



القهوة تلقى رواجاً في "عاصمة الشاي" بكوسوفو

ما إن يطلع الفجر حتى يدفغ عمال ما زال النعاس يثقل عيونهم باب أحد بيوت الشاي في فوشترتي الملقبة بـ"عاصمة الشاي" في منطفة البلقان، مع أنّ هذا المشروب يواجه تحديات من جبل جديد يفضل القهوة.

تحت ظلال مفندنة المسجد، يقدم مقهى للشاي أو "سايتوري" – من كلمة "ساي" التي تعني الشاي في شبه القارة الهندية – سلسلة من "الشاي الروسي"، وهو نوع أسود من الشاي قوي النكهة يُنقَع في غلايتين موضوعتين إحداهما فوق الأخرى، ثم يَرتَشَف في كؤوس زجاجية على شكل زهرة التوليب.



يقول نبيه غرجاليو أمام مقهى الشاي الخاص به: "نفتح بعد الرابعة فجراً بقليل لنكون مستعدين للعمال الذين يمرّون قبل أن يذهبوا إلى عملهم".

في الداخل، يُشرب الشاي كما في تركيا، إما مُحلّس

بالسكر أو مع شريحة من الليمون. لا أحد يستطيع تحديد تاريخ ظهور الشاي في كوسوفو، أكان خلال الحقبة العثمانية أو أثناء الاحتلال الروسي.

على أي حال، لا يزال الشغف تجاه الشاي قائماً. إذ تضم فوشترتي مقهى شاي واحدا لكل ألف نسمة.

يقول غرجاليو "لا يمكن أن تكون من هنا ولا تحب الشاي".

– جبل الماكياتو –

في العاصمة بريشتينا على بعد ٣٠ كيلومترا، تحظى القهوة بالشعبية الأكبر، ويتم التباهي بأن القهوة هناك هي واحدة من الأفضل في العالم.

يقول فيشنيك ميكسواني الذي يقدم القهوة في محل الحلويات الخاص به "ماتيس"، إنّ "الماكياتو الذي نحضرّه هو الأفضل فعلاً".

يُعدّ "ماتيس" الذي يضم آلة إسبريسو إيطالية لامعة، واحدا من عشرات المقاهي التي تقدم طول اليوم الماكياتو، وهو عبارة عن قهوة إسبريسو يُضَاف إليها القليل من رغوة الحليب. مع أنّ القهوة التركية كانت قد ظهرت في كوسوفو، انتشرت المقاهي ذات الطراز الغربي منذ حرب الاستقلال بين عامي ١٩٩٨ و١٩٩٩.

وبسبب الحرب وما تلاها من سنوات حفظ السلام، حضر جنود أجانب ودبلوماسيون وعاملون في المجال الإنساني إلى كوسوفو، حاملين معهم عاداتهم ومشروباتهم المفضل. شيئاً فشيئاً، بدأت الأجيال الجديدة من الكوسوفيّين تنجذب إلى هذا النوع من المشروبات، وأصبحوا حالياً أكثر ميلاً لطلب الماكياتو بدل الشاي.

يقول صاحب مقهى ماتيس "هناك تحوّل جيلي جار، الزبائن القدامى الذين كانوا أكثر اهتماما بالشاي، يغادرون. ويصل زبائن جدد يشربون الشاي بشكل أقل".

نتيجة لذلك، لم يتبقّ سوى مقهى شاي في وسط بريشتينا، بينما نقلت البقية إلى الضواحي.

– عودة الشاي؟ –

لكن بعض المقاهي تحاول الاستفادة من استعادة الشاي شعبيته، مثل "تروشاش" وهي سلسلة مقاهي تزدهر شعبيتها. يأمل صاحبها أربين أفديو، في تحقيق نجاح بدمج التراث مع الحداثة.

ويقول "إنّ تروشاش مكان تتداخل فيه هاتان الثقافتان اليوم".

لكن بين عشاق الشاي التقليديين، لا أمل في رؤية فنجان إسبريسو.

