

ميدالية ذهبية واخريان فضيتان لايران في وزن ٩٤ كغم ببطولة العالم لرفع الأثقال

طهران / ارنا- حصدت ايران ميدالية ذهبية وميداليتين فضيتين في وزن ٩٤ كغم ببطولة العالم لرفع الأثقال الجارية في الترويج.



شارك في منافسات هذا الوزن التي جرت مساء الخميس، ٦ ربايعين؛ من ايران (٢) و مصر وكوسوفو وبلغاريا والمانيا. تمكن الرباع الإيراني علي رضا معيني من حصد الميدالية الذهبية في رفعة الخطف بتسجيله ١٨٢ كغم

مخطما الرقم القياسي السابق البالغ ١٨١ كغم وسجل في رفعة النتر ٢٠٩ كغم ليحل في المركز الخامس فيها، فيما تقلد الميدالية الفضية في المجموع برقم ٢٩١ كغم. وتقلد الرباع الإيراني الآخر علي عالي بور الميدالية الفضية في رفعة الخطف بتسجيله ١٧٦ كغم فيما حل في المركز الرابع في رفعة النتر بتسجيل ٣١١ كغم وكذلك في المركز الرابع في المجموع ٢٨٧ كغم.

وفي هذا الوزن نال بطل العالم والاولمبياد البلغاري كارلوس ناسار الميدالية الذهبية برفعة النتر بتسجيله ٣٣٢ كغم والمركز الرابع في الخطف بتسجيله ١٧٢ كغم والميدالية الذهبية بالمجموع ٢٩٥ كغم. ونال البورنوز من كولومبيا الميدالية البرونزية في رفعة الخطف بـ ١٧٥ كغم والفضية في رفعة النتر بـ ٢١٥ كغم وبرونزية المجموع بـ ٢٩٠ كغم.

ايران تترشح رسميا لاستضافة دورة ألعاب التضامن الإسلامي لعام ٢٠٢٩

أعلنت الجمهورية الإسلامية الإيرانية رسمياً استعدادها لاستضافة دورة ألعاب التضامن الإسلامي لعام ٢٠٢٩، لتنضم إلى كل من ماليزيا وأوزبكستان ضمن قائمة الدول المرشحة لاستضافة هذا الحدث الرياضي الكبير. وأفادت وكالة مهر للأنباء بأن ثلاث دول حتى الآن تقدّمت بطلبات رسمية لاستضافة النسخة المقبلة من الألعاب فيما يُنتظر أن تُعلن اللجنة التنفيذية لاتحاد ألعاب التضامن الإسلامي عن الدولة المضيئة بعد دراسة الملفات المقدّمة. يُذكر أن إيران سبق أن كانت مقررة لاستضافة النسخة الثانية من الألعاب في عام ٢٠١٩، غير أنّ المنافسات لم تُعقد حينها لأسباب مختلفة. أما النسخة السادسة من دورة ألعاب التضامن الإسلامي، فسُتقام في العاصمة السعودية الرياض خلال الفترة من ٧ إلى ٢١ نوفمبر ٢٠٢٥.

ثورة توخييل الهادئة.. إنجلترا تبتعد عن «نظام النجوم»

عبر توماس توخييل المدير الفني لمنتخب إنجلترا، عن استيائه من جماهير «الأسود الثلاثة» بعد الفوز ودياً بنتيجة ٠-٢ على ويلز في ملعب ويمبلي، لكن أداء لاعبيه ترك في داخله، شعوراً عميقاً بالرضا والتبرير الكامل لاختياراته.

ففي الوقت الذي هاجم فيه المدرب الألماني، جمهوره الصامت بانتقادات غير معتادة في لهجتها من أي مدرب تجاه مشجعيه،



بعد مباراة حُسمت فعلياً في أول ٢٠ دقيقة وانتهت بثلاثية نظيفة، كان يبعث برسالة أوسع نطاقاً من مجرد شكوى أتية من المدرجات.

تلك الرسالة، التي تحمل أبعاداً تتجاوز الإقصاء المفاجئ للنجم جود بيلينجهام من قائمة المنتخب الأخيرة، ترسم ملامح مرحلة جديدة في هوية الأسود الثلاثة، مرحلة يريد فيها توخييل أن يطوي صفحة «نظام النجوم» إلى الأبد.

وقالها توماس توخييل بوضوح «نحن لا نجمع أكثر اللاعبين موهبة، نحن نبني فريقا، الفرق هي التي تحصد البطولات، لا الأفراد.»

