

إيران تفوز في تصفيات كأس العالم للوشو

فاز المنتخب الإيراني للوشو بتصفيات كأس العالم في الصين بحصولها على ٢٠ ميدالية ملونة. وأفادت وكالة مهر للأخبار، أنه انطلقت صباح الخميس، منافسات التصفيات المؤهلة لكأس العالم في الوشو ٢٠٢٤، بحضور أكثر من ٢٠٠ مشارك من ٢٨ دولة، والتي استضافتها مدينة جيانغين الصينية، وانتهت اليوم. وواصل رياضيو الوشو الإيرانيون الذين فازوا بـ ٦ ميداليات ذهبية وواحدة فضية و٣ برونزية في اليوم الأول، التألق في اليوم الثاني وحصلوا على ٧ ميداليات ذهبية و٤ فضية.



أنشيلوتي ينهي أزمة جولد

أنهى الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، أزمة لاعبه التركي الشاب أرنولد جولد. وقال أنشيلوتي في تصريحات نقلها خبير الانتقالات فابريزيو رومانو على حسابه بموقع تويتر «جولد يشعر بالارتياح وهو جاهز». وتابع «جولد يستحق فرصة المشاركة، ويمكن أن يعود إلى الملعب مرة أخرى قريباً، وسأمنحه بعض الدقائق».



وعلنى جولد منذ انتقاله لصفوف ريال مدريد، الصيف الماضي، قادمًا من فريخشة، من لعنة الإصابات. ولم ينجح اللاعب التركي في كسب ثقة مدرسه كارلو أنشيلوتي، الذي اكتفى بمنحه بعض الفرص القليلة للمشاركة.

وخاض جولد مع ريال مدريد ٧ مباريات في مختلف المسابقات، بمجموع ٩٨ دقيقة، وسجل هدفاً وحيداً.

وارتبط اسم جولد بالرحيل عن صفوف الملكي بنهاية الموسم الحالي، خاصة مع اهتمام العديد من الأندية مثل إشبيلية وريال بيتيس وميلان.

ياميق: انتظروا حكيمي وزياش بالدوري السعودي..

وكريستيانو معشوقتي

تحدث المغربي جواد ياميق، عن الأسباب التي قادته للانضمام إلى نادي الوحدة السعودي، رغم حصوله على عروض أوروبية وعربية. وقال ياميق في حوار أجراه مع صحيفة الرياضية «لم أتخذ وقتاً طويلاً من أجل الانضمام للوحدة، تلقيت اتصالاً من المدير التنفيذي للفريق توفيق تونسي، وشعرت بالراحة سريعاً، واتخذت قراري». وأضاف «تلقيت عروضاً من الأهلي والطائي والرياض في السعودية، وكذلك من قطر وإسبانيا وروسيا، لكن فضلت الانضمام للوحدة لأنه فريق كبير، بالإضافة إلى تواجد لاعبين مغاربة فيه».



وتابع «الدوري السعودي أصبح متوهجاً بفضل تواجد العديد من اللاعبين العالميين، وعلى رأسهم كريستيانو رونالدو، فهو حالياً من بين أفضل ٥ دوريات في العالم». وأوضح «كريستيانو رونالدو نقطة ضوء كبيرة في دوري روشن، فهو معشوقتي مذا الصغر، وكنت أحلم برؤيته».

وأشار «في مونديال قطر، وعندما رأيته وضعت يدي على كتفه وقلت (أعشقتك وأنا من معجبيك. كثيراً ما حلمت أن أراك أو ألعب أمامك لكن عندما لعب باسم منتخب بلادي لن أتذكر في أي مكان في الملعب دون رقابة لصيقة)، فرد بابتسامة خفيفة، وأشار لي بالإعجاب بما قلته له».

وأتم «من الوارد جداً أن يشهد الدوري السعودي تواجد أشرف حكيمي وحكيم زياش خلال الفترة المقبلة، بفضل تواجد النجوم الذين نجحوا في تجربتهم بالملكة».

إنريكي عن ربايعات باريس: هذا أقل ما لدينا

أكد لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، أن فريقه الفرنسي يعيش حالة مثالية خلال الفترة الأخيرة.

وقال باريس في آخر ٢ مباريات على برشلونة وليون ولوريان بنتيجة واحدة ٤-١، وعلق إنريكي عبر قناة PSG TV «هذا أقل ما يمكن أن تقدمه التشكيلة الحالية للفريق».



