

اتحاد غرب آسيا لكرة السلة يهنئ منتخب إيران للسيدات لفوزه ببطولة كأس آسيا

طهران/ إرنا- هنا اتحاد غرب آسيا لكرة السلة المنتخب الإيراني لكرة السلة للسيدات بفوزه في بطولة كأس آسيا.

ويعت الأمين العام لاتحاد غرب آسيا لكرة السلة «شربل ميشال رزق»، رسالة إلى الاتحاد الإيراني.

هنا فيها المنتخب الإيراني لكرة السلة للسيدات على تأهله إلى المستوى الثاني من بطولة كأس آسيا. وجاء في الرسالة:

بالنيابة عن مجلس إدارة WABA وعن نفسي، أود أن أتقدم بأحر التهاني إلى اتحاد كرة السلة الإيراني على تأهله إلى بطولة آسيا لكرة السلة للسيدات ٢٠٢٥ القسم B بعد ثلاثة أيام من المنافسة الشديدة. كما نتقدم بالشكر الجزيل والتهنئة لأعضاء الفريق والكوادر الفني ومسؤولي الاتحاد على جهودهم المؤدية.

إن الأداء المتميز لفريقكم هو شهادة على ما يمكن تحقيقه على خلال الالتزام والوحدة والاستثمار المستمر في المواهب الشابة. نرجو منكم قبول أطيب تمنياتنا بالنجاح في المستقبل. وفاز منتخب إيران للسيدات لكرة السلة ببطولة غرب آسيا (تصفيات كأس آسيا للدرجة الثانية) بفوزه على سوريا والأردن ليتأهل إلى المستوى الثاني من كأس آسيا ويصبح بطلاً لأول مرة.

منتخب الشباب الإيراني لكرة الطاولة يفوز بلقب اسيا الوسطى

طهران / إرنا - توجّ منتخب الشباب الإيراني لكرة الطاولة، بلقب البطولة في كأس اسيا الوسطى

الذي اقيم باستضافة كازاخستان.

وأفادت إرنا، بأن الفتيّة الإيرانيون تمكنوا خلال منافسات اليوم الاخير لكأس اسيا الوسطى لكرة الطاولة، من تحقيق فوزين، بعد ازاحة المنتخب القرغيزي اليوم، مقابل خسارة واحدة، ليتوجوا بلقب البطولة ويحسموا تأهلهم للمشاركة في بطولة اسيا التي ستقام بعد نحو شهرين في اوزبكستان. وفي وقت سابق من اليوم ايضا، احرز المنتخب الإيراني لكرة الطاولة - فتيات، لقب البطولة على مستوى اسيا الوسطى. ليحسم هو الاخر التاهل الى بطولة اسيا ٢٠٢٥ م.

موقع «فوتي للتصنيف الدولي»؛

تعيين بطل الدوري الإيراني من منظور آسيوي

توقع موقع «فوتي للتصنيف الدولي» لفرق كرة القدم في القارة الآسيوية، ان تكون نسبة فوز فريق تراكتور سلازي تبريز بلقب الدوري الإيراني لهذا الموسم هي ٩١ بالمائة.

حيث يملك فريق تراكتور سلازي ٥٨ نقطة وله مباراة مؤجلة، في حين يملك فريق سباهان اصفهان

ثاني الترتيب ٥٦ نقطة، وتعتبر مباريات تراكتورسلازي اسهل نوعاً ما «على الورق» من مباريات ملاحقه سباهان، حيث سيواجه فريق تراكتور في المباريات الاربع المتبقية له كل من «فولاد خوزستان - شمس اتر فزوين - نساجي مازندران واستقلال خوزستان».

بينما اعطى موقع «فوتي للتصنيف الدولي» نسبة ٩ بالمائة لسباهان للفوز بالدوري الإيراني، واعطى نسبة صفر بالمائة لبرسيبوليس!