سيناريو كارثي يطارد أوديجارد

تلقى نادي آرسنال ضربة موجعة جديدة، بعد أن كشف طبيب سابق في المنتخب النرويجي، أن إصابة قائد الفريق اللندني مارتن أوديجارد، قد تعده عن الملاعب لفترة طويلة، في تطور قد يمثل كارثة للمدرب الإسباني ميكيل أرتيتا، في هذه المرحلة المهمة من الموسم.

النجم النرويجي البالغ من العمر ٢٦ عاماً، أُجبر على مغادرة مباراة فريقه أمام وست هام يونايتد في الدقيقة الثلاثين، بعد اصطدام قوي بالركبة مع اللاعب كرايستسيو سامرفيل، ليفادر

الملاعب وهو يرتدي دعامة واقية على ركبته اليسرى، وسط علامات واضحة على الألم والقلق. وبحسب التقارير، أظهرت الفحوصات اللاحقة، وتجديداً الرنين المغناطيسي، أن أوديجارد يعاني من تمزق في الرباط الجانبي الداخلي للركبة اليسرى، وهي إصابة تختلف في خطورتها ومدتها حسب درجة التمزق.

إلا أن آرسنال لم يُصدر بياناً رسمياً يوضح المدة المتوقعة للغياب، مكتفياً بالتأكيد على أن اللاعب سيخضع لمزيد من التقييم الطبي خلال الأيام المقبلة.

الفوز بأول ميدالية ذهبية في تاريخ رفع الأثقال للسيدات الإيرانيات في العالم

فازت عطية السادات الحسيني بأول ميدالية ذهبية في تاريخ رفع الأثقال للسيدات الإيرانيات لذوى الاحتياجات الخاصة في العالم، في فئة ٦١ كجم.



وأفادت وكالة مهر للأنباء، انها فازت الرباعية الإيرانية عطية السادات الحسيني بأول ميدالية ذهبية في تاريخ رفع الأثقال للسيدات الإيرانيات في العالم لذوى الاحتياجات الخاصة في فئة ٦١ كجم.

وفي اليوم الثاني من بطولة العالم لرفع الأثقال لفئة الشباب، نجحت عطية السادات الحسيني في رفع ٨٥ و٩٠ كجم في رفعتها الأولى والثانية.

أخفقت حسيني في رفع ٩٤ كجم في رفعتها الثالثة، لكنها استطاعت الفوز بالبطولة وصنع التاريخ؛ وهذه أول ميدالية ذهبية في رفع الأثقال للسيدات الإيرانيات.

كين: سيميوني سيجلب فوزي إيجابية لو درب مانشستر يونايتد

خرج القائد الأسطوري السابق لمانشستر يونايتد روي كين بتصريح مثير، كشف فيه عن المدرب الذي يحلم برؤيته على رأس الجهاز الفني للشياطين الحمر، إذا قررت الإدارة إقالة روبن أمورييم من منصبه، في الوقت الذي تتصاعد فيه الضغوط على المدرب البرتغالي داخل أروقة النادي. كين، المعروف بجراته وصراحته، قال بوضوح إنه يرى أن الأنسب لخلافة أمورييم هو الأرجنتيني نيججو سيميوني، المدير الفني الحالي لألتيكو مدريد، مؤكداً أن شخصيته الصدمية وحماسه المشتعل

قد يكونان بالضبط ما يحتاجه يونايتد في المرحلة المقبلة.



ويعيش أمورييم أياما صعبة في «أولد ترافورد»، بعد أن حقق نسبة فوز لا تتجاوز ٢٩ في المئة من مبارياته في الدوري الإنجليزي الممتاز خلال أحد عشر شهراً فقط منذ توليه المهمة. ورغم أن المالك المشارك الجديد للنادي، السير جيم راتكليف، أكد في تصريحات سابقة أنه مستعد لمنح المدرب البرتغالي ٣ سنوات كاملة لإعادة بناء الفريق، فإن تجربة السنوات الماضية علمت جماهير مانشستر يونايتد أن الوجود في كرة القدم لا تتحول دائما إلى واقع. وحصل المدرب السابق إريك تين هاج العام الماضي على ما يسمى بـ«تصويت الثقة» من الإدارة، قبل أن تتم إقالته بعد عشر مباريات فقط من ذلك التصويت.

لذلك يرى المراقبون أن يونايتد ربما بدأ يفكر في البدائل المحتملة لأمورييم بالفعل، حتى لو لم يُعلن ذلك رسمياً بعد.

