دورة الألعاب الآسيوية ٢٠٢٦.. إيران تصعد إلى المركز السابع في جدول الميداليات

بعد فوز فريق كرة القدم الإلكترونية بالميدالية الذهبية - مما رفع إجمالي رصيد إيران من الميداليات الذهبية إلى ثلاث - صعدت البعثة الإيرانية إلى المركز السابع في جدول ترتيب الميداليات.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انه حصد فريق كرة القدم الإلكترونية الميدالية الذهبية الثالثة لإيران في دورة الألعاب الآسيوية، وذلك بعد تغلبه على ماليزيا في المباراة النهائية.

وتُعد ذهبية فريق كرة القدم الإلكترونية الميدالية الذهبية الثالثة والثامنة إجمالاً للبعثة الإيرانية.

وفيما يلي قائمة الحاصلين على الميداليات من إيران في هذه النسخة من دورة الألعاب الآسيوية:

الميدالية الذهبية

* مرتضى نعمتي (كاراتيه، وزن ٧٥ كجم)
* محمود نعمتي (كاراتيه، وزن فوق ٨٤ كجم)
* فريق كرة القدم الإلكترونية

الميدالية الفضية

* فريق «الكاتا» للسيدات
* فاطمة زهراء سعيد آبادي (كاراتيه، وزن تحت ٥٥ كجم)
* علي أصغر آسيابادي (كاراتيه، وزن تحت ٨٤ كجم)

الميدالية البرونزية

* المنتخب الوطني لكرة السلة
* علي باكدامن

وبهذه الميدالية الذهبية التي أحرزها فريق كرة القدم الإلكترونية، صعدت البعثة الرياضية الإيرانية إلى المركز السابع في جدول ترتيب الميداليات.

الشرط الجزائي يفتح باب برشلونة امام هاري كين!

يسعى نادي برشلونة لتعزيز خط هجومه خلال الأشهر الـ١٢ القادمة، حيث يضع الأرجنتيني جوليان ألفاريز كهدف رئيسي، رغم صعوبة المفاوضات مع أتلتيكو مدريد.

وفي هذا السياق، يبرز اسم الإنكليزي هاري كين كأحد الخيارات المطروحة للنادي الكتالوني.

وتشير التقارير إلى أن كاين قريب من توقيع عقد جديد مع بايرن ميونيخ يتضمن شرطًا جزائيًا يُتيح له الرحيل في الصيف في حال تفعيله بحلول شهر كانون الثاني.

ولا يمانع النادي البافاري إدراج هذا الشرط نظراً لعدم استخدام المهاجم لشرط مشابه في عقده السابق، والذي بلغت قيمته ٨٠ مليون يورو في عامه الأول ثم ٦٥ مليون يورو.

ورغم سجله التهديفي المميز بتسجيل ١٥٢ هدفاً خلال ١٥٤ مباراة، يظل سن اللاعب البالغ ٣٣ عاماً حاسماً لبرشلونة عند تقييم الصفقة.

ارسنال يقترب من تجديد عقد ديكلان رايس

يقترب ارسنال من التوصل إلى اتفاق مع ديكلان رايس بشأن عقد جديد طويل الأمد، وسط توقعات بتسارع المفاوضات خلال فترة التوقف الدولي الحالية.

وينتهي عقد لاعب الوسط الإنكليزي الحالي عام ٢٠٢٨، مع امتلاك النادي خياراً لتمديده عاماً إضافياً، لكنه يسعى لمنحه عقداً محسناً لمدة خمس سنوات.

ومن المنتظر أن يحصل رايس، وفق التقارير، على زيادة كبيرة في راتبه ليصل إلى نحو ٢٨٠ ألف باوند أسبوعياً، مع إمكانية استمراره في النادي حتى عام ٢٠٣١.

ويأتي ذلك بعد موسم شاق خاض خلاله ٦٩ مباراة مع أرسنال ومنتخب انكلترا، بينما يعمل النادي أيضاً على تجديد عقود مارتن أوديغارد ويورين تيمبر وبن وايت.

كوكوريلا يدفع ثمن الحرية الهجومية لفينيسيوس جونيور

تسبب الاتفاق التكتيكي بين الظهير الأيسر مارك كوكوريلا والبرازيلي فينيسيوس جونيور في خلق خلل دفاعي واضح داخل صفوف ريال مدريد.

