

## أربعة إيرانيين يفوزون بمقاعد في الاتحاد الآسيوي للرياضة الجامعية

في اجتماع اللجنة التنفيذية للاتحاد الآسيوي للرياضات الجامعية، تم انتخاب أعضاء لجان الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، ومن بينهم أربعة ممثلين عن بلادنا فازوا أيضاً بمقاعد آسيوية.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انه في اجتماع اللجنة التنفيذية للاتحاد الآسيوي للرياضات الجامعية، تم انتخاب أعضاء اللجان المختلفة لهذا الاتحاد وفاز الممثلون الإيرانيون بأربعة مقاعد مهمة. وبحسب هذا التقرير فإن الأعضاء



الإيرانيين الموجودين في لجان الاتحاد الأمريكي هم كالتالي:

فهيمة محمد حسن؛ عضو هيئة التخطيط والتنمية

هادي بشيريان؛ عضو اللجنة الفنية للرياضة الجامعية والعلامة التجارية والتسويق

حميد قاسمي؛ عضو هيئة الإعلام والاتصال

إبراهيم عليدوست؛ عضو هيئة التعليم والبحث

كما هنا أفشاري، رئيس الاتحاد الوطني للرياضات الجامعية، اختيار أربعة إيرانيين كأعضاء في لجان الاتحاد AUSF للرياضات الجامعية، وقال: «هذا النجاح الكبير للرياضات الجامعية في إيران يظهر قدرة إيران ومكانتها العالية في آسيا، إن وجود الممثلين الإيرانيين في هذه اللجان سيوفر فرصة مناسبة جداً لتطوير وترويج الرياضة الجامعية في البلاد، ومن المتوقع أنه مع وجود هؤلاء الأساتذة سنشهد تقدمًا كبيرًا في مختلف مجالات الرياضة الجامعية في البلاد».

وعن اختيار ممثلة إيرانية في هذه اللجان قال: «بالنظر إلى تأكيد فيزو على الجهود المبذولة لتحقيق العدالة بين الجنسين، فإن وجود امرأة إيرانية بين أعضاء اللجنة الآسيوية يعد علامة على نشاط المرأة الإيرانية في المجال الدولي للرياضة».

وأشار رئيس الاتحاد الوطني للرياضة الجامعية: «أن هذا النجاح يمكن أن يساعد في زيادة التفاعلات الدولية في مجال الرياضة الجامعية وتبادل الخبرات مع الدول الأخرى».

تجدر الإشارة إلى أن الاتحاد الآسيوي للرياضة الجامعية يعد من أهم المؤسسات الرياضية في القارة الآسيوية، والقرارات المتخذة في هذا الاتحاد لها تأثير مباشر على تطور الرياضة الجامعية في الدول الأعضاء.

## ميليك يضاعف معاناة يوفنتوس



تلقى تياجو موتا

المدير الفني ليوفنتوس،

ضربة جديدة، بعد تجدد

إصابة البولندي أركاديوز

ميليك، مهاجم الفريق.

ويغيب ميليك عن

المشاركة مع يوفنتوس

منذ بداية الموسم

الجديد، حيث يعود

آخر ظهور له بقميص

اليوفني إلى الجولة

الأخيرة من الموسم الماضي، في الفوز على مونزا ٠-٢.

وبحسب شبكة «سكاي سبورت إيطاليا»، فإن ميليك عانى من انتكاسة جديدة أثناء عملية

تعافيه الطويلة، حيث عانى من إصابة عضلية في ركلة الساق.

وأضافت أن يوفنتوس لم يدل بأي تعليق رسمي عن الإصابة الجديدة للمهاجم.

وكان النادي الإيطالي يتطلع إلى التعاقد مع مهاجم جديد خلال فترة الانتقالات الشتوية، في ظل

الاعتماد على دوسان فلاهوفيتش فقط كرأس حربة صريح.

وتشير عدة تقارير إلى أن جوشوا زيركزي مهاجم مانشستر يونايتد، هو أحد الخيارات المفضلة أمام يوفنتوس، لتعزيز خط الهجوم في الشتاء.