سابالينكا ويجولا إلى نصف نهائي بطولة ووهان

لأول مرة في تاريخ مواجهتهما، تمكنت المصنفة الأولى عالمياً أرينا سابالينكا من هزيمة إيلينا ريباкина بمجموعتين نظيفتين، وقدمت البيلاروسية أداءً شبه مثالي في ربع نهائي بطولة ووهان المفتوحة فئة ١٠٠ نقطة، لتحسم اللقاء بنتيجة (٢-١) و(٣-١) في غضون ساعة و١٥ دقيقة أمس الجمعة. وقبل هذه المباراة، كانت سابالينكا تتفوق في

المواجهات المباشرة على ريباкина بنتيجة (٧-٥)، وجاءت انتصاراتها على اللاعبات الصلبة، والترايبية، والعشبية، في أوروبا وآسيا وأستراليا وأميركا الشمالية، لكنها تشترك في شيء، واحد؛ جميع الانتصارات السبعة السابقة كانت معارك من ثلاث مجموعات فاصلة. وقالت سابالينكا في مقابلتها على الملعب بحسب ما نقل موقع رابطة اللاعبات المحترفات: «لدينا تاريخ كبير حقاً ضد بعضنا البعض، دائماً ما تكون معارك عظيمة، ودايماً ما تدفعني إلى الحد الأقصى للحصول على الفوز».

لكن هذا لم يكن هو الحال هذه المرة. فمن المناسب أن يكون الانتصار الأكثر حسماً لسابالينكا في هذه السلسلة قد جاء في البطولة التي هيمنت عليها منذ عام ٢٠١٩، وحسنت المصنفة الأولى عالمياً سجلها المثالي في ووهان إلى (٢٠-٥)، وأصبحت الآن على بعد انتصارين فقط من لقبها الرابع في نفس عدد المشاركات. كما أن بطلة أمريكا المفتوحة تواصل سلسلة انتصارات نشطة بلغت ٩ مباريات متتالية، وستحصل على فرصة لزيادة هذه الأرقام أمام المصنفة السادسة الأمريكية جيسكا بيجولا في الدور نصف النهائي؛ حيث تتفوق سابالينكا على الأمريكية بسجل (٢-٨) بشكل عام، بما في ذلك (٤-٠) في الموسمين الماضيين.

مركة إنجليزية ملتعبة على نجم يوفنتوس

يستعد نادي مانشستر يونايتد، لجعل التركي كينان يلدر، نجم يوفنتوس الإيطالي، وهدف تشيلسي وأرسنال في سوق الانتقالات، أولوية قصوى له في الميركاتو الصيفي ٢٠٢٦. وبحسب موقع Caught Offside، نقلاً عن صحيفة Daily Briefing، فإن إدارة الشياطين الحمر تهتم كثيراً بضم يلدر، وقد تكون مستعدة لدفع ما يصل إلى ٩٠ مليون يورو من أجل التعاقد مع الدولي التركي. ويُعد تشيلسي أيضاً من أبرز المهتمين بضم كينان يلدر، لكن المصادر تشير إلى أن مانشستر يونايتد مستعد لتقديم عرض أعلى من البلوز، من أجل الحصول على خدمات اللاعب البالغ من العمر ٢٠ عاماً، الذي يمتد عقده مع السيدة العجوز حتى صيف ٢٠٢٩.

وقال مصدر خاص لصحيفة Daily Briefing «مانشستر يونايتد جعل من يلدر، هدفه الكبير لصيف ٢٠٢٦، والشعور الحالي داخل النادي هو أنهم مستعدون لتقديم عرض أعلى من تشيلسي وأرسنال، ربما يصل إلى ٩٠ مليون يورو».

ويُعد يلدر لاعباً أساسياً في صفوف السيدة العجوز، ومن غير المرجح أن يتخلى عنه النادي الإيطالي بسهولة، إذ تشير المصادر أيضاً إلى أن يوفنتوس يرغب في تجديد عقده قريباً. أما اللاعب نفسه، فلا يُظهر أي علامات على رغبته في الرحيل عن قلعة اليوفي، ولذلك يبقى من غير الواضح ما إذا كان المان يونايتد أو تشيلسي سيتمكنان من إقناعه بالانتقال إلى الدوري الإنجليزي الممتاز.

ورغم قوة جاذبية البريمرليج، فإن يوفنتوس أيضاً نام كبير بتاريخ عريق وطموح لا يقل عن أندية إنجلترا الكبرى.

أسباب آلام الرقبة... ما هي؟!

