

برسبوليس وساهان يتصدران الأندية الإيرانية

في التصنيف العالمي

احتل فريقا برسبوليس وسيباهان المركزين ٢٨ و٣١ عالمياً وفقاً لأحدث تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم العالمية (IFFHS).

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انه أعلن الاتحاد الدولي لإحصاءات وتاريخ كرة القدم العالمية (IFFHS) عن ترتيب فرق الأندية العالمية حتى نهاية فبراير ٢٠٢٤، حيث جاء فريقا برسبوليس وسباهان الإيرانيين ضمن أفضل ٤٠ نادي في العالم.

وفي هذا التصنيف، يحتل برسبوليس المرتبة ٢٨ عالمياً وال١٦ آسياً، على الرغم من الاتجاه التصاعدي في الدوري الإيراني الممتاز، فقد تراجع برسبوليس ١٢ مركزاً في هذا الترتيب. وتراجع سيباهان، الذي يقضي أياما مريرة في الدوري الإيراني الممتاز وخرج من دوري أبطال آسيا بهزيمتين متتاليتين، ١٣ مركزاً مقارنة بتصنيف يناير الماضي، ويحتل المركز ٣١ عالمياً و٢٣ آسياً. ويحتل مانشستر سيتي وريال مدريد وانتر المركز الأول إلى الثالث في التصنيف العالمي.



في الدوري الإيراني الممتاز، فقد تراجع برسبوليس ١٢ مركزاً في هذا الترتيب. وتراجع سيباهان، الذي يقضي أياما مريرة في الدوري الإيراني الممتاز وخرج من دوري أبطال آسيا بهزيمتين متتاليتين، ١٣ مركزاً مقارنة بتصنيف يناير الماضي، ويحتل المركز ٣١ عالمياً و٢٣ آسياً. ويحتل مانشستر سيتي وريال مدريد وانتر المركز الأول إلى الثالث في التصنيف العالمي.

رونالدو يرد لأول مرة على إيقافه بسبب «الإشارة الخارجة»

رد البرتغالي كريستيانو رونالدو، قائد النصر، لأول مرة على قرار لجنة الانضباط السعودية بإيقافه وتفرغته بعد إشارته الخارجة في مباراة الديربي ضد الشباب بالدوري السعودي لمحترفين.

وقال كريستيانو أمس الأحد، في المؤتمر الذي يسبق مباراة فريقه أمام العين الإماراتي بدوري أبطال آسيا، «أحترم السعودية كثيرا، لكن الخطأ يحدث من الجميع، وأنا أخطئ مثل كل الناس».

وتابع «لا يمكنني أن أعد أحداً بشيء، أتفدى على الفوز ولا إنسان مثالي لكن من الأفضل تقليل الأخطاء حتى تصبح أفضل».

وأوضح «بعض الناس لديهم سوء فهم للأمور، وأنا دائما تصرفاتي لا تفهم بشكل صحيح، وما فعلته سابقا ووعقبت عليه (في لقاء الشباب) فهم بشكل خاطئ».

وأتم النجم البرتغالي «مثل هذه التصرفات عادية في أوروبا، وفي بعض الأحيان شغف المباراة والحماس يجعلك تخطئ، من لا يخطئ؟ لكني لا أفعل أي خطأ عن عمد».

وأقدم رونالدو على تصرف غير أخلاقي وجهه لجماهير فريق الشباب، خلال فوز العالمي ٢-٠ بالجولة ١١ من الدوري.

وقدمت إدارة الليو شكوى لدى لجنة الانضباط والأخلاق بالاتحاد السعودي لكرة القدم ضد رونالدو. وقررت لجنة الانضباط والأخلاق، إيقاف رونالدو مباراة واحدة في جميع المباريات الرسمية التي يحق له المشاركة فيها.

