

التصفيات الآسيوية المؤهلة للمونديال: إيران تواصل صدارتها بالفوز على قرغيزستان

طهران / ايرنا- واصل منتخب إيران حصد الانتصارات بعدما تغلب خارج ملعبه على قرغيزستان ٢-٢ مساء الثلاثاء على ستاد دولين عمرزاكوف في بيشكيك، ضمن الجولة السادسة من منافسات المجموعة الأولى في الدور الثالث من التصفيات الآسيوية - الطريق إلى كأس العالم ٢٠٢٦.

تقدمت إيران بهدف في الدقيقة ١٣ بواسطة مهدي طارمي وعزز صالح حراندي رصيد إيران بهدف ثان في الدقيقة ٢٢، انتهى بهما الشوط الأول. ونجحت قرغيزستان في تقليص الفارق من قبل جويل كوجو في الدقيقة ٥١ ومن ثم سجل كوجو هدف التعادل الثاني من ركلة جزاء في الدقيقة ٤٤، إلا ان إيران عادت للتقدم بهدف ثالث جاء بتوقيع سردار آزموين في الدقيقة ٧٦.

بسط المنتخب الإيراني سيطرته على مجريات اللعب في الدقائق الأخيرة، وواجه المنتخب القرغيزي صعوبة في التقدم نحو المواقع الأمامية بعد الأفضلية النامية لمنتخب إيران الذي نجح في تسيير ما تبقى من دقائق لصالحه حتى صافرة النهاية التي

جبرت النقاط الثلاث لصالحه. وفي مباراة ثانية ضمن ذات المجموعة يوم



الثلاثاء أيضاً، فازت أوزبكستان على جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ١-٠ في فينتيان، والامارات على قطر ٥-٠ في أبو ظبي. وحافظت إيران على صدارة ترتيب المجموعة برصيد ١٦ نقطة، مقابل ١٣ نقطة لأوزبكستان، و ١٠ للامارات، و ٧ لقطر، و ٢ لقرغيزستان، و ٢ لجمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية.

عودة الأبا تقضي على ميركاتو ريال مدريد

تخطط إدارة ريال مدريد لإلغاء أي تحركات محتملة في الميركاتو الشتوي المقبل، بناء على حالة النمساوي بيفيد ألبا.

ووفقاً لصحيفة "أس" الإسبانية، أكد مصدر من داخل ريال مدريد أن ألبا أصبح أكثر نشاطاً في التدريبات، لكن لا أحد يجرؤ

على تحديد تاريخ دقيق لعودته إلى المباريات. لكن هناك توقعات بأن ألبا قد يكون جاهزاً مع

بداية شهر يناير/كانون الثاني المقبل، الأمر الذي تخطط الإدارة معه لإلغاء أي تحرك في الميركاتو الشتوي. وأشارت إلى أن ألبا سينضم إلى أنطونيو روديجر وأوريلين تشواميني وراؤول أسينسيو، وبالتالي لن يكون الميرنجي في حاجة إلى مدافع جديد.

وأوضحت أن ألبا يسافر كل أسبوعين إلى إنسبروك حيث يقوم كريستيان فينك، طبيب بايرن ميونخ، الذي أجرى له جراحة الرباط الصليبي للركبة اليسرى في ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢٣، بمراجعة تطورات تعافيه.

وكشفت أنه خلال فترة التعافي، واجه اللاعب انتكاسات وتعقيدات، مثل اضطرابه للخضوع لإجراء جراحي بسيط «تنظير المفصل»، لتنظيف المنطقة والمساعدة في عملية الشفاء. وذكرت أنه في ريال مدريد، يفضلون التريث فيما يخص تحديد موعد عودة ألبا للمباريات، حيث تم تأجيل الموعد مرتين (كان من المتوقع أن يعود في أكتوبر/تشرين الأول ثم في نوفمبر/تشرين الثاني)، لكن هناك بوادر أمل أن يكون جاهزاً مع بداية عام ٢٠٢٥.

