

منتخب إيران للكرة الطائرة للرجال يتوج بذهبية الألعاب الآسيوية ٢٠٢٦

طهران/ إرنا- توّج المنتخب الإيراني للكرة الطائرة للرجال بطلاً لدورة الألعاب الآسيوية ٢٠٢٦ في ناغويا، بعد فوزه على اليابان الدولية المضيفة بنتيجة (٣-١) في المباراة النهائية، ليحرز اللقب للمرة الرابعة على التوالي، ويحقق الميدالية الذهبية الوحيدة لإيران في الألعاب الجماعية بناغويا.



وأفادت «إرنا»، بأن منافسات الكرة الطائرة للرجال ضمن دورة الألعاب الآسيوية ٢٠٢٦ اختُتمت، أمس السبت في ناغويا، بإقامة المباراة النهائية بين إيران واليابان، وعلى الرغم من دعم نحو ٥ آلاف مشجع للمنتخب الياباني، تمكن المنتخب الإيراني من حسم المباراة، إذ خسر الشوط الثاني ١٩-١٥، قبل

أن يفوز بالأشواط الأول والثالث والرابع بنتائج ٢٨-١٦ و ٢٥-١١ و ٢٦-١٤، محققاً اللقب دون أي هزيمة.

وبهذا الفوز، حقق المنتخب الإيراني انتصاره العشرين على اليابان في المواجهة الخمسين بين المنتخبين، كما عوض خسارته أمام اليابان في فوكوكا.

وكان المنتخب الإيراني قد تصدر مجموعته في الدور التمهيدي بعد فوزه على قيرغيزستان وتايلاند واندونيسيا، ثم تغلب في الأدوار الإقصائية على الهند وباكستان واليابان، ليحرز اللقب للمرة الرابعة على التوالي، بعد تتويجه في نسخ ٢٠١٤ و ٢٠١٨ و ٢٠٢٢.

وفي مباراة تحديد المركز الثالث، تغلب المنتخب الباكستاني على الصين بثلاثة أشواط دون مقابل، ليحرز الميدالية البرونزية للمرة الثانية في تاريخه ويعد ٦٤ عاماً.

إيراني يتوج بذهبية المصارعة الحرة في دورة الألعاب الآسيوية

ناغويا/ إرنا- توّج المصارع الإيراني «يونس إمامي» بالميدالية الذهبية في منافسات وزن ٧٤ كيلوغراماً للمصارعة الحرة، ضمن دورة الألعاب الآسيوية المقامة في مدينة ناغويا اليابانية.

وأفادت «إرنا»، بأن إمامي استهل مشواره في البطولة بالفوز على الأوزبكي «رازمبيك جمالوف»،

بطل أولمبياد باريس، بنتيجة ٧-٦، قبل أن يتغلب في الدور ربع النهائي على الهندي «جاغلان» بنتيجة ١٠-٠.

وفي الدور نصف النهائي، حقق المصارع الإيراني فوزاً مهماً على الكازاخستاني «نوركوجا كليبانوف»، بطل العالم، بنتيجة ٤-٢، لتأهل إلى المباراة النهائية.

وفي النهائي، واجه إمامي الياباني «يوشينوسوكي أويagi»، وتمكن من حسم المواجهة لصالحه بنتيجة ٩-٥، ليتوج بالميدالية الذهبية في وزن ٧٤ كيلوغراماً.

وتعد هذه الذهبية الثالثة للمنتخب الإيراني للمصارعة الحرة في دورة الألعاب الآسيوية، فيما رفعت إيران رصيدها إلى ١٧ ميدالية ذهبية في منافسات الدورة.

لاعب إيراني يتوج بالميدالية الذهبية في منافسات التايكوندو بدورة الألعاب الآسيوية

ناغويا/ إرنا- توّج نجم التايكوندو الإيراني «أرين سليمي» بالميدالية الذهبية في وزن فوق ٨٠ كغم للرجال، ضمن منافسات دورة الألعاب الآسيوية في مدينة ناغويا اليابانية.