## انتكاسة تؤجل عودة مهاجم ليفركوزن

سيضطر باير ليفركوزن للعب بدون مهاجمه المصاب فيكتور بونيفاس لفترة أطول مما كان متوقعا في البداية.

وأعلن حامل لقب (الثنائية المحلية)، الدوري الألماني وكأس ألمانيا، أن عودة بونيفاس إلى المستطيل الأخضر تأجلت بسبب انتكاسة طفيفة تعرض لها في مرحلة إعادة التأهيل.

كان من المتوقع أن يعود بونيفاس للتدريبات في بداية العام الجديد بعد إصابته في أوتار الركبة، لكن المهاجم النيجيري، صاحب ال٢٤ عاما، غاب عن مباراة فريقه الودية ضد روت فايس أوبرهاوزن أمس الأحد.

لم يلعب بونيفاس مع ليفركوزن، صاحب المركز الثاني حاليا بترتيب الدوري الألماني، منذ تعادل الفريق ١/١ مع بوخوم في التاسع من نوفمبر/تشرين الثاني الماضي علما بأنه سجل ٦ أهداف في ١٠ مباريات بالمسابقة خلال الموسم الحالي قبل أن يتألق زميله التشيكي باتريك شيك الذي تولى قيادة هجوم الفريق في غيابه.

وتوقفت بطولة الدوري الألماني لفترة قصيرة في منتصف الموسم، بسبب العطلة الشتوية، لكنه من المقرر أن تستأنف فعاليتها مجددا يوم الجمعة المقبل.

## للمرة الثانية.. أميركا تتوج بلقب كأس الاتحاد

توجت الولايات المتحدة بلقبها الثاني في بطولة كأس الاتحاد، وذلك عقب التغلب على بولندا في المباراة النهائية، أمس الأحد.

ويعد أن منحت كوكو جوف التقدم للولايات المتحدة بتغلها في مباراة فردي السيدات على ايجا شيفونتيك بمجموعتين دون رد بواقع (٤-١) و(١-٤)، أكد تايلور فريزن ترويج بلاده.

وتفوق فريزن في مباراة فردي الرجال على هوبرت هوركانش بنتيجة (٦-١) و(٥-٧) و(٦-١) وذلك في غضون ساعتين و١٨ دقيقة، لتسجم الولايات المتحدة اللقب دون الحاجة لانتظار مباراة الزوجي المختلط.

وواصلت جوف بالتالي توهجها الذي أنهت به العام الماضي عندما توجت بلقب البطولة الختامية، كما واصل فريزن تألقه هو الآخر بعدما أنهى العام الماضي وصيفًا للبطولة الختامية. ولم تخسر جوف المصنفة الثالثة عالميًا أي مجموعة في ه مباريات خاضتها في مباريات فردي السيدات، بينما خسر فريزن الذي يتواجد في أعلى تصنيف في مسيرته هو الرابع عالميًا، المباراة الأولى له أمام الكندي بيكس أوجيه إلياسيم، وبعدها فاز بالمباريات الأربع التالية بمجموعات متتالية.

## إنريكي يتهم دوري الأبطال بالظلم.. ويهرب من صلاح



قال الإسباني

لويس إنريكي، المدير

الفني لباريس سان

جيرمان، إنه يكن

كل الاحترام لموناكو،

وذلك قبل المواجهة

المرتقبة بينهما غدا

الأحد، في كأس السوبر

الفرنسي، على استاد

بالعاصمة القطرية

الدوحة.

وصرح إنريكي، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي للمباراة: «مواجهات سان جيرمان وموناكو دائما ما تتسم بالندية والإثارة، ومن الصعب التنبؤ بهوية الفائز في مثل تلك المباريات.. لكن أتمنى أن يكون النصر حليفنا».

وأضاف: «أعتقد أن مباراة الغد ستكون مختلفة، وستكون نهائيا جميلا، وأتمنى أن تستمتع الجماهير بوجبة دسمة لكرة القدم».