برشلونة يبرم صفقتين أفريقيتين

نجح نادي برشلونة، في التعاقد مع لاعبين واعدين من قارة أفريقيا خلال الموسم الحالي. وكتب فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة «إكس»: «أكمل نادي برشلونة صفقة مزدوجة بالتعاقد مع

إبراهيم «كالا» ديبارا (١٨ عاماً في ديسمبر) وأرونرا تراوري (١٧ عاماً) من أكاديمية (فوت أفريقيا) في مالي». وأضاف خبير الميركاتو: «الموهبتان الأفريقيتان سيسافران إلى مدينة برشلونة اليوم، حيث سينضم الثنائي إلى أكاديمية الارسال».

ويواجه برشلونة أزمة اقتصادية خلال الموسم الحالي، تمنعه حتى الآن من تسجيل لاعبين جدد في الفريق الأول. ويتبع ريال مدريد وبرشلونة سياسة شراء اللاعبين الواعدين في السنوات الأخيرة، ثم تجهيزهم للانضمام إلى الفريق الأول.

يوفنتوس يعود لمطاردة صفاقته الفاشلة

عاد نادي يوفنتوس لمطاردة أحد اللاعبين الذين فشل في التعاقد معهم قبل ٧ سنوات. وكان باتريك شيك، باير ليفركوزن، قريباً من الانضمام إلى يوفنتوس في صيف ٢٠١٧، حيث

خضع للفحوصات طبية مع «السيدة العجوز»، قبل أن تفشل الصفقة في الأمتار الأخيرة.

وفقاً لصحيفة «الاجازتا ديبلو سبورت» الإيطالية، يخطط يوفنتوس للتعاقد مع باتريك شيك خلال فترة الانتقالات الشتوية في يناير/كانون الثاني. وأشارت إلى أن إصابة

دوسان فلاهوفيتش الأخيرة أقتعت يوفنتوس بضرورة التعاقد مع مهاجم جديد في الشتاء. ويفتقد يوفنتوس أيضاً لخدمات أركاديوس ميليك، الذي خضع لعملية جراحية الشهر الماضي، ولن يعود إلى الملاعب قبل يناير/كانون الثاني ٢٠٢٥.

وأوضحت أن يوفنتوس يريد أن يبرم صفقة شيك على سبيل الإعارة، مستغلاً قلة مشاركات اللاعب تحت قيادة المدرب تشابي أونسو، حيث بدأ ٥ مباريات فقط في جميع المسابقات هذا الموسم.

سجل باتريك شيك ١٦ هدفاً في ٧٨ مباراة بالدوري الإيطالي مع سامبدوريا وروما، وينتهي عقده مع باير ليفركوزن في يونيو/تموز ٢٠٢٧.

وتقام الجولة السابعة من منافسات المجموعة يوم ٢٠ آذار/مارس ٢٠٢٥، حيث تلتقي

إيران على الإمارات ٠-١ في العين وأوزبكستان على قرغيزستان ٢-٢ في بيشكيك وتعادل جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية مع قطر ٢-٢ في فينتيان.

وشهدت الجولة الثالثة فوز قطر على قرغيزستان ١-٢ في الدوحة وتعادل الإمارات مع جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ١-١ في العين وأوزبكستان مع إيران ٠-٠ في طشقند. في المقابل شهدت الجولة الرابعة فوز إيران على قطر ١-٤ في دبي وأوزبكستان على الإمارات ٠-١ في طشقند وقرغيزستان على جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ٠-١ في بيشكيك.

وشهدت الجولة الخامسة فوز قطر على أوزبكستان ٢-٢ في الدوحة والإمارات على قرغيزستان ٢-٢ في أبو ظبي وإيران على جمهورية كوريا الديمقراطية الشعبية ٢-٢ في فينتيان.

ويتأهل أول فريقين من كل مجموعة مباشرة إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦، في حين ينتقل المنتخبان الحاصلان على المركزين الثالث والرابع من أجل خوض الدور الرابع للترافس على بطاقتين إلى كأس العالم وبطاقة إلى الملحق العالمي.

