

## النجم الايراني مهدي قائدي ضمن التشكيلة المثالية لكأس الأمم الآسيوية

كشفت الاتحاد الآسيوي لكرة القدم رسمياً عن التشكيلة المثالية لكأس الأمم الآسيوية التي اختتمت اخيراً في قطر التي توجت بالبطولة اثر فوزها على الاردن في النهائي بنتيجة ١-٠. وتم اختيار النجم الايراني مهدي قائدي ضمن التشكيلة المثالية المختارة لكأس الأمم الآسيوية. وضمت التشكيلة ٤ لاعبين من قطر وهو العدد الأكبر بين المنتخبات المشاركة، والذين بلاعبين اثنين ومن ثم منتخبات كوريا الجنوبية وأستراليا والسعودية والعراق بلاعب واحد. وفيما يلي التشكيلة المختارة: حراسة المرمى: مشعل برشم (قطر) الدفاع: لوكاس مينديز (قطر) - علي البلهي (السعودية) - عبد الله نصيب (الأردن). الوسط: لي كانج إن (كوريا الجنوبية) - حسن الهيدوس (قطر) - كريج جودوين (أستراليا) - مهدي قائدي (إيران). الهجوم: يزن النعيمات (الأردن) - أيمن حسين (العراق) - أكرم عفيف (قطر).

## منتخب ايران للسيدات يتوج ببطولة «كافا» الدولية لكرة الصالات

توج المنتخب الوطني الإيراني لكرة الصالات للسيدات بلقب بطولة «كافا» الدولية بعد فوزه على طاجيكستان. وفي المباراة النهائية التي جرت الاحد حققت ايران فوزاً ساحقاً على طاجيكستان بنتيجة ٩-٠ لتتوج باللقب للمرة الثالثة. سجلت أهداف ايران كل من سارة شيربيجي (٥) ومرال تركمان وفاطمة رحمتي وفرشته خسروي وفاطمة حسيني.

وحصلت سارة شيربيجي على لقب هدافاة البطولة بتسجيلها ١٢ هدفاً. وكانت ايران قد فازت ايضا على أوزبكستان ٥-١، وقيرغيزستان ١١-٠، وتركمانيستان ٩-٠. ويستعد منتخب ايران بكرة الصالة للسيدات للاستحقاقات القادمة خلال عامي ٢٠٢٤ و٢٠٢٥ وهي بطولة كأس أمم آسيا والألعاب الآسيوية داخل الصالات وبطولة العالم الأولى.

## تشافي: تصريحات ديكو؟ ليس هذا ما أخبرني به

ردّ تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، على التصريحات التي أطلقها ديكو المدير الرياضي للبارسا، بشأن أسلوب لعب الفريق الكتالوني. كان ديكو، انتقد أسلوب لعب برشلونة التقليدي في حوار صحفي، وأكد أن البارسا بحاجة لمدرّب يتخلص من الماضي نهائياً، ويطبق نموذجاً جديداً. وسئّل تشافي عن كلمات ديكو عقب مباراة البارسا وغرناطة، ورد في تصريح أبرزته صحيفة «سبورت» الإسبانية: «هذا ليس ما أخبرني به ديكو. إنه يؤمن بأسلوب برشلونة، والحمض النووي الخاص بالنادي». وأضاف: «كما أن ديكو لعب هنا.. لا يمكنني أن أقول شيئاً آخر عن هذا التصريح.. لا أعرف». يذكّر أن تشافي سيرحل عن برشلونة في نهاية الموسم الحالي، ويبحث ديكو الآن عن مدرب جديد لقيادة البارسا.