كما أكدت اللجنة في بيانها تغريم النجم البرتغالي ١٠ آلاف ريال، والزام فريقه واللاعب بدفع ٢٠ ألف ريال لنادي الشباب، تمثل تكاليف رسوم تقديم الشكوى.

ليفاندوفسكي: أملك معرفة لن تجدها في الكتب

أشاد روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة، بالمستوى الذي يقدمه البارسا في المباريات الأخيرة. وقال ليفا، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: «بدأنا التدريب بشكل أكثر صرامة وكثافة منذ أسبوعين. وأظهرنا تحسناً في المباريات الأخيرة... نحن في اتجاه تصاعدي، نلعب بشكل أفضل تدريجياً واعتقد أن هذا الوقت المناسب لإثبات أننا قادرين على المنافسة مع أي فريق».

وأضاف: «إذا لعبنا بطريقتنا، سنقدم في دوري أبطال أوروبا... نعلم أن نابولي يواجه مشاكل، لكن حسم مسألة التأهل سيعتمد علينا».

وتابع: «لقد تغيرت بشكل خاص خلال هذه الأربع أو خمس سنوات، ولكننا صديقين.. مساري في الحياة علمني الكثير».

وواصل: «لم أبق في مكان واحد.. لقد غيرت الأندية وهذا يسمح لي باستخلاص استنتاجات. الأندية وهذا يسمح لي باستخلاص استنتاجات. الأندية وهذا يسمح لي باستخلاص استنتاجات. الأندية وهذا يسمح لي باستخلاص استنتاجات».

ولكنني أكتسب أيضاً معارف أرغب في استخدامها. أرى تصوراً مختلفاً حول بعض القضايا. هذه معرفة بالتأكيد لن تجدها في الكتب».

وعن اللعب جنباً إلى جنب مع لاعبين شباب مثل كوبارسي ولامين بيدري وجافي، علق: «يجب أن يكون المحيطون بك على استعداد لما سيحدث إذا تدهورت الأمور».

وأردف: «الآن هناك جبل آخر، هناك إستراتيجيات ووسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يجعل الأمر أصعب كثيراً، لأنهم لن يستطيعوا الهروب من ذلك، ولن يبقوا بين أربعة جدران».

واختتم: «هذا تحدي كرة القدم.. هل سيكون لدى هؤلاء اللاعبين القدرة على تحمل الضغوط النفسية لـ١٠ سنوات أو أكثر؟ الضغط هائل وقليلون جداً من الناس يمكنهم التعامل مع كل ذلك».

إحباط جديد يطارد تشافي قبل موقعة نابولي

تعرض تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، لإحباط جديد قبل ٤٨ ساعة من مواجهة نابولي في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا.

وكان فيران توريس أصيب أمام أوساسونا في ٣١ يناير/كانون ثان الماضي، وغاب عن ٧ مباريات للبارسا.

ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أجرى برشلونة مرانه، أمس الأحد الذي شهد مشاركة ماركوس أลอนسو مرة أخرى مع المجموعة، لكن استمر غياب فيران توريس القائد من إصابة في عضلة الفخذ بساقه اليمنى.

وأشارت إلى أن فرص توريس في اللحاق بقائمة برشلونة لمباراة نابولي تتراجع، على الرغم من أن المران الأخير للفريق قبل الموقعة المهمة سيكون اليوم.

وأوضحت الصحيفة الإسبانية أن رافينيا ولامين يامال تدريباً مع الفريق اليوم، رغم أن كلاهما يعاني من كدمات منذ مباراة ريال مايوركا.