وحول مشوار فريقه في دوري أبطال أوروبا، قال: «دوري الأبطال ظلم بعض الأندية، هي بطولة مختلفة عما تعودنا عليه، وبعد ٦ مباريات قمنا بتحليل الأداء، ورأينا الروزنامة التي تختلف عما سبق.. لكن القرعة ليست دائما عادلة، سنرى إذا كان بإمكاننا التأقلم.. وهذا يتوقف على النتائج». وأبدى المدرب الإسباني إعجابه الشديد بالبنية التحتية لقطر، متابعًا: «عشنا أجواء جميلة في منتخب إسبانيا، خلال مونديال قطر ٢٠٢٢، ومن الرائع أن يتكرر وجودنا هنا من حين لآخر.. في قطر، نشعر بأننا نلعب على ملعبنا، والجمهور القطري عاشق لكرة القدم».

ورفض إنريكي الحديث عن التكهنت المتزايدة، بشأن إمكانية انتقال محمد صلاح، قائد منتخب مصر وهداف ليفربول الإنجليزي، إلى صفوف سان جيرمان، حيث قال: «لا أتحدث عن لاعبي الفرق الأخرى».

## كريتشيكوفا تعلن انسحابها من بطولة أستراليا

أعلنت التشيكية باربورا كريتشيكوفا، بطلة ويمبلدون، الأحد، الانسحاب من بطولة أستراليا المفتوحة، بسبب إصابة في الظهر.

وقالت المصنفة العاشرة عالميا على حسابها في منصة إكس «لسوء الحظ، لم أتعاف تماما من إصابة في ظهري التي أزعجتني في نهاية الموسم الماضي».

وتابعت «إنه أمر مخيب للآمال حقا، لأنني أحب اللعب في ملبورن ولدي ذكريات رائعة كالوصول إلى ربع النهائي العام الماضي».

وأضافت كريتشيكوفا «أعمل بجد لاستعادة صحتي الكاملة، ولا يسعني الانتظار لرؤيتكم على الملعب قريبا».

كذلك، ستسحب ابنة ال ٢٩ عاما من دورة أديلايد الدولية هذا الأسبوع.

وكانت اللاعبة التشيكية توجت ببطولة ويمبلدون العام الماضي بعد ثلاثة أعوام من إحرازها بطولة فرنسا المفتوحة.

كما فازت بسبعة ألقاب كبرى في منافسات الزوجي، منها اثنان في بطولة أستراليا المفتوحة، وثلاثة القاب في منافسات الزوجي المختلط وجميعها في ملبورن.

وتنطلق بطولة أستراليا المفتوحة في ١٢ من الشهر الجاري.

## توابع أزمة أولمو.. المعارضة تطالب لابورتا بالاستقالة الفورية

طالبت المعارضة، بالإجماع، بالاستقالة «الفورية» لرئيس نادي برشلونة، خوان لابورتا، ومجلس إدارته.

جاء ذلك في بيان صدر اليوم الأحد، ٥ يناير/ كانون الثاني، عن مجموعات ومنصات وجمعيات مرتبطة بالنادي الكتالوني، من بينها «نعم للمستقبل» برئاسة فيكتور فونت، و«صوت موحد» بقيادة خوان كامبروبي.

ويأتي هذا الطلب عقب فشل برشلونة حتى الآن في قيد الثاني داني أولمو وياو فيكتور في قائمة البارسا، خلال النصف الثاني من الموسم الحالي.

وقال البيان: «نحن، المجموعات والمنصات والجمعيات الموقعة أدناه، نرغب في التعبير أولاً عن أننا كنا نتمنى ألا نضطر إلى توقيع ونشر بيان جديد، لقد أصدرنا العديد من البيانات في السنوات الأخيرة، وكان غياب رد فعل مجلس الإدارة الحالي وعدم اتخاذ التدابير التي طالبنا بها مرارًا هو ما دفعنا إلى التحرك مرة أخرى».



الأمر يمكن أن يتغير تلقائيًا ليس من سمات السلوك الجمعي الناضج، وإذا استمرت الأمور كما هي، سنفقد ما نحب».