## رئيس ميلان يحسم مصير بيولي

كشفت باولو سكاروني رئيس ميلان، موقفه من إقالة ستيفانو بيولي المدير الفني للفريق، بعد الشكوك التي ثارت حوله في الأسابيع الماضية. وخلال الموسم الجاري ومع كل نتيجة سلبية لميلان، تبدأ المطالبات بإقالة بيولي من منصبه، إلا أن الأخير نجح في قيادة ميلان للتواجد حالياً بالمركز الثالث بجدول الترتيب برصيد ٥٥ نقطة بفارق ٨ نقاط عن المتصدر. وقال سكاروني في تصريحات أبرزها موقع «فوتبول إيطاليا»: «سأستعير كلمات رئيسنا التنفيذي فورلاني، وزلاتان إبراهيموفيتش، ولدينا ثقة كاملة في بيولي والنتائج تعزز ثقتنا». وتابع «أنا مجنون بأهداف لياو، لكن إذا استمر في تقديم التمريرات الحاسمة مثل تلك التي قدمها بالأمس (أمام نابولي) فأكون أيضاً سعيد جداً بذلك». وأكد سكاروني أن ناديه يتقدم في مشروع بناء ستاد جديد خاص بميلان في سان دوناتو، وقال: «لقد اشترينا الأرض وتلقينا قراراً إيجابياً من بلدية سان دوناتو، لكن لدينا سلسلة كاملة من الخطوات فيما يتعلق بالمنطقة والسلطات المحلية». وتابع «نحن متفائلون، على الرغم من أن التفاوض بشأن بناء الملاعب في إيطاليا يعد مهمة صعبة للغاية، نحن نتقدم للأمام، نحتاج لملاعب جديد». واختتم «طلب منا عمدة ميلانو القيام بمحاولة أخيرة لإعادة هيكلة ملعب سان سيرو، لكنني سلبياً بشأن هذه الفكرة، لا أستطيع فهم كيف يمكن تنفيذ أعمال بهذا الحجم في ملعب يستضيف ٧٠ ألف شخص كل أسبوع، إنها مسألة صعبة، لكن تم طلب ذلك منه وستحترم رغبته».

## سباهان اصفهان يستضيف الهلال السعودي الخميس المقبل

يلتقي نادي سباهان اصفهان الإيراني، ضيفه نادي الهلال السعودي يوم الخميس المقبل في مباراة الذهاب بمرحلة دور الـ ١٦ في دوري أبطال آسيا لكرة القدم. وتقام مباراة الذهاب بين سباهان الإيراني والهلال السعودي في دور الـ ١٦ ببطولة دوري أبطال آسيا، يوم الخميس ١٥ فبراير/ شباط الساعة السابعة والنصف مساءً (حسب التوقيت المحلي) على ملعب نقش جهان. وبعد الأحداث المتعلقة بمباراة الذهاب بين سباهان الإيراني والاتحاد السعودي في أكتوبر/تشرين الأول الماضي ومنع سباهان من إقامة مبارياته على أرضه

في ملعب نقش جهان، سيستضيف ممثل إيران مرة أخرى مباراة آسيوية في هذا الملعب بعد ١٨ عاماً. وكانت آخر مرة واجه فيها نادي سباهان منافساً آسيوياً كانت في ١١ مايو/أيار ٢٠٠٥، مع نادي الشباب السعودي في المباراة الخامسة من دور المجموعات لدوري أبطال آسيا على ملعب نقش جهان وانتهى اللقاء بفوز سباهان بنتيجة ١-٠. يذكر ان نادي سباهان تأهل الى دور الـ ١٦ لمنطقة غرب آسيا ضمن أفضل ثلاثة أندية حاصلة على المركز الثاني في المجموعات الخمس بعد ان احتل المركز الثاني في المجموعة الثالثة في دوري أبطال آسيا لكرة القدم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

## لابورتا يرفض اقتراح ديكو حول خليفة تشافي

رفض خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، اقتراحا تقدم به ديكو المدير الرياضي للبارسا، بشأن المدرب الجديد للفريق الكتالوني.

وكان تشافي هيرنانديز قد أعلن رحيله بشكل رسمي عن برشلونة في الصيف المقبل، كما أن هناك أنباء حول صدور قرار فوري بإقالته خلال الأيام المقبلة.

ووفقاً للبرنامج الشيرنجوتو، فقد عرض ديكو على خوان لابورتا تعيين سيرجو كونسياسو مدرب بورتو، بدلاً من تشافي. وأشار البرنامج الإسباني إلى أن خوان لابورتا يرفض هذا الاقتراح، ويرى أنه لا يتماشى مع الحمض النووي لبرشلونة. وسبق أن كشفت عدة تقارير بأن خوان لابورتا حاول الانقلاب على ديكو في يناير/كانون ثان الماضي، من خلال تقديم عرض لماتيو أيماني، كي يعود للعمل في النادي الكتالوني.

