

تألق المنتخب الايراني للتايكوندو في سيول بحصدهم ١٧ ميدالية ملونة



خلال بطولة العالم للتايكوندو «هانمادانغ» ٢٠٢٦ في كوريا الجنوبية، واصل ممثلو الجمهورية الاسلامية الايرانية تألقهم، وحصدوا ٥ ميداليات ذهبية، و٦ فضية، و٦ برونزية بنهاية اليوم الرابع.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انها تَقام بطولة العالم للتايكوندو «هانمادانغ» ٢٠٢٦ في الفترة من ١ إلى ٥ أغسطس، وتستضيفها «كوكي وان»، المقر العالمي للتايكوندو، في سيول، كوريا الجنوبية، ويشارك فيها رياضيون من ٢٤ دولة حول العالم، كما شارك المنتخب الإيراني في هذه البطولة بـ ٢٤ رياضياً.

يقود المنتخب الإيراني المدرب محمد أمين نامجو، ويرافقه المدرب جلال أقدم. خُصص

اليومان الأولان من البطولة للمرحلة التمهيدية، وفي نهاية هذه المرحلة، تأهل ٩ رياضيين إيرانيين إلى النهائيات. في اليوم الأول من النهائيات، تألق ممثلو بلادنا بفوزهم بثلاث ميداليات ذهبية، وثلاث فضية، وثلاث برونزية.

وفي اليوم الرابع من المنافسة، شارك الممثلون الإيرانيون في مختلف منافسات هانمادانغ، وحصدوا ثمانية ميداليات إضافية، فاز رضا محمديان بالميدالية الذهبية في منافسات الجباز (Jumok) للفة العمرية من ١٩ إلى ٢٩ عامًا. وفازت شكيبا بالميدالية الذهبية في الوثب العالي للفة ١٩ عامًا.

كما فاز جلال أقدم بالميدالية الفضية في منافسات الجباز (Jumok) للفة ٦٠ عامًا، وفازت عارفة بورشمسي بالميدالية الفضية في منافسات الجباز (Jumok)، وفازت ليلى عليدوستي بالميدالية الفضية في منافسات الجباز (Jumok) للفة ٤٠ عامًا. وفازت سمين باقري بالميدالية الفضية في منافسات نوبي أبشاجي للفة ١٩ عامًا. وفي المنافسات التالية، فاز ناصر امينيان وليلى كشاورزي بالميدالية البرونزية في منافسات بال كيوكبا (Pal Kyokpa) للفة العمرية من ٥٠ إلى ٥٩ عامًا.

بإضافة ميداليات اليومين الثالث والرابع، يكون الممثلون الإيرانيون قد حصدوا حتى الآن ١٧ ميدالية قيّمة، منها ٥ ميداليات ذهبية، و٦ فضية، و٦ برونزية، في بطولة العالم للهانمادانغ ٢٠٢٦. وتستمر البطولة حتى ٥ أغسطس، على أن تُقام نهائيات الفئات الأخرى خلال الأيام القادمة.

المدافع الايراني نعمتي ينتقل الى لوسيل القطري

أعلن نادي لوسيل القطري تعااقده مع المدافع الإيراني علي نعمتي، وذلك لتدعيم صفوف الفريق إ استعداداً للموسم الكروي الجديد ٢٠٢٦-٢٠٢٧.

ونشر النادي عبر حساباته الرسمية على منصات التواصل الاجتماعي منشوراً ترحيبياً باللاعب، معلقاً: «أهلاً بك في لوسيل، علي نعمتي». مُعلنًا انضمامه رسمياً إلى صفوف الفريق.

وتأتي الصفقة ضمن تحركات إدارة نادي لوسيل لتعزيز الفريق بعناصر جديدة، في إطار الاستعداد للمنافسات المقبلة، حيث يطمح النادي إلى الظهور بصورة قوية وتحقيق نتائج إيجابية خلال الموسم الجديد بأول ظهور له بدوري نجوم بنك الدوحة.