وأجاب إنريكي ساخراً «أي تأخير تقصد؟ هل تقصد حافلة أم طائرة أم قطار؟ لا تبحثوا عن السلبيات، وبإمكانك أن توجه سؤالاً آخر». ونوه «الفريق يتسم حالياً بنضج أكبر مما كان عليه في فبراير/شباط، رغم أن الأداء وقتها كان أفضل مما كان عليه بانتهاء مرحلة المجموعات في دوري أبطال أوروبا». ولفت «لقد تغيرت عدة أمور في باريس منذ الصيف الماضي، وفي نهاية الموسم سنقوم بتقييم عملنا بالكامل، ومقتنع بأننا سنكون أفضل في الموسم المقبل».

وعن تعامله مع الضغوط، أوضح «أي مدرب يمر بأوقات جيدة وأخرى سيئة، واتعاطف مع زملائي الآخرين، فإذا لم تفرز ستتعرض لانتقادات عنيفة حتى من قبل الذين لم يتابعوا المباريات أو التدريبات».

أتليكو وبرشلونة يفلتان من عقوبة الهتافات

ضد فينيسيوس

يبدو أن نادبي أتليكو مدريد، وبرشلونة الإسبانيين، أفلتا من عقوبات الاتحاد الأوروبي لكرة القدم «يوفيا» بسبب هتافات عنصرية مسيئة من جماهيرهما ضد البرازيلي فينيسيوس جونيور، لاعب ريال مدريد في لقائي الفريقين ببطولة دوري أبطال أوروبا، الشهر الماضي.



وطالب فينيسيوس باتخاذ موقف بشأن الهتافات التي تردت قبل مباراتي أتليكو وبرشلونة ضد كل من إنتر ميلان ونابولي الإيطاليين على الترتيب بدور الـ١٦ لدوري الأبطال.

لكن التعميم التأديبي الصادر عن الاتحاد القاري أمس الخميس لم يذكر أي عقوبة تتعلق بالفريقين. وبدلاً من ذلك، تمثلت العقوبة الوحيدة التي فرضتها لجنة الرقابة والأخلاقيات في فرض غرامة قدرها ٥٠٠ يورو (٥٣٦٥ دولاراً) على أتليكو؛ بسبب اقتحام بعض من مشجعيه ملعب المباراة.

ولم يقدم يوفيا أي تفسير لعدم وجود أي عقوبة في القائمة التي أعلنتها، أو ذكر ما إذا كانت الهتافات التي انتشرت لقطات منها على وسائل التواصل الاجتماعي، لا تزال موضوع تحقيق من عدمه.

وتم تصوير مشجعي أتليكو وبرشلونة وهم يهتفون ضد فينيسيوس بالقرب من ملعبي فريقيهما، وليس داخلهما، لكن من المفهوم أن يوفيا يمكنه التحقيق في الواقعتين وأخذ التقارير من مصادر أخرى، بالإضافة إلى مراقبي المباراتين.

وردً فينيسيوس على هتافات جماهير أتليكو، حيث كتب على حسابه بمنصة «إكس»: «أتمنى أن تكونوا قد فكرتم في عقوبتهم»، موجهاً منشوره إلى الاتحاد الأوروبي لكرة القدم. وأضاف فينيسيوس، ٢٣ عامه: «إنها حقيقة محزنة تحدث حتى في المباريات التي لا أتواجد فيها».

كان ريال مدريد أعلن في ١٥ آذار/مارس الماضي أنه قدم شكوى للسلطات القانونية الإسبانية بشأن «الإهانات العنصرية والكراهية» التي استهدفت اللاعب.

يذكر أن السويسري جياني إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، دعا لاتخاذ «قرار قوي» بشأن العنصرية خلال اجتماع أعضاء الجمعية العمومية للاتحاد بالعاصمة التيلاندية بانكوك في ١٧ أيار/مايو المقبل.

ريال مدريد يضاعف راتب مبابي بحيلة جديدة

استقر نادي ريال مدريد، على حيلة جديدة لمضاعفة راتب نجمه المحتمل، كيليان مبابي، وينتهي عقد مبابي مع باريس سان جيرمان في صيف ٢٠٢٤، وبات قريباً من ارتداء قميص ريال مدريد في الموسم المقبل.