يقول المتقاعد برهان كولاكو، وهو يستمتع بفنجان من فناجين الشاي العشرة إلى الخمسة عشر التي يرتشفها يوميا "لو عَرَض عليّ مئة فنجان قهوة، لما شربت" حتى فنجانا واحدا".

يعتبر نسيم إسباهيو، وهو شاعر ومصوّر فوتوغرافي، سنظل فوشترتي دائما "عاصمة الشاي".

ويقول الرجل التسعيني "إذا زرت المنطقة ولم تشرب الشاي، فكأنك لم تأتَ قط".

شاي الليمون والزنجبيل: مشروب طبيعي يعزز الصحة ويخفف التوتر

يُعدّ شاي الليمون والزنجبيل من المشروبات العشبية المنعشة والخالية من الكافيين، حيث يجمع بين النكهة الحمضية للليمون والطابع التوائلي للزنجبيل وفوائد صحية متعددة. ويستخدم هذا المشروب تقليدياً في الطب الشعبي لتعزيز الهضم، تقوية المناعة، وتحفيز الاسترخاء، بينما تشير الأبحاث الحديثة إلى دعم هذه الاستخدامات علمياً.

المكونات والفوائد الصحية

الليمون: يحتوي على مضادات أكسدة قوية مثل حمض الكلوروجينيك، بالإضافة إلى فيتامين C، حمض الفوليك، والبوتاسيوم. أبرز فوائده:

مضاد للبكتيريا والالتهابات: يساهم في الوقاية من العدوى والحد من الإجهاد التأكسدي، ما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والشيوخوخة المبكرة.

دعم ضغط الدم: يساعد الليمون بفضل خصائصه المدرة للبول على التخلص من الصوديوم والماء الزائد، مما يساهم في خفض ضغط الدم بشكل طبيعي وتقليل إجهاد القلب. تسكين الألم: مركباته قد تساعد في تخفيف الألم المرتبط بالالتهاب، مثل آلام المفاصل وتيبس العضلات.

الوقاية المحتملة من السرطان: تشير الدراسات المخبرية إلى أن مركبات مثل السينترال قد تحفز موت الخلايا السرطانية وتبطّن نمو الورم، رغم الحاجة لمزيد من الأبحاث على البشر.

الزنجبيل: يُعرف الزنجبيل بخصائصه الصحية الواسعة ويحتوي على مركبات نشطة مثل جينجيرول وشوغول وزينجيرون. أهم فوائده:

تخفيف الغثيان والقيء: فعال خصوصاً للغثيان المرتبط بالحمل، ويستخدم أيضاً للحالات المرتبطة بالعلاج الكيميائي أو العمليات الجراحية.

دعم الهضم: يساعد على تهدئة المعدة، تقليل الانتفاخ، وإبطاء إفراغ المعدة لتسهيل الهضم. تأثيرات مضادة للميكروبات والسرطان: يقلل من عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، ويظهر نشاطاً مضاداً للبكتيريا والفطريات والفيروسات.

تسكين الألم: فعال في تخفيف آلام الدورة الشهرية، وقد يقارن بالوسائل الدوائية الأخرى في الفعالية. الوقاية من الأمراض المزمنة: يمكن أن يساهم في خفض خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية، مع ضرورة استمرار الأبحاث.

كيفية الاستفادة من شاي الليمون والزنجبيل

يمكن تحضير المشروب ساخناً أو مثلاًجاً، وهو إضافة سهلة وفعالة لنمط حياة صحي. شربه بانتظام يدعم المناعة، الهضم، صحة القلب، ويمنح شعوراً بالاسترخاء ويخفف التوتر. احتياطات السلامة

رغم فوائده، ينبغي مراعاة بعض التحفظات:

الإفراط في تناوله قد يسبب حرقة المعدة، تهيج المعدة، أو الإسهال.

قد يتفاعل مع أدوية تسهيل الدم، أدوية ضغط الدم، أو أدوية السكري، مما قد يؤثر على فعاليتها.

