠٢٣، بعقد لمدة موسمين ونصف، وسبق له أن أبدى عن رغبته بالاستمرار مع العالمي.

مافريكس يتجاوز تمبروولفز إلى نهائي NBA

صعد دالاس مافريكس لنهائي الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة السلة (إن بي إيه)، بعدما حقق انتصاره الرابع (٤-١) على مضيفه مينيسوتا تمبروولفز، في خامس مباراة ضمن سلسلة لقاءاتهما بنهائي القسم الغربي للمسابقة.

وفاز مافريكس على تمبروولفز بنتيجة ١٢٤/١٠٣، في وقت متأخر من مساء أمس الخميس بالتوقيت المحلي، صباح اليوم الجمعة (بتوقيت جرينتش).

وتقام الأدوار الإقصائية في البطولة بنظام (بلاي أوف)، حيث تجمع ٧ لقاءات بين أي فريقين، على أن يتأهل للدور التالي الطرف الذي يحقق ٤ انتصارات.

ولعب لوكا دونشيتش وكايري إيرفينج دور البطولة في المباراة، التي أقيمت على ملعب تمبروولفز، حيث أحرز كل منهما ٣٦ نقطة لمصلحة مافريكس.

وضرب دالاس مافريكس موعدا ناريا في نهائي البطولة مع بوسطن سلتيكس، الذي حسم نهائي القسم الشرقي لمصلحته في وقت سابق، عقب فوزه على إنديانا بيسرز بأربعة مباريات مقابل لا شيء.

ومن المقرر أن تبدأ سلسلة لقاءات مافريكس وسلتيكس، الجمعة المقبل، لتحديد الفريق المتوج بلقب الدوري الأمريكي للمحترفين.

ألكاراز «فخور» بالفوز على كوردا

أبدى الإسباني كارلوس ألكاراز، رضاه الشديد عن المباراة التي خاضها مساء الجمعة أمام الأمريكي سيباستيان كوردا في رولان جاروس وحقق فيها الفوز بصعوبة، وأكد أنه على عكس الدور السابق لم يفقد تركيزه في أي لحظة.

وتمكن ألكاراز، المصف الثالث عالميا، من التأهل لدور ال١٦ في بطولة فرنسا المفتوحة للتنس للعام الثالث على التوالي، بفوزه على الأمريكي سيباستيان كوردا، المصنف ٢٨ عالميا، بنتيجة ٦-٤، و٧-٦ (٥)، و٦-٣.

وصرح اللاعب الإسباني: «فخور بالحفاظ على تركيزي حتى النهاية»، مؤكدا أنه شعر بأنه على ما يرام في الملعب.

وقال: «أعتقد أنني لعبت مباراة جيدة، وشعرت أنني بحالة جيدة، وسددت الكرة بشكل جيد، وتحركت بشكل جيد. لقد كانت مباراة صعبة، لكنني أغادر راضيا جدا عن الطريقة التي أدرت بها اللحظات الصعبة".

وذكر ألكاراز أنه استعاد ضربات راحة اليد التي استخدمها «بكثافة كبيرة»، بعدما فقدها خلال الأسابيع الأخيرة.

وأكد اللاعب الإسباني بأن جميع المرشحين للفوز باللقب يظهرون تحسنا في المستوى مع مضي المباريات في البطولة.

أطعمة تمنع امتصاص الحديد في الجسم

يحتاج الإنسان إلى الحديد لتركيب الهيموغلوبين، الذي هو أحد مكونات خلايا الدم الحمراء وينقل الأكسجين إلى أعضاء وأنسجة الجسم، ويزيل ثاني أكسيد الكربون منها.

تشير الدكتورة أناستاسيا تاراسكو أخصائية الغدد الصماء، إلى أن الأطباء عادة يصفون تناول مكملات الحديد عند انخفاض مستوى الهيموغلوبين في الدم. ولكن هناك أطعمة تمنع امتصاص الحديد في الأمعاء. فكيف نجمع بين الغذاء والدواء بشكل صحيح في هذه الحالة؟

لماذا لا يمتص الحديد في الجسم؟

لا ينتج جسم الإنسان الحديد، بل يحصل عليه من الأطعمة وهذا هو السبب في أهمية اتباع نظام غذائي متنوع. والأطعمة الغنية بالحديد هي اللحوم والكبد والكلى واللسان والمحار واللوز وبذور عباد الشمس والسمسم والشوكولاتة الداكنة والحنطة السوداء والعدس والفاصولياء والبازلاء.

ووفقا لها، يجب على النساء الحوامل بصورة خاصة الاهتمام بنظامهن الغذائي، لأن فقر الدم الذي يسبق الحمل يزيد من تعقيد مساره.

