



وزير الرياضة يقترح توقيع مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون الرياضي بين إيران وأوزبكستان

طهران/ ارنا- اقترح وزير الرياضة والشباب الإيراني «أحمد دنيامالي»، توقيع مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون الرياضي مع أوزبكستان، وذلك خلال مباحثات عبر تقنية الفيديو أجراها مع سفير إيران في طشقند «محمد علي إسكندري».

وأفادت «إرنا» بأن سفير إيران في طشقند بحث، أمس الثلاثاء، خلال اجتماع عبر تقنية الفيديو مع وزير الرياضة والشباب الإيراني، سبل توسيع التعاون الرياضي بين إيران وأوزبكستان.



وأكد «إسكندري» جاهزية السفارة الإيرانية لتسهيل التعاون الرياضي بين البلدين، معتبراً أن تطوير التعاون الاقتصادي يمثل أحد المتطلبات الأساسية لتعزيز العلاقات الرياضية بين إيران وأوزبكستان.

وأوضح أن «السياحة الرياضية، وتصدير المعدات الرياضية، وتقديم الخدمات الطبية والرياضية، فضلاً

عن الدعم المتبادل في المحافل الدولية، تُعد من أبرز المحاور التي يمكن أن تساهم في تعميق العلاقات الثنائية بين البلدين».

من جانبه، أشار وزير الرياضة والشباب إلى القدرات الرياضية لأوزبكستان، واصفاً إياها بأنها إحدى القوى الرياضية الصاعدة في آسيا، كما نوّه بالنجاحات الملحوظة التي حققتها في الألعاب الأولمبية والآسيوية.

وأكد دنيامالي على ضرورة اغتنام كل فرصة متاحة لتبادل الخبرات الفنية بين البلدين، وإقامة المعسكرات التدريبية المشتركة، وتوسيع نطاق التعاون الثنائي..

رئيس الاتحاد الإسباني لكرة القدم يشكر نظيره الإيراني على تهنئته بتتويج إسبانيا بكأس العالم ٢٠٢٦

طهران/ ارنا- وجه رئيس الاتحاد الإسباني لكرة القدم «رافائيل لوزان أبال»، رسالة رسمية أعرب فيها عن شكره وتقديره لنظيره الإيراني «مهدي تاج»، على تهنئته بمناسبة فوز المنتخب الإسباني بلقب كأس العالم ٢٠٢٦، مؤكداً على استمرار العلاقات الودية وتعزيز التعاون بين الاتحادين.

وجاء في نص الرسالة الموجهة إلى رئيس الاتحاد الإيراني لكرة القدم: لقد تلقينا رسالتكم ببالغ التقدير، إن مثل هذه الإنجازات هي ثمرة للعمل الدؤوب والالتزام

والقيم التي تمثلها كرة القدم، وهي تكتسب معنىً وقيمةً أكبر حين نشاركها مع الأصدقاء والزلاء في أسرة كرة القدم الدولية. لذا، فإن كلماتكم النبيلة تحظى بتقدير كبير من قبل كافة أعضاء الاتحاد الإسباني لكرة القدم.

وأضاف رئيس الاتحاد الإسباني في رسالته: نحن ممتنون للغاية لصداقتكم ودعمكم، ونتطلع بشوق إلى مواصلة تعزيز العلاقات بين الاتحادين.

يوفنتوس يتفق مع الجوهرة البوسنية كريم الاجبيغوفيتش



توصل اللاعب كريم أجيجوفيتش إلى اتفاق بشأن الشروط الشخصية مع نادي يوفنتوس، حيث من المنتظر أن يوقع عقداً يمتد حتى عام ٢٠٣١، مقابل راتب سنوي يبلغ ٣ ملايين يورو.

ويجري نادي «السيدة العجوز» حالياً مفاوضات مع إدارة باير ليفركوزن من أجل إتمام الصفقة وحسم انتقال اللاعب إلى تورينو.

وكان المدير الرياضي فريدريك ماسارا يرغب في التعاقد مع أجيجوفيتش، حيث سبق أن

توصل إلى اتفاق مبدئي لضمه في شهر أبريل الماضي عندما كان يشغل منصباً في نادي روما.