وأفادت "إرنا" بأن سليمي، المتوج بذهبية أولمبياد باريس، شق طريقه نحو اللقب بأداء قوي، حيث تغلب على الصيني "تانغ هاو" والأرمني "محمد غلادريسي"، قبل أن يحسم المواجهة النهائية أمام الأوزبكي "مورات مالونوف" بجولتين دون مقابل.

وفاز سليمي بالجمولة الأولى بنتيجة ٦-٤، ثم حسم الجولة الثانية بنتيجة ٢٠-٨، ليتوج بالذهبية ويضيف ميدالية أخرى إلى رصيده منتخب بلاده للتايكوندو.

وبذلك أنهى منتخب التايكوندو الإيراني، المكوّن من ثمانية لاعبين، مشاركته في دورة الألعاب الآسيوية بحصيلة ميداليتين ذهبيتين، وفضية، وبرونزية.

منتخب البرتغال يواجه ضغطاً مالياً كبيراً والسبب رونالدو

يتعرض الاتحاد البرتغالي لكرة القدم لضغوط كبيرة لحل الأزمة التي نشبت بين كريستيانو رونالدو وخورخي جيسوس ومغادرته معسكر الفريق.

ولم يشارك كريستيانو رونالدو في مباراة البرتغال والنرويج مساء الأحد الماضي إذ ظل على دكة البدلاء طوال اللقاء.



وأفادت بأن رئيس الاتحاد البرتغالي يواجه تحركات وضغوطاً من شخصيات سياسية وحكومية ودوائر اقتصادية بارزة في البلاد، في محاولة لاحتواء الخلاف وإعادة الأمور إلى مسارها الطبيعي داخل المنتخب.

وذكرت أن الأزمة وصلت إلى مرحلة أكثر حساسية وسط مخاوف من أن تتجاوز تداعياتها ملف استضافة البرتغال لكأس العالم ٢٠٣٠.

ذهبية لإيران في المصارعة الحرة بألعاب ناغويا الآسيوية

طهران/ إرنا- توّج المصارع الايراني «أميرعلي آذربيرا»، بالميدالية الذهبية في دورة الألعاب الآسيوية ٢٠١٥ بمدينة ناغويا اليابانية في وزن ٩٧ كلف للمصارعة الحرة، بعد فوزه على الأوزبكي «شيرزود بويونوف» بنتيجة ١٠-٠ في المباراة النهائية.

وكان «آذربيرا» قد تغلب في الدور الأول على «محمد كلزار» من باكستان بنتيجة (١٠-٠)، وفي الدور الثاني على «همليف» من تركمانستان بالنتيجة نفسها، قبل أن يفوز في نصف النهائي على الياباني «آرش يوشيدا»، بطل آسيا والحاصل على برونزية العالم، بنتيجة ٤-٣، ليبلغ النهائي.

وتُعد هذه سادس ميدالية ذهبية للمصارعة والثامنة عشرة لإيران في دورة الألعاب الآسيوية العشرين لتي تستضيفها مدينة ناغويا اليابانية.

إيران تحصد برونزية رياضة البادل في دورة الألعاب الآسيوية

طهران/ إرنا- حصد الفريق الإيراني المكون من الثنائي أمير محمد جمشيدي وفرشاد شاهي، الميدالية البرونزية في منافسات البادل ضمن دورة الألعاب الآسيوية "ناغويا ٢٠٢٦".

وأفاد مراسل "إرنا" بأن الفريق الإيراني، المكون من الثنائي جمشيدي وشاهي، تفوق في مباراة

تحديد المركز الثالث على الفريق الإيراني الآخر المكون من آريا روغني وحامي كلستان، ليحصد الميدالية البرونزية لهذه المنافسات. وحسم جمشيدي وشاهي اللقاء لصالحهما بنتيجة شوطين نظيفين (٦-٢ و ٦-٤)، ليصعدا بذلك إلى منصة التتويج في المركز الثالث.