وكان كوكوريلا قد تحمل مسؤولية التغطية الدفاعية بالكامل في الجهة اليسرى ليتفرغ فينيسيوس للواجبات الهجومية وصناعة الفارق.

وذكرت تقارير صحفية كتالونية أن كوكوريلا منح زميله البرازيلي حرية مطلقة في الملعب مقابل التكفل بالمهام الدفاعية الشاقة.

إلا أن هذا الترتيب أدى إلى مكشوفية الظهير الإسباني أمام المنافسين، حيث بدأت الفرق المنافسة تستغل المساحات الخالية وتستهدف الفجوة الدفاعية في تلك الجهة بشكل مكثف.

ونتيجة لهذا العبء المضاعف، تراجع التأثير الهجومي لكوكوريلا نفسه.

حيث أن ما بدأ كدعم وتضحية تكتيكية لصالح النجم البرازيلي تحول إلى ثغرة واضحة تعاني منها تشكيلة الفريق الملكي.

ميلان يسعى لحسم تجديد عقدي بوليسيتش ورابيو قبل الشتاء

يعمل نادي ميلان على حسم ملف تجديد عقدي كريستيان بوليسيتش وأدريان رابيو قبل فتح فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، ضمن خطة الإدارة للحفاظ على أبرز عناصر الفريق وضمان استقراره.

وينتهي عقد بوليسيتش الحالي مع الروسونيري في عام ٢٠٢٧، مع وجود بند يسمح للنادي بتمديده لموسم إضافي، لكن الإدارة ترغب في التوصل إلى اتفاق جديد يبقي اللاعب الأميركي لفترة أطول.

وفي المقابل، يرتبط رابيو بعقد مع ميلان حتى حزيران ٢٠٢٨، إلا أن النادي بدأ التحرك لتمديد ارتباطه بلاعب الوسط الفرنسي أيضاً. وتسعى إدارة ميلان من خلال هذه الخطوة إلى تأمين مستقبل الثنائي مبكراً، وتجنب الدخول في مفاوضات متأخرة، إلى جانب الحفاظ على الركائز الأساسية ضمن مشروع الفريق خلال المواسم المقبلة.

حكم إيراني يترأس هيئة التحكيم لمنافسات الكوراش ضمن دورة الالعاب الاسيوية ٢٠٢٦

طهران/ إرنا- يتولى الحكم الإيراني «كوروش خسرويار»، بدعوة من الاتحاد العالمي للكوراش، رئاسة هيئة التحكيم في منافسات الكوراش (IKA) ضمن دورة الألعاب الآسيوية في ناغويا.

وأفادت «إرنا» بأن خسرويار، الذي يشغل منصب أمين اللجنة الفنية للاتحاد الدولي للكوراش (IKA)، ومنصب المدير الفني لاتحاد الكوراش في آسيا وأوقيانوسيا (KCAO)، وهو عضو لجنة الحكام في الاتحاد الدولي للكوراش، يباشر اليوم مهامه رئيساً لهيئة التحكيم، ويتولى تنسيق شؤون المنافسات وعقد الاجتماعات التوجيهية لحكام هذه البطولة.

ويُعدّ خسرويار أول حكم دولي في الكوراش يحصل على تصنيف ثلاث نجوم، كما اختير أفضل حكم في العالم عامي ٢٠١١ و٢٠١٣.

ديون مانشستر يونايتد تتجاوز المليار باوند

كشف مانشستر يونايتد أن إجمالي ديونه لا يزال يتجاوز مليار باوند، رغم إجراءات خفض التكاليف التي اتخذها النادي خلال الفترة الماضية.

وأعلن النادي تحقيق إيرادات قياسية بلغت ٦٧٧,٦ مليون باوند وأرباح تشغيلية بقيمة ٢٢,٦ مليوناً، لكنه أكد في الوقت نفسه إنفاق ٦٣,٥ مليون جنيه لشراء أرض مخصصة لملعبه الجديد.

وتراجعت الديون من ١,٣ مليار جنيه في كانون الاول، لكنها بقيت فوق حاجز المليار، بينما يتوقع أن تتجاوز تكلفة الملعب الجديد ملياري باوند.