وطبق هذا الموقع أيضاً اعتبر فريقا هوادار طهران ونساجي مازندران هما الفريقان اللذان سيودعان الدوري الإيراني الممتاز لهذا الموسم، واعطت نسبة قليلة جداً لسقوط مس رفسنجان الى دوري الدرجة الاولى.

ليفاندوفسكي خارج كلاسيكو الكأس

كشف نادي برشلونة طبيعة الإصابة التي تعرض لها نجمه البولندي، روبرت ليفاندوفسكي،

خلال الفوز على سيلتا فيجو (٤-٣)، يوم السبت، في الجولة الـ ٣٢ من الدوري الإسباني. وقال البارسا، في بيان رسمي: «أثبتت الفحوصات التي أجريت أمس الأحد، أن روبرت ليفاندوفسكي يعاني من إصابة في العضلة شبه الوترية، في الفخذ الأيسر».

وأردف: «سيتم تحديد موعد عودته للتدريبات مع الفريق، بناء على تطور حالته».

ولم يكشف برشلونة مدة غياب نجمه عن المباريات، لكن صحيفة «موندو ديپورتيفو» الكتالونية ذكرت أن ليفاندوفسكي سيغيب عن مواجهة ريال مدريد، في نهائي كأس ملك إسبانيا، السبت المقبل. وأشارت الصحيفة إلى وجود شك أيضاً، في إمكانية لحاقه بمواجهة الذهاب أمام إنتر ميلان، في نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، يوم ٣٠ أبريل/نيسان الجاري.

ويعتمد مدرب البلوجرانا، هانز فليك، عادة على فيران توريس وداني أولمو في مركز المهاجم الوهمي، في حال غياب ليفاندوفسكي.

المهاجم الإيراني لشباب الأهلي سردار أزمون يتعرض لإصابة خطيرة

تعرض مهاجم شباب الأهلي الإيراني لإصابة خطيرة خلال مباراة الليلة الماضية أمام الجزيرة. وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه خسر فريق شباب الأهلي لكرة القدم، مساء يوم (السبت)، أمام الجزيرة بنتيجة ١-٢ في المباراة النهائية لكأس الإمارات، وفشل في التتويج بالبطولة، رغم أن

المهاجم الإيراني لهذا الفريق سردار أزمون سجل هدف التعادل للفريق في الدقيقة ٥٠ من المباراة. لكنه اضطر لمغادرة الملعب في الدقائق الأخيرة من المباراة بسبب الإصابة، ليحل محله يحيى الغساني في الدقيقة ٩٠. وتناولت صحيفة «الإمارات



اليوم هذا الموضوع: تعرض سردار أزمون لإصابة خطيرة خلال مباراة شباب الأهلي أمام الجزيرة مساء يوم السبت وتم نقله إلى المستشفى لتلقي العلاج. ولم يتضح بعد نوع الإصابة التي يعاني منها ومدى خطورتها.

وسجل مهاجم منتخب إيران الوطني، الذي يرتبط بعقد مع شباب الأهلي حتى نهاية يونيو ٢٠٢٧، ٢٣ هدفاً وقدم ٨ تمريرات حاسمة في ٢٢ مباراة خاضها هذا الموسم.

استعداداً لبطولة أمم آسيا؛ استدعاء ١٨ لاعبة للمنتخب الإيراني لكرة الصالات للسيدات

استدعت فرورزان سليمانى مدربة المنتخب الإيراني لكرة الصالات للسيدات ١٨ لاعبة، وذلك استعداداً للمعسكر التدريبي الأخير قبل التوجه الى الصين للمشاركة في بطولة أمم آسيا باللعبة. واللاعبات هم: «فرزانه توسلي - نسيمه السادات غلامي - فرشته كريمي - مريم السادات سيد - مهسا على مددي - الهام

عنافجه - زهرا كياني - منش - فرشته خسروي - طاهرة مهدي بور - مارال تركمان - مهتاب بانائي - فاطمة رحمتي - مهسا كمالى - مهديه محمودي نيا - نسترن مقيمي - سيده فاطمة حسيني - سارا شيربيغي - مطهرة توكلي».

