ايران تحرز ميدالية ذهبية في بطولة العالم للمصارعة الحرة للشباب

طهران / ارنا- تقلد المصارع الإيراني مهدي يوسفي الميدالية الذهبية في وزن ٧٩ كغم في بطولة العالم للمصارعة الحرة للشباب الجارية في مدينة ساماكوف ببلغاريا.

وكان يوسفي قد تغلب على إيون مارسو من مولدوفا بنتيجة ١٠-٠ في الجولة الأولى، وفي الجولة الثانية، فاز على ناريك نيكوغوسيان من أرمينيا بنتيجة ٨-٠ بالضربة الفنية، وتأهل إلى ربع النهائي، الذي هزم فيه أرسلان باغانجويف من تركمانستان بنتيجة ٦-٤ ووصل إلى الدور نصف النهائي الذي تغلب فيه على سعيد سعيدولوف من روسيا بنتيجة ١٥-٧ .

وفي النزال النهائي هزم يوسفي ، ويليام هينكل من اميركا بنتيجة ٨-٦ متقلدا الميدالية الذهبية.

بطولة آسيا؛

منتخب إيران المختلط بالرماية يحصد البرونزية

حصد منتخب ايران المختلط بالرماية في المسدس لمسافة ١٠ أمتار الميدالية البرونزية.

ففي منافسات اليوم الثالث من بطولة آسيا للرماية الجارية في كازاخستان، واجه منتخب ايران المختلط والمكون من "هانية رستميان ووحيد غل خندان" نظيره الفيتنامي في مسابقات الرمي بالمس لمسافة ١٠ امتار، وحصل المنتخب الايراني على ٥٧٨ نقطة ليحرز المركز الثالث ويتقلد الميدالية البرونزية.

وفاز المنتخب الايراني على الفيتنامي بنتيجة ١٦ – ٨، ويلتقي في المنافسة النهائية منتخبا كوريا الجنوبية والصين.

واحتل منتخب ايران المختلط "ب" في هذه المسابقات والمكون من "سامية ياسي وجواد فروغي" المرتبة الحادية عشرة بعد جمعهم ٥٧٥ نقطة.

ويشرف على تدريب منتخب ايران "مريم سلطاني" ويساعدها "مصطفى منتظر".

المصدر: الوفاق / خاص

صلاح: سنقاتل لتكرار الفوز بلقب البريميرليج

أكد المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، أن الفوز بجائزة أفضل لاعب في إنجلترا، مع التتويج بالدوري، يمنحها قيمة مضاعفة.

ودخل صلاح التاريخ مجددا بعدما توج بجائزة أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي من رابطة اللاعبين المحترفين للمرة الثالثة في مسيرته، في إنجاز احتفى به مع زملائه في ليفربول.

وقال صلاح، عبر حساباته على مواقع التواصل: «هذه الجائزة المميزة لها طعم مختلف حين ترتبط ببطولة مهمة. التتويج هو ما يهمنا، وسنقاتل لتكراره هذا الموسم. أنا ممتن للغاية للاعبين الذين صوتوا لي".

وقاد صلاح ليفربول للتتويج بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز، بعدما قدم واحدا من أفضل مواسمه تهديفيا، حيث سجل ٢٤ هدفا في جميع البطولات، ليقود الفريق للقب في الموسم الأول للمدرب الهولندي آرني سلوت.

وحصد النجم المصري أيضا جائزة الحذاء الذهبي للمرة الرابعة بقميص ليفربول، ليضيفها إلى سلسلة ألقابه الفردية.

وكان صلاح قد نال جائزة أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي لأول مرة عام ٢٠١٨، في موسمه الأول مع «الريدز»، ثم توج بها مجددا عام ٢٠٢٢.

السيتي يبدأ مرحلة جديدة في مطاردة دوناروما رغم مطالب باريس الضخمة

دخل باريس سان جيرمان في مفاوضات مباشرة مع مانشستر سيتي الساعي للحصول على خدمات الحارس الدولي الإيطالي جانلويجي دوناروما.

وأوضح موقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي المتخصص بالانتقالات: «أجرى باريس والسيتي محادثات مباشرة خلال الساعات الـ ٤٨ ساعة الماضية.. هناك رغبة قوية في التوصل إلى حلّ رغم أن النادي الفرنسي بدأ بتقييم (قيمة دوناروما) يتراوح بين ٤٥ و٥٠ مليون يورو، وهو رقم من الواضح أن مانشستر سيتي لا ينوي دفعه".

ورأى الموقع: «من الممكن الوصول إلى حل وسط، لكن في الوقت نفسه يجب فتح مفاوضات بشأن إيدرسون» في إشارة إلى الحارس البرازيلي لمانشستر سيتي المرشح انتقاله إلى جالطة سراي التركي المستعد لدفع بين ١٠ و١٢ مليون يورو، في حين أن ما يطالب به سيتي أكثر من ذلك.