المنتخب الإيراني للمصارعة يحصد ميداليته الذهبية

الرابعة في منافسات بلغاريا

حصل كل من المصارعين الإيرانيين علي رضا أكبري وعباس إبراهيم زاده على ميداليات ذهبية في بطولة دان كولوف-نيكولا بيتروف الجارية في صوفيا، بلغاريا.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انه قدم المصارعون الإيرانيون أداءً جيداً بشكل استثنائي في بطولة



دان كولوف-نيكولا بيتروف، التي تقام في صوفيا، بلغاريا، في الفترة من ٧ إلى ١١ مارس ٢٠٢٤. وعلى وجه الخصوص، فاز أكبري بميدالية ذهبية في فئة المصارعة اليونانية الرومانية وزن ٩٧ كجم. بينما حصل إبراهيم زاده على ميدالية ذهبية أخرى لإيران في فئة المصارعة الحرة وزن ٦٥ كجم.

بالإضافة إلى ذلك، وصل غلام رضا فروخي أيضاً إلى الجولة النهائية من البطولة في فئة المصارعة اليونانية الرومانية.

وبشكل عام، في اليوم الثالث من البطولة، فاز المصارعون الإيرانيون بـ ٦ ميداليات - ٤ ذهبيات و١ فضية و١ برونزية.

مدير بايرن ميونخ يتحدث عن وضعية كيميشت

أكد كريستوف فريوند المدير الرياضي لبايرن ميونخ حامل لقب الدوري الألماني لكرة القدم، أن النادي لن يتعجل في قرار التعاقد مع مدرب جديد، وأن المفاوضات مع نجم خط الوسط الدولي جوشوا كيميشت بشأن تجديد عقده، لم تبدأ بعد.

وأعلن النادي البافاري الشهر الماضي أنه سينفصل بالتراضي عن مدربه توخيل في نهاية الموسم، ما أثار تكهنات واسعة حول مستقبل المدرب الجديد.

وأوضح فريوند «هناك الكثير من المدربين، نحاول إيجاد أفضل خيار ممكن».

وأشار فريوند إلى أن بايرن ميونخ لا يرغب في الانتظار طويلاً، لكنه في نفس الوقت عاقد العزم على اتخاذ القرار الصحيح.

وبالنسبة للاعب الوسط الدولي جوشوا كيميشت، قال فريوند «ستكون هناك محادثات مع جو، هو لاعب كرة جيد حقاً، وعنصر مهم للغاية بالنسبة للفريق».

ويتمدد عقد كيميشت مع النادي البافاري حتى ٢٠٢٥، ما يعني أنه في حال عدم رغبة اللاعب في تجديد عقده، سيكون بايرن ميونخ مطالباً ببيعه الصيف المقبل تفادياً لرحيله بالمجان.



وأكد كيميشت «موقفني واضح للغاية، لدي عقد لأكثر من عام، لم يفاتحني أي شخص بعد في الأمر، لهذا أشعر بالهدوء الشديد».

وأشار «في نهاية اليوم، الأمر يتعلق بإظهار مستواي، تنتظرنا كأس أمم أوروبا، ثم سنرى ما سيحدث».

وأكد «شعوري جيد في ميونخ، الأمور ليست سيئة هنا. الأعوام الماضية لم تكن في أعلى مستويات النجاح من المنظور الرياضي».

نشر تسجيلات تقنية الفيديو في ركلة جزاء برشلونة أمام مايوركا

نشر الاتحاد الإسباني لكرة القدم، تسجيلات تقنية الفيديو في مباراة برشلونة وريال مايوركا بالجولة ٢٨ من الليجا.

وتتعلق التسجيلات بركلة الجزاء التي حصل عليها برشلونة في الشوط الأول نتيجة عرقلة كوبيتي لاعب مايوركا لرافينيا جناح البارسا، والتي احتسبها الحكم خافيير إجليسياس عقب العودة إلى الفار.

وقال فالنتين بيزارو جوميز حكم الفار في التسجيلات لـ «إجليسياس»: «أوصيك بمشاهدة اللقطة لتقييم احتمالية وجود ركلة جزاء على اللاعب كوبيتي»

وأضاف: «سنعرض هذا الفعل عليك. هل موافق؟ كيف أثرت اللقطة عليه؟ ثم سنمنحك لقطة أخرى لترى كيف كان سير الاصطدام بمهاجم برشلونة، ثم سنظهر لك اللقطة مرة أخرى لترى الخروج من موقف التسلسل».