رقتك تتحرك باستمرار خلال روتينك اليومي، سواء أثناء الاسترخاء في المنزل، أو العمل، أو ممارسة الرياضة. وعلى الرغم من صغر حجمها، إلا أن الرقبة جزء معقد من العمود الفقري، يحتوي على عضلات، وعظام، ومفاصل، وأوتار، وأوعية دموية، وأعصاب، كلها مجمعة في مساحة طولها حوالي ١٢ سنتيمتراً، تدعم رأسك البالغ وزنه ٥,٥ كيلوغرام وتربط الدماغ بجسمك.

العمود الفقري العنقي وحساسية الرقبة، تتعرض الرقبة بشكل خاص للإصابة والأمراض المزمنة نتيجة تعقيد بنيتها وحركتها المستمرة. وتشير دراسة منشورة في Global Spine Journal إلى أن ٦٠-٨٠٪ من الأشخاص يعانون من آلام الرقبة في مرحلة ما من حياتهم، بينما يبلغ معدل الإصابة السنوي ما بين ١,٤ و٢,١٢. ويعاني حوالي ٥٠٪ من الأشخاص من آلام متكررة في الرقبة، ما يشكل مشكلة صحية عامة مهمة.

وفق أطباء مايو كلينك، فإن الوضعية غير السليمة للجسم — كالانحناء أمام الكمبيوتر أو الهاتف — تُجهد عضلات الرقبة. كما يُعد التهاب المفصلي العظمي من أكثر أسباب الألم شيوعاً. ويُنصح بطلب الرعاية الطبية فوراً عند وجود ألم مصحوب بخدر، ضعف في الذراعين أو اليدين، أو ألم يمتد إلى الكتف أو أسفل الذراع.

أسباب آلام الرقبة المرتبطة بالسلوكيات اليومية: الإجهاد العضلي: الجلوس لساعات طويلة

أمام الحاسوب أو الهاتف، أو القراءة على السرير، يجهد عضلات الرقبة والكتف. يُنصح بالحركة بشكل دوري، ومد الرقبة والكتفين، وضبط المكتب والشاشة بحيث تكون على مستوى العين. استخدام الهاتف والقراءة في السرير: النظر المستمر لأسفل أثناء القراءة أو استخدام الهاتف يزيد الضغط على الرقبة. يُفضل رفع الجهاز إلى مستوى العين، واستخدام وسادة أو عدة وسائل لدعم الظهر، ووضع وسادة تحت الركتين للحفاظ على استقامة العمود الفقري. النوم بوضعية خاطئة: النوم على البطن أو استخدام وسادة غير مناسبة يدفع الرقبة إلى وضع غير طبيعي. من الأفضل النوم على الظهر أو الجانب مع وسادة داعمة للرقبة ومحاذة الرأس مع العمود الفقري.

الوضعية السيئة أثناء الجلوس أو الوقوف: يجب أن تكون الأذنان فوق الكتفين مباشرة، والكتفان في خط مستقيم مع الوركين، مع رفع الأجزاء إلى مستوى العين لتقليل الانحناء الأمامي للرقبة. حمل الأوزان الثقيلة على كتف واحد: مثل حقائب الكتف أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة. ينصح بتوزيع الوزن بالتساوي على كلا الكتفين أو تغيير الكتف المستخدم بشكل دوري. قلة النشاط البدني: ممارسة التمارين الهوائية وتمارين المرونة وتقوية العضلات تحسن الدورة الدموية، وتدعم عضلات الرقبة والكتف والظهر، وتقلل من الإجهاد والتصلب. التقدم في العمر والحالات المرضية: تآكل المفاصل، والانزلاق الغضروفي، وتوتوات العظام، وحوادث الإصابات، أو أمراض مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو السرطان، كلها قد تسبب ألم الرقبة. كما يزيد التدخين من احتمالية الإصابة.

متى يجب مراجعة الطبيب فوراً؟ أغلب آلام الرقبة ناتجة عن أنشطة يومية وعادات غير صحيحة، لكنها تتحسن عادة بتعديل وضعية الجسم وممارسة التمارين. ومع ذلك، يجب مراجعة الطبيب إذا كان الألم شديداً أو مستمراً لعدة أيام دون تحسن. مصحوباً بخدر، ضعف، أو وخز في الذراعين أو الساقين. نتيجة إصابة مثل حادث سيارة أو سقوط، مرتبطاً بصداغ شديد أو ألم ينتشر إلى الكتف أو أسفل الذراع. تجنب آلام الرقبة يبدأ بالانتباه لوضعية جسمك أثناء الجلوس، العمل، النوم، وممارسة الرياضة، التوازن بين الحركة والراحة، واستخدام الوسائل المناسبة، وممارسة التمارين لتقوية العضلات، كلها خطوات أساسية للحفاظ على صحة الرقبة ومنع الألم المزمن.

