

مصارع ايراني يتقلد الذهب في بطولة شباب العالم بالمصارعة الرومانية

طهران / ارنا- تقلد المصارع الايراني آرمين شمسي بور الميدالية الذهبية في وزن ٥٥ كغم ببطولة شباب العالم للمصارعة الرومانية الجارية في العاصمة السلوفاكية براتيسلافا.

وفي وزن ٥٥ كيلوغرامًا، فاز آرمين شمسي بور، بعد استراحة في الجولة الأولى، على الأوكراني كريك في الجولة الثانية بنتيجة ٨-٠، ليتأهل إلى ربع النهائي.

وفي هذه المرحلة،

تغلب على مكسيم

سارمانوف بنتيجة ١٠-

٠، ليتأهل إلى نصف

النهائي الذي تغلب فيه

على كوتشكاروف من

أوزبكستان بنتيجة ١٢-

متاهلا إلى النزال النهائي.

وفي النزال النهائي، قدّم شمسي بور اداء رائعًا تغلب من خلاله على كاروميدزه من جورجيا بنتيجة ١٢-٢ متقلدا الميدالية الذهبية.

فرينكي دي يونغ واثق من التعافي دون جراحة

يعيش الهولندي فرينكي دي يونغ مرحلة مهمة في مسيرته مع برشلونة، بعد الإصابة التي تعرض لها خلال مشاركته مع منتخب بلاده في كأس العالم ٢٠٢٦، والتي كشفت لاحقًا عن تمزق في الرباط الجانبي الإنسي.



ووفقا لتقارير صحافية،

فإن دي يونغ والمحيطين

به متفائلون بشأن عملية

التعافي، بعدما اختار

اللاعب العلاج التحفظي

وتجنب الخضوع للجراحة.

ويؤمن لاعب الوسط

بأن هذه الطريقة

ستساعده على استعادة

عافيته بشكل كامل، وهو

مصمم على العودة إلى مستواه وانتزاع مكانه في التشكيلة الأساسية.

ويحظى دي يونغ بدعم عائلته خلال فترة العلاج، فيما يواصل المدرب هانز فليك التأكيد على ثقته باللاعب، رغم المنافسة القوية في وسط برشلونة حاليًا.

ارسال يطالب بحسم قضية مانستر سيتي المالية

طالب ريتشارد غارليك، الرئيس التنفيذي لنادي ارسنال، بحسم سريع لقضية مانشستر سيتي المتهم بارتكاب أكثر من ١٠٠ مخالفة للقواعد المالية في الدوري الإنكليزي الممتاز.

وأكد غارليك أن جميع

الأندية والبطولة نفسها

ترغب في معرفة مصير

القضية، التي طال انتظار

نتائجها رغم مرور أكثر

من عام ونصف على انتهاء

جلسات الاستماع.

وأعرب عن أمله في التوصل

إلى حل سريع، مشدداً على أن

أرسنال لا يستطيع التأثير في

الإجراءات أو التكهّن بنتيجتها.

بدوره، وصف الرئيس التنفيذي للدوري الإنكليزي القضية بأنها معقدة للغاية، مؤكداً ضرورة

استكمال المسار القانوني.

وتنتظر أندية منافسة لسيتي القرار بفاغ الصبر، وسط مخاوف من استمرار التأخير والتكاليف القانونية المرتفعة.

ريال مدريد يقدم برناردو سيلفا رسميا

قدّم نادي ريال مدريد، البرتغالي برناردو سيلفا لاعباً جديداً في صفوفه، بعد إتمام انتقاله إلى النادي الملكي بعقد

يمتد حتى عام ٢٠٢٨.

وجرت مراسم التقديم

في مدينة ريال مدريد، حيث

استقبل فلورنتينو بيريز

اللاعب في قاعة مجلس

الإدارة، قبل أن يوقع على

عقده الجديد، فيما اختار

ارتداء القميص رقم ٢٠.

ويأتي تقديم

سيلفا بعد يوم

واحد من تقديم جوزيه مورينيو، وسط إقامة مراسم التقديم بعيداً عن حضور الجماهير ووسائل الإعلام، في خطوة أثارت بعض التساؤلات حول سبب اعتماد النادي هذا الأسلوب.

خبير طبي يطمئن جماهير بايرن بشأن حالة موسيالا

كشف البروفيسور كريستوف كلاينشينتز، رئيس قسم طب الأعصاب في مستشفى جامعة إيسن، أن حالات السقوط المفاجئ التي تعرض لها جمال موسيالا قد تكون مرتبطة بنوبات عصبية، وربما بنوع من صرع الغياب.