ويسعى «بي إس جي» للتوصل إلى حل مع السيتيزينز من أجل التخلص من عبء راتب دوناروما وتجنب رحيل الأخير عنه من دون مقابل بعد أشهر معدودة.

ووصل مشوار دوناروما مع سان جيرمان إلى نهايته لأن لويس إنريكي مدرب الفريق الفرنسي، يبحث عن نوعية مختلفة من الحراس، وفق ما أفاد بعد استبعاد الحارس الإيطالي عن مباراة الكأس السوبر الأوروبية ضد توتنهام (فاز الفريق الفرنسي بركلات الترجيح).

في أحدث تصنيف دولي..

إرتقاء إيران ١٥ مرتبة بكرة السلة للسيدات

إرتقى المنتخب الايراني لكرة السلة للسيدات ١٥ مرتبة في آخر تصنيف دولي صادر من الاتحاد الدولي للعبة.

فقد اعلن الاتحاد الدولي لكرة السلة عن التصنيف الدولي الجديد للمنتخبات "رجالاً ونساء"، وارتقى المنتخب الايراني للسيدات في هذا التصنيف ١٥ مرتبة، واصبح تسلسله عالمياً ٤٤ وعلى مستوى آسيا في المركز التاسع.

وجاء ذلك نتيجة الاداء الجيد والمتطور الذي ظهرت به لاعبات المنتخب الايراني في المسابقات الاخيرة لبطولة كأس آسيا ٢٠٢٥ للمستوى الثاني، فقد صعد ترتيب المنتخب الايراني من المرتبة ٥٩ الى ٤٤؛ واعتبر المنتخب الايراني بكرة السلة للسيدات كخامس أفضل فريق متطور عالمياً على مستوى فرق السيدات.

وتتصدر منتخبات "اميركا – استراليا وفرنسا" التصنيف الدولي الاخير للسيدات.

المصدر: الوفاق / خاص

أزمة قانونية تهدد ريال مدريد بسبب «مخاطرة» ماستانتونو

دخل ريال مدريد في جدل قانوني جديد بعد مشاركة لاعبه الأرجنتيني الشاب فرانكو ماستانتونو، الذي تم قيده مؤخرا مع الفريق الرديف بالقميص رقم ٣٠، وشارك في مواجهة أوساسونا على ملعب سانتياجو برنابيو، حيث دخل بديلاً في الدقيقة ٦٧.

ووفقا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، أثارت هذه المشاركة جدلا فوريا، بعدما أكد ميجيل جالان، رئيس المركز الوطني لتكوين مدربي كرة القدم، أن أوساسونا يملك الحق في تقديم شكوى ضد ريال مدريد بداعي «إشراك غير قانوني»، متهما ريال مدريد بالتصرف بـ «سوء نية واضحة» عند تسجيل اللاعب مع الفريق الرديف.

وقال جالان، في بيان له عبر حسابه بموقع «إكس»: «في الدقيقة ٦٧، تمت الاستعانة بماستانتونو (١٨ عاما)، وهو ما يشكل إشراكا غير قانوني، ولدى أوساسونا ٢٤ ساعة منذ نهاية المباراة للطعن في نتيجتها. ريال مدريد قرر تحمل مخاطرة الوقوع في خطأ محتمل خلال مباراته ضد أوساسونا".

وأضاف: «من المهم التوضيح أن مجرد إدراج لاعب في قائمة المستدعين لا يُعد مخالفة، بل يجب أن يشارك اللاعب فعليا حتى تُعتبر مخالفة قائمة. واللاعب المذكور، من الناحية الشكلية، يملك رخصة قانونية صالحة تسمح له بالمشاركة".

وتابع: «لا يمكن التذرع بمبدأ الثقة المشروعة لتبرير مخالفة ريال مدريد المادة ١٢٥ من اللائحة العامة للاتحاد الإسباني، حيث إن تسجيل اللاعب في الفريق الرديف تم بسوء نية، ما يتضح من طريقة تقديم النادي التي أظهرت بوضوح أنه جزء من الفريق الأول للملكي، بينما قُيد مع الرديف للتحايل على قاعدة تحديد الأرقام من ١ إلى ٢٥، وبالتالي توفير مقعد إضافي للفريق الأول".

وختم جالان بالتذكير بما تنص عليه المادة ١٢٥ من لوائح الاتحاد الإسباني: «لا يجوز أن تكون علاقة التبعية أو الارتباط بالفريق الرديف وسيلة للتحايل على روح القوانين التنظيمية أو لأي غرض آخر بخلاف الغرض الأساسي لتلك العلاقة، وأي اتفاق يخالف هذا المبدأ سيُعتبر تحايلا على القانون وباطلا ولاغيا من أساسه".