وتابع: «سأظهر لك مكان الاصطدام الذي تسبب فيه كوبيتي حتى تراه. ثم سأعرضها عليك بسرعة ٥٠٪، ثم سأعرضها عليك بسرعة عادية».

وقال إجليسياس بعد مشاهدة اللقطة عدة مرات: «نعم.. هكذا يظهر أن الاتصال تم داخل المنطقة، هناك عشر ولا أرى أي اعتداء، وبالتالي لن يتم احتساب أي عقوبة تأديبية.

أعد لي تشغيل اللقطة من فضلك في السرعة البطيئة.. هكذا.. جيد.. سنستأنف اللعب بركلة جزاء».

وخطف برشلونة فوزاً صعباً أمام ضيفه ريال مايوركا بنتيجة (٠-١)، مساء يوم الجمعة الماضي، ضمن منافسات الجولة ٢٨ من الدوري الإسباني.



استخدام المرة الطبيعية لتحسين صحة ونضارة البشرة خلال شهر رمضان

تمتاز المرة بمجموعة واسعة من الفوائد للبشرة، ويُعتبر استخدامها خياراً ممتازاً لمعالجة مشاكل البشرة الشائعة مثل حب الشباب، والبقع الداكنة، والتصبغات، واستمرار البشرة. بالتالي، يُنصح بتضمين المرة كجزء من روتين العناية بالبشرة، حيث يُمكن استخدامها كمنتج طبيعي لعلاج هذه المشاكل دون الحاجة إلى إنفاق الكثير من المال على المنتجات التجارية.

في هذا المقال، سنلقي الضوء على فوائد المرة للبشرة وكيفية استخدامها في صنع مستحضرات طبيعية للعناية بالبشرة.

فوائد المرة للبشرة:

ترطيب البشرة: تُعتبر المرة مرطباً فعالاً للبشرة، حيث تُساعد في ترطيب البشرة وتفتيحها، كما تُمنح النعومة والنضارة للبشرة.

علاج حب الشباب: تحتوي المرة على خصائص مضادة للجراثيم والبكتيريا، مما يجعلها معالجاً فعالاً لحب الشباب.

تقليل التجاعيد: تُساهم المرة في تقليل الخطوط الرفيعة وتأخير ظهور التجاعيد على البشرة.

علاج التهابات البشرة: تُهدئ المرة التهابات البشرة نظراً لإحتوائها على خصائص مضادة للأكسدة.

حماية البشرة من الشمس: تُحفي المرة عيوب البشرة وتُعالج حساسية الجلد، بالإضافة إلى حمايتها من الترهلات والتشققات.

تصغير المسام: تُقلل المرة من حجم المسام الواسعة على البشرة.

ماسكات المرة للعناية بالبشرة:

ماسك المرة والطحينة لحب الشباب:

المكونات: ملعقة صغيرة من المرة المطحونة، ٢ ملعقة كبيرة من الطحينة. طريقة التحضير: امزج الطحينة والمرة، ثم ضعي الماسك على البشرة المصابة بحب الشباب لمدة ١٥ دقيقة، ثم اغسلي الوجه بالماء الفاتر.

ماسك زيت المرة والحليب لنضارة البشرة:

المكونات: ٢ قطرات من زيت المرة، ربع كوب من الحليب، ٢ ملعقة من العسل، ٢ نقطة من فيتامين E. طريقة التحضير: امزج الحليب والعسل وزيت المرة وفيتامين E جيداً، ثم ضعي الماسك على الوجه لمدة ٢٥ دقيقة، ثم اغسلي الوجه بالماء الفاتر.