هذا وسيغادر الى الصين الوفد الإيراني برفقة ١٤ لاعبة فقط، أي سيتم حذف ٤ لاعبات بعد المعسكر التدريبي الأخير الذي سينطلق الاسبوع القادم ولمدة ٧ أيام.

الدورة الثالثة لأمم آسيا بالفوتسال للسيدات ستنتقل في السادس من مايو القادم ولغاية ١٨ منه، وذلك في مدينة «هوهوت» بالصين؛ ويلعب المنتخب الإيراني في مجموعة تضم كلا من «فيتنام - هونغ كونغ والفلبين».

ومن الجدير بالذكر أن سيدات ايران هن حاملات لقب البطولة الماضية.

ليس بقميص الهلال.. مشاركة محتملة لرونالدو في مونديال الأندية

يتمنى رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، جيانى إنفانتينو، مشاركة الأسطورة البرتغالي، كريستيانو رونالدو، قائد النصر السعودي، في بطولة كأس العالم للأندية.

ومن المقرر إقامة المونديال في الولايات المتحدة الأمريكية، خلال الفترة من ١٤ يونيو/ حزيران إلى ١٣ يوليو/ تموز المقبلين، بمشاركة ٢٢ فريقاً لأول مرة. وفي هذا الصدد، قال خوسيه فيليكس دياز، رئيس تحرير صحيفة «ماركا» الإسبانية، خلال تصريحات تلفزيونية: «إنفانتينو يلحم بمشاركة رونالدو في مونديال الأندية، كأنها الرقصة الأخيرة».

وأردف: «قد يتواجد رونالدو بالفعل، مع أحد الفرق المشاركة في البطولة.. لكن المعلومة المؤكدة، أنه لن يلعب بقميص الهلال السعودي».

وتابع دياز: «بعض الأحلام قد تتحقق، خاصة أن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي سيتواجد في البطولة، مع فريقه إنتر ميامي الأمريكي.. وقد تكون هناك دعوة خاصة لكريستيانو رونالدو، للمشاركة في المونديال مع أحد الفرق».

دي بروين: تفاجأت برحيلي عن السيتي!

أعرب كيفن دي بروين، نجم مانشستر سيتي، عن «دهشته» من قرار النادي بعدم تجديد عقده، الذي ينتهي بنهاية هذا الموسم.

وعانى دي بروين من إصابات وتذبذب أداء، بينما تراجع مستوى السيتي هذا الموسم، ليفقد لقب البريميرليج.

وقال النجم البلجيكي، بعد الفوز (١-٢) على إيفرتون يوم السبت في البريميرليج: «لم أتلقَ أي عرض طوال العام، لقد اتخذوا القرار فقط».

وأضاف: «بالتأكيد فوجئت قليلا، لكن عليّ تقبّل الأمر.. بصراحة، ما زلت أعتقد أنني قادر على الأداء بهذا المستوى الذي أظهره الآن».

وأردف: «لكنني أفهم أن على الأندية اتخاذ القرارات.. ربما لو لم يُعانِ الفريق، وعدتُ كما فعلت هذا العام، وتأقلمت كالمعتاد، فربما يتخذون قراراً آخر».

واستكمل: «أشعر أنني ما زلت أملك الكثير لأقدمه.. من الواضح أنني لم أعد في الخامسة والعشرين من عمري لكنني ما زلت أشعر أنني قادر على القيام بعملٍ.. أنا منفتح على أي شيء». وواصل دي بروين: «أحب المنافسة.. هذا ما أشعر به، لذا لا أستطيع القول إنني أريد الاعتزال، فما زلت أشعر أنني كلما تدربت، أريد التفوق على اللاعبين.. أشعر أنني أودي بشكل جيد جداً، ولهذا السبب لعبت كثيراً مؤخراً».

