

فيما سباهان يغادر البطولة من بندر انزلي؛

استقلال يواجه صنعت نفت ابادان في نصف نهائي الكأس

اتضحَت الصورة فيما يخص المربع الذهبي لبطولة الكأس في إيران «كأس المفاجآت» كما يسميها الكثيرون. فقد تأهلت أربعة فرق وخرجت أربعة أخرى من البطولة؛ فقد فاز فريق غل غهر سيرجان على نساجي مازندران في قائم شهر بثلاثة اهداف مقابل هدف واحد ليتأهل الى المربع الذهبي والذي سيواجه فيه فريق ملوان بندر انزلي والذي حقق مفاجأة من العيار الثقيل بتخليه أحد المرشحين بقوة لنيل كأس البطولة.
فريق سباهان اصفهان، فيعد ان تعادلا لمدة ١٢٠ دقيقة لجأ الفريقان الى ضربيات الجزاء الترجيحية والتي ايتسم فيها الحظ لاصحاب الارض واستطاعوا ان يقصوا فريق سباهان اصفهان من المنافسات.
وفي مباراة أخرى جرت في آبادان استطاع فيها فريق صنعت نفت ابادان ان يفوز فيها على ضيفه فريق شهرداري نوشهر بهدف وحيد جاء في الدقيقة ٦٠ من ضربة جزاء انبرى لها اللاعب المخضرم في الفريق الاباداني طالب ريكتاني ليحرز هدفاً يرسل به فريقه الى المربع الذهبي من بطولة الكأس في ايران لهذا العام.

وسيواجه الفريق الاباداني في النصف النهائي فريق استقلال طهران والذي تأهل هو الآخر الى النصف النهائي بنفس الطريقة؛ فقد فاز فريق استقلال على ضيفه بيكان بهدف وحيد جاء عن طريق ضربة جزاء نفذها رامين رضائيان، ليسجل منها هدفاً يعلن منه فوزاً غالباً لاستقلال وسط الظروف القاسية التي يمر بها، والتي جعلت الادارة تستغني عن اكثر من مدرب خلال فصل واحد!! ولم يتبق للارزق الطهراني من أجل مصالحة جماهيره سوى الظفر ببطولة الكأس ولا شيء غير ذلك يرضي هذه الجماهير الكبيرة والعاشقة للكرة ولل فريق، فهل سيفعلها استقلال ويخطف كأس البطولة خصوصاً بعد خروج فريق سباهان من سياق التنافس، وبهذا فالمربع الذهبي نجده خالياً من اسماء فرق قد تكون منافسة حقيقية لاستقلال ك"برسيوليس، تراكتورسازي، سباهان، فولاد خوزستان".

فريق كرة القدم الايراني بطلاً للمسابقات الرياضية الجامعية

أحرز فريق كرة القدم الايراني المشارك بالمسابقات الرياضية الجامعية المركز الاول وحصد الميدالية الذهبية.

فقد واجه منتخب ايران بكرة القدم لهذه الالعاب نظيره منتخب التشيك بهافين لهدف، وهذه هي الدورة ١٦ للمسابقات الرياضية للطلبة الجامعيين. وضمت هذه المنافسات في هذه الدورة فعاليات "كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة القدم وكرة الصالات" لفتني الرجال والسيدات، وشارك فيها ما يقارب من ٩٠٠ رياضي ورياضية من دول مختلفة من العالم منها "المانيا، بلجيكا، ايطاليا، هولندا، كوسوفو، صربيا، البانيا، جمهورية التشيك، كرواتيا، استونيا وايران".

في منافسات غرب آسيا؛

تألق فتيان وفتيات إيران بالشطرنج

حصل فتيان وفتيات إيران على ٦ ميداليات ملونة في مسابقات الشطرنج الخاطف لغرب القارة الاسيوية.

ففي منافسات غرب اسيا للفتات العمرية من الذكور والإناث بفعاليات الشطرنج الخاطف حصدت البعثة الايرانية ٦ ميداليات "ذهبيتان وفضيتان وبرونزيتان".

ففي فئة الذكور تحت ١٢ عاماً حصد رامتين كلاوند الميدالية الذهبية، وحصد الذهبية الاخرى لتحت ١٦ عاماً

محمدحسين درويشي.

وحصل على الميدالية

الفضية لإيران كل من "آهان

رهبر تحت ١٢ عاماً وكياشا

محبوبي تحت ٨ أعوام".

وكذلك في فئة الإناث

حصلت ساينا كوكري تحت ١٢

عاماً على الميدالية البرونزية، فيما

حصلت على البرونزية الاخرى

قرانه نقي زاده تحت ١٤ عاماً".

وفي المسابقات الفرقية حصل المنتخب الايراني على المركز الثالث في مرتبة اعلى من

الفريق الهندي.

بيكيه بعد الكلاسيكو: الطيبون هم من ينتصرون دائماً

سخر جيرارد بيكيه، مدافع برشلونة السابق، من ريال مدريد عقب نهائي كأس ملك إسبانيا.

وتوج برشلونة بلقب كأس ملك إسبانيا للمرة ٣٢ في تاريخه، بعد فوزه على ريال مدريد في مباراة مثيرة، بنتيجة ٢-٣، يوم السبت، على ملعب لا كارثوخا.

وكتب بيكيه، عبر حسابه على منصة "إكس": "في النهاية، الطيبون هم من ينتصرون دائماً".

وكان ريال مدريد قد اعترض على طاقم تحكيم مباراة الكلاسيكو وطلب بتغييره، لكن طلبه قوبل بالرفض من قبل الاتحاد الإسباني.

وشهدت مباراة يوم السبت اعتراضات كبيرة جدا من جانب ريال مدريد، خصوصا بعدما تقدم برشلونة بالهدف الثالث في الوقت الإضافي.

وتلقى أنطونيو روديجر وجود بيلينجهام ولوكاس فاسكيز، ثلاثي ريال مدريد، بطاقات حمراء مباشرة في نهاية المواجهة.

«بشيكتاش» التركي يسعى للتعاقد مع «طارمي»

كبديل لـ «إيموبيلي»

عزم نادي بشيكتاش التركي على استخدام مهاجم المنتخب الإيراني مهدي طارمي.

أفادت وكالة مهر للأنباء نقلاً عن موقع فوتو سبور التركي بأن النادي يخطط لتقديم إيموبيلي



إلى إنتر ميلان مقابل

الحصول على طارمي.

بعد انتقاله إلى إنتر

ميلان في الصيف الماضي

بفقد يمتد لسنتين، لم يسر

الوضع كما كان يأمل طارمي،

حيث ابتعد عن مستواه

المتميز الذي قلّمه مع بورتو

بسبب الإصابات وقلة الفرص

للعب مما جعله تحت ضغط

وسائل الإعلام الإيطالية.

خلال ٣٧ مباراة مع إنتر، تمكن طارمي من تسجيل ٣ أهداف فقط، وذلك بسبب الإصابات المتكررة ووجود منافسين أقوىاء مثل تورام ومارتينيز في خط الهجوم.

يمكن أن يمثل انتقال طارمي إلى تركيا بداية جديدة له وخروجًا من أزمته الحالية.

ووفقًا لموقع فوتو سبور، يسعى بشيكتاش لتعزيز خط هجومه من خلال التعاقد مع طارمي، حيث يبدو أن إنتر ميلان يرغب في بيع اللاعب الإيراني كأول خيار له. لذا، فإن انتقال طارمي إلى الدوري التركي الممتاز في الشهر المقبل يبدو أمرًا محتملاً.

بريسا عرب تحصد ٣٥٠٠ دولار في ماراثون البصرة

انطلقت في البصرة «جنوب العراق» منافسات دولية بالركض لمسافات طويلة «ماراثون»، وشارك في هذا الماراثون عدائون من دول افريقية مختلفة؛ وشاركت ايران بمنافسين اثنين فقط «رجل



والثاني، فيما جاءت منافسة من اوغندا وأثيوبيا بالمركزين الثالث والرابع على التوالي. أما في فئة الرجال فلم يكمل منصور بيات السباق بسبب اصابته في عضلة الساق والتي لم تدعه يكمل السباق.

ودعي من ايران ايضاً "محمدجعفر مرادي" بطل ايران في هذا النوع من السباقات بدعوة افتخارية، وحل بالمركز ١٢.

وكانت الجوائز المخصصة للسيدات في هذه المنافسات من الاول وحتى العاشر كالتالي: "٧٠٠٠ دولار، ٥٥٠٠ دولار، ٤٥٠٠ دولار، ٤٠٠٠ دولار، ٣٥٠٠ دولار، ٣٠٠٠ دولار، ٢٥٠٠ دولار، ٢٠٠٠ دولار".

الإصابة تضرب نجم إنتر قبل موقعة برشلونة

تلقى سيموني إنزاجي، المدير الفني لإنتر ميلان، ضربة موجهة، قبل ٣ أيام فقط من ملاقة

مضيفه برشلونة، في

ذهاب نصف نهائي

دوري أبطال أوروبا.

فخلال مواجهة روما

على ملعب جوزيبي مياتزا،

بالدوري الإيطالي، أمس

الأحد، تعرض الفرنسي

بنيامين بافارد، مدافع إنتر،

لإصابة في القدم، لم يستطع

بسيبها إكمال اللقاء،

واضطر إنزاجي لإجراء

تبديل اضطراري في الدقيقة ١٤، حيث أخرج بافارد وأشرك يان بيسيك بدلا منه.

ويعاني النيراتزوري عديد الإصابات في الفترة الأخيرة، حيث يفقد نجمه ماركوس تورام، بينما عاد كل من دينزل دومفريس ويوتور زيلينسكي قبل مباراة روما فقط.

جدير بالذكر أن إنتر ميلان يتصدر جدول ترتيب الكالتشيو، برصيد ٧١ نقطة، بالتساوي مع وصيفه نابولي، لكن النيراتزوري يتقدم بفارق الأهداف.

زفيريف يعاني للتقدم في مدريد.. وبيجولا تودع

عانى الألماني ألكسندر زفيريف، لبلوغ الدور الرابع من منافسات بطولة مدريد للأساتذة فئة ١٠٠٠ نقطة المقامة على الملاعب الترابية، بعد تخطي عقبة الإسباني أليخاندرو دافيدوفيتش فوكينا. أمس الأحد.

ونجح الألماني المصنف الأول على البطولة في التفوق على المصنف ٢٨ بمجموعتين مقابل مجموعة واحدة، بواقع (٦-٢) و(٦-٧) و(٦-٧) وذلك في غضون ساعتين و٥٤ دقيقة.

وينتظر زفيريف المتوج باللقب مرتين عامي ٢٠١٨ و٢٠١٩، في الدور الرابع الفائز من المواجهة الأرجنتينية الخالصة التي تجمع بين فرانثيسكو سيروندولو وفرانثيسكو كوميسانا.

وبحسب أرقام "أويتا"، حقق زفيريف انتصاره رقم ٢٥ في بطولة مدريد، ليصبح ثاني لاعب ولد في عام ١٩٩٠ وما أصغر يصل إلى إلى هذا الرقم من الانتصارات في بطولة واحدة للأساتذة، بعد جريجور ديمتروف بـ١٦ انتصار في مونتي كارلو.

وحقق زفيريف شوط كسر التعادل في المجموعة الفاصلة نظيفا، وهذه هي المرة الأولى في مسيرته التي يفوز خلالها بشوط كسر تعادل دون خسارة أي نقطة في بطولة للأساتذة.

ويعد زفيريف ثاني أكثر اللاعبين فوزا بالمباريات في أول ٣٠ مباراة يخوضها في بطولة مدريد بواقع ٢٥ انتصارا، خلف النجم السوري روجر فيلدر (١٦).

وفي منافسات فردي السيدات، أفضت اليابانية مويوكا يوشيجيما الأمريكية المصنفة الثالثة على البطولة جيسिका بيجولا من الدور الثالث، وذلك بعد التغلب عليها بمجموعتين دون رد بواقع (٦-٣) و(٦-٢) في غضون ساعة و٢٠ دقيقة.

وتواجه اليابانية في الدور الرابع الفائزة من مباراة الروسية إيكاترينا ألكسندروفا والأسترالية داريا كاساكيتا.

وبعد أن خسرت أول ٦ مباريات أمام المصنفات العشر الأوائل، حققت اليابانية أول انتصار في مسيرتها أمام لاعبة من المصنفات العشر الأوائل أمس.

كما عبرت الروسية أناستازيا بوتابوفا إلى الدور الرابع، بعد التغلب على الأمريكية صوفيا كينين بنتيجة (٢-٢) و(٦-١) و(٦-٧) في غضون ساعتين و٢٧ دقيقة، لتواجه في الدور التالي الأوكرانية مارتا كوستيوك.

ه خضراوات ضرورية لصحة الأمعاء: تناولها يوميا

لتحسين الهضم وتعزيز المناعة

تعد الخضراوات من أهم العناصر الغذائية التي تساهم في تحسين صحة الإنسان بشكل عام، لاحتوائها على مكونات غذائية ضرورية مثل الفيتامينات والمعادن والألياف التي تدعم الجسم وتعزز مناعته. وفي هذا السياق، قدم الدكتور ستيفن جندي، جراح القلب



المعروف، نصائح مهمة حول

كيفية تعزيز صحة الأمعاء

من خلال تناول الخضراوات

المناسبة، وذلك في مقال

نشره عبر شبكة «سي إن

بي سي» الأميركية.

صحة الأمعاء وأثرها على الجسم

يقول الدكتور جندي

إنه على مدار أكثر من ٢٥

عامًا من الدراسة والبحث، اكتشف أن الأمعاء هي أساس الصحة العامة. فقد أكد أن صحة الأمعاء تؤثر على العديد من وظائف الجسم الحيوية مثل المناعة، الإدراك العقلي، وطول العمر. وأضاف أن الطريقة الأكثر فعالية لدعم صحة الأمعاء هي تناول الخضراوات الغنية بالبوليفينولات والمرارة، والتي تغذي ميكروبات الأمعاء وتقلل الالتهابات.

أفضل ه خضراوات لصحة الأمعاء

١. الخضراوات الصليبية

تعتبر الخضراوات الصليبية مثل البروكلي، القرنبيط، والجرجير من أفضل الخيارات لصحة الأمعاء. تحتوي هذه الخضراوات على مركبات الكبريت التي تساعد على تقوية الأوعية الدموية وتحسين وظائف الميتوكوندريا، وهي العضيات المسؤولة عن تحويل الطاقة في الخلايا. كما أنها تدعم الجهاز المناعي وتقلل من الالتهابات.

٢. الخرشوف

يعد الخرشوف مصدراً غنياً بمادة الإينولين، وهي نوع من الألياف التي تغذي بكتيريا الأمعاء النافعة. كما يحتوي الخرشوف على البوتاسيوم، فيتامين ج، المغنيسيوم، وحمض الفوليك، بالإضافة إلى أنه منخفض السعرات الحرارية والدهون. من النصائح المهمة أن لا تتخلص من سيقان الخرشوف، لأنها الجزء الأكثر غنى بالألياف الغذائية.

٣. الخضراوات الجذرية

تتنوع الفوائد الغذائية للخضراوات الجذرية مثل الفجل، البصل، والثوم. تعتبر هذه الخضراوات خيارات مثالية لدعم ميكروبات الأمعاء، حيث تحتوي على كمية قليلة من السكريات مقارنة ببعض الخضراوات الجذرية الأخرى. ومن الأفضل تجنب الإفراط في تناول الجزر والبنجر المطبوخ، حيث أنهما يحتويان على سكريات إضافية يمكن أن تؤثر على مستويات السكر في الدم.

٤. الهندباء

تعتبر الهندباء من الخضراوات الغنية بمادة الإينولين، التي تساهم في الحفاظ على توازن ميكروبيوم الأمعاء. كما أن مرارة الهندباء تعكس محتواها العالي من البوليفينولات، وهي مركبات طبيعية تعزز من فوائدها الصحية، بما في ذلك دعم طول العمر. الهندباء الحمراء، على وجه الخصوص، غنية بمضادات الأكسدة التي تساهم في حماية الجسم من الأضرار.

٥. فطر شيتاكي

فطر شيتاكي هو خيار رائع لتحسين صحة الأمعاء، حيث يحتوي على سكريات متعددة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول وتعزيز صحة الأمعاء. كما أنه يعزز المناعة، مما يجعله من بين أفضل الأطعمة التي يمكن تضمينها في النظام الغذائي لتحقيق فوائد صحية متعددة.

وفي ختام مقاله، ينبه الدكتور جندي إلى أن الإنسان يملك السيطرة الكبيرة على صحته، وهذا يبدأ من خلال الخيارات الغذائية التي يتخذها. وأكد أنه قبل إجراء أي تغييرات كبيرة على النظام الغذائي، من الضروري استشارة الطبيب المختص لمناقشة احتياجاتك الصحية الخاصة.

الإفراط في الملح.. علامات تحذيرية وتأثيرات خطيرة على الصحة

يُعد الملح من المكونات الأساسية التي تضيف نكهة مميزة للطعام، إلا أن استهلاكه بكميات كبيرة قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. فمن المهم الاعتدال في استخدامه لتجنب التأثيرات السلبية على الجسم.

علامات الإفراط في تناول الملح

انتفاخ الجسم

عند تناول كميات زائدة من الملح، يزداد مستوى الصوديوم في الدم، مما يؤدي إلى احتباس السوائل تحت الأنسجة، وهو ما يسبب انتفاخ الجسم ويجعل الشخص يبدو زائد الوزن بشكل ملحوظ.

الصاع المتكرر

قد يؤدي الإفراط في الملح إلى حدوث ما يُعرف بـ"صداع الجفاف"، حيث يتسبب

الصوديوم الزائد في انقباض الأوعية الدموية بالبح، مما يسبب الشعور بالصداع. لكن يمكن تخفيفه بشرب كميات كافية من الماء، الشعور بالعطش الدائم

ارتفاع نسبة الصوديوم في الدم يؤدي إلى اضطراب توازن السوائل في الجسم، مما يسبب جفاف الفم والشعور بالعطش المستمر، وهو من أبرز العلامات الدالة على تناول كميات زائدة من الملح.

كثرة التبول

نتيجة لشرب كميات كبيرة من الماء لتعويض العطش الناجم عن الإفراط في الملح، تعمل الكلى على إنتاج المزيد من البول، مما يؤدي إلى التردد المتكرر على الحمام.

الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المالحة يؤدي التعود على استهلاك كميات كبيرة من الملح إلى زيادة الرغبة في تناول الأطعمة المملحة، مثل رقائق البطاطس والمكسرات المالحة، مما قد يسبب الإدمان على هذه الأطعمة ويزيد من المشكلات الصحية المرتبطة بها.

للقاوية من أضرار الملح، يُنصح بتقليل الكمية المضافة إلى الطعام، والاعتماد على البدائل الصحية مثل الأعشاب والتوابل الطبيعية لتعزيز النكهة دون التأثير السلبي على الصحة.