وبهذا، ويعد خسارتهما في الدور نصف النهائي أمام ماليزيا، نجح الثنائي جمشيدي وشاهي في الحصول على الميدالية البرونزية. لتختتم بذلك مشاركة منتخب البادل الإيراني للرجال في دورة ألعاب ناغويا الآسيوية بميدالية برونزية واحدة.

انشيلوتي يدافع عن فينيسيوس ويكشف سبب حب زملائه له

أشاد دافيدي أنشيلوتي، المدير الفني الحالي لفريق ليل الفرنسي، بنجم ريال مدريد فينيسيوس جونيور، مؤكداً أن اللاعب يحظى بتقدير كبير من زملائه بسبب التزامه وروحه الجماعية، كما تحدث عن اللقطة الشهيرة التي جمعته بالمدرّب تشابي ألونسو. وقال أنشيلو تي في تصريحات لصحيفة «أس»: «ماذا يمكنني أن أقول عن فيني؟ لقد سجل لنا في نهائين لدوري أبطال أوروبا، لذلك لا يسعني سوى أن أكون ممثلاً له». وأضاف أن

فينيسيوس لا يتغيب عن التدريبات ولا يتعامل بأنانية، بل يبذل كل ما لديه دائماً من أجل الفريق. وأوضح أن اللاعب البرازيلي عندما يكون في أفضل حالاته قادر على تغيير مجرى المباريات، بفضل أسلوبه المباشر واعتماده على السرعة ومواجهة المدافعين.

وعن خلافه مع ألونسو، قال أنشيلوتي إن فينيسيوس يدرك أنه أخطأ، لكن تلك الواقعة أصبحت من الماضي، مؤكداً أن لاعبين مثل كروس ومودريتش وكاسيميرو سبق أن قاموا بأمور مشابهة بسبب رغبتهم في البقاء داخل الملعب.

كوندي يفقد مكانه مع برشلونة وفرنسا ويواجه منافسة جديدة

يواصل جول كوندي ابتعاده عن المشاركة بصورة منتظمة مع برشلونة ومنتخب فرنسا. بعدما فقد مكانه الأساسي مع الفريق الكتالوني، قبل أن يتكرر الأمر خلال فترة التوقف الدولي الحالية تحت قيادة زين الدين زيدان.

وشارك كوندي أساسياً في مباراتين فقط من أصل ٧ مباريات لبرشلونة في الدوري الإسباني، أمام رايو فايكانو وفيتورود، بينما جلس على مقاعد البدلاء في ٦ مباريات ولم يشارك خلال آخر ٣ مواجهات. ومع منتخب فرنسا، بدأ كوندي مواجهة تركيا وخاض الدقائق الـ٩٠ كاملة في المباراة التي انتهت بفوز فريقه ١-٠، لكنه بقي بديلاً أمام بلجيكا وإيطاليا دون أن يحصل على أي دقيقة.

وأوضحت «موندو ديپورتيفو» أن بيير كالولو بدأ المباراتين الأخيرتين، ما زاد المنافسة على مركز الظهير الأيمن، في انتظار المواجهة المقبلة بين فرنسا وبلجيكا. وكان هانز فليك قد أكد اعتماده على إريك غارسيا في الجهة اليمنى، مع إمكانية إعادة كوندي إلى قلب الدفاع، مشيداً باحترافيته واجتهاده في التدريبات.

دي بروين: حققنا بداية جيدة وسنحاول مواصلة البناء على ما قدمناه

أكد كيفن دي بروين، نجم منتخب بلجيكا، أنه لا يزال قادراً على تقديم الإضافة للمنتخب، مشيراً إلى أنه يحاول أن يكون قدوة للاعبين الشباب داخل الفريق. وقال دي بروين: «أحاول أن أكون قدوة للاعبين الأصغر سناً من خلال أفعالي، وهم يتبعون ذلك بسهولة. أشعر بأنني ما زلت قادراً على تقديم الإضافة، وأنا أستمع بوقتي، وهذا هو الشيء الأهم». وأضاف عقب الفوز على منتخب تركيا: «هذا أمر رائع. كنت أشعر بحالة جيدة بالفعل، والآن قدمنا ثلاث مباريات جيدة أيضاً. أسلوب كرة القدم هذا يناسبني. لقد حققنا بداية جيدة وسنحاول مواصلة البناء على ما قدمناه».