بيلوتي يسلط الضوء على دور البيانات في تطوير الأداء

أكد فابريسيو بيلوتي، مدير تقنية المعلومات في فريق أستون مارتن في الفورمولا ١، أن التكنولوجيا أصبحت عنصراً أساسياً في تحسين الأداء، موضحاً أن دورها يتمثل في تزويد المهندسين والسائقين بالأدوات التي تساعدكم على فهم السيارة واتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة.



وأشار بيلوتي إلى أن الفريق يعمل على تطوير أنظمة المحاكاة، وتحسين البنية التقنية في الحليات، إلى جانب الاستعداد لمشاريع مستقبلية مرتبطة بسيارات الفريق. وأضاف أن الهدف هو جعل أنظمة تقنية المعلومات تعمل بسلاسة في الخلفية، بحيث يتمكن العاملون من التركيز على استخراج أفضل أداء ممكن.

وأوضح أن أستون مارتن يعتمد على تحليل بيانات السيارة إلى جانب ملاحظات السائقين والمهندسين. كما يواصل توسيع استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في تطوير البرمجيات وتحسين العمليات الداخلية، مؤكداً أن النجاح في الفورمولا ١ يعتمد على الجمع بين التكنولوجيا والخبرة البشرية والاهتمام بأدق التفاصيل.

فريق إيران المختلط في مسابقة المدس الهوائي ١٠ أمتار ينز بالمدالية الذهبية في بطولة العالم لذوي الاحتياجات الخاصة

طهران / ارنا- فاز فريق إيران المختلط في مسابقة المدس الهوائي ١٠ أمتار (P١) بالمدالية الذهبية في نهائي بطولة العالم للرماية لذوي الاحتياجات الخاصة ٢٠٢٦ في صربيا. تنافس فريق ايران المختلط المؤلف من سارة جوانمردي وعلي كلوي، الثلاثاء في الدور التمهيدي ضد فرق من الهند والصين وكازاخستان وتركيا وأذربيجان وأوزبكستان وروسيا وأوكرانيا وإيطاليا وهونغ كونغ وتايوان وسنغافورة، ووصل إلى نهائي P١ . وفي النهائي تغلب فريق ايران المختلط على الهند وكازاخستان لينال الميدالية الذهبية بعد تسجيله رقما قياسيا بلغ ٥٦٥ نقطة. ونال فريقا الهند وكازاخستان الميداليتين الفضية والبرونزية على التوالي.

بطولة ناشئة العالم للمصارعة الرومانية: ايران تحصد ميدالية ذهبية واخرى برونزية في ٥ اوزان

طهران / ارنا- اختتمت الثلاثاء في العاصمة الانريجانية باكو منافسات الاوزان الخمسة الأولى من بطولة العالم للناشئين في المصارعة الرومانية، حيث حصدت ايران ميدالية ذهبية وأخرى برونزية. ونال الميدالية الذهبية لايران علي رضا رضائي اثر فوزه في النزال النهائي على منافسه اصفهان حسن اوف من جمهورية ازربيجان بنتيجة ١-٢ .

ونال الميدالية البرونزية علي أكبر أكو في وزن ١١٠ كغم اثر فوزه على الروسي سوخارف بنتيجة ١-٢. وخرج من المنافسة كل من علي اسماعيلي في وزن ٤٨ كغم ووحيد عشيري في وزن ٥٥ كغم وأرمين قولي غلة في وزن ٦٥ كغم.

تيمبر يغادر معسكر ارسنال لإجراء فحوصات طبية

غادر الهولندي يورين تيمبر معسكر ارسنال التدريبي في إسبانيا متوجهاً إلى لندن، لإجراء متابعة طبية تتعلق بإصابته في منطقة أسفل البطن، والتي حرمته من المشاركة مع منتخب بلاده في كأس العالم ٢٠٢٦.



وأكدت مصادر مقربة من النادي أن الزيارة تأتي ضمن برنامج التأهيل المقرر مسبقاً، ولا ترتبط بأي انتكاسة في تعافيه، على أن يعود لاحقاً إلى إسبانيا لاستكمال التحضيرات مع الفريق.

وكان تيمبر قد غاب أيضاً عن نهاية الموسم الماضي

بسبب إصابة في الكاحل قبل أن يعود للمشاركة في نهائي دوري ابطال أوروبا. ويعول أرسنال على جاهزية مدافعه الأساسي قبل انطلاق الموسم الجديد.