على النساء الحوامل أو المرضعات استشارة الطبيب قبل الاعتماد على شاي الليمون والزنجبيل بشكل منتظم.

منتخب إيران لكرة الصالات يحقق فوزاً عريضاً على بنغلاديش

فاز المنتخب الإيراني لكرة الصالات على بنغلاديش بنتيجة ١٢-٠ في أولى مبارياته ضمن تصفيات كأس آسيا.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انه قدّم تلامذة شمسانئي، الذين خاضوا مباراتهم الأولى ضمن تصفيات كأس آسيا ضد منتخب بنغلاديش على ملعب سوبوا الداخلي في كواتان، أداءً مميزاً، مسجلين ١٢ هدفاً.



بدأت إيران المباراة بتشكيلة أساسية من مهدي رستمى ها، وأمير حسين غلامي، ومحمد

حسين بازيار، وحسين طيبي، ومهدي كريمي، ورغم هزيم لقائهم

مرمى الخصم وشنهم العديد من الهجمات،

انتظروا قرابة ٨ دقائق ليسجلوا الهدف الأول حتى اقتتح حسين سبزي، اللاعب رقم ٤، مرمى بنغلاديش بتسديدة دقيقة لا تصد، ممهداً الطريق لمزيد من الأهداف.

سجّل حسين طيبي (هدفان)، ومحمد حسين بازيار، ومسعود يوسف، وبهرزور عظيمي خمسة أهداف أخرى، لينهي منتخب إيران الشوط الأول بنتيجة ٦-٠.

بدأ الشوط الثاني من المباراة، الذي شهد العديد من التبديلات، بهدف سجله محمد حسين بازيار، وتوالت الأهداف على المرمى. ثم سجل علي خليلوند وحارس المرمى الإيراني سعيد مؤمنى هدفين لإيران.

سجل حسين طيبي ومهدي كريمي وأمير حسين غلامي أهداف إيران، ليفوز منتخب إيران على خصمه الأول بنتيجة ١٢-٠.

سيواجه المنتخب الوطني لكرة الصالات منتخب الإمارات العربية يوم الاثنين الساعة ١١:٣٠ صباحاً في مجمع سوبوا الرياضي الداخلي.

للمستوى الثاني؛

فتيات إيران يحرزن المركز الثاني بكرة السلة آسيويًا

ومثلت إيران في

هذه المنافسات كل

من "ريحانة مقاتلو،

اسما شادروح، آناهيتا

أميني، بريبا مهرمند،

سارا مختاري، الينا

كاظم أويني، هستي

خزائي، النا احمديان،

يكتا شباني، عسل

برومند، مينا بريهي

وفاطمة زهرا نعمتي"،

وترأس الوفد "بلقيس عادلبي" فيما كانت

"سروه ضرغاميان" مدربة للمنتخب وساعدتها في التدريب "لوسينه ست آقايان".

هذا وكانت نتائج فتيات إيران بهذه البطولة كالتالي:

احرز المنتخب الإيراني للفتيات بكرة السلة «الفئة العمرية تحت ١٦ عاماً» المركز الثاني ببطولة آسيا للمستوى الثاني.

فقد خسرت فتيات إيران اللقاء النهائي أمام نظيراتهم من الهند بفارق نقطة واحدة فقط، حيث انتهى اللقاء ٦٧ – ٦٦ لصالح المنتخب الهندي.

وفيما يلي نتائج الاشواط الاربعة:
"إيران ١٣ – الهند ١٧، إيران ١٩ – الهند ١٥، إيران ١٠ – الهند ٢٠، إيران ٢٤ – الهند ١٥، وكانت فتيات ايران قد فزن في دور المجموعات على "اوزبكستان وساموا" وخسرن أمام الهند؛ ومن ثم تغلبن على ماليزيا وهونغ كونغ ليصلن الى المباراة النهائية في مواجهة الهند مرة أخرى.