نيوكاسل يرد على إيزاك: نشعر بخيبة أمل.. وننتظر عودتك

أصدر نادي نيوكاسل بياناً رسمياً للرد على المنشور المفاجئ لمهاجمه ألكسندر إيزاك، عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وكان اللاعب السويدي قد تخلف عن حضور حفل جوائز رابطة اللاعبين المحترفين في مانشستر، يوم الثلاثاء، وأثار الجدل عبر حسابه على «إنستجرام» بادعاء أن إدارة نيوكاسل أخلّت بوعودها، مؤكداً أن «الأفضل له أن يرحل».

لكن نيوكاسل رد سريعاً ببيان شدد فيه على أن الشروط الخاصة برحيل إيزاك لم تتحقق، قائلا: «نشعر بخيبة أمل بعدما علمنا بالمنشور الذي نشره ألكسندر إيزاك هذا المساء. نؤكد بشكل واضح أن أليكس ما زال مرتبطاً بعقد مع النادي، ولم يقدم أي مسؤول وعداً رسمياً بأن بإمكانه الرحيل عن نيوكاسل يونايتد هذا الصيف".

وأضاف: «نرغب في الاحتفاظ بأفضل لاعبينا، لكننا نفهم أيضاً أن للاعبين رغباتهم الخاصة ونستمع لوجهات نظرهم. وكما أوضحنا لأليكس ولممثليه، فإن جميع قراراتنا يجب أن تراعي أولاً مصلحة نيوكاسل يونايتد والفريق والجماهير. وقد كنا واضحين بأن شروط بيعه هذا الصيف لم تتحقق، ولا نتوقع أن تتحقق».

وتابع: «هذا نادٍ عريق بتقاليد راسخة، ونسعى دائماً للحفاظ على روح العائلة. يظل أليكس جزءاً من عائلتنا وسيُستقبل دائماً حين يكون جاهزاً للعودة والانضمام إلى زملائه».

وتأتي هذه الأزمة في ظل رغبة إيزاك بالانتقال إلى ليفربول، الذي تقدم بعرض قيمته ١١٠ ملايين جنيه إسترليني رُفض من قبل نيوكاسل.

وكشفت صحيفة «ذا صن»، أن «الريدز» يستعدون لتقديم عرض جديد ومحسن بقيمة ١٣٠ مليون جنيه إسترليني، في محاولة لإنهاء هذه القصة.

ويُعتقد أن سبب غضب إيزاك يعود إلى وعد سابق برفع راتبه من قبل المالكين السابقين أمانداً ستافيلي ومهرداد جودوسي، لكنه لم يتحقق.

وكان المدير الرياضي السابق بول ميتشل قد قرر تأجيل المفاوضات بسبب أن عقد اللاعب الحالي، البالغ راتبه الأسبوعي ١٣٠ ألف جنيه إسترليني، ما زال يمتد لـ٤ سنوات.

ورغم رحيل ميتشل، واستعداد نيوكاسل لتحطيم سقف الرواتب البالغ ١٥٠ ألف جنيه إسترليني أسبوعياً لجعل إيزاك الأعلى أجراً في تاريخ النادي، فإن علاقة اللاعب بالنادي تبدو متصدعة تماماً.

البقدونس أم النعناع: أيهما أفضل للصحة؟

يلجأ الكثير من الأشخاص إلى تناول الأطعمة والمشروبات الصحية الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم، ومن بين هذه النباتات الشائعة البقدونس والنعناع. وعلى الرغم من الفوائد المتنوعة لكل منهما، يتساءل البعض عن أيهما يقدم أفضل تأثير صحي للجسم.

فوائد البقدونس

البقدونس يُعد مصدرًا غنيًا بالفيتامينات أ، ج، وك، كما يحتوي على حمض الفوليك، الحديد، والكالسيوم. إضافة إلى ذلك، يحتوي البقدونس على مضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات والكاروتينات، التي تساعد في مكافحة الجذور الحرة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

يساهم البقدونس أيضًا في تقليل الالتهابات بفضل مركباته النشطة، ويعزز صحة العظام من خلال فيتامين ك الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم. كما يمتلك خصائص مدرة للبول، ما يُسهم في صحة الكلى ويقلل احتباس الماء.

في الطهي، يُستخدم البقدونس غالبًا كزينة للأطباق، ويضيف نكهة مميزة للسلطات، الشوربات، والصلصات.

فوائد النعناع

النعناع معروف بقدرته على تهدئة مشاكل الجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم ومتلازمة القولون العصبي (IBS). يحتوي على مادة المنثول التي تساعد في تخفيف أعراض الاحتقان وضيق التنفس، كما له تأثير مهدئ على العقل وقد يساهم في تخفيف التوتر.