إعادة تسخين الأرز أكثر من مرة.. متى يتحول إلى خطر على صحتك؟

يُعد الأرز من الأطعمة التي يحرص كثيرون على الاحتفاظ بما يتبقى منها لتناولها في وقت لاحق، لكن طريقة حفظ الأرز المطهو والتعامل معه بعد الطهي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على سلامته.

وقد يؤدي ترك الأرز لفترة طويلة خارج الثلاجة، ثم إعادة تسخينه لاحقاً، إلى زيادة احتمالية نمو بعض أنواع البكتيريا التي قد تسبب اضطرابات ومشكلات في الجهاز الهضمي.

بكتيريا يمكنها البقاء بعد طهي الأرز
قد يحتوي الأرز على بكتيريا Bacillus cereus، وهي من أنواع البكتيريا التي يمكن أن تنتج أبواغاً قادرة على تحمل ظروف قاسية، بما في ذلك عملية الطهي. وتكمن المشكلة عندما يُترك الأرز المطهو في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة، إذ يمكن أن تنشط هذه الأبواغ وتتكاثر البكتيريا، ثم تنتج مواد سامة قد تؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي.

وقد تظهر الأعراض في صورة غثيان وقيء وإسهال، إلى جانب آلام وتقلصات في البطن. إعادة التسخين لا تعني دائماً التخلص من الخطر
قد يعتقد البعض أن تسخين الأرز مرة أخرى كفيل بالقضاء على البكتيريا وجعله آمناً، إلا أن ذلك لا يضمن التخلص من جميع المخاطر إذا كان الأرز قد تُرك خارج الثلاجة لفترة طويلة قبل تسخينه.

ويرجع ذلك إلى أن بعض الأبواغ والسُموم التي قد تنتجها البكتيريا يمكن أن تتحمل



درجات الحرارة، وبالتالي فإن المشكلة الأساسية تبدأ من طريقة حفظ الأرز بعد طهيهِ. لماذا يُفضل عدم تكرار تسخين الأرز؟
إلى جانب مخاوف سلامة الغذاء، يمكن أن تؤثر عمليات التبريد والتسخين المتكررة في جودة الأرز، فتتغير رطوبته وقوامه، كما قد تتأثر بعض مكوناته الغذائية مع تكرار المعالجة الحرارية. لذلك، من الأفضل تقسيم الكمية المتبقية إلى حصص مناسبة، بحيث يتم تسخين الكمية التي سيتم تناولها فقط، بدلاً من إعادة تسخين الكمية كاملة في كل مرة. الطريقة الأفضل لحفظ الأرز المطهو
لتقليل احتمالية نمو البكتيريا، يُفضل عدم ترك الأرز المطهو في درجة حرارة الغرفة لفترة طويلة، ووضعه في الثلاجة بعد الطهي بوقت مناسب. وعند الرغبة في تناوله لاحقاً، يمكن إخراج الكمية المطلوبة فقط وتسخينها جيداً، مع تجنب إعادة الأرز إلى الثلاجة بعد تسخينه مرات متكررة. وبذلك، لا يرتبط خطر تناول الأرز المعاد تسخينه بعملية التسخين وحدها، وإنما بطريقة التعامل معه منذ لحظة انتهاء الطهي وحتى حفظه وتناوله مرة أخرى.