وذكرت صحيفة «أس» أن مبابي وافق على تخفيض كبير في قيمة راتبه السنوي مقارنة بما يتقاضاه في باريس.



وأشارت إلى أن كيليان سيحصل على ١٢ مليون يورو سنوياً، ليكون ضمن الفئة الأولى بنجوم الفريق الملكي، وأوضح أن اللاعب سيحتفظ بالحصول على ٨٠٪ من حقوق استغلال صورته، مما يضمن له مضاعفة راتبه السنوي مع ريال مدريد.

ونوهت «مبابي والملكي يواجهان صعوبة كبيرة في الإعلان الرسمي عن الصفقة، بعد تأهل ريال مدريد وباريس لنصف نهائي دوري الأبطال».

وكشفت أس «في ظل احتمالية مواجهة مباشرة بين ريال مدريد وباريس في نهائي دوري الأبطال، فمن المتوقع الإعلان عن صفقة مبابي قبل انطلاق يورو ٢٠٢٤».

وختتمت تقريرها «وقد يتأجل الإعلان عن الصفقة لما بعد اليورو وانتهاء إجازة مبابي في الصيف المقبل، خاصة وأن تعاقدته مع باريس ينتهي في ٣٠ يونيو/حزيران المقبل».

كلوب: هذا المدرب يناسب ليفربول.. وخسارة

إيفرتون مؤلمة

علق مدرب ليفربول يورجن كلوب، على نية الريدرز بشأن التعاقد مع مدرب فينور، بنهاية الموسم الجاري.

ويستعد كلوب لمغادرة ليفربول في الصيف المقبل، وأبدى الهولندي أرني سلوت، حماسه الشديد لتدريب ليفربول، وينتظر موافقة فينور على السماح برحيله.

وقال كلوب في مؤتمر صحفي «أرني سلوت مدرب جيد ومناسب للريدز، كما أحب الطريقة التي يلعب بها فريقه الهولندي».

وتابع «لا أعرف سلوت شخصياً، وليس من حقي أن أحكم على هذه الأشياء، لكن تدريب ليفربول أفضل ووظيفة في العالم».

ونوه «ليفربول أفضل فريق في العالم مع جمهور عظيم ورائع، وبالتالي أرني سلوت سيتولى وظيفة مثيرة للاهتمام حقاً».



أرسنال المتصدر، ونقطتين عن السيتي الوصيف الذي يمتلك مباراة مؤجلة. وأوضح كلوب «شعرت بخيبة أمل بالغة بعد الخسارة من إيفرتون، وفوز آرسنال ومانشستر سيتي».

وشدد «الأموم نفسي بنسبة ١٠٪ لأننا لم نكن في مزاج جيد، لقد خسرننا كل المعارك الحاسمة تقريباً، وكان ذلك سيئاً للغاية، وبشكل عام لا نلعب كرة قدم إيجابية منذ أسبوعين».

ونوه «أنا متأكد تماماً من أن آرسنال والسيتي ينظران إلى الأمر على أنه سباق بين حصانين، ولا أتوقع أن يخسر كل منهما مباراتين، وبالتالي نتطلع لإظهار رد الفعل أمام وست هام».

مشروب الشيا والليمون: حلاً معجزياً

للتحكم في الشهية

تسعى العديد من السيدات إلى إيجاد حلول سريعة وفعالة للتخلص من الوزن الزائد دون الشعور بالحرمان، وغالباً ما يكون الجوع المستمر خلال اليوم هو التحدي الرئيسي، خاصة في فترات معينة مثل الصباح. في هذا المقال، سنتعرف على فوائد بذور الشيا وكيفية استخدامها للمساعدة في التحكم بالشهية وتحقيق فقدان الوزن.

فوائد بذور الشيا الصحية: غنية بالمعادن والفيتامينات: تحتوي بذور الشيا على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية المهمة للجسم.

تنظيم مستوى السكر في الدم: تساعد بذور الشيا في تنظيم مستوى السكر في الدم، مما يساهم في الحفاظ على الطاقة والشعور بالشبع لفترة أطول.

تقوية العظام والعضلات: تحتوي على مواد غذائية تساهم في صحة العظام والعضلات.

تساعد في خسارة الوزن: تعتبر بذور الشيا خياراً جيداً لمن يسعون لخفض وزنهم، حيث تمنح الشعور بالشبع وتقلل من الرغبة في تناول الطعام بكميات كبيرة.