ماسك المرة والعسل لعلاج اسمرار البشرة:

المكونات: ملعقة من المرة المطحونة، ملعقة صغيرة من الخميرة، ملعقة من الحليب البودرة، ملعقة من العسل، ملعقة من الزبادي.

طريقة التحضير والاستخدام: امزج المكونات جيداً، ثم ضعي الماسك على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اغسلي الوجه بالماء الفاتر.

ماسك المرة والماء لعلاج حب الشباب وآثاره:

المكونات: ثلاث ملاعق كبيرة من المرة المطحونة، كوب صغير من الماء الفاتر. طريقة التحضير: انقعي المرة في الماء الفاتر وتركها لمدة ساعتين، ثم استخدمي المتقوع على البشرة نظيفة، واغسلي الوجه بعد ١٠ دقائق.

باستخدام هذه الماسكات المحضرة من المرة، يُمكنك الاستمتاع ببشرة صحية ونضرة خلال شهر رمضان وخارجه.

فوائد واستخدامات فيتامين E للبشرة:

نصائح ووصفات مفيدة

فيتامين E يعتبر من بين الفيتامينات الأساسية التي تُطلق عليها مصطلح "الفيتامينات الضرورية"، حيث لا يمكن لجسم الإنسان إنتاجها بشكل طبيعي، وبالتالي يتطلب الحصول عليها من مصادر خارجية مثل الأطعمة والمكملات الغذائية. يتميز فيتامين E بخصائصه المضادة للأكسدة والتي تعزز صحة البشرة وتقويها. في هذا المقال، سنتعرف على فوائد واستخدامات فيتامين E للبشرة بالإضافة إلى بعض الوصفات العملية.

ما هو فيتامين E؟

فيتامين E هو من الفيتامينات الدهنية الذائبة في الدهون، وهو يحتوي على مضادات أكسدة قوية تساهم في حماية الخلايا من الضرر الناتج عن الجذور الحرة وتعزز صحة الجلد.

فوائد فيتامين E للبشرة:

حماية البشرة من الضرر الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية.

ترطيب وتغذية البشرة ومنع جفافها.

توحيد لون البشرة وتقليل ظهور التصبغات الجلدية.

تقليل ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة.

تحسين مرونة البشرة وشدّها.

كيفية استخدام كبسولات فيتامين E على البشرة:

يمكن استخدام كبسولات فيتامين E على البشرة بطرق عدة، ومن بينها:

استخدام الفيتامين E الموضعي:

تقطع كبسولة فيتامين E وتُدلك محتواها على البشرة بلطف.

يمكن خلط محتوى الكبسولة مع كريم مرطب لتعزيز تأثيره.

تناول فيتامين E عن طريق الفم:

يمكن تناول كبسولات فيتامين E كمكمل غذائي لتحسين صحة البشرة من الداخل.

وصفات مفيدة باستخدام فيتامين E:

وصفة لترطيب البشرة باستخدام الموز والعسل وزيت فيتامين E.

وصفة لعلاج البقع الداكنة باستخدام زيت فيتامين E وزيت الخروع.

وصفة لعلاج التجاعيد باستخدام جل الألوفيرا وزيت فيتامين E.

محاذير استخدام كبسولات فيتامين E على البشرة:

قد يسبب زيت فيتامين E تهيجاً لبعض الأشخاص، لذا يُنصح بإجراء اختبار تحسسي قبل الاستخدام.

يُفضل استشارة الطبيب قبل استخدام كبسولات فيتامين E للبشرة في حالة وجود حالات خاصة مثل الحمل أو الرضاعة.

فيتامين E يُعتبر إضافة ممتازة لروتين العناية بالبشرة، حيث يوفر فوائد متعددة وملموسة، باستخدامه بشكل منظم وبالتزامن مع العناية اليومية، يُمكن تحقيق بشرة صحية وجميلة، إذا كان لديك أي استفسارات حول استخدام فيتامين E، فلا تتردد في استشارة الخبراء في مجال العناية بالبشرة.