وأوضح الخبير الألماني أن هذه النوبات تتسبب بفترات قصيرة من فقدان الوعي أو الاستجابة، ما يفسر سقوط لاعب بايرن ميونخ بشكل مفاجئ خلال المباريات.

وأكد أن الحالة قابلة للعلاج بدرجة كبيرة، لكنها قد تتطلب علاجاً طويل الأمد، مشدداً في الوقت ذاته على قدرة موسيالا على مواصلة لعب كرة القدم.

ويواصل بايرن ميونخ متابعة حالة نجمه عن كثب، وسط اهتمام الجماهير بموعد عودته إلى الملاعب مجدداً خلال الفترة المقبلة.

رسميا..استون فيلا يعلن التعاقد مع الثنائي سوزوكي وروغيري

اعلن نادي أستون فيلا عن ضم صفتين خلال موسم الانتقالات الصيفية الجارية، وهما: حارس المرمى الياباني زيون سوزوكي، والمدافع الإيطالي ماتيو روغيري، دون الكشف عن مدة التعاقد.

وجاء في بيان النادي

الإنكليزي : «يسر أستون

فيلا أن يعلن عن التعاقد

مع زيون سوزوكي من

بارما، وينضم اللاعب

الدولي الياباني، الذي

مثّل بلاده في كأس

العالم ٢٠٢٦، إلى النادي

في صفقة انتقال نهائي".

ووفقاً لموقع «فوت

ميركاتو»، دفع أستون

فيلا ٣٠ مليون يورو، بالإضافة إلى ٥ ملايين يورو كحافز من أجل ضم الحارس.

كما أعلن أستون فيلا عن التعاقد مع المدافع الإيطالي ماتيو روغيري (٢٤ عاماً)، وقال في بيان له: «يسر أستون فيلا الإعلان عن التعاقد مع ماتيو روغيري من أتلتيكو مدريد، وقد وقّع الظهير الأيسر، الفائز بلقب الدوري الأوروبي مع أتلانتا عام ٢٠٢٤، عقداً دافعاً مع النادي".

ويفتح أستون فيلا مشواره في الدوري الإنكليزي يوم الاحد بمواجهة برايتون .

مدرب انتر ميامي: ميسي بدأ يستعيد هدوءه بعد وفاة والده

أكد غيرمو أويوس، مدرب انتر ميامي، أن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي بدأ يستعيد هدوءه بعد وفاة والده خورخي ميسي .

وقال أويوس إن ميسي «يبدو في حالة جيدة»، مشيراً إلى أن الملعب يمثل المكان الذي يشعر فيه النجم



الأرجنتيني بأكثر قدر من

الراحة، وأنه بدأ أكثر هدوءاً

خلال الفترة الأخيرة.

وكان ميسي قد عاد

للمشاركة مع إنتر ميامي

بعد وفاة والده، حيث شارك

بديلاً أمام ليون المكسيكي

في كأس الدوريات ، قبل أن

يبدأ أساسياً أمام ناشفيل

في الدوري، في مباراة

خسرها فريقه ١-٤.

و انتقد أويوس ضغط المباريات وقلة فترات الاستشفاء، مشيراً إلى أن اللاعبين يتعرضون للاجهاد بسبب كثافة المباريات والسفر والظروف المناخية، خصوصاً مع ارتفاع نسبة الرطوبة إلى ٨٧٪.

ويحل انتر ميامي فجر الخميس ضيفاً على فيلادلفيا يونيون في ظل غيابات عدة بسبب الإصابات.

بويول: مورينيو مدرب عظيم

اعتبر قائد فريق برشلونة السابق كارلوس بويول ان مدرب ريال مدريد جوزيه مورينيو يمتلك امكانيات كبيرة، قائلاً:» نتحدث عن مدرب عظيم، التقيت به في برشلونة عندما كنت في أكاديمية

الشباب، ثم انتقلت إلى

الفريق الأول، كان واضحاً

لنا حينها أنه يمتلك

معرفة واسعة بكرة القدم،

استطاع أن يبني مسيرة

كروية رائعة وانضم إلى

ريال مدريد، كنا في قمة

التنافس بيننا وبينهم

وأذكر تلك المنافسة

الشديدة جيداً".

وأضاف اللاعب الاسباني:

«في تلك السنوات، باستثناء غوارديولا ومورينيو وميسي وكريستيانو، كان برشلونة وريال مدريد فريقين عظيمين للغاية يمتلك العديد من النجوم، سزى كيف سيكون أداؤهما، ما زالت أعتمد أن برشلونة يمتلك فريقاً جيداً جداً وسيكون ريال

مدريد قادراً على تقديم موسم جيد مع مورينيو، يمكن أن يصبحوا أقوى".