وتابع: «لن ندخل في تفاصيل حالة الفوضى التي شهدناها في الأسابيع الأخيرة، فهي معروفة للجميع، في بيان ٩ سبتمبر/ أيلول، أشرنا بالفعل إلى ذلك، لكن خلال الأسابيع الأخيرة، زادت قائمة التجاوزات بشكل ملحوظ، منها: تجاهل توصيات المراجع القانوني بشأن الموافقة على الحسابات المالية ٢٠٢٤/٢٠٢٣ لتجنب تسجيل خسائر - الاعتراف بعمولة مشبوهة لتجديد عقد شركة الملابس»، وواصلت: «هناك أيضا محاولة التعاقد مع لاعب في قسم كرة السلة بوسائل غير أخلاقية، والتأخير في تسجيل اللاعبين داني أولمو وياو فيكتور، رغم وجود فترة كافية للقيام بذلك، بالإضافة إلى النزال عن حقوق لمدة ٦٠ عامًا لشركات وعدت الإدارة بعدم التعامل معها، مع غياب الحوار رفقة مدرجات المشجعين لحل النزاعات».

وأردف: «نطالب باستقالة مجلس الإدارة فورًا لفتح مرحلة جديدة بأساليب جديدة في الإدارة والعمل، ومع أشخاص لديهم الطاقات الأولية الضرورية لإبطء الحياة والحيوية لكيان يحتاج إلى التغيير والإارة المهنية».

واستطرد: «حتى إذا كانوا لا يريدون الاستقالة لأنهم يعتبرون أنه يجب الاستماع إلى الأعضاء، فيمكنهم أيضا الخضوع لتصويت على الثقة، حيث توجد آليات نظامية لتنفيذها، كما اقترح بعض المجموعات الموقعين على هذا البيان قبل ٤ أشهر».

واختتم: «عدم الاستجابة لمقترحاتنا وطلباتنا العامة السابقة يجعلنا لا نستبعد السيناريو الأخير، وهو تفعيل تصويت سحب الثقة، الأداة الوحيدة التي يمتلكها الأعضاء، وهو خيار يتطلب جهدًا كبيرًا واستنزافًا سواء من قبل الداعمين له أو من قبل النادي نفسه، لذلك نطلب منهم أن يعطوا الأولوية لتقديرهم لبرشلونة فوق أي اعتبار آخر».

## تصلب الأذن: الأسباب والأعراض وطرق العلاج

تصلب الأذن هو حالة صحية تؤثر على القدرة على السمع بشكل تدريجي، خاصة في الترددات المنخفضة، مما يتسبب في مشاكل كبيرة في السمع. يعتبر هذا المرض نتيجة لتغيرات تحدث في أبيض العظام، خصوصاً في الأذن الداخلية ومنطقة الركاب في الأذن الوسطى.



الأذن

ينجم تصلب

الأذن عن تعظم

مفرط في العظام

التي تساعد في

نقل الموجات

الصوتية، مما يؤدي

إلى منع تحرك

العظيمات السمعية

بشكل طبيعي.

هذا التغير في حركة العظام يمنع الأذن من استقبال الأصوات بشكل صحيح، تشمل الأسباب المحتملة لهذا المرض:

الالتهابات الفيروسية مثل الحصبة.

أمراض المناعة الذاتية التي قد تؤثر على العظام السمعية.

التغيرات الهرمونية، مثل تلك التي تحدث أثناء الحمل.

العوامل الوراثية، التي قد تزيد من خطر الإصابة بتصلب الأذن.

الأعراض الرئيسية لتصلب الأذن

تتعدد الأعراض التي قد تشير إلى الإصابة بتصلب الأذن، وأهمها:

تدهور تدريجي في حاسة السمع.

شعور بالدوار أو الدوخة.

شعور بطنين في الأذن.

ألم في الأذن، مما قد يسبب شعوراً غير مريح.

غالبًا ما يتحدث المرضى بصوت منخفض، نظرًا لأنهم يسمعون أصواتهم بصوت عال بشكل غير طبيعي أثناء الحديث.