أظافر القدم قد تكشف سرطان الرئة

يعتبر غاز الرادون عديم اللون والرائحة ثاني أكبر سبب للإصابة بسرطان الرئة بعد التدخين. وعلى الرغم من خطورته، غالباً لا يُدرج الأشخاص غير المدخنين أو من يدخنون نادراً ضمن برامج فحص سرطان الرئة، ما قد يعرّضهم لخطر متزايد دون علمهم. لكن فريق بحثي من جامعة «كاليفاريا» في كندا كشف طريقة مبتكرة وبسيطة لتحديد التعرض الطويل الأمد للرادون، ما قد يساعد الأطباء في التعرف على هؤلاء الأفراد المعرضين للخطر، حتى لو لم يدخنوا أبداً أو أقلعوا عن التدخين منذ فترة طويلة، وفقاً لموقع «ساينس أليرت».

أظافر القدم: أرشيف طبيعي لتعرض الجسم للمسموم: أظهرت الدراسة التجريبية التي قادها عالم الكيمياء الحيوية آرون غودارزي والفيزيائي مايكل وايزر، أن قصاصات أظافر القدم تمثل مؤشراً موثوقاً لتحديد التعرض الطويل للرادون. بعد استنشاق الرادون، يتحول بسرعة إلى رصاص مشع يُخزن في الأنسجة البطيئة النمو مثل الجلد، الشعر، والأظافر. ويشير الباحثون إلى أن قياس نظائر الرصاص في أظافر القدم يوفر وسيلة كمية للكشف عن التعرض على مدى العمر على مستوى الفرد.

صعوبة التعرف على التعرض للرادون: على عكس التدخين، فإن التعرض للرادون ليس سهلاً على المرضى الإبلاغ عنه. فمعظم الناس لا يدركون أنهم يتعرضوا له، كما يختلف مستوى التعرض حسب الموقع الجغرافي، نوعية المباني، وطرق التهوية. على الرغم من وجود قوانين لتقليل من تراكم الرادون في المباني، إلا أن تطبيقها محدود في بعض الدول، وخاصة في المباني القديمة.

مصادر تراكم الرادون: ينبع غاز الرادون طبيعياً من الأرض، ويتشتت في الهواء المفتوح، لكنه يتراكم داخل المباني المغلقة ذات التهوية السيئة. كما يمكن للمياه الجوفية الغنية باليورانيوم ومواد البناء مثل الخرسانة الخفيفة والفسفوجبس أن تسهم في تراكم الغاز داخل المنازل. نتائج الدراسة: باستخدام تقنيات فائقة الحساسية، وجد الباحثون نظير الرصاص (٢١٠Pb) في ٧١٪ من أظافر القدم التي تم تحليلها. وأظهرت النتائج أن الأظافر لدى البالغين الذين تعرضوا لمستويات عالية من الرادون لمدة ٢١,٥ عام احتوت على ٢٩٨، فيمتوغرام من الرصاص لكل نانوغرام من الرصاص الثابت، مقارنة بـ٧,٥٠، فقط لدى من تعرضوا لمستويات منخفضة، أي بفاقر ٢٩٧٪، ما يشير إلى تسجيل تاريخ التعرض في أظافر القدم.

كما أظهرت الدراسة أن مستويات الرادون المرتفعة يمكن اكتشافها في الأظافر حتى بعد ست سنوات من تقليل التعرض في المنزل. التوسع في البحث: تجربة أكبر تشمل ١٠ آلاف شخص من المقيمين في كندا جارية حالياً للتحقق من فاعلية هذه الطريقة على نطاق واسع، عبر فحص منازلهم وأخذ عينات من أظافرهم، ويأمل الباحثون أن تسهم هذه البيانات في إدراج المزيد من الأشخاص غير المدخنين أو المدخنين نادراً ضمن برامج الفحص المبكر لسرطان الرئة، مما قد ينقذ حياتهم.

يتيح هذا الاكتشاف إمكانية الكشف المبكر عن الأشخاص المعرضين للرادون حتى بدون تاريخ تدخين طويل. ما يعزز فرص التشخيص المبكر والعلاج الفعال لسرطان الرئة، ويضع أظافر القدم كأداة طبيعية وموثوقة لرصد التعرض طويل الأمد للمسموم البيئية.