هوندا تكشف تفاصيل محرك استون مارتن الجديد

كشفت هوندا تفاصيل النسخة الثانية من وحدة الطاقة التي سيستخدمها فريق استون مارتن بداية من جائزة هولندا الكبرى في الفورمولا ١، ضمن مساعي تحسين الأداء بعد التحديثات التي قدّمت في المجر.

وأوضح شينتارو اوريهارا، كبير مهندسي هوندا، أن العمل ركز على تسريع عملية الاحتراق، مع



تعديل الحجرة المسبقة وشكل المكبس، إضافة إلى تغييرات في أنظمة التشحيم بهدف تقليل الاحتكاك وتحسين أداء المحرك.

واختبرت استون مارتن وحدة الطاقة الجديدة للمرة الأولى على الحلبة خلال يوم تصوير في هنغارورينغ، بعد تقديم ١٦ تحديثاً للسيارة في الجولة السابقة.

ورفض أوريهارا الكشف عن مقدار الزيادة في القوة، لكنه أكد تحقيق الأهداف الداخلية لهوندا، معرباً عن ثقته بالعمل المنجز قبل استخدام الوحدة الجديدة في هولندا.

العطش أثناء الليل.. أسباب شائعة ومتى يستدعي الأمر الانتباه؟

قد يبدو الاستيقاظ من النوم ليلاً لشرب الماء أمراً طبيعياً، خصوصاً إذا حدث بشكل متقطع. لكن تكرار العطش بصورة ملحوظة، أو الشعور بحاجة شديدة إلى الماء تؤدي إلى الاستيقاظ بشكل متكرر، قد يستحق البحث عن السبب.

فالعطش الليلي قد يكون نتيجة عادات يومية بسيطة، مثل عدم شرب كمية كافية من السوائل خلال النهار أو الإفثار من الأطعمة المالحة، لكنه قد يرتبط أحياناً بجفاف الفم أو اضطرابات النوم أو بعض الحالات الصحية.

الجفاف.. السبب الأكثر شيوعاً

يُعد نقص السوائل من أبرز الأسباب التي قد تؤدي إلى الشعور بالعطش خلال الليل. وتختلف احتياجات الجسم من الماء بحسب العمر، والنشاط البدني، ودرجة حرارة الطقس، والحالة الصحية.

وقد ترتفع الحاجة

إلى السوائل بعد ممارسة

التمارين الرياضية أو

التعرض للحرارة لفترات

طويلة، وكذلك عند فقدان

السوائل نتيجة القيء أو

الإسهال أو الحمى.

كما أن عدم الحصول

على كمية كافية من الماء

خلال ساعات النهار قد يدفع الجسم إلى التعبير عن حاجته للسوائل في وقت لاحق، بما في ذلك أثناء النوم.

جفاف الفم وانقطاع النفس أثناء النوم

ليس العطش دائماً نتيجة نقص الماء في الجسم، فقد يكون جفاف الفم هو السبب وراء الاستيقاظ ليلاً.

ويُعد التنفس من الفم أثناء النوم أحد العوامل التي قد تؤدي إلى جفاف الفم، وهو أمر يمكن أن يحدث لدى الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النفس أثناء النوم.

كما يمكن أن يلاحظ بعض مستخدمي أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي المستمر CPAP زيادة جفاف الفم أثناء الليل، ما قد يدفعهم إلى البحث عن الماء بشكل متكرر.

وفي حال استمرار جفاف الفم، من المفيد استشارة الطبيب، كما يمكن لطبيب الأسنان تقييم الحالة، لأن انخفاض إفراز اللعاب لفترات طويلة قد يؤثر في صحة الأسنان ويزيد احتمالية الإصابة بالتسوس.

العطش الشديد قد يكون من علامات السكري

يُعد العطش الزائد والمتكرر من الأعراض التي يمكن أن ترتبط بارتفاع مستويات السكر في الدم.

فعندما ترتفع مستويات الغلوكوز، تحاول الكليتان التخلص من السكر الزائد عبر البول، ما يؤدي إلى زيادة التبول وفقدان المزيد من السوائل. ونتيجة لذلك، يزداد شعور الشخص بالعطش ويحتاج إلى شرب كميات أكبر من الماء.

ولا يقتصر اضطراب توازن الماء في الجسم على السكري المعروف، إذ توجد حالات أخرى مثل السكري الكاذب المركزي والسكري الكاذب الكلوي والسكري الكاذب الناتج عن العطش، وهي حالات قد تسبب فقدان كميات كبيرة من الماء عبر البول والعطش المستمر.