العلاج والوقاية

من المهم استشارة الطبيب فور ملاحظة أي من هذه الأعراض للتمكن من التشخيص

المبكر والبدء في العلاج المناسب. تشمل خيارات العلاج المتاحة:

المعينات السمعية: لمساعدة المرضى على تحسين قدرتهم على السمع.

الجراحة: مثل عملية رأب الركاب، والتي تساعد في تحسين حركة العظام السمعية.

زراعة القوقعة الاصطناعية: وهو خيار آخر للمساعدة في استعادة السمع لدى المرضى الذين يعانون من فقدان سمع حاد.

تتمثل أهمية التشخيص المبكر والعلاج الفوري في تحسين جودة حياة المرضى ومنع تفاقم الحالة.

## فوائد مذهلة لتناول ملعقة من السمسم يوميًا

يبحث الكثير من الأشخاص عن الأطعمة التي تحتوي على مكونات غذائية ضرورية لصحة الجسم، والتي تمنحه الطاقة اللازمة. من بين هذه الأطعمة، يأتي السمسم الذي يعد من المصادر الغنية بالعناصر الغذائية. تحتوي حبات السمسم على العديد من الفوائد الصحية التي تشمل تقليل

ضغط الدم، معالجة آلام المفاصل، وحماية العظام من الهشاشة.



المشبعة، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن المهمة، مما يجعله غذاءً مغذيًا ومفيدًا، ومن أبرز فوائده:

الحفاظ على صحة القلب: يساعد السمسم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية بفضل محتواه الغني بالأحماض الدهنية.

تعزيز فعالية أدوية السكري: يمكن أن يسهم في تحسين التحكم في مستويات السكر في الدم.

خفض مستويات الكولسترول: يعمل على تقليل نسبة الكولسترول الضار في الجسم.

مكافحة السرطان والالتهابات: يساعد في الوقاية من السرطانات ويدعم الجهاز المناعي في محاربة الالتهابات.

علاج هشاشة العظام: يحتوي السمسم على نسبة عالية من الكالسيوم الذي يعزز صحة العظام ويقي من الهشاشة.

تحسين صحة الفم والأسنان: بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا، يساعد في الحفاظ على صحة الفم والأسنان.

تقوية الجهاز التنفسي: يعزز من صحة الجهاز التنفسي ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مثل الربو.

خفض ضغط الدم: يساعد في تقليل ارتفاع ضغط الدم.

مفيد للمرأة أثناء الحمل: يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم صحة المرأة الحامل.

تقوية عظام الأطفال: يعد مفيدًا لنمو العظام وتقويتها لدى الأطفال.

منح الجسم الطاقة: يحتوي السمسم على سرعات حرارية عالية التي تمد الجسم بالطاقة.

هل يجب تناول السمسم على الريق؟

على الرغم من أن العديد من الأشخاص يعتقدون أن تناول السمسم على الريق يوفر أكبر الفوائد الصحية، إلا أن الدراسات لم تثبت أهمية تناول السمسم في وقت معين من اليوم. يمكن الاستفادة من فوائد السمسم سواء تم تناوله صباحًا أو مساءً، سواء كان ضمن وجبة طعام أو كجزء من طبق مثل السلطة أو الطحينة أو المخبوزات.

السمسم الأبيض مقابل السمسم البني

لا توجد فروق كبيرة بين السمسم الأبيض "النبيء" والسمسم البني المحمص من حيث القيمة الغذائية. الاختلاف الوحيد يكمن في الطعم واللون، حيث يتميز السمسم المحمص بنكهة أكثر قوة، لكن الفوائد الصحية تبقى نفسها.

أضرار الإفراط في تناول السمسم

على الرغم من أن الفوائد العديدة للسمسم، إلا أن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى زيادة الوزن، وذلك بسبب محتواه العالي من السعرات الحرارية. لذلك، يجب تناول السمسم باعتدال للحصول على فوائده الصحية دون التأثير سلبًا على الوزن.

في الختام، يعد السمسم إضافة ممتازة لأي نظام غذائي، حيث يمتلك العديد من الفوائد الصحية التي تحسن من الصحة العامة.