كما يتميز النعناع بخصائص مضادة للميكروبات، ما قد يُحسن صحة الفم، ويُستخدم النعناع عادةً في الحلويات، المشروبات، وبعض الأطباق الأخرى، بفضل نكهته المنعشة.

البقدونس أم النعناع؟

البقدونس يتميز بقيمته الغذائية العالية وخصائصه المضادة للالتهابات، بينما يُعرف النعناع بفوائده للجهاز الهضمي والتنفس، إضافة إلى تأثيره المهدئ ونكهته المميزة.

لذلك، يمكن القول إن اختيار الأفضل يعتمد على الهدف الصحي:

البقدونس: مناسب لتعزيز التغذية العامة ومكافحة الالتهابات.

النعناع: مثالي لدعم صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والاستمتاع بنكهة منعشة.

كلا النباتين يساهمان في اتباع نظام غذائي صحي، ويمكن دمجهما في الوجبات اليومية للاستفادة من خصائصهما المتنوعة.

جذر عرق السوس: فوائد محتملة وتحذيرات صحية مهمة

يُسوّق جذر عرق السوس على أنه مكمل طبيعي يدعم الهضم، وصحة الجهاز التنفسي، وقد يُفيد السيدات في مرحلة انقطاع الطمث. كما استُخدم تاريخياً في الطب التقليدي لعلاج الربو وأمراض الرئة وتسريع التئام الجروح.

ومع ذلك، يحتوي جذر عرق السوس على مركب يُسمى الغليسرهيزين، الذي قد يتفاعل مع بعض الأدوية ويرفع ضغط الدم. لذلك، يُنصح الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات نظم القلب بتجنب استخدامه.

الاستخدامات الشائعة لجذر عرق السوس

يُستخدم جذر عرق السوس أحياناً لعلاج قرحة المعدة، الالتهابات، اضطرابات الجهاز الهضمي، والتهاب الكبد، كما قد يُفيد في حالات قرح الفم ورائحة الفم الكريهة. أظهرت بعض الدراسات التجريبية فوائد محتملة لجذر عرق السوس في تحسين حالة الكبد الدهني غير الكحولي وتعزيز التئام الجروح.

إلا أن الأبحاث الحالية محدودة، ولا توجد أدلة كافية لدعم الاستخدامات المزعومة في تحسين الهضم، الجهاز التنفسي، أو مكافحة الالتهابات والفيروسات، وفقاً للدكتورة إيريكا ريدجواي، مديرة قسم الصيدلة في مستشفى هنري فورد الصحي.

تأثير جذر عرق السوس على ضغط الدم

أظهرت دراسة حديثة أن جرعة يومية مقدارها ١٠٠ ملغ من الغليسرهيزين، وهي كمية تعتبر آمنة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. يحدث ذلك نتيجة احتباس الصوديوم، تراكم السوائل، وفقدان البوتاسيوم، ما يشبه تأثير هرمون الألدوستيرون على الجسم.

حتى حلوى أو شاي عرق السوس يمكن أن تسبب آثاراً جانبية مماثلة، مثل انخفاض مستويات البوتاسيوم ومشاكل قلبية خطيرة عند الاستهلاك المفرط. لذا يُنصح بالتحقق من محتوى المنتجات قبل تناولها، خاصة الشاي والمكملات والحلويات المستوردة.

بدائل عشبية أكثر أماناً

هناك أعشاب أخرى يمكن أن تقدم فوائد مماثلة لجذر عرق السوس، مع مخاطر أقل. تشير اختصاصية التغذية ميليسا مروز بلانيلز إلى أن الزنجبيل خيار ممتاز لدعم الهضم، فيما يمكن استخدام الدردار أو جذر الخطمي لتهدئة الحلق والمجاري الهوائية.

التفاعل مع الأدوية

قد يتفاعل جذر عرق السوس مع أدوية مدرات البول، الأنسولين، مضادات التخثر، وأدوية ضغط الدم، ما قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، بحسب إيمان مجد، اختصاصية التغذية ورئيسة مركز أوشر للصحة التكاملية في جامعة واشنطن. وتؤكد أن حتى الأشخاص الأصحاء قد يواجهون آثاراً جانبية، بينما يكون الأشخاص المعرضون للخطر أكثر عرضة لمضاعفات حادة.

جذر عرق السوس يحمل فوائد محتملة في دعم الهضم والصحة العامة، لكنه ليس خالياً من المخاطر. من المهم استشارة الطبيب قبل استخدامه، خاصةً عند وجود أمراض مزمنة أو تناول أدوية أخرى، لضمان الاستفادة منه بأمان.