وتشير الطبيبة إلى أنه يمكن أن يكون سبب نقص الحديد في الجسم هو سوء امتصاصه في الأمعاء. وقد تكون الأسباب: أمراض معدية؛ تناول أدوية مسهلة والتهابات في الأمعاء؛ خلل في عملية التخمر، التهاب المعدة؛ تناول أطعمة محتوية على نسبة عالية من الفوسفات-أطعمة نصف مصنعة، النقانق والأجبان والمشروبات الغازية؛ تناول أطعمة غنية بحمض الأكساليك- الحميض السبانخ، الراوند، الفول السوداني المحمص والكاكاو؛ الإفراط في تناول أطعمة غنية بالعفص (الشاي والقهوة)، والفيتين (قشور الحبوب الكاملة والنخالة والقمح والأرز والذرة والمكسرات)؛ الإكثار من تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية؛ تناول مضادات الحموضة. أي لا ينبغي تناول الحديد مع جميع الأطعمة والمواد المذكورة لأنها تمنع امتصاصه في الأمعاء.

وتجدر الإشارة، إلى أن الطبيب المختص فقط يمكنه تشخيص نقص الحديد وتحديد سببه. ويجب أن نعلم أن تعويض هذا النقص يتطلب فترة زمنية طويلة ويتطلب الاهتمام بالنظام الغذائي وإجراء تحليل دوري للدم.

تأثير التوت على صحة الكلى: فوائد ومخاطر

التوت، هذه الفاكهة اللذيذة والغنية بالعناصر الغذائية، تثير اهتمام الكثيرين بفوائدها وتأثيرها على الصحة، وخاصة على صحة الكلى. فما هي الحقيقة وراء هذا؟

فوائد التوت للكلى:

التوت مصدر غني بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين سي وحمض الإيلاجيك، والتي تعمل على حماية خلايا الكلى من التلف.

دراسات عديدة أظهرت أن التوت يمكن أن يقلل من الالتهابات في الكلى، وهو أمر مهم للوقاية من حصى الكلى.

بعض الأبحاث تشير إلى أن تناول التوت بانتظام قد يساعد في تحسين وظائف الكلى لدى بعض المرضى.

مخاطر تناول التوت على الكلى:

يمكن أن يزيد الإفراط في تناول التوت، خاصة التوت البري، من خطر الإصابة بحصى الكلى بسبب احتوائه على الأكسالات التي تساعد في تكوين الحصى.

الأشخاص الذين يعانون بالفعل من حصوات الكلى قد يجدون أن تناول التوت يزيد من حدة الأعراض ويزيد من مشاكلهم الصحية.

ينبغي على الأشخاص ذوي خطر مرتفع للإصابة بحصوات الكلى، مثل الذين يعانون من السمنة أو لديهم تاريخ عائلي، أن يكونوا حذرين في تناول التوت.

نصائح لتناول التوت بشكل صحي:

عدم الإفراط في تناول التوت، وتناوله بشكل معتدل ومتوازن.

شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على ترطيب الجسم وتقليل خطر تكون حصى الكلى.

تجنب الأطعمة الغنية بالأكسالات الأخرى بجانب التوت.

الاستشارة الطبية قبل تناول التوت بشكل منتظم في حالة وجود مشاكل صحية مزمنة بالكلى.

إجراء الفحوصات الدورية للكشف عن أي مشاكل صحية محتملة.

فوائد ورق السدر للصحة والجمال

ورق السدر يُعتبر من الأعشاب الصحية التي تحمل فوائد عديدة للإنسان، حيث يحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية التي توفر حماية كبيرة ضد الإصابة ببعض الأمراض، بالإضافة إلى فوائده الجمالية للبشرة والشعر.

١. مضاد للإمساك والإسهال:

يساهم ورق السدر في تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عملية الهضم والإخراج، مما يقلل من خطر الإمساك ويساعد في الحد من الإسهال.

٢. تقوية المناعة:

يلعب ورق السدر دورًا مهمًا في تقوية الجهاز المناعي، بفضل احتوائه على فيتامين C الذي يساعد الجسم على مكافحة الفيروسات والبكتيريا.

٣. تحسين أعراض الربو:

يساعد ورق السدر في تهدئة السعال لدى مرضى الربو وتخفيف التهاب الحلق بفضل خصائصه المضادة للالتهابات.

٤. فوائد تجميلية للبشرة:

يعمل ورق السدر على توحيد لون البشرة وتقليل تصبغ الجلد، ويحافظ على شبابها ويمنع ظهور علامات الشيخوخة مثل التجاعيد، بفضل مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها.

٥. تقوية الشعر:

يساهم ورق السدر في تقوية الشعر وزيادة كثافته وطوله، ويحسن تدفق الدم إلى فروة الرأس مما يعزز نمو الشعر.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام ورق السدر في تحضير مشروبات ومستحضرات العناية بالبشرة والشعر، مما يجعله خيارًا مثاليًا للحفاظ على الصحة والجمال.