وأنفق يونايتد ١٤٨ مليون جنيه على ثلاثة لاعبين خلال الصيف، في وقت يواصل فيه المشجعون انتقاد مستوى الاستثمارات في الفريق الأول، رغم عودة دوري ابطال اوروبا إلى أولد ترافورد.

كلوب يفرض قواعد جديدة داخل منتخب ألمانيا لتعزيز الانضباط

فرض يورغن كلوب، مدرب منتخب ألمانيا، مجموعة من القواعد الجديدة داخل معسكر المانشافت، بهدف رفع مستوى الانضباط والتركيز وتعزيز روح المجموعة. ووفقاً لصحيفة «بيلد»، يتعين على اللاعبين الالتزام بالحضور في الموعد المحدد للوجبات الجماعية، خصوصاً العشاء، إلى جانب منع استخدام الهواتف قبل المباريات، لإتاحة مزيد من الوقت للتركيز و التواصل بين أفراد الفريق.

كما حظر كلوب قص الشعر داخل فندق إقامة المنتخب الألماني، مطالباً اللاعبين بإنجاز ذلك قبل الالتحاق بالمعسكر. وتشمل التعليمات الجديدة أيضاً تقليص زيارات أفراد العائلة خلال البطولات الكبرى، مقارنة بما كان معمولاً به في عهد جوليان ناغلسمان. ويسعى كلوب من خلال هذه الإجراءات إلى وضع معايير واضحة للحياة داخل المعسكر، وبناء بيئة أكثر تماسكاً وتركيزاً قبل الاستحقاقات المقبلة.

دي بروين: لم ارغب بالرحيل عن نابولي

نفى النجم البلجيكي لنادي نابولي كيفين دي بروين التكهنات الشائعة حول محاولته الرحيل عن فريقه خلال فترة الانتقالات الصيفية الأخيرة، مؤكداً التزامه الكامل مع الفريق، ومقراً في الوقت ذاته ببداية الموسم الصعبة تحت قيادة المدرب ماسيميليانو أليغري.

وقال دي بروين: «لم أتحدث مع أي طرف بشأن المغادرة، استمتعت بإجازتي الصيفية وعدت مباشرة إلى نابولي. صحيح أن بدايتنا كانت صعبة وخضنا مواجهات أمام منافسين أشداء، حتى إننا حظينا بفرصة الفوز في الدقيقة الأخيرة أمام إنتر قبل الخسارة".

وأضاف البلجيكي:» التفاصيل الصغيرة هي الفارق بين النقاط السبع التي نملكها حالياً و١٠ أو ١١ نقطة كنا نستحقها عطاءً في الميدان. محصلة النقاط ليست بالشكل المأمول، لكنني أرى أن المستوى العام للفريق جيد ومبشر".

ريال مدريد يقترب من تمديد عقد بيلينغهام حتى ٢٠٣١

يقترب ريال مدريد من حسم مفاوضات تمديد عقد نجمه الإنكليزي جود بيلينغهام، في خطوة تستهدف ضمان استمرار لاعب الوسط لفترة طويلة داخل ملعب سانتياغو برنابيو. ووفقاً للصحافي ماتيو مورتو، دخلت المفاوضات مراحل متقدمة، ومن المتوقع أن تصل إلى اتفاق نهائي خلال الأسابيع المقبلة، مع إمكانية توقيع عقد جديد يمتد حتى العام ٢٠٣٠ أو ٢٠٣١.

ويرتبط بيلينغهام حالياً بعقد مع ريال مدريد حتى صيف ٢٠٢٩، لكن النادي يسعى إلى تمديده مبكراً للحفاظ على أحد أبرز عناصر مشروعه الرياضي. ومنذ انتقاله إلى العاصمة الإسبانية، فرض اللاعب الإنكليزي نفسه ضمن الركائز الأساسية للفريق، ما دفع إدارة النادي إلى التحرك لضمان استمراره لسنوات إضافية. ويأتي التجديد المحتمل ضمن سياسة ريال مدريد للحفاظ على نجومه الأساسيين بعقود طويلة الأمد.