تمنح الشعور بالشبع: بفضل احتوائها على الألياف، تساهم بذور الشيا في زيادة الشعور بالشبع.

أضرار بذور الشيا: حساسية لبعض الأشخاص: قد تسبب بذور الشيا حساسية لبعض الأشخاص، لذا يجب تجنبها في حال وجود رد فعل سلبي.

تفاعل مع بعض الأدوية: يجب استشارة الطبيب قبل تناول بذور الشيا، خاصة لمن يتناولون أدوية معينة.

زيادة الغازات والانتفاخات: يمكن أن يسبب تناول بذور الشيا بكميات كبيرة زيادة في الغازات والانتفاخات.

تأثير على مستوى السكر في الدم: قد تؤثر بذور الشيا على مستوى السكر في الدم، لذا ينبغي تناولها بحذر لمن يعانون من مشاكل في مستوى السكر.

طريقة تحضير مشروب الشيا مع الليمون لخسارة الوزن: المكونات: كوب من الماء الفاتر. ملعقة كبيرة من بذور الشيا. عصير نصف ليمون.

الطريقة: قومي بخلط المكونات جيداً في كوب الماء. اتركي المزيج لبضع دقائق حتى تنتشر بذور الشيا بالماء.

شرب المشروب قبل الوجبات الرئيسية بنصف ساعة تقريباً. هذا المشروب يمكن أن يكون خياراً صحياً وفعالاً في تحقيق أهداف فقدان الوزن والتحكم بالشهية، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل تبني أي نظام غذائي جديد، خاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو يتناولون أدوية معينة.

فوائد منقوع البامية

البامية، هذه الفاكهة الرائعة، تمثل كنزاً ثميناً داخل بيوتنا، وتُعتبر نعمة عظيمة وغذاءً ودواءً في آن واحد. إنها فاكهة غنية بالفيتامينات والمعادن، وتحمل فوائد صحية مذهلة تجعلها مفيدة للحوامل والأطفال على حد سواء.

فوائد البامية الصحية: تعزيز صحة القلب: تحتوي البامية على الألياف ومضادات الأكسدة مثل الأنثوسيانين، مما يساعد على خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول الضار، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تحسين وظائف الدماغ: تحتوي البامية على فيتامينات ومعادن مثل الفسفور والزنك التي تعزز صحة الدماغ وتحسن الذاكرة والتركيز.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي: فهي غنية بالألياف التي تساعد على تحسين الهضم وتقوية الجهاز الهضمي، وتعالج الإمساك وتحافظ على صحة القولون.

تقوية المناعة: تحتوي البامية على فيتامين سي ومضادات الأكسدة التي تعزز جهاز المناعة وتحمي الجسم من الالتهابات والأمراض.

مساعدة في إنقاص الوزن: بفضل احتوائها على الألياف، تساعد البامية على زيادة الشبع وتقليل الرغبة في تناول الطعام، مما يساعد في فقدان الوزن بشكل صحي.

فوائد منقوع البامية: منقوع البامية يُعتبر كنزاً ثميناً من الكنوز الطبيعية، حيث يحمل العديد من الفوائد الصحية الرائعة:

يقوي مناعة الجسم. يساعد في التخلص من السكري وتنظيم مستويات السكر في الدم.

يخفف من آلام الركبة والمفاصل. يعمل على تنظيف الكبد.

يعزز صحة القولون ويعالج الإمساك. يساعد في معالجة القرحة.

كيفية تحضير منقوع البامية: قم بغسل وتنظيف البامية جيداً. قطع البامية إلى نصفين وضعها في وعاء مع الماء وتركها لتتنقع لمدة ٨-١٠ ساعات.

في اليوم التالي، قم بعصر البامية في الماء وتخلص من القرون الخضراء. يمكن تناول منقوع البامية في أي وقت، ويفضل مع الوجبات لتحسين امتصاص العناصر الغذائية.

فوائد البامية لمرضى السكري: تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. تساعد في الوقاية من مضاعفات مرض السكري مثل القدم السكرية والقرحة.

تحسن استجابة الأنسولين وتعزز عملية تخفيف الوزن. باختصار، البامية ليست فقط طعاماً لذيذاً، بل هي أيضاً علاج طبيعي للعديد من الأمراض، لذا لا تتردد في اضافتها إلى نظامك الغذائي لتحقيق أقصى استفادة من فوائدها الصحية.