## كوت ديفوار تتوج بكأس إفريقيا على حساب نيجيريا

قلب منتخب كوت ديفوار المضيف تأخره بهدف إلى فوز على نظيره النيجيري بنتيجة ٢-١ في المباراة النهائية لكأس أمم إفريقيا على ملعب الحسن واتارا في أبيدجان يوم الأحد. ووضع وليام تروست إيكونغ، المنتخب النيجيري في المقدمة بضربة رأس في الدقيقة ٢٨، وردت كوت ديفوار بهدفين من توقيع فرانك كيسي، وسباستيان هيلير في الدقيقتين ٦٢ و٨١. وحصدت كوت ديفوار اللقب القاري للمرة الثالثة في تاريخها بعد عامي ١٩٩٢ و٢٠١٥. ويمكن القول أن كوت ديفوار قد عادت نهائياً «من الموت» بعد تتويجها بكأس إفريقيا قياساً بما عانته قبل وصولها للمباراة النهائية.

وكانت كوت ديفوار استهلت النهائيات بين المرشحين، لكنها تلقت صدمة تلو أخرى. فبعد فوزها على غينيا بيساو في الجولة الأولى من دور المجموعات (٠-١)، تكبدت كوت ديفوار الخسارة أمام نيجيريا بالذات بهدف دون رد في الجولة الثانية، قبل أن تتعرض لهزيمة مذلة أمام غينيا الاستوائية ٤-٠ جعلت «الفيلة» تتودع نظرياً دور المجموعات بخسارتين، وانحصرت آمال كوت ديفوار الضئيلة في التأهل بين أفضل أربعة منتخبات تحتل المركز الثالث. وعادت موزامبيق من بعيد وتعادلت مع غانا ٢-٢، ثم قدم المغرب هدية لكوت ديفوار بفوزه على زامبيا، فتأهلت «الفيلة» إلى الدور ثمن النهائي بخدمة «مجانبة» من «أسود الأطلس».

وعلى وقع إقالة المدرب الفرنسي جان-لوي غاسيه وتعيين مساعده إيميريس فاييه، استمرت الرواية الإفوارية مع إقصاء السنغال حاملة اللقب بركلات الترجيح، بعد هدف تعادل متأخر من لاعب وسط الأهلي السعودي فرانك كيسييه.

فصل جنوني آخر تحقق في ربع النهائي، عندما عادل المنتخب الإفوارى نظيره المالي في الدقيقة الأخيرة رغم لعبه منقوصاً منذ الدقيقة ٢٤، ثم اقتنص هدف الفوز في الوقت البديل عن ضائع من الشوط الإضافي الثاني. فيما جاءت مواجهة كوت ديفوار مع الكونغو الديمقراطية في نصف النهائي أقل ضحكاً، حسماً العائد إلى التشكيلة الأساسية بعد تعافيه من الإصابة سياسيتيان هالر. وكان المدرب المؤقت لمنتخب كوت ديفوار، فاييه، صرح بعد تأهل «الفيلة» لثمن النهائي بهدفية من المغرب: «قلت للاعبين إننا متنا بعد الخسارة أمام غينيا الاستوائية، وبعثنا من جديد بعد مباراة المغرب مع زامبيا».

## موراتا الباكي خارج موقعة إنتر

تأكد غياب ألفارو موراتا مهاجم أتلتيكو مدريد، عن لقاء فريقه أمام مضيفه إنتر، المقرر إقامته الثلاثاء ٢٠ فبراير/ شباط الجاري، في ذهاب منافسات دور الـ ١٦ بدوري أبطال أوروبا. وأثار موراتا حالة من الرعب بعدما غادر أرض الملعب أمس خلال لقاء أشبيلية، وهو يبكي متأثراً بإصابة في الركبة. وأثيرت شكوك حول إصابة فوييه للمهاجم الإسباني، قد تبعد عن المشاركة مع منتخب بلاده ببطولة يورو ٢٠٢٤. وكشفت أتلتيكو مدريد في بيان رسمي، أن موراتا يعاني من كدمة في العظام إلى جانب التواء في الرباط الجانبي الداخلي لركبته اليمنى. وذكرت شبكة «سكاي سبورت إيطاليا»، أن الإصابة أقل خطورة مما كان متوقفاً، وأن فترة التعافي تقدر من أسبوعين إلى ٢ أسابيع. وختمت بأن موراتا قد يعود في مباراة الإياب ضد إنتر، ١٣ مارس/ آذار المقبل.