رئيس فريق مرسيدس: ألمانيا تعاني من آثار سنوات ما بعد شوماخر

يعتقد توتو فولف رئيس فريق مرسيدس أن ألمانيا ما زالت «تعاني من آثار سنوات ما بعد شوماخر» عندما يتعلق الأمر بسباقات سيارات فورمولا ١.

وقال في مقابلة مع صحيفة «شتوتجارتر تسابتونج»: «إنها ظاهرة ألمانية غريبة، ولا يمكن لأحد أن يشرحها».



ما كانت تعنيه تصريحات فولف أن ألمانيا لم تكن جزءاً من أجندة سباقات فورمولا ١ لبعض الوقت، رغم أن البلاد كانت تنظم سباقين في العام في بعض الأوقات خلال الحقبة التي هيمن عليها مايكل شوماخر. بالإضافة إلى ذلك، لم

تعد سباقات فورمولا ١ خياراً منتظماً على قنوات البث المباشر المجانية، مع تبقي سبع سباقات فقط هذا العام.

ويتذكر فولف بقوله: «كان يتواجد دائماً سائقين ألمان عظماء، مؤخراً نيكو روزبرج وسيباستيان فيتيل».

ولكن لم يتمكن فيتيل، الذي فاز بلقب العالم ٤ مرات في الفترة ما بين ٢٠١٠ إلى ٢٠١٣، ولا روزبرج، الذي توج ببطولة العالم في ٢٠١٦، في إشعال نفس الحماس الذي كان موجوداً أثناء تواجد شوماخر، الذي يتقاسم أكثر السائقين تتويجا بلقب بطولة العالم برصيد ٧ ألقاب مع البريطاني لويس هاميلتون.

وكانت ألمانيا متواجدة في أجندة سباقات فورمولا ١ بسباق جائزة ألمانيا الكبرى في هوكنهايم حتى ٢٠١٩.

وخلال فترة الوباء شارك مضمار نوربيرج رينج في أجندة السباقات المعدلة لموسم ٢٠٢٠. ولكن منذ ذلك الحين، لم تستضيف ألمانيا أي سباق لفورمولا ١.

ورفض المنظمون تنظيم أي سباقات في البلاد بسبب التكاليف المرتفعة ونقص الاستثمار.

وقال فولف: «من أجل الحصول على عائد مناسب من الاستثمار، تحتاج في البداية لشخص يستثمر. أسأل نفسي: هل الظروف السياسية والاقتصادية في ألمانيا تجعل الناس يرغبون في الاستثمار بسباق جائزة كبرى؟».

وذكر أنه يفهم الناس الذين يعتقدون أن سباق فورمولا ١ شيء غير ضروري.

لكنه أضاف: «نحن تكنولوجياً متقدمة، نحن ابتكار، ولدينا دعم عدد لا يحصى من الأشخاص في بلدي النمسا، يدعم السياسيون من جميع الأطياف السباق لأنهم يعترفون بالقيمة المضافة».

ويتواجد سباق جائزة النمسا الكبرى، الذي يقام على مضمار ريد بول رينج في سبيلبرج، في أجندة سباقات فورمولا ١ منذ عام ٢٠١٤.

ريال مدريد يحسم موقفه من رحيل دياز

حسم نادي ريال مدريد موقفه من رحيل المغربي إبراهيم دياز، لاعب وسط الفريق، خلال الموسم الحالي.

وسبق أن ذكرت تقارير مؤخرًا أن ميلان مصمم على ضم إبراهيم دياز للمرة الثالثة خلال الميركاتو الشتوي المقبل.

وكتب فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة «إكس»: «ريال مدريد لا يفكر في رحيل إبراهيم دياز.. الأمر غير وارد تماماً».

وأضاف خبير الميركاتو: «من المتوقع أن يعقد ريال مدريد محادثات بشأن تمديد عقد إبراهيم دياز في نهاية الموسم».