ثورة مرتقبة في الدوري الأميركي قد تمنح ميسي مزيداً من النجوم

تدرس رابطة الدوري الأميركي لكرة القدم (MLS) إجراء تعديلات واسعة على نظام سقف الرواتب، في خطوة قد تغير خريطة المنافسة وتمنح الأندية مرونة أكبر في التعاقدات.



ووفقاً لتقرير صحفي، سيُعرض مشروع أولي على ملاك الأندية يتضمن تخفيف بعض القيود مع الإبقاء على نظام اللاعبين أصحاب العقود الخاصة، إلى جانب استمرار تسهيلات التعاقد مع المواهب الشابة.

ويُعد إنتر ميامي أبرز

المستفيدين المحتملين. إذ

يضم حالياً ليونيل ميسي، وكاسيميرو، ولويس سواريز، ورودرغو دي بول، بينما قد تسمح اللوائح الجديدة بإضافة مزيد من النجوم.

ولا تزال المقترحات قيد الدراسة، دون إعلان موعد رسمي لاعتمادها.

مانشستر يونايتد يراقب فلاهوفيتش تحسباً لرحيل زيركزي

يدرس نادي مانشستر يونايتد إمكانية التعاقد مع المهاجم الصربي دوسان فلاهوفيتش خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، ضمن خطته لتعزيز خط الهجوم تحسباً لرحيل أحد لاعبيه. ووفقاً لصحيفة «ذا صن»، وضع النادي الإن: ليزي اسم فلاهوفيتش ضمن قائمة الخيارات المتاحة، خاصة بعد انتهاء عقده مع يوفنتوس، ما جعله لاعباً حراً. وأشارت التقارير إلى أن تحرّك يونايتد نحو المهاجم الصربي قد يرتبط بمستقبل الهولندي جوشوا زيركزي، في ظل اهتمام يوفنتوس بالتعاقد معه خلال الميركاتو الصيفي. ويبحث مانشستر يونايتد عن مهاجم يتمتع بالخبرة والقدرة على قيادة الخط الأمامي، وهو ما يجعل فلاهوفيتش خياراً جذاباً لإدارة النادي. ولا تزال الصفقة مرتبطة بتطورات سوق الانتقالات ومصير زيركزي، بينما يواصل يونايتد دراسة خياراته الهجومية قبل انطلاق الموسم الجديد.

أطعمة قد تزيد نوبات النقرس.. وأخرى تساعد على حماية المفاصل

يُعد النقرس أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل انتشاراً، وينتج عن ارتفاع مستويات حمض اليوريك في الدم، ما يؤدي إلى تكوّن بلورات دقيقة داخل المفاصل تسبب ألمًا شديدًا ومفاجئًا، إلى جانب التورم والاحمرار، وغالبًا ما تظهر الأعراض في مفصل أصبع القدم الكبير.

ويُعتبر النظام الغذائي من العوامل المهمة في التحكم بمستويات حمض اليوريك وتقليل احتمالية تكرار نوبات النقرس، إذ تحتوي بعض الأطعمة على نسب مرتفعة من مركبات البيورين التي تتحول داخل الجسم إلى حمض اليوريك، بينما تساعد خيارات غذائية أخرى على دعم صحة المفاصل وتقليل العوامل المرتبطة بالالتهاب.



اللحوم الحمراء.. تناولها بكثرة قد يزيد خطر النوبات تحتوي اللحوم الحمراء مثل لحم البقر والغنم على كميات مرتفعة من

البيورين، ما يجعل الإفراط في تناولها مرتبطًا بارتفاع مستويات حمض اليوريك لدى بعض الأشخاص.

ولا يعني ذلك ضرورة الامتناع عنها بشكل كامل، لكن تقليل الكميات واختيار مصادر بروتين متنوعة قد يساعد في تقليل خطر حدوث نوبات النقرس والسيطرة على الأعراض بشكل أفضل.

الأحشاء.. من أكثر الأطعمة احتواءً على البيورين تُصنف الأحشاء مثل الكبد والكلى والقلب ضمن الأطعمة الغنية جدًا بالبيورين، ولذلك فإن تناولها بكثرة قد يؤدي إلى زيادة مستويات حمض اليوريك في الجسم، ويُصح مرضى النقرس، خصوصًا من لديهم ارتفاع في مستويات حمض اليوريك، بتجنب الإفراط في هذه الأطعمة أو تناولها بكميات محدودة وفقًا لتوجيهات الطبيب.