## ١٠ أطعمة غنية بالبوتاسيوم أكثر من الموز.. تعرّف إليها!

يحتاج جسم الإنسان إلى البوتاسيوم لأنه ضروري لوظيفة الأعصاب والعضلات، والحفاظ على إيقاع القلب السليم، وتنظيم ضغط الدم. وعلى الرغم من أن الموز يعتبر دائماً الخيار الأمثل، إلا أن هناك العديد من الأطعمة الأخرى الغنية بالبوتاسيوم. وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India، تحتوي ثمرة موز متوسطة الحجم على حوالي ٤٢٢ مغم من البوتاسيوم، في حين تحتوي العناصر الغذائية التالية على كميات أعلى:

١. البطاطا الحلوة تحتوي حبة البطاطا الحلوة متوسطة الحجم على كمية أكبر من البوتاسيوم تقدرُ بنحو ٥٤٢ مغم مقارنةً بـ٤٢٢ مغم في الموز.
٢. السبانخ تعتبر الخضراوات الورقية مثل السبانخ من المصادر الممتازة للبوتاسيوم.
٣. الأفوكادو يعد الأفوكادو فاكهة غنية بالبوتاسيوم ويمكن أن تحتوي ثمرة متوسطة الحجم على كمية بوتاسيوم أكثر من الموز.
٤. الفاصوليا والبقوليات تحتوي البقوليات المختلفة، مثل الفاصولياء والفاصوليا السوداء والعدس، على نسبة عالية من البوتاسيوم.
٥. الأسماك تعد بعض أنواع الأسماك، مثل السلمون والتونة، مصادر جيدة للبوتاسيوم، على سبيل المثال، يحتوي كل ١٤١ غراماً من السلمون المملح على ٤٨٧ ملغراماً من البوتاسيوم.

-تتضمن قائمة الفواكه الغنية بالبوتاسيوم المشمش والشمام والبرتقال. وكما أن بعض أنواع الفواكه المجففة مثل الزبيب توفر كمية مناسبة من البوتاسيوم.

٧. منتجات الألبان يحتوي الحليب والزبادي على البوتاسيوم، وكذلك بعض أنواع الجبن مثل السويسري وجبن الشيدر، ويحتوي كوب من اللبن الرائب على ٩٦١ مغم من البوتاسيوم.

٨. المكسرات والبذور يعتبر اللوز والفسق و بذور عباد الشمس والبقول السوداني من الخيارات غنية بالبوتاسيوم وغيرها من العناصر الغذائية المفيدة صحياً.

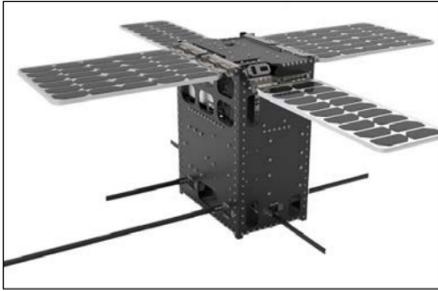
٩. الشمندر يعتبر الشمندر، أو البنجر، سواء كان نيئاً أو مطبوخاً، مصدراً جيداً للبوتاسيوم.

١٠. كرنب بروكسل يحتوي كرنب بروكسل، أو الكرنب المسوق، على كمية جيدة من البوتاسيوم لكل وجبة.

## إيران.. إطلاق قمري كوثر و هدهد في يونيو عام ٢٠٢٤

قال المدير التنفيذي لشركة «أميد فضا» المعرفية الإيرانية أنه سيتم إطلاق القمرين الاصطناعيين الخاصين كوثر و هدهد في يونيو عام ٢٠٢٤. وقال مصطفى عقيلي المدير التنفيذي لشركة أميد فضا المعرفية: لقد قررت الشركة الاستثمار في صناعة الأقمار الاصطناعية بشكل خاص، ولذلك بدأنا بتصميم وصناعة قمر كوثر الصناعي دون الحاجة إلى طلب من مؤسسة خاصة.