وكان دياز قد تألق مع ميلان من قبل وقاد الفريق للفوز ببطولة الدوري الإيطالي ٢٠٢١-٢٠٢٢، قبل العودة لريال مدريد بعد انتهاء إعارته.

وعلى الرغم من أن دياز سجل ١٢ هدفاً وضع ٩ في ٤٤ مباراة بالموسم الماضي مع الريال، لكنه لم يسجل سوى هدفاً واحداً فقط في الموسم الحالي، ولم يحصل إلا على فرصتين للمشاركة أساسياً.

٦ خضراوات غنية بالألياف تساعد في خفض مستويات السكر في الدم

الأطعمة الغنية بالألياف تعتبر من المكونات الأساسية في النظام الغذائي الصحي، حيث توفر فوائد صحية متعددة



مثل دعم الهضم، والحفاظ على وزن صحي، وتقليل مخاطر الإصابة ببعض الأمراض مثل السكري وأمراض القلب. من بين الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الألياف، تبرز بعض الخضراوات التي تعتبر مثالية لمرضى السكري بفضل تأثيرها الإيجابي على مستويات السكر في الدم. إليك أبرز هذه الخضراوات:

البروكلي يعد البروكلي من الخضراوات الغنية بالألياف التي تساهم في تحسين حساسية الأنسولين وتنظيم مستويات السكر في الدم. إضافة البروكلي إلى النظام الغذائي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على التحكم في السكر.

الفلفل الحلو يتميز الفلفل الحلو بكونه منخفض السعرات الحرارية وفي نفس الوقت غني بالألياف. هذه الخصائص تساعد في إبطاء امتصاص السكر في الدم، مما يعزز التحكم في مستويات السكر.

الملفوف الأخضر يحتوي الملفوف الأخضر على كمية كبيرة من الألياف، وهو منخفض في السعرات الحرارية. الألياف التي يحتوي عليها تساعد في تنظيم مستويات الجلوكوز بشكل تدريجي.

القرنبيط القرنبيط هو خضار آخر غني بالألياف التي تساعد في تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول الوجبات. يعتبر من الخيارات المثالية لمرضى السكري.

السيباخ السباخ تعد من الخضراوات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات، مما يجعلها مناسبة للتحكم في مستويات السكر في الدم. الألياف الموجودة في السباخ تساعد في تقليل سرعة امتصاص الجلوكوز.

الهلبيون (الأسبارغاس) الهليون هو خضار معروف بقدرته على تحسين حساسية الأنسولين. يساعد على خفض مستويات السكر في الدم، ويعد خياراً رائعاً لمرضى السكري.

إبراج هذه الخضراوات الغنية بالألياف في النظام الغذائي يساعد في إدارة مستويات السكر في الدم بشكل أفضل، مما يعود بالنفع على صحة مرضى السكري ويحسن من حالتهم العامة.

٧ أنواع من الأسماك الأفضل للصحة: فوائد مذهلة تجعلها تتصدر القائمة

يعد تناول الأسماك أحد التوصيات الغذائية الأكثر شيوعاً، بفضل فوائدها الصحية المتعددة، مثل احتوائها على البروتينات، الفيتامينات والمعادن الأساسية. ولكن مع توافر العديد من الخيارات من المأكولات البحرية، قد يصبح من الصعب اختيار الأنواع الأنسب من الناحية الصحية. حتى خبراء التغذية يواجهون تحديات في تحديد الفرق بين أنواع الأسماك من حيث المحتوى الغذائي ومستويات الملوثات. وفقاً لما ذكره تقرير من موقع Real Simple، إليك بعض النصائح لاختيار الأسماك الصحية.

القيمة الغذائية للأسماك تعد الأسماك مصدراً غنياً بالبروتينات الضرورية لبناء العضلات، دعم الجهاز المناعي، وتعزيز الشعور بالشبع والطاقة. كما تحتوي على مجموعة من المعادن مثل الحديد، السيلينيوم، والزنك، وبعضها يحتوي أيضاً على الكالسيوم. بالإضافة إلى ذلك، تلعب الأسماك دوراً أساسياً في دعم صحة القلب، العظام، والتمثيل الغذائي بفضل العناصر الغذائية المختلفة التي تحتوي عليها.