ودياً: ديري ميلانو ينتهي بالتعادل في استراليا

ضمن الاستعدادات لخوض غمار الموسم الجديد موسم ٢٠٢٦-٢٠١٧، خاض الانتر وميلان مباراة ودية فـ ي مدينة بيرث الأسترالية وانتهت بنتيجة التعادل بهدف لكل طرف، وكان الشوط الأول قد انتهى بالتعادل السلبي بين الفريقين رغم المحاولات من الطرفين للتسجيل.

وفي الشوط الثاني استطاع فريق الانتر ان يتقدم عن طريق نجمه المدافع الإيطالي فيديريكو دي ماركو بالدقيقة ٥٢، ونجح ميلان بتسجيل هدف التعادل في الدقيقة ٨٤ عن طريق كريستوفر نكونكو مم ركلة جزاء لينتهي اللقاء بنتيجة التعادل بهدف لكل طرف.

زولا يتولى مهمة جديدة في الاتحاد الإيطالي لكرة القدم

أعلن الاتحاد الإيطالي لكرة القدم تعيين جيانفرانكو زولا منسقاً لمشاريع أنشطة الفئات السنية، لينضم إلى الجهاز الإداري الجديد الذي يضم روبرتو مانشيني وكلاوديو رانييري، في إطار خطة تهدف إلى تطوير منظومة اكتشاف وصقل المواهب في الكرة الإيطالية.

وستولى زولا مهمة الإشراف على تنسيق برامج تطوير اللاعبين الشباب، والعمل على تعزيز التعاون بين الأندية والمنتخبات السنية، بما يسهم في إعداد جيل جديد من اللاعبين للمنتخب الإيطالي.

وقال زولا عقب تعيينه: «أشكر الرئيس جيوفاني مالاغو على ثقته بي ومنحي هذا المنصب، وهو ما يؤكد جودة المشروع الذي عملنا عليه في رابطة دوري الدرجة الثالثة بالتعاون مع الهيكل الإداري والأندية والجوكمة التي كنت جزءاً منها. أضع نفسي في خدمة الكرة الإيطالية بكل فخر ومحاس، وأمل أن أسهم في تطوير المواهب الشابة وبناء مستقبل مشرق للمنتخبات الوطنية».

فيفو يطالب برحيل انفانتينو ويشعل أزمة جديدة داخل فيفا



وفي مقال نشره بصحيفة بريطانية، وصف فيغو تصرفات انفانتينو بأنها الأكثر خداعاً وأنانية خلال مسيرته الرياضية، منتقداً خطته لبيع حصص تجارية في كأس العالم لمستثمرين من القطاع الخاص.

وأكد أن رئيس فيفا فقد دعم كبار المسؤولين والاتحادات القارية، وفي مقدمتها الاتحاد الأوروبي، معتبراً أن الضرر الذي لحق بسмعة المؤسسة أصبح كبيراً، ومختتماً رسالته بالدعوة إلى رحيله حفاظاً على مستقبل كرة القدم.

باريس سان جيرمان يحسّن عرضه لضم الحارس الياباني سوزوكي

يستعد نادي باريس سان جيرمان لتقديم عرض جديد ومحسّن من أجل التعاقد مع حارس المرمى الياباني في صفوف بارما زيون سوزوكي ، بعدما لم ينجح عرض ٥٠ الأول، الذي بلغت قيمته ٢٨ مليون يورو إضافة إلى المكافآت، في حسم الصفقة. ويحسب آخر المستجدات، فإن العرض الجديد لن يقتصر على رفع القيمة المالية فحسب، بل سيتضمن أيضاً هيكله مختلفة للصفقة، إلى جانب مكافآت إضافية، في محاولة لإقناع النادي البائع بالموافقة على انتقال الحارس الياباني إلى بطل فرنسا .