انتكاسة جديدة تهز سانتوس.. نيمار خارج الملاعب مجدداً

أعلن نادي سانتوس البرازيلي عن إصابة نجمه نيمار جونيور مجدداً، ليواصل اللاعب سلسلة معاناته من الإصابات منذ عودته إلى الملاعب.

وأكد النادي في بيان رسمي أن نيمار اضطر لمغادرة مران الخميس الماضي، على ملعب «سي



تي ري بلبيه» بعد

شعوره بالألم في العضلة

الأمامية للفخذ الأيمن.

وأظهرت الفحوصات

الطبية التي أجريت

لللاعب إصابته بتمزق

في العضلة المستقيمة

للفخذ الأيمن، وقد بدأ

بالفعل برنامج العلاج

في مركز «سييراف»

تحت إشراف الجهاز

الطبي لفريق سانتوس.

وحسب صحيفة «سبورت» الإسبانية، تشكل هذه الإصابة ضربة جديدة لنيمار، حيث سيتغيب عن الكلاسيكو المرتقب أمام ساو باولو يوم ٢١ أيلول/سبتمبر.

وأثارت هذه الانتكاسة قلق الجماهير البرازيلية، خصوصاً بعد أن شدد مدرب المنتخب كارلو أنشيلوتي على ضرورة أن يكون كل لاعب مرشح لدخول قائمة مونديال ٢٠٢٦ في أفضل حالة بدنية.

ويرغم حصول نيمار سابقاً على الضوء الأخضر طبياً بعد تعافيه من إصابته السابقة، فضل أنشيلوتي استبعاده من آخر قائمة للمنتخب التي أنهت التصفيات المؤهلة لكأس العالم، بهدف

منحه الوقت الكافي لاستعادة كامل جاهزيتته.

لكن اللاعب، الذي يركز على العودة إلى صفوف «السيلاساو»، تعرض مجدداً لآلام في نفس الفخذ الذي أصيب فيه بورم دموي في آب/أغسطس الماضي.

الرئيس الإيراني يهنئ فوز المنتخب الوطني للمصارعة اليونانية ببطولة العالم

هنأ الرئيس الإيراني، مسعود بزشكيان المنتخب الوطني للمصارعة اليونانية الرومانية بفوزه ببطولة العالم في كرواتيا، وذلك

في رسالة تهنئة.

وأفادت وكالة مهر للأنباء،

انه في رسالة تهنئة، هنأ

الرئيس الإيراني مسعود

بزشكيان المنتخب الوطني

للمصارعة اليونانية الرومانية

بفوزه ببطولة العالم في كرواتيا.

وقال بزشكيان

في رسالته: أضاف

أبناء وطننا الفيورون

والقادرون، مرة أخرى، صفحة ذهبية إلى سجلّ شرفنا الرياضي بتألقهم القوي والمبكر في بطولة العالم للمصارعة اليونانية الرومانية في زغرب، وبإظهارهم وإبداعهم في عروض ماهرة لقدراتهم ومواهبهم، أسعدوا قلوب الشعب الإيراني العظيم، وحققوا مكانتهم الحقيقية.

وأضاف رئيس الجمهورية: هذه البطولة القيمة دليلٌ على حيوية الشعب الإيراني، وقدرته وشبابه الشجعان على بلوغ قمم المجد، وأمل أن نواصل تحقيق هذه الإنجازات في جميع الألعاب الرياضية.

وتابع: مع تقديري للجهود الدؤوبة التي بذلها المدربون والجهاز الفني وجميع رياضيي المنتخب الوطني للمصارعة اليونانية الرومانية، أهنئ بصدق الشعب الإيراني، والأوساط الرياضية، وخاصةً الأبطال وعائلاتهم، على هذا النجاح الباهر، وأتمنى لجميع رياضيي البلاد دوام التوفيق والنجاح في مختلف الألعاب الرياضية.