أحماض أوميغا-٣ وفيتامين D بعض الأسماك، مثل السلمون، تحتوي على أحماض أوميغا-٣ الدهنية وفيتامين D، وهما عنصران حيويان لصحة الجسم. أحماض أوميغا-٣ تعمل على تحسين صحة القلب، الدماغ، المفاصل، والعينين، كما تدعم الصحة العقلية وتقلل الالتهابات. من جهة أخرى، فيتامين D يساهم في تعزيز الجهاز المناعي وقوة العظام، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على المزاج.

الملوثات في الأسماك رغم الفوائد العديدة للأسماك، فإنها قد تحتوي أيضاً على بعض الملوثات الضارة، مثل الزئبق، البلاستيك الدقيق، وثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCB). الزئبق يمكن أن يؤثر سلباً على الجهاز العصبي، خاصة لدى النساء الحوامل والأطفال. أما البلاستيك الدقيق والمواد الكيميائية الأخرى فقد انتشرت في جميع أنحاء محيطات العالم، ما يجعلها أكثر تواجداً في الأسماك. كما أن ثنائي الفينيل متعدد الكلور يمكن أن يضر بالجهاز المناعي، الهرمونات، والخصوبة.

الاختلاف بين الأسماك البرية والمزارع من المهم أن نلاحظ أن الأسماك البرية عمومًا تحتوي على مستويات أقل من الملوثات مقارنة بالأسماك المرباة في المزارع، التي قد تحتوي على إضافات ومضادات حيوية. ومع ذلك، يمكن أن يتم صيد الأسماك في المزارع بشكل مسؤول بحيث لا تحتوي على مستويات مفرطة من الملوثات. لكن على الرغم من أن الأسماك البرية قد تكون أقل تلوثاً، إلا أن أكثر من ٩٠٪ من مخزونات الأسماك العالمية مفرطة الصيد أو مستنفدة تمامًا.

أسماك صحية وملائمة للبيئة إليك قائمة بأفضل الأسماك الصحية التي تحتوي على قيم غذائية عالية، ومعدلات ملوثات منخفضة، وملاءمة أكثر للبيئة:

السردين: غني بأحماض أوميغا-٣ والكالسيوم وفيتامين D. الماكريل: يحتوي على أحماض أوميغا-٣، وعادةً ما يحتوي على مستويات منخفضة من الزئبق.

سمك السلمون: يحتوي على نسبة عالية من أوميغا-٣ وفيتامين D وله نكهة خفيفة. سمك الرنجة: يتمتع بنسبة عالية من أوميغا-٣ وفيتامين B١٢، ويمكن تناوله طازجاً أو مخللاً.

السلمون المرقط: غني بأحماض أوميغا-٣ وأقل تلوثاً من الأسماك الأخرى. الأنشوجة: مصدر ممتاز للكالسيوم، البروتين، أحماض أوميغا-٣، السيلينيوم، وفيتامين B.

سمك القد: مصدر جيد للبروتين وفيتامينات B، وأقل تلوثاً من الأسماك الأعلى في السلسلة الغذائية. نصائح لاختيار الأسماك الصحية

لضمان اختيار الأسماك الصحية، يمكن اتباع بعض الإرشادات العامة: اختر الأسماك الأصغر حجماً في أسفل السلسلة الغذائية لتقليل مستويات الملوثات. تجنب الأسماك المقلية لتفادي الدهون المشبعة والصوديوم الزائد.

قلل من تناول الأسماك الكبيرة مثل التونة وسمك أبو سيف، التي قد تحتوي على مستويات عالية من الزئبق.

من خلال هذه الإرشادات، يمكنك اختيار الأسماك التي توفر لك الفوائد الصحية الكبيرة دون التعرض للمخاطر المحتملة من الملوثات. تذكر دائماً أن الاستدامة والاختيارات المسؤولة تساهم في الحفاظ على البيئة وصحة الأجيال القادمة.