وأشار المدير التنفيذي لهذه الشركة، في الأونة الأخيرة، قامت منظمة الفضاء بشراء صور قمر كوثر الاصطناعي مسبقاً من خلال توقيع عقد، وقد حصلت هذه المنظمة منا على ضمان التشغيل الصحيح للقمر الاصطناعي، وبدأت هذه المنظمة التعاون مع القطاع الخاص لشركات الفضاء، وأكد: من ناحية أخرى، عندما نجحنا في صناعة



قمر كوثر الاصطناعي، لم تهتم بنا بعض المجموعات لأنهم ظنوا أننا لا نملك القدرة على صناعة الأقمار الاصطناعية، لقد رأوا قدراتنا وثقوا بنا تدريجياً. وأشار: إذا تم الانتهاء من مشروع هدهد، فسيتم فتح الطريق لتنظيم هذه الأقمار الاصطناعية. وفي إشارة إلى إطلاق هذين القمرين الاصطناعيين التابعين للقطاع الخاص، أوضح عقيلي: من المفترض أن يتم وضع القمرين الاصطناعيين هدهد وكوثر في المدار بواسطة منصة إطلاق أجنبية.

وأضاف المدير التنفيذي لهذه الشركة: إستغرق صناعة قمر كوثر ٤ سنوات، وبالخبرة التي اكتسبناها من هذا القمر تمكنا من صناعة قمر هدهد في عام واحد. وقال: هذين القمرين الاصطناعيين حالياً في مرحلة الاختبارات الشاملة. وتابع: أجرينا مرحلة اختبار في روسيا، ونأمل أن يتم إطلاق هذه الأقمار الاصطناعية في ديسمبر من هذا العام، ولكن كان هناك تأخير، وإذا كان هذا الإطلاق سيتم في يونيو من العام المقبل، فسنطلق القمر الاصطناعي مرة واحدة في شهر مايو من العام المقبل في روسيا ونجري الاختبارات اللازمة.

## في عام ٢٠٢٥.. تقنية تتيح لكم التحكم بأحلامكم!

تعتزم الشركة الناشئة Prophetic إطلاق عصابة رأس Halo AI بقيمة ٢٠٠٠ دولار في عام ٢٠٢٥، تتيح لمرتبديها التحكم بأحلامهم بطريقة لا مثيل لها. وبحسب صحيفة «يللي ميل» تستخدم عصابة الرأس تخطيط كهربية الدماغ (EEG) لتسجيل النشاط الكهربائي، والتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) الذي يقيس نشاط الدماغ عن طريق قياس تدفق الدم. ولكن الخبراء ليسوا متأكدين بعد من التأثيرات طويلة المدى، ويحذرون من أن استخدام الأصوات عالية التردد لإثارة دماغك، يمكن أن يعيق القدرة الإدراكية على معالجة الذكريات قصيرة المدى. ويعمل تخطيط كهربية الدماغ والرنين المغناطيسي الوظيفي معا لإنشاء خريطة تفصيلية للدماغ، للبحث على الأحلام الواضحة، حيث يدرك الشخص أنه في حلم أثناء نومه. وتستخدم Prophetic بيانات تخطيط كهربية الدماغ لتحديد الوقت الذي دخل فيه المستخدم في مرحلة نوم حركة العين السريعة (حالة من النوم العميق عندما يبدأ الشخص في الحلم)، ثم تستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي للبحث على أحلام واضحة. ويمكن لعصابة الرأس أن تصدر أصواتاً عالية التردد لتحفيز نشاط الدماغ بحيث تحفز الأحلام الواضحة وتحافظ عليها وتؤثر بها أيضاً. وقال إريك وولبيرغ، الرئيس التنفيذي والمؤسس المشارك لـ Prophetic، في مقطع فيديو توضيحي يصف كيفية عمل Halo: «لن يحتاج مرتبديها إلى القيام بأي شيء للبحث على الأحلام الواضحة، وسيحدث ذلك بشكل مستقل أثناء استخدامها». ولكن العلماء يعتقدون أن الأحلام لها وظائف أساسية ضرورية لتطورنا المعرفي، بما في ذلك معالجة التجارب العاطفية، ويخشى البعض أنه إذا تم تغيير الأحلام، فقد يتعارض ذلك مع وظيفتها.

الجدير بالذكر أن Prophetic أطلقت تطبيقاً للاختبار التجريبي لعصابة الرأس Halo الأسبوع الماضي ولكنها تعطي الأولوية للأشخاص الذين قدموا على طلب مسبق لاستلام الجهاز.