لماذا يُنصح بتناول الشوفان مع الحليب على الريق؟ إليك الفوائد الصحية المدهشة

يُعد الشوفان من الحبوب التي تحظى بشعبية كبيرة بين من يسعون لنمط حياة صحي، خاصةً عند تناوله مع الحليب. فمزيج الشوفان بالحليب لا يُقدم فقط وجبة فطور شهية وسهلة التحضير، بل ويُعتبر خياراً غذائياً مثاليًا لبداية اليوم، لاحتوائه على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

في هذا المقال، نستعرض أبرز الفوائد الصحية لتناول الشوفان مع الحليب صباحاً على معدة فارغة، بناءً على ما أورده موقع The Health Site:

١. صحة القلب أولاً
يحتوي الشوفان على نوع خاص من الألياف يُعرف باسم "بيتا جلوكان"، والذي يُساهم في خفض الكوليسترول الضار LDL. وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. من جهته، يُضيف الحليب عنصر البوتاسيوم الذي يُساعد على خفض ضغط الدم، مما يعزز من صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام.



٢. داعم مثالي لإنقاص الوزن
يفضل محتواه العالي من الألياف، يُشعر الشوفان بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من الرغبة في تناول الطعام على مدار اليوم. وعند خلطه بالحليب، يُوفر مزيجاً متوازناً من البروتين والطاقة، ما يجعله وجبة مثالية لمن يتبعون أنظمة لخسارة الوزن.

٣. تقليل الالتهابات وتحسين المناعة
الشوفان غني بمضادات الأكسدة، مثل أفينانثراميدات، التي تُعرف بقدرتها على تقليل الالتهاب في الجسم. كما يحتوي الحليب على أحماض دهنية تُساعد في تقليل التهيج والالتهاب، مما يعزز الصحة العامة ويُقوي مناعة الجسم.

٤. وجبة غنية بالعناصر الأساسية
عند دمج الشوفان بالحليب، يحصل الجسم على مجموعة متكاملة من الفيتامينات والمعادن المهمة مثل الحديد، الزنك، الكالسيوم، فيتامين D، وفيتامينات B. هذا الخليط يُوفر دفعة قوية من العناصر التي تُسهم في دعم وظائف الجسم وتعزيز الطاقة.

٥. تنظيم مستوى السكر في الدم
يتميز الشوفان بمؤشر جلايسيمي منخفض، ما يعني أنه يُطلق السكر في الدم بشكل بطيء، مما يُحافظ على مستويات مستقرة من الجلوكوز. ومع وجود البروتين والدهون في الحليب، فإن امتصاص السكر يصبح أبطأ، مما يحد من تقلبات مستوى السكر، وهو أمر مهم خاصة لمرضى السكري.

٦. تقوية العظام والوقاية من هشاشتها
الحليب معروف بفنائه بالكالسيوم وفيتامين D، وهما عنصران أساسيان لبناء عظام قوية والحفاظ عليها. كما يحتوي الشوفان على السيليكون، وهو معدن نادر يُساهم في دعم بنية العظام وتحسين مرونتها.

٧. تحسين صحة الجهاز الهضمي
الشوفان يحتوي على ألياف بريبيوتيك، تُغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء. وتُعزز من صحة الجهاز الهضمي. أما الحليب، وخصوصاً الأصناف المدعمة بالبروبيوتيك، فيُساعد في الحفاظ على توازن الميكروبيوم المعوي، ما ينعكس على الهضم والمناعة العامة.

إذا كنت تبحث عن بداية مثالية ليومك، فإن مزيج الشوفان مع الحليب هو الخيار الأمثل. وجبة خفيفة، غنية، متكاملة، وتُعزز من صحة الجسم على مختلف الأصعدة، من القلب والهضم إلى المناعة والعظام.

هل ارتداء الجوارب أثناء النوم يعزز من جودته؟ إليك ما يقوله الخبراء

يبحث كثير من الناس عن طرق لتحسين جودة نومهم، ومن بين الممارسات الشائعة ارتداء الجوارب قبل النوم. لكن هل لهذا السلوك تأثير فعلي على النوم؟ وفقاً لعدد من الخبراء في طب النوم، قد تكون الإجابة نعم - ولكن مع بعض المحاذير.