بعض المأكولات البحرية قد تحفز أعراض النقرس رغم أن الأسماك والمأكولات البحرية تعد مصادر مهمة للبروتين والعناصر الغذائية المفيدة مثل أحماض أوميغا ٣، فإن بعض الأنواع تحتوي على مستويات مرتفعة من البيورين.

ومن أبرز الأنواع التي قد ترتبط بزيادة خطر نوبات النقرس:

السردين.

المحار.

بعض أنواع القشريات.

ويختلف تأثير هذه الأطعمة من شخص لآخر، لذلك يفضل مراقبة استجابة الجسم وتحديد الكميات المناسبة مع الطبيب أو اختصاصي التغذية.

المشروبات السكرية.. عامل قد يرفع حمض اليوريك

تُعد المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات المضافة، خاصة الفركتوز، من الخيارات التي قد تؤثر سلبيًا في مستويات حمض اليوريك.

وتشير الدراسات إلى أن الفركتوز قد يحفز إنتاج حمض اليوريك في الجسم، مما يزيد احتمالية ظهور نوبات النقرس لدى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة.

لذلك يُفضل استبدال المشروبات المحلاة بالماء أو المشروبات قليلة السكر، مع الحفاظ على شرب كميات كافية من السوائل لمساعدة الكلى على التخلص من حمض اليوريك.

الأطعمة المصنعة.. تأثيرها غير مباشر على المفاصل

تشمل الأطعمة المصنعة الوجبات السريعة، واللحوم المصنعة، والمنتجات الغنية بالملح والدهون غير الصحية.

ورغم أن هذه الأطعمة لا تسبب النقرس بشكل مباشر في جميع الحالات، فإن الإفراط فيها قد يرتبط بزيادة الوزن وارتفاع مستويات الالتهاب في الجسم، وهما عاملان قد يزيدان صعوبة التحكم بأعراض النقرس.

لذلك يفضل الاعتماد أكثر على الأطعمة الطبيعية والغنية بالعناصر الغذائية.

المقليات والدهون غير الصحية.. قد تزيد الالتهابات

قد تؤثر الأطعمة المقلية والغنية بالدهون المشبعة في صحة الجسم بشكل عام، إذ تشير بعض الأبحاث إلى احتمال ارتباطها بزيادة الالتهابات والجهد الأكسدي.

كما أن تناولها بكميات كبيرة قد يؤدي إلى زيادة الوزن، ما يضيف ضغطاً إضافياً على المفاصل ويؤثر في القدرة على السيطرة على أعراض النقرس.

أطعمة قد تساعد في دعم صحة المفاصل

إلى جانب تقليل الأطعمة التي قد تزيد من خطر النوبات، يساعد اتباع نظام غذائي متوازن على تحسين صحة المفاصل وتقليل العوامل المرتبطة بالنقرس.

ومن الخيارات الغذائية المفيدة:

الخضراوات الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة.

الفواكه الطازجة بكميات مناسبة.

الحبوب الكاملة.

منتجات الألبان قليلة الدسم.

المكسرات الصحية.

شرب كميات كافية من الماء.

وتشير بعض الدراسات إلى أن منتجات الألبان قليلة الدسم قد تساعد في خفض مستويات حمض اليوريك، كما أن الأنظمة الغذائية الغنية بالأطعمة النباتية تدعم الحفاظ على وزن صحي، وهو عامل مهم لدى الأشخاص المصابين بالنقرس.

النظام المتوازن هو الأساس للسيطرة على النقرس

لا يوجد طعام واحد يؤدي وحده إلى الإصابة بنوبات النقرس، لكن الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالبيورين أو السكريات المضافة قد يزيد احتمالية ارتفاع حمض اليوريك لدى بعض الأشخاص.

ويظل أفضل أسلوب للحد من النوبات هو اتباع نظام غذائي متوازن، وتقليل الأطعمة التي قد تحفز الأعراض، وشرب كمية كافية من الماء، إلى جانب الالتزام بالعلاج الذي يصفه الطبيب للحفاظ على صحة المفاصل وتقليل الألم.