هل تناول جزرة يوميًا يحسن الهضم؟

تظهر من وقت إلى آخر نصائح غذائية بسيطة تزعم قدرتها على تحقيق فوائد كبيرة للصحة، ومن بينها مؤخرًا فكرة تناول جزرة نيئة واحدة يوميًا بهدف تحسين عملية الهضم وتعزيز صحة الأمعاء.

ورغم أن الجزر يُعد بالفعل من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة، فإن اختصاصيات التغذية يؤكدن أن الفوائد الصحية لا ترتبط بسحر خاص لجزرة واحدة يوميًا، وإنما تعتمد بصورة أكبر على إجمالي النظام الغذائي وتنوع مصادر الألياف والخضروات التي يحصل عليها الشخص.

هل تكفي جزرة واحدة لتحسين الهضم؟ يمكن أن تسهم الجزرة في دعم صحة الجهاز الهضمي، لأنها تحتوي على الألياف بنوعيها الذائبة وغير الذائبة، والتي تساعد على تنظيم حركة الأمعاء ودعم صحة ميكروبيوم الأمعاء.

لكن تناول جزرة واحدة يوميًا لن يؤدي بمفرده إلى تغيير جذري في عملية الهضم. فالجزرة متوسطة الحجم تحتوي على نحو ١,٥ غرام من الألياف، بينما تتراوح التوصيات العامة للبالغين بشأن الحصول على الألياف يوميًا بين ٢٥ و٣٨ غرامًا.

لذلك، فإن الاستفادة الحقيقية تأتي من الحصول على كمية كافية من الألياف من مصادر غذائية متنوعة، وليس الاعتماد على نوع واحد من الخضروات.

التنوع الغذائي مفتاح صحة الأمعاء: ترتبط صحة ميكروبيوم الأمعاء بالنظام الغذائي ككل، ولذلك يُنصح بتنويع مصادر الألياف من خلال تناول الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة.

وتظل الجزرة خيارًا جيدًا لإضافة المزيد من الخضروات والألياف إلى النظام الغذائي، لكنها تمثل جزءًا صغيرًا من الصورة الكاملة.

وبمعنى آخر، لا توجد ضرورة للالتزام تحديدًا بقاعدة "جزرة واحدة يوميًا"، إذ إن الأهم هو إجمالي كمية الألياف التي يتم الحصول عليها خلال اليوم وتنوع مصادرها.

هل الجزر النيء أفضل من المطبوخ؟ قد يعتقد البعض أن تناول الجزر نيئًا هو الطريقة الأفضل للحصول على فوائده، إلا أن ذلك ليس شرطًا للاستفادة من قيمته الغذائية.

فبالنسبة إلى معظم الأشخاص، يمكن تناول الجزر النيء يوميًا دون مشكلة، لكن بعض الأشخاص الذين يعانون من حساسية في الجهاز الهضمي قد يجدون صعوبة أكبر في تحمل الخضروات النيئة، خاصة خلال فترات تهيج القولون العصبي أو نوبات أمراض الأمعاء الالتهابية.

وفي المقابل، يمكن أن يكون الجزر المطبوخ خيارًا مناسبًا، كما أن الطهي قد يزيد من قابلية الجسم لامتصاص مادة البيتا كاروتين الموجودة فيه.

وبالتالي، يمكن إدراج الجزر سواء كان نيئًا أو مطبوخًا ضمن نظام غذائي متوازن، بحسب قدرة الشخص على تحمله وتفضيلاته الغذائية.

هل تناول الجزر يوميًا يستحق التجربة؟ إذا كنت تحب تناول الجزر النيء، فإن إضافته إلى الوجبات أو تناوله كوجبة خفيفة يمكن أن يكون وسيلة سهلة لزيادة استهلاك الخضروات والحصول على بعض الألياف.

لكن لا ينبغي التعامل مع جزرة واحدة باعتبارها علاجًا للإمساك أو حلًا لمشكلات الجهاز الهضمي، خصوصًا إذا كانت الأعراض مستمرة أو متكررة.

والأفضل هو التركيز على نمط غذائي متوازن يحتوي على مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة، مع الاهتمام بالحصول على كمية مناسبة من الألياف على مدار اليوم.