هل البيض يرفع ضغط الدم؟.. إليك تأثير تناوله يومياً على صحة القلب

يعتقد البعض أن تناول البيض قد يكون غير مناسب للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، خاصةً بسبب احتوائه على نسبة من الكوليسترول. لكن تأثير البيض في صحة القلب وضغط الدم لا يرتبط بتناوله وحده، بل يعتمد بدرجة كبيرة على طبيعة النظام الغذائي بشكل عام والحالة الصحية لكل شخص.

وتشير البيانات المتاحة إلى أن تناول البيض باعتدال يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي متوازن، مع ضرورة الانتباه إلى طريقة تحضيره والأطعمة التي يتم تناوله معها.

هل تناول البيض يؤثر على ضغط الدم؟
العلاقة بين استهلاك البيض وضغط الدم ليست محسومة بشكل قاطع، إذ أظهرت دراسات مختلفة نتائج متباينة حول تأثير تناوله بانتظام.

وأظهرت بعض الأبحاث أن إدخال البيض ضمن نظام غذائي صحي مخصص للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لم يؤدِ إلى تدهور مؤشرات صحة القلب، بما في ذلك ضغط الدم.

في المقابل، أشارت أبحاث أخرى إلى وجود ارتباط بين تناول البيض يوميًا وزيادة احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى بعض الفئات، وهو ما يعكس اختلاف الاستجابة الغذائية من شخص إلى آخر.

لذلك، لا يمكن اعتبار البيض بحد ذاته سبباً مباشراً لارتفاع ضغط الدم، خاصة عند تناوله ضمن نظام غذائي متوازن وقليل الملح والدهون المشبعة.
ماذا عن الكوليسترول الموجود في البيض؟
تحتوي البيضة الكبيرة على كمية من الكوليسترول، وهو ما جعلها لفترة طويلة موضع قلق لدى الأشخاص المهتمين بصحة القلب.

لكن الجسم يمتلك آليات لتنظيم مستويات الكوليسترول، فعند الحصول على كمية أكبر من الكوليسترول من الطعام، يمكن للكبد أن يقلل إنتاجه الداخلي، وبالتالي لا ترتفع مستويات الكوليسترول في الدم لدى جميع الأشخاص بالطريقة نفسها.

كما أظهرت بعض الأبحاث أن تناول البيض بانتظام ضمن نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة لا يؤدي بالضرورة إلى ارتفاع ملحوظ في الكوليسترول الضار لدى معظم الأشخاص. وتكمن أهمية الدهون المشبعة في النظام الغذائي ككل، إذ قد يكون تأثيرها في مستويات الكوليسترول أكثر أهمية من كمية الكوليسترول الموجودة في البيض وحده.

هل يمكن تناول البيض يوميًا؟
يمكن أن يكون البيض جزءاً من النظام الغذائي المتوازن لدى كثير من الأشخاص، خصوصاً عند تناوله بطريقة صحية مثل السلق أو الطهي مع كمية قليلة من الدهون. وفي المقابل، قد تصبح الوجبة أقل ملاءمة لصحة القلب عندما يتم الجمع بين البيض وكميات كبيرة من الزبدة أو السمن أو اللحوم المصنعة والأطعمة الغنية بالملح والدهون المشبعة.

لذلك، فإن طريقة تناول البيض وما يرافقه من أطعمة تعد عاملاً مهماً عند تقييم تأثيره في صحة القلب وضغط الدم.

من يحتاج إلى مزيد من الانتباه؟
قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية إلى الانتباه بشكل أكبر إلى كمية البيض التي يتناولونها، إلى جانب بقية مكونات نظامهم الغذائي.

كما أن الاستجابة للكوليسترول الغذائي تختلف بين الأشخاص، تبعاً للعوامل الصحية والوراثية والعادات الغذائية.

وفي النهاية، لا يمكن اعتبار البيض غذاءً ضاراً لمرضى ارتفاع ضغط الدم بشكل عام، إذ يمكن إدراجه ضمن نظام غذائي صحي عند تناوله باعتدال، مع التركيز على تقليل الملح والدهون المشبعة والحفاظ على نمط غذائي متوازن.