وفي بعض هذه الحالات يرتبط الأمر بخلل في هرمون الفازوبريسين، المعروف أيضاً بالهرمون المضاد لإدرار البول، والذي يساعد الجسم على التحكم في كمية الماء التي تحتفظ بها الكلى.

الأطعمة المالحة قد تزيد العطش

يمكن أن يكون النظام الغذائي أحد الأسباب البسيطة للعطش الليلي، خصوصاً عند الإفثار من الأطعمة الغنية بالصوديوم.

ويوجد الصوديوم بكميات مرتفعة في ملح الطعام والعديد من الأطعمة المصنعة والمعلبة، وعند استهلاك كميات كبيرة منه، يعمل الجسم على الحفاظ على توازن السوائل. وقد يزداد

الشعور بالحاجة إلى الماء.

ولذلك، يمكن أن يساعد الحد من الأطعمة المصنعة وتقليل إضافة الملح إلى الوجبات في تخفيف العطش المرتبط بالنظام الغذائي.

كما توفر الفواكه والخضراوات كمية جيدة من الماء وبعض الإلكتروليتات، ويمكن أن تكون جزءاً من نظام غذائي يساعد على الحفاظ على توازن السوائل.

هل يمكن أن يكون فقر الدم سبباً للعطش؟

يرتبط فقر الدم عادة بأعراض مثل التعب والإرهاق والضعف، وقد تظهر أعراض أخرى تبعاً لنوع فقر الدم والسبب المؤدي إليه.

وفي بعض الحالات، قد تتداخل التغيرات المرتبطة بالحالة مع توازن السوائل، ما قد يزيد الشعور بالعطش. لذلك، إذا كان العطش الشديد مصحوباً بتعب مستمر أو أعراض أخرى، فمن الأفضل استشارة الطبيب وإجراء الفحوص اللازمة لتحديد السبب بدقة.

متى يصح العطش الليلي بحاجة إلى فحص؟

الاستيقاظ أحياناً لشرب الماء لا يعني بالضرورة وجود مشكلة صحية. لكن العطش المتكرر أو الشديد يستحق مزيداً من الانتباه، خصوصاً إذا ترافق مع أعراض أخرى.

ومن العلامات التي تستدعي استشارة الطبيب: كثرة التبول، جفاف الفم المستمر، التعب الشديد، أو استمرار العطش رغم شرب كميات كافية من السوائل.

وفي النهاية، قد يكون السبب بسيطاً مثل الجفاف أو تناول وجبة مالحة قبل النوم، لكن استمرار المشكلة أو ظهور أعراض مصاحبة يجعل تقييم السبب خطوة مهمة لاستبعاد أي حالة صحية كامنة.

دراسة تكشف صلة بين مواقع التواصل والسرطان!

يحذر الباحثون من أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل قد لا يؤثر فقط على الحالة النفسية للمستخدمين، بل يمكن أن يرتبط بعادات استهلاكية تعزز التعرض لمواد كيميائية ضارة بالصحة. ووجدت دراسة أجراها باحثون في جامعة روتجرز الأمريكية أن المراهقين الذين يتعرضون لمحتوى يروج لمنتجات التجميل والعناية الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي يميلون إلى استخدام عدد أكبر من هذه المنتجات.

وكشفت النتائج عن ارتباط بين هذا النوع من المحتوى وزيادة استخدام منتجات العناية الشخصية، فالطلاب الذين يتابعون المؤثرين الذين يروجون للمنتجات، استخدموا منتجات أكثر بنحو ٢٠٪ في المتوسط مقارنة بمن لا يتابعونهم.

كما استخدم الطلاب الذين يشاهدون دروساً تعليمية عن الشعر والجمال منتجات أكثر بنحو ٤٠٪ مقارنة بغيرهم.

ويقول الباحثون إن زيادة عدد المنتجات المستخدمة قد تعني زيادة التعرض لهذه المواد، خصوصاً لدى المراهقين الذين يمرون خلال هذه المرحلة بتغيرات هرمونية سريعة.

لكن الدراسة لا تثبت أن هذه المواد تسبب السرطان، ولا تثبت أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤدي إلى الإصابة بالمرض.

أظهرت الدراسة أن ١٩٪ فقط من الطلاب يتحققون من قائمة مكونات المنتجات قبل استخدامها، بينما قال ١٥٪ إنهم يستخدمون بانتظام تطبيقاً أو موقعاً إلكترونياً للتعرف على المنتجات التي تعد أكثر أماناً.