في النهاية، يمكن أن تكون الجزرة إضافة صحية ومفيدة إلى النظام الغذائي، لكن صحة الأمعاء لا تعتمد على طعام واحد، وإنما على الكمية والتنوع وطريقة دمج مختلف الأطعمة ضمن النظام الغذائي اليومي.

الجوافة لمرضى السكري والكوليسترول.. طريقة تناولها قد تعزز فوائدها الصحية

تُعد الجوافة من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية، ويمكن أن تكون إضافة مفيدة إلى النظام الغذائي، خاصةً بفضل محتواها من الألياف ومضادات الأكسدة والبوتاسيوم وفيتامين C.

ولا تقتصر فوائدها على دعم المناعة، إذ تشير أبحاث إلى أن تناول الجوافة بانتظام قد يساعد في الحفاظ على مستويات سكر الدم والكوليسترول وضغط الدم ضمن نطاق صحي، مع أهمية طريقة تناولها بالنسبة لبعض الفئات.

هل تناول الجوافة دون قشرها أفضل؟ أشارت دراسة منشورة في مجلة Journal of Clinical and Diagnostic Research إلى أن تناول الجوافة دون قشرها قد يكون أكثر فائدة للأشخاص المصابين بالسكري وارتفاع الكوليسترول.

وبحسب نتائج الدراسة، ارتبط تناول الجوافة يومياً دون قشرها بعدد من التأثيرات الإيجابية، أبرزها: انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم أثناء الصيام. تراجع مستويات الكوليسترول الكلي. انخفاض الكوليسترول الضار (LDL). انخفاض مستويات الدهون الثلاثية.

وتشير هذه النتائج إلى إمكانية إدراج الجوافة ضمن نظام غذائي متوازن، مع مراعاة احتياجات كل شخص وحالته الصحية.

كيف تساعد الجوافة في ضبط سكر الدم؟ تتميز الجوافة باحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية، والتي يمكن أن تساعد على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات، وبالتالي الحد من الارتفاع السريع في مستويات سكر الدم بعد تناول الطعام.

كما تشير المعلومات المتاحة إلى أن الاستهلاك المنتظم للجوافة قد يرتبط بتحسن حساسية الإنسولين ودعم عمليات الأيض في الجسم، وهو ما يجعلها خياراً غذائياً مناسباً ضمن نظام متوازن لمرضى السكري.

ومع ذلك، فإن تناول الجوافة لا يغني عن الالتزام بخطة علاج السكري أو الأدوية الموصوفة من الطبيب.

فوائد الجوافة لمرضى ارتفاع الكوليسترول: تحتوي الجوافة على الألياف القابلة للذوبان ومضادات الأكسدة، وهما عنصران يمكن أن يساهما في دعم صحة القلب وتحسين مستويات الدهون في الدم.

وقد يرتبط تناولها بانخفاض مستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار، في حين يمكن للألياف أن تساعد أيضاً في دعم مستويات الكوليسترول الجيد.

وبالتالي، يمكن أن تشكل الجوافة جزءاً من نظام غذائي يهتم بالحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، إلى جانب اتباع نمط غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني.

الجوافة وضغط الدم وصحة القلب: من الفوائد الأخرى للجوافة احتواؤها على كمية جيدة من البوتاسيوم، وهو معدن يرتبط بالمساعدة في تنظيم ضغط الدم، ما قد يجعل تناولها ضمن نظام غذائي صحي مفيداً لصحة القلب.

كما تحتوي الجوافة على فيتامين C، الذي يساهم في دعم صحة الأوعية الدموية ووظائف الجهاز المناعي.

ولا تتوقف فوائد الجوافة عند ذلك، إذ تحتوي على مضادات أكسدة تساعد على مقاومة الإجهاد التأكسدي، الذي يمكن أن يرتبط بتلف الخلايا والأوعية الدموية.

الجوافة.. فاكهة غنية بالعناصر الغذائية: تجمع الجوافة بين الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، ما يجعلها من الفواكه التي يمكن أن تكون جزءاً من نظام غذائي صحي.

وبالنسبة لمرضى السكري أو الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو ضغط الدم، فإن إدخالها إلى النظام الغذائي قد يكون مفيداً، لكن من المهم تناولها ضمن نظام متوازن وعدم اعتبارها علاجاً بديلاً عن الأدوية أو المتابعة الطبية.