إيران تحصد ميداليتين ذهبيتين وفضية واحدة في بطولة العالم للمصارعة الرومانية

طهران / ارنأ- حصد المنتخب الوطني الإيراني للمصارعة الرومانية ميداليتين ذهبيتين وميدالية فضية واحدة في الأوزان الاربعة الاولى لبطولة العالم ٢٠٢٥ الجارية في العاصمة الكرواتية زغرب.

ففي منافسات وزن ٨٢ كغم ، تقلد غلام رضا فرخي الميدالية الذهبية اثر فوزه في النزال النهائي على الجورجي جيبلا بولكفادزة ٤-٠.

وفي وزن ١٣٠ كغم تقلد أمين ميرزازاده الميدالية الذهبية ، بعد فوزه في النزال النهائي

على المجري داريوش

فيتيك ٧-٢.

وفي وزن ٥٥ كغم ، فاز

بيام أحمدي بالميدالية

الفضية، اثر خسارته

في النزال النهائي امام

الجورجي فاتخانغ لولو

بنتيجة ٩-٧.

وحل علي رضا

عبد ولي في المركز

الخامس في وزن ٧٧

كغم، اثر خسارته في

مباراة التصنيف امام التركي احمد بلماز ٦-٣.

ولغاية الان تتصدر إيران الترتيب برصيد ٨٠ نقطة، تليها جورجيا بـ ٤٥ نقطة، واليابان بـ ٣٥ نقطة،

والمجر بـ ٣٥ نقطة، وأرمينيا بـ ٢٥ نقطة.

وفي وزن ٩٧ كغم تاهل محمد هادي ساروي الى النهائي وتوفرت الفرصة لدانيال سهراببي

لخوض المنافسات في وزن ٧٢ كغم للحصول على الميدالية البرونزية فيما خرج علي احمدي وفا

من المنافسات في وزن ٦٠ كغم اثر خسارته في الجولة الاولى.

فليك يغير كل شيء قبل خيتافي.. مداورة شاملة تنتظر برشلونة!

يستعد المدرب الألماني هانز فليك لإجراء مداورة واسعة في تشكيلة برشلونة أمام خيتافي، بسبب تراكم الإصابات وضيق فترة الراحة بين المباريات، حيث لم تتجاوز الفترة بين آخر مواجهة للفريق واللقاء المرتقب ٧٠ ساعة فقط.

وقضل فليك إجراء حصة تدريبية استشفائية في نيوكاسل قبل العودة إلى برشلونة، بهدف تجهيز اللاعبين لمواجهة خيتافي بشكل أفضل.

ويحسب صحيفة «أس» الإسبانية، يعاني برشلونة من عدة إصابات مهمة، أبرزها رونالد

أراوخو، باو كوبارسي،

روبرت ليفاندوفسكي

وجيرارد مارتن، ما

يدفع المدرب للتفكير

في تغييرات تشمل

جميع الخطوط.

في حراسة المرمى،

لن يطرأ أي تعديل،

حيث يواصل جوان

جارسيا تقديم مستويات

متميزة، أما في الدفاع،

فقد يعتمد فليك على إريك جارسيا وكريستنس لتعويض غياب أراوخو وكوبارسي، مع بقاء كوندي

في الجبهة اليمنى.

وعلى الرواق الأيسر، يظل وضع جيرارد مارتن البدني محل متابعة، فيما قد يحصل الشاب جوفري تورينتس على فرصة ليكون المفاجأة.

وفي خط الوسط، يُعد بيدري لاعباً أساسياً لا غنى عنه، بينما قد يشارك كاسادو لإراحة فرينكي دي يونج، الذي بذل مجهوداً كبيراً أمام نيوكاسل.

أما في مركز صناعة اللعب، فيتجه فليك للاعتماد على داني أوملو أساسياً بدلاً من فيرمين لوبيز.

وفي الهجوم، تتاح فرص كبيرة لفيران توريس للظهور كمهاجم صريح بدلاً من ليفاندوفسكي، فيما سيُتخذ القرار النهائي بشأن مشاركة رونبي بارديجي بعد تقييم الطاقم الفني للحالة البدنية لراشفورد ورافينيا على الأجنحة.