وفي حال إتمام التعاقد، فإن الخطة المطروحة تقضي بانضمام سوزوكي إلى يوفنتوس على سبيل الإعارة مباشرة من باريس سان جيرمان، بهدف منحه فرصة المشاركة بانتظام واكتساب المزيد من الخبرة في الدوري الإيطالي.

مانشستر يونايتد يوافق على بيع فيتيك إلى ميلدزبره



للخضوع للفحص الطبي، تمهيداً لإتمام الصفقة رسمياً. وتبلغ قيمة الانتقال ٧ ملايين جنيه إسترليني، مع حوافز قد ترفعها إلى ١٤ مليوناً، فيما احتفظ يونايتد بنسبة ٢٥٪ من أي بيع مستقبلي، إضافة إلى بند إعادة الشراء وحق مطابقة أي عرض لاحق.

ويأتي رحيل الحارس البالغ من العمر ٢٢ عامًا بعد تألقه مع بريستول سيتي على سبيل الإعارة، في ظل محدودية فرصه مع الفريق الأول. ويتبقى فقط اجتياز الفحص الطبي وتوقيع العقود لإعلان الصفقة رسمياً.

ريال مدريد يحطم رتقه القياسي في مبيعات اللاعبين

حقق ريال مدريد رقماً قياسياً في سوق الانتقالات الصيفية، بعدما بلغت إيراداته من بيع اللاعبين ١٨٩ مليون يورو، وهو أعلى عائد في تاريخ النادي. وفقاً لصحيفة "AS" الإسبانية. وجاء هذا الإنجاز بعد إتمام صفقة انتقال غونزالو غارسيا وسيزار بالاسيوس إلى فولهام، لترتفع عائدات بيع خريجي أكاديمية "لا فابريكا" إلى مستوى غير مسبوق.

وتصدر نيكو باز قائمة أغلى الصفقات بانتقاله إلى كومو مقابل ٦٠ مليون يورو، يليه غونزالو غارسيا بـ٤ مليوناً.

ولا تزال الإدارة الملكية تعمل على صفقات بيع جديدة قد ترفع الإيرادات إلى أكثر من ٢٠٠ مليون يورو، وهو ما يمنح النادي مرونة مالية كبيرة لدعم مشروع المدرب جوزيه مورينيو وإبرام صفقات جديدة قبل إغلاق الميركاتو.

رئيس طرابزون: الاجتماع مع صلاح دام ١٠ ساعات

اعرب رئيس نادي طرابزون سبور أرطغرل دوغان عن سعادته بالقراب التعاقد مع النجم المصري محمد صلاح معتبراً أن فريقه كان يحتاج إلى لاعب مثله. وقال دوغان: «ستكون صفقة رائعة، نأمل أن يكون مفيداً لناينا». لقد تصدر نجاح طرابزون سبور عناوين الأخبار في مختلف أنحاء تركيا وأوروبا كذلك. بدأ اللاعبون الشباب في اختيار نادينا. نحن نحاول إيصال رسالة للجميع مفادها أننا نستطيع جلب أي لاعب إلى فريقنا». وكشف رئيس النادي التركي: «سارعنا بإتمام الصفقة بمجرد انسحاب فريق آخر».رى، غدت اجتماعاً مع محمد صلاح ووكيل أعماله، كان اجتماعاً احترافياً للغاية، اتسم بالاحترام، تفاهم الطرفان ولم تكن هناك أي صعوبات،

استمر اجتماعنا نحو عشرة ساعات تقريباً. أصبح كل شئ واضحاً منذ أمس». وأضاف دوغان: «لم يتواصل أحد معنا بشأن الرعاية، ولكنني أثق بمجمعتي وجمهيرنا. سأتوجه إلى كافة رجال الأعمال في طرابزون، وأصدقائي، سأقوم بطرق أبوابهم جميعاً بشكل فردي. لا أعتقد أنهم سيرفضوني، أظن أنهم سيدعمونني في هذا».



