الإيرانية «فاطمة كيواني» مدربة للمنتخب العماني للسيدات لكرة الطاولة

طهران/ارنا- أصبحت الايرانية فاطمة كيواني بالإعلان الرسمي من الاتحاد العماني مدربة للمنتخب العماني للسيدات لكرة الطاولة.

ووقعت كيواني عقدا مع الاتحاد العماني لكرة الطاولة لمدة عام واحد لقيادة المنتخب وتحسين الظروف الفنية للاعبين العمانيين.

ويقود المدرب الايراني أميد شمس المنتخب العماني للرجال لكرة الطاولة منذ عام ٢٠٢١ ، وستقود فاطمة كيواني منتخب السيدات.

وأعربت كيواني ، عن تقديرها وشكرها على دعم وتعاون الاتحاد الإيراني لكرة الطاولة ورئيس هذا الاتحاد خلال فترة عملها كنائبة للرئيس النسائي وأعربت عن أملها في أن تكون ممثلة جديرة للمجتمع الرياضي الإيراني وخاصة تنس الطاولة في عمان.

وكانت كيواني نائبة رئيس الاتحاد الإيراني لكرة الطاولة وعملت كنائبة لرئيس الاتحاد النسائي لمدة ٧ سنوات.

ايران تهزم الصين في دوري الأمم للكرة الطائرة

حقق المنتخب الوطني الايراني للكرة الطائرة فوزه الاول في دوري الامم ٢٠٢٣ على حساب نظيره الصيني.

وحسم المنتخب الوطني الايراني نتيجة المباراة التي اقيمت أمس السبت في مدينة ناغويا اليابانية بثلاث مجموعات مقابل مجموعة واحدة.

وكانت نتيجة المجموعات الاربع (٢٥/٢٣ ، ١٥/٢٥ ، ٢٠/٢٥ و ١٤/٢٥).وكانت ايران قد خسارة مباراتها الاولى امام البلد المضيف اليبان ٣-صفر ، والمباراة الثانية امام بولندا ٣-٢ بالرغم من تقدمها وفوزها بالمجموعتين الاولى والثانية.

وستلتقي ايران في المباراة الرابعة سلوفينيا صباح يوم غد الأحد.

سذكر ان مسابقات الأسبوع الأول من دوري الأمم للكرة الطائرة ٢٠٢٣ تقام في الفترة من ٦إلى ١١ يونيو/حزيران، وتستضيفه مدينة أوتاوا في كندا وناغويا في اليابان.

بعد خسارة ميسي.. برشلونة يترك الريال في مواجهة رابطة الليجا

تصرف نادي برشلونة بشكل مثير، تجاه رابطة الدوري الإسباني، عقب فشل استعادة النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، الذي انتقل إلى إنتر ميامي.

وفشلت صفقة ميسي، بسبب عدم سماح رابطة الليجا، لبرشلونة، بإبرام صفقات جديدة على الفور، بينما رفض البرغوث، منح البارسا، المزيد من الوقت لإصلاح الوضع.

ووفقًا لصحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن برشلونة انسحب أمس الجمعة، من قضية CVC، والتي تدعو لبطلان اتفاقية رابطة الليجا مع صندوق CVC، والتي تعود إلى عام ٢٠٢١.

وكان برشلونة جنبا إلى جنب في القضية مع ريال مدريد وأتلتيك بيلباو لما يقرب من عامين، لكن توقف البارسا الآن عن مقاضاة رابطة الليجا.

وأشارت الصحيفة إلى أن قرار برشلونة يعود إلى رغبته في تحسين علاقته مع رابطة الليجا، لحل الأزمة الخاصة بتسجيل اللاعبين الجدد في قائمة البارسا.

وأوضحت أن برشلونة يحاول حل الأزمة التي تسببت في خسارته لصفقة ليونيل ميسي في الأيام الماضية.

أليجري يدير ظهره لإغراءات الدوري السعودي

يرفض ماسيمليانو أليجري المدير الفني ليوفنتوس، العروض المقدمة إليه، من أجل خوض تجربة التدريب في الدوري السعودي.

ويتمتع أليجري باهتمام متزايد من جانب الهلال السعودي، لخلافة رامون دياز، مع منحه ٤ أضعاف راتبه الحالي مع الفريق الإيطالي.

وبحسب صحيفة "كوريري ديللو سبورت"، فإن العروض السعودية لم تؤثر على أليجري، الذي يفضل البقاء مع السيدة العجوز.

وتابعت الصحيفة «أليجري لا يتردد في تأكيد استمراره كمدرب لليوفي في الموسم المقبل رغم العