

كبهان الحربي

في «بلي أوف» دوري النخبة الآسيوي؛

اليوم.. سباهان يلاقي الدحيل في الدوحة

يلاقي فريق سباهان اصفهان اليوم فريق الدحيل القطري بمباراة مصيرية وحاسمة، حيث لا تعادل ولا مباراة إياب! هي مباراة واحدة تحسم بها النتيجة وستقام في الدوحة.

هذه المباراة هي ضمن مباريات مرحلة "البلي أوف" للنسخة القادمة من دوري النخبة الاسيوي بكرة القدم، حيث سيتأهل الفائز فيها الى دوري النخبة الاسيوي "دوري الاقوياء"، والخاسر سيلتحق بركب دوري ابطال آسيا؛ والذي يعقب في مستوى ادنى من الاول. المباراة تعتبر لسباهان مباراة غير عادية؛ لماذا! لأن فريق الدحيل لهذا الموسم يتسلح بكارد تدريبي جديد واشترى – بالإضافة الى ما يملك – لاعبين محترفين من الدرجة الاولى.

يقف على رأس الكادر التدريبي للدحيل القطري المدرب الجزائري المعروف "جمال بلماضي"، ومن أهم اللاعبين الجدد لنادي الدحيل

كريشتوف بياتك من بولونيا، ماركو فيراتي من ايطاليا، جان شارل كاستيلتو من الكامبيرون، عادل بولبينه من الجزائر، يوسف سابالي من السنغال ولوكاس سيلفا ميلو الملقب بـ"توتا" من البرازيل". ومن الطرف الاخر يقف فريق سباهان ليواجه كل هؤلاء!! ويقف على رأس الكادر التدريبي للفريق الاصفهاني لهذا العام المدرب المحلي "مكرم نويد كيا".

طالعكم تحكيم كويتي لمباراة سباهان والدحيل

اخترت اللجنة المشرفة على الحكام في الاتحاد الاسيوي لكرة القدم طالعكم تحكيم من الكويت لقيادة مباراة البلي أوف بين فريقَي الدحيل القطري وسباهان اصفهان الابراني.

وجاء اختيار الاتحاد الاسيوي لكرة القدم لطالعكم التحكيم الكويتي وذلك لنجاحه في قيادة مباراة منتخبَي ايران وقطر في نهائيات كأس الامم الاسيوية التي جرت في قطر، ويعتبر الحكم الكويتي "عبدالله الجمالي" واحداً من الحكام الجيدين في آسيا بالوقت الحاضر.

وعليه تم انتخاب الطالعكم الكويتي لتحكيم هذه المباراة الحساسة جداً – حيث سيتم خروج المغلوب في مباراة واحدة – وهم؛ "عبدالله الجمالي ويساعده كل من سعود الراشدي وسعود الشمالي، فيما سيكون عمار اشكناني حكماً رابعاً".

وستجري هذه المباراة المهمة اليوم الثلاثاء على ملعب خليفة في العاصمة القطرية الدوحة، وستتأهل الفائز الى دوري النخبة الاسيوي؛ أما الفريق الخاسر فسيذهب الى دوري ابطال آسيا.

المصدر: الوفاق / خاص

"علي جهره قاني" يتقلد ذهبية آسيا بالملاكمة

حصد الملاكم الشاب الابراني « علي جهره قاني» ذهبية وزن ٦٠ كغم بالملاكمة في بطولة آسيا للشباب.

ففي بطولة آسيا للشباب بالملاكمة للفتة العمرية تحت ١٩ عاماً والفتة العمرية تحت ٢٢ عاماً، التي انطلقت الجمعة على صالة "هوامارك" التي تتسع لـ ٦٠٠٠ نفر في مدينة بانكوك بتايلند، تغلب الملاكم الابراني "جهره قاني" على منافس من كازاخستان في النهائي وارتقى منصة التتويج ليرتفع علم إيران عالياً ويععلن أن علياً هو الاول في هذا الوزن من المنافسات.

هذا وفاز "جهره قاني" في البدء على منافس من تركمنستان ومن ثم تغلب على ملاكم من الامارات ليتأهل الى النصف النهائي، وفي هذا الدور واجه ملاكم من تايلند، فبعد ان تغلب عليه تأهل الى النزال النهائي وهناك فاز على الملاكم الكازاخي ليحرز المركز الاول في بطولة شباب اسيا بالملاكمة لوزن ٦٠ كغم.

هذا ويشرف على تدريب المنتخب الابراني للملاكمة في هذه المنافسات "رضا مهدي بور" ويساعده كل من "مرتضى سبهوند وايمان طيبي".

المصدر: الوفاق / خاص

جريليش يوافق على الانتقال إلى ناد جديد

وافق النجم الإنجليزي جاك جريليش على الانضمام إلى صفوف إيفرتون معاراً من



الصفيف إلى أن اللاعب، الذي انضم مقابل ١٠٠ مليون جنيه إسترليني، يحتاج للبحث عن نادرٍ جديد من أجل استعادة مستواه وشغفه باللعبة.

وأبدى مدرب إيفرتون، ديفيد مويس، اهتماماً سريعاً بالتعاقد مع جريليش، لكن راتبه الأسبوعي البالغ ٢٠٠ ألف جنيه إسترليني شكل عائقاً أمام الصفقة.

ومع ذلك، تقدمت المفاوضات بين النادييين بعد الاتفاق على أن يتحمل السيتي جزءاً من راتب اللاعب، ليتم التوصل في النهاية إلى اتفاق يضمن انتقال جريليش، البالغ من العمر ٢٩ عامًا، على سبيل الإعارة.

ويحسب صحيفة «ذا صن»، لا يتضمن العقد خيار شراء نهائي، بينما كشف الصحفي الشهير فابريزيو رومانو أن الفحص الطبي مقرر اليوم، على أن تُحسم الصفقة بشكل رسمي خلال ٢٤ ساعة.

وكان جريليش قد انتقل إلى مانشستر سيتي عام ٢٠٢١ قادماً من نادي طفولته أستون فيلا، في صفقة قياسية آنذاك، ونجح خلال فترة تواجده في الفوز بثلاثة ألقاب للدوري الإنجليزي الممتاز، إضافة إلى التتويج بدوري أبطال أوروبا عام ٢٠٢٣.

تصفيات أمم آسيا بكرة القدم تحت ١٧ عاماً؛

فتيات إيران يبدأن مشوارهن بمواجهة السعودية

اعلن الاتحاد الاسيوي لكرة القدم عن برنامج مباريات تصفيات كرة القدم للفتيات تحت ١٧ عاماً لبطولة أمم آسيا لهذه الفئة العمرية.

وستلعب منتخبات ٢٧ دولة هذه التصفيات من أجل التأهل الى نهائيات أمم آسيا في الصين

٢٠٢٦، وقد قسمت هذه المنتخبات الى ٨ مجموعات؛ وجاء المنتخب الإيراني في المجموعة الثانية

مع كل من "لبنان، السعودية والكويت".

هذا وستنطلق منافسات هذه التصفيات اعتباراً من ١٣ ولغاية ١٧ من أكتوبر القادم، وستجري منافسات مجموعة ايران في السعودية.

وستتأهل من كل مجموعة فريق واحد فقط؛ حيث سيخوض النهائيات ١٢ منتخباً، ٨

منتخبات من هذه التصفيات بالإضافة الى كل من "الصين (مستضيف البطولة) – كوريا الشمالية – كوريا الجنوبية".

وفيما يلي برنامج مباريات إيران في دور المجموعات:

الأثنين: ١٠/١٢

ايران – السعودية

الاربعاء: ١٠/١٥

الكويت – ايران

الجمعة: ١٠/١٧

ايران – لبنان

المصدر: الوفاق / خاص

إنتر يرفض رفع الراية البيضاء في سباق لوكمان

لا يزال نادي إنتر ميلان متمسكاً بأمل التوصل إلى اتفاق مع أتلانتا للتعاقد مع النيجيري أديمولا لوكمان، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

ويأتي ذلك رغم التقارير الأخيرة التي أشارت إلى اقتراب «النيراتزوري» من الانسحاب من الصفقة، وتحويل أنظاره نحو الدنماركي مورتن فريندروب، لاعب جنوى، وبحسب شبكة "فوتبول إيطاليا"، يواصل إنتر الضغط لإتمام التعاقد مع لوكمان، الذي لم ينظر في أي عروض أخرى خلال الميركاتو الحالي، ولم يضع النادي أي مهلة نهائية لحسم الصفقة، على الرغم من أن خطته كانت إنجازها قبل نهاية تموز/يوليو الماضي. وعلى الرغم من إمكانية موافقة جنوى على بيع فريندروب في حال وصول عرض مناسب، فإن إنتر يمتلك بالفعل لاعبين في وسط الميدان بنفس خصائصه الفنية تقريبًا، هما بيتر سوتشيتش ونيكولو باربيرا، ما يجعل الأولوية لصفقة لوكمان.

حتى الآن، لم يتخذ إنتر أي خطوات فعلية للتعاقد مع فريندروب، فيما يظل تركيزه منصباً بالكامل على النجم النيجيري.

جالطة سراي يربح وموراتا يتنازل.. صفقة كومو تكتمل أخيراً

أنهى جالطة سراي اتفاقية إعارة المهاجم الإسباني ألفارو موراتا من ميلان، مقابل الحصول على ٥ ملايين يورو، مما يمهد الطريق أمام اللاعب لاستكمال انتقاله إلى كومو. ووفقًا لشبكة «فوتبول إيطاليا»، كانت هذه الصفقة من أطول قصص سوق الانتقالات، إذ امتدت المفاوضات لأشهر منذ توصّل موراتا إلى اتفاق مبدئي مع كومو في مطلع حزيران/يونيو الماضي.



لمدة موسم واحد، مع بند إلزامية الشراء مقابل ٨ ملايين يورو إضافية في كانون الثاني/يناير ٢٠٢٦. ويسبب فسخ الاتفاق قبل ستة أشهر من نهايته، حصل النادي التركي على ٥ ملايين يورو كتعويض، فيما تنازل موراتا عن ١٥ ألف يورو من مستحقاته، تأكيداً لرغبته القوية في الانتقال إلى كومو. ويعد استكمال هذه الإجراءات، أصبح بإمكان المهاجم الإسباني الانتقال إلى كومو على سبيل الإعارة مع إلزامية الشراء مقابل ١٠ ملايين يورو.

يذكر أن ميلان كان قد دفع ١٣ مليون يورو للتعاقد مع موراتا قادماً من أتلتيكو مدريد في تموز/يوليو ٢٠٢٤.

زفيريف يتقدم بثبات للدور الثالث في سينسيناتي

حقق الألماني ألكسندر زفيريف فوزاً سلساً في انطلاقته ببطولة سينسيناتي للأساتذة فئة ١٠٠٠ نقطة، بتغلبه على الأمريكي نيشيش باسلفاردي بنتيجة (٣-٦)، (٣-٦).

ويستعد زفيريف لمواجهة الأمريكي براندون ناكاشيما، المصنف ١٧، في الدور الثالث، بعد فوز الأخير على البلجيكي ألكسندر بلوكس بنتيجة (٤-٦)، (٣-٦)، (٦-٧).

وفي الدور الثاني، تألق الروسي أندري روبليف، المصنف التاسع، بفوزه على الأمريكي ليرنر تين بنتيجة (٦-٧)، (٣-٦). وسواجه روبليف في الدور التالي الأسترالي أليكسي بوبيرين، الذي تغلب على الإسباني مارتن لاندالوس بنتيجة (٧-٦)، (٣-٦).

وشهدت البطولة خروجاً مبكراً للكندي دينيس شابوفالوف، المصنف ٢٤، بعد خسارته أمام الإيطالي لوكا ناردي بنتيجة (٧-٦)، (٣-٦)، (٤-٦).

ويتقدم ناردي لمواجهة التشيكي جاكوب مينسيك، المصنف ١٦، الذي تغلب على الأمريكي إيثان كوين بنتيجة (٦-٦)، (٤-٦).

وفي مباراة أخرى، تفوق الإسباني روبرتو باوتيسستا أجوت على البريطاني كامبيرون نوري بنتيجة (٦-٦)، (٣-٦)، ليضرب موعداً مع الأمريكي بن شيلتون، المصنف الخامس، الذي تأهل بعد انسحاب منافسه الأرجنتيني كاميلو أوجو عند النتيجة (٣-٦)، (١-٣) بسبب الإصابة.



بذور البقدونس.. كنز طبيعي لفوائد صحية مذهلة

يُعرف البقدونس كأحد الأعشاب الشائعة التي تستخدم يوميًا في الطهي، بفضل نكهته المميزة ورائحته العطرية، لكن القليل من الناس يعرفون أن بذوره تحمل قيمة غذائية وصحية كبيرة قد تفوق استخدام أوراقه بكثير. إليك أبرز الفوائد الصحية لبذور البقدونس، والتي تجعل من تناولها عادة مفيدة لصحة الجسم بشكل عام:

١. غنية بمضادات الأكسدة

تحتوي بذور البقدونس على مجموعة من المركبات النباتية الفعالة مثل الفلافونويدات، ومنها



"الأبيجينين" و"اللوتولين"،

المعروفة بقدرتها العالية

على مقاومة الجذور الحرة

وتقليل تأثير الإجهاد

التأكسدي، ما يساهم في

حماية الخلايا من التلف

ويقلل من فرص الإصابة

بالأمراض المزمنة.

٢. تعزز صحة الكلى

تُعد بذور البقدونس

من المدرات الطبيعية للبول، ما يساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة والسموم المتراكمة. هذا التأثير يُسهم في دعم وظائف الكلى، والحد من احتباس السوائل. كما يقلل من احتمالات التهابات المسالك البولية.

٣. تحسّن الهضم وتدعم الكبد

لبذور البقدونس فوائد كبيرة لصحة الجهاز الهضمي، إذ تساهم في تخفيف الانتفاخ، تقليل الغازات، وتحفيز عملية الهضم بشكل عام. كما أنها تُساعد الكبد على أداء وظيفته في إزالة السموم من الجسم بفعالية، بفضل احتوائها على زيوت عطرية مثل "الميريستيسين" و"الأبيول" التي تحفز حركة الأمعاء وتحسّن التوازن الهضمي.

٤. خصائص مضادة للالتهابات

تلعب بذور البقدونس دوراً مهماً في تقليل الالتهاب داخل الجسم، وهو عامل رئيسي في تطور العديد من الأمراض مثل التهابات المفاصل، وأمراض القلب، واضطرابات المناعة الذاتية. يمكن أن يساعد تناول شاي بذور البقدونس أو مكملاته الغذائية بانتظام في تخفيف أعراض الالتهاب وآلام المفاصل.

٥. تعزز صحة القلب

بفضل احتوائها على معادن مهمة مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، تسهم بذور البقدونس في تنظيم ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية. البوتاسيوم تحديدًا يساعد في توازن السوائل داخل الجسم، مما يخفف من الضغط الواقع على القلب. كما تعمل مضادات الأكسدة الموجودة بها على تقليل مستويات الكوليسترول الضار، مما يدعم صحة القلب والشرابيين.

٦. تقوي جهاز المناعة

بذور البقدونس غنية بفيتامين "C" إلى جانب عناصر غذائية أخرى تدعم وظائف الجهاز المناعي، حيث يساهم فيتامين C في تعزيز إنتاج خلايا الدم البيضاء، التي تُعد خط الدفاع الأول في مقاومة العدوى والأمراض.

إذا كنت تبحث عن وسيلة طبيعية لتحسين صحتك العامة وتعزيز أداء أجهزتلك الحيوية، فقد تكون بذور البقدونس خياراً ذكياً. سواء بإضافتها إلى بعض الوصفات أو بتحضيرها كمشروب دافئ، فهي إضافة بسيطة لكن فوائدها عميقة ومتعددة.

وجبات خفيفة صحية لتعزيز نشاطك

وتركيزك أثناء الدوام

في ظل الوتيرة السريعة للحياة اليومية وكثرة المسؤوليات والانشغالات، يصبح اختيار وجبات خفيفة صحية أمراً ضرورياً للحفاظ على النشاط والتركيز طوال اليوم. فهذه الوجبات الخفيفة، أو "سناكات"، لا توفر فقط الطاقة، بل تمنح الجسم العناصر الغذائية المهمة التي تعزز الصحة، سواء كنت في العمل، الدراسة، أو أثناء التنقل. ولتجنب السكريات العالية والأطعمة المصنعة التي قد تؤثر سلباً على صحتك على المدى الطويل، نقدم لك مجموعة أفكار لسناكات صحية تناسب أوقات الدوام والسهرة.

أفكار سناكات صحية مناسبة لوقت الدوام

يمكنك بسهولة تحضير هذه الوجبات الخفيفة المغذية التي تمنحك طاقة مستدامة وترفع من تركيزك؛

المكسرات النيئة أو المحمصة غير المملحة: مثل اللوز، الجوز، الكاجو، والبندق؛ فهي تمنحك طاقة تدوم لساعات طويلة.

قطع الخضروات مع الحمص أو اللبنة الصحية: خيار، جزر، فلفل ملون، وكرفس خيارات رائعة ومنعشة.

الزبادي الطبيعي قليل الدسم مع الفواكه: كال توت، فراولة، تفاح، أو موز، لوجبة خفيفة غنية بالفيتامينات والبروبيوتيك.

الفواكه الطازجة: مثل التفاح، الموز، البرتقال، والعنب، سهلة الحمل وسريعة الأكل.

البيض المسلوق أو التونة: مصدر ممتاز للبروتين يُشبع لفترة طويلة.

رقائق الحبوب الكاملة: مثل الشوفان أو الأرز، تمد الجسم بالألياف والعناصر الغذائية.

كريات الطاقة الطبيعية: مصنوعة من التمر والمكسرات، خيار مثالي للطاقة السريعة.

الجبنة القريش أو جبنة الحلوم قليلة الدسم مع الخضار: توازن بين البروتين والدهون الصحية.

الفشار: يحتوي على ألياف ومضادات أكسدة تساعد في تحسين الهضم ومكافحة الأمراض المزمنة. ويحتوي على مضادات أكسدة أكثر من بعض الفواكه والخضراوات. الأفوكادو مع رشة ملح وعصير ليمون: وجبة خفيفة مغذية وسهلة التحضير.

أفكار سناكات خفيفة للسهرة

إذا كنت تبحث عن خيارات خفيفة تناسب الأمسيات العائلية أو مع الأصدقاء، هذه الأفكار تقدم مزيجاً من الحلو والمالح؛

فشار مع الزبدة أو الأعشاب لتعزيز النكهة.

شراخ خضار مثل الجزر، الخيار، والكرفس مع صوص الحمص أو اللبنة بالزعر.

مكسرات محمصة مع قليل من الملح.

بسكويت الأرز مع شرائح التبركي.

شيبس تورتيا مع صوص السالسا أو الجواكامولي.

تمر محشي بزبدة الفول السوداني أو اللوز.

زبادي يوناني مع الفواكه وتوت العليق.

كوكيز الشوفان المحلى بالعسل.

شراخ تفاح مع رشة قرفة.

مكعبات جبنة مع الزيتون والطماطم الكرزية.

توست صغير بالجبنة والزعر أو البستو.

ميني بيتزا مصنوعة على خبز الصاج أو التورتيا.

باتباع هذه الأفكار، يمكنك الاستمتاع بسناكات صحية ولذيذة تدعم نشاطك اليومي وتحافظ على صحتك، بعيداً عن الأطعمة الضارة والمصنعة. اجعل اختيارك الذكي عادة يومية لتحافظ على طاقتك وتركيزك بكل سهولة.