٦ فواكه تصبح أكثر فائدة عند تجميدها

يعتقد كثيرون أن تناول الفواكه الطازجة هو الخيار الأفضل دائماً، لكن المفاجأة أن بعض أنواع الفواكه قد تحتفظ بقيمتها الغذائية بشكل أكبر عند تجميدها، إذ يساعد التبريد على الحفاظ على العديد من العناصر المهمة، وقد يجعلها متاحة لفترة أطول دون فقدان فوائدها.

ولا يعني تجميد الفواكه فقدان قيمتها الغذائية، بل يمكن أن يساعد في الحفاظ على الفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف الموجودة فيها، خاصة عند تخزينها بطريقة صحيحة.

١- التوت البري المجمد

يعد التوت البري من أفضل الفواكه التي يمكن تناولها مجمدة، فهو غني بالألياف الغذائية، حيث يوفر الكوب الواحد منه كمية جيدة من الألياف التي تدعم صحة الجهاز الهضمي. كما يحتوي على مضادات أكسدة قوية، أبرزها الأنثوسيانين، الذي يساعد على تقليل الالتهابات ودعم صحة الجلد، وقد يرتبط بتقليل مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسمنة.

٢- المانجو المجمدة

يساعد تجميد المانجو على الحفاظ على قيمتها الغذائية لفترة أطول، خاصة أن نقلها وتخزينها لفترات طويلة وهي طازجة قد يؤدي إلى فقدان جزء من عناصرها الغذائية. وتعد المانجو المجمدة خياراً مناسباً لمن يرغبون في تناول وجبة حلوة وصحية، كما يمكن أن تساهم ضمن نظام غذائي متوازن في دعم التحكم بالوزن وتقليل محيط الخصر.

٣- الكرز الحامض المجمد

يوفر الكرز الحامض المجمد العديد من المزايا، فهو يوفر الوقت والجهد عند تحضيره، كما يساعد التجميد على الحفاظ على مضادات الأكسدة الموجودة فيه، خاصة مادة الأنثوسيانين. وتشير الأبحاث إلى أن الكرز المجمد قد يحتفظ بمغذياته لفترة أطول مقارنة بالفاكهة التي تبقى لفترات طويلة بعد قطفها.

٤- الفراولة المجمدة

تمتيز الفراولة المجمدة بأنها تحافظ على قوامها ونكهتها لفترة أطول مقارنة بتركها في درجة حرارة الغرفة أو تخزينها لفترة طويلة في الثلاجة. كما تعد مصدراً جيداً للألياف الغذائية، وتحتوي على سرعات حرارية منخفضة، حيث يوفر الكوب الواحد منها نحو ٥٥ سعة حرارية فقط.

وقد ارتبط تناول الفراولة بانتظام بدعم صحة الجسم، وتحسين حساسية الإنسولين، والمساعدة في الحفاظ على مستويات الدهون في الدم.

٥- الموز المجمد

يصبح الموز أكثر فائدة عند تجميده، إذ ترتفع فيه نسبة البريبايوتكس، وهي ألياف غذائية مفيدة لصحة الأمعاء.

ويحتوي الموز على كمية جيدة من الألياف التي تساعد على تحسين عملية الهضم، كما تساهم في دعم صحة القلب والحفاظ على مستويات الكوليسترول.

٦- الرمان المجمد

يعد الرمان المجمد خياراً عملياً، خاصة أن إزالة حبوب الرمان الطازح تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين.

ويحتفظ الرمان المجمد بنسبة كبيرة من فوائده، فهو غني بالألياف ومضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجسم، وقد تساهم في دعم صحة القلب وتقليل مخاطر السمنة واضطرابات الأيض.

تجميد الفواكه لا يعني فقدان فوائدها، بل قد يكون وسيلة فعالة للحفاظ على قيمتها الغذائية وإطالة مدة صلاحيتها. ويمكن الاستمتاع بالفواكه المجمدة كوجبة خفيفة صحية أو إضافتها إلى العصائر والوجبات المختلفة ضمن نظام غذائي متوازن.