ارتداء الجوارب والنوم؛ ما العلاقة؟
أفاد تقرير نشرته صحيفة واشنطن بوست أن ارتداء الجوارب قد يساعد على خفض درجة حرارة الجسم الأساسية، الأمر الذي يُعتقد أنه يعزز من جودة النوم. ورغم ندرة الدراسات التي تؤكد هذا التأثير بشكل مباشر، فإن النظرية الشائعة تشير إلى أن تدفئة القدمين تُحفز تمدد الأوعية الدموية تحت الجلد، مما يسمح بتبديد الحرارة من الجسم وخفض درجة حرارته.

وتُجمع معظم الأبحاث على أن الجسم يفضل درجات الحرارة المنخفضة أثناء النوم، وهذا ما تؤكدُه المؤسسة الوطنية للنوم في الولايات المتحدة، التي توصي بالحفاظ على برودة الجو في غرفة النوم لتعزيز الراحة والنوم العميق.

دعم علمي محدود ولكن واعد
في دراسة أجريت عام ٢٠١٨، تم فحص تأثير ارتداء الجوارب أثناء النوم على مجموعة صغيرة من الرجال. وُجد أنهم ناموا بشكل أسرع واستيقظوا عدد مرات أقل، كما زادت مدة نومهم الإجمالية بمقدار ٢٣ دقيقة مقارنةً بلباس لم يرتدوا فيها الجوارب. ومع ذلك أشار الخبراء إلى أن صغر حجم العينة يُضعف من قدرة الدراسة على تقديم نتائج قابلة للتعميم على جميع الناس.

كيف تؤثر حرارة الجسم على النوم؟
يتغير مستوى حرارة الجسم خلال اليوم وفقاً لإيقاع الساعة البيولوجية، إذ تصل لأدنى مستوياتها حوالي الساعة الرابعة فجراً، يساعد ارتداء الجوارب على تسريع انخفاض درجة الحرارة، مما يُرسل إشارة للدماغ بالاستعداد للنوم.

وتوضح المتحدثة باسم الأكاديمية الأميركية لطب النوم، الدكتورة إنديرا جورويها جافاتولا، أن تسخين القدمين يوسع الأوعية الدموية الدقيقة، ليس فقط في القدمين بل في أنحاء الجسم، ما يسمح بفقدان الحرارة ويؤدي لانخفاض درجة الحرارة الأساسية، وهو ما يُسهم في بدء النوم.

نصائح لمن يرغب في ارتداء الجوارب
إذا كنت ترغب بتجربة النوم بالجوارب، إليك بعض النصائح من الخبراء: استخدم جوارب نظيفة ومصنوعة من ألياف طبيعية مثل القطن أو الصوف أو الكشمير. تجنب الجوارب الضيقة أو المصنوعة من أقمشة صناعية تمنع التهوية. لا تستخدم الجوارب كعلاج لحالات مثل الأرق أو انقطاع النفس النومي، واستشر طبيبك أولاً. تجنب ارتداء الجوارب إذا كنت مصاباً بمشكلات في الدورة الدموية، مثل مرض السكري أو التهابات القدم.

تجربة شخصية مهمة
ويقول الدكتور رافائيل بيلايو، الأستاذ في قسم طب النوم بجامعة ستانفورد: "النوم يتأثر بعوامل كثيرة، لذلك لا تعتمد على تجربة ليلة واحدة فقط. إذا أردت اختبار تأثير الجوارب، جرب ارتداها لمدة أسبوع ولاحظ الفرق".

في النهاية، قد يكون ارتداء الجوارب أثناء النوم وسيلة بسيطة وطبيعية لتحسين جودة النوم، لكن نجاحها يعتمد على الحالة الفردية لكل شخص.