صحة الفم مفتاح صحة الجسم.. كيف تؤثر اللثة والأسنان على القلب والدماغ؟

لا يقتصر تأثير صحة الفم على الأسنان واللثة فقط، بل يكشف الفم الكثير عن الحالة الصحية العامة للإنسان. إذ تشير أبحاث متزايدة إلى وجود ارتباط وثيق بين أمراض الفم والعديد من المشكلات الصحية التي تصيب أجزاء مختلفة من الجسم. ويركز العلماء بشكل خاص على دور البكتيريا الموجودة في اللثة المصابة بالالتهابات، وكيف يمكن للاستجابة المناعية الناتجة عنها أن تساهم في حدوث التهابات مزمنة مرتبطة بأمراض مثل القلب والسكري، والتدهور المعرفي، والتهاب المفاصل، وأمراض الجهاز التنفسي والكبد. كيف تؤثر أمراض اللثة على الجسم؟

عند الإصابة بأمراض اللثة، يمكن للبكتيريا الموجودة في الفم أن تنتقل إلى مجرى الدم، ما قد يؤدي إلى تحفيز استجابات التهابية تؤثر على أعضاء مختلفة. وتشير الدراسات إلى أن الالتهابات المزمنة الناتجة عن مشاكل الفم قد تلعب دوراً في زيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر أخرى مثل السكري أو أمراض القلب.

كما أصبح هناك توجه متزايد لدمج صحة الفم ضمن الرعاية الصحية العامة، بحيث لا تقتصر متابعة الأسنان على طبيب الأسنان فقط، بل تصبح جزءاً من تقييم الحالة الصحية الشاملة للمريض.

العلاقة بين تنظيف الأسنان وصحة القلب

يرتبط تنظيف الأسنان بانتظام بالحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، إذ يساعد على تقليل تراكم البكتيريا المسببة لالتهابات اللثة، وبالتالي الحد من انتقالها إلى الدم.

فعدن إهمال العناية بالأسنان، قد تتطور التهابات اللثة، مما يسمح للبكتيريا بالدخول إلى الدورة الدموية، وهو ما قد يساهم في زيادة الالتهابات داخل الجسم.

كما يمكن للالتهابات المزمنة المرتبطة ببكتيريا الفم أن تؤثر على الأوعية الدموية وتساهم في تراكم الترسبات، ما يزيد من مخاطر الإصابة بمشكلات القلب والشرابين.

وتشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يحرصون على تنظيف أسنانهم مرتين يومياً لمدة دقيقتين قد يكونون أقل عرضة لبعض أمراض القلب مقارنة بمن يهملون العناية بصحة الفم.

صحة الفم وعلاقتها بالتقدم في العمر

تزداد أهمية صحة الفم مع التقدم في العمر، حيث ترتفع احتمالية الإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان وفقدانها، وهي مشكلات قد تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة. ويعد التهاب دواعم السن من أكثر أمراض اللثة خطورة، إذ يؤدي إلى تضرر الأنسجة والعظام الداعمة للأسنان. وتزداد معدلات الإصابة به لدى كبار السن، كما أن بعض الأمراض المزمنة مثل السكري قد تزيد من صعوبة السيطرة عليه.

وتشير أبحاث حول الشيخوخة الصحية إلى أن الحفاظ على صحة الفم قد يكون عاملاً مهماً في تحسين جودة الحياة خلال المراحل المتقدمة من العمر، نظراً لارتباطها بالالتهابات والصحة العامة.

طرق الحفاظ على صحة الفم وحماية الجسم

يمكن تقليل مخاطر أمراض الفم والحفاظ على صحة الجسم من خلال اتباع بعض العادات البسيطة، ومنها:

تنظيف الأسنان بانتظام: استخدام فرشاة الأسنان مرتين يومياً لمدة دقيقتين على الأقل مع معجون يحتوي على الفلورايد.

استخدام خيط الأسنان: يساعد على إزالة بقايا الطعام والبلاك من المناطق التي يصعب على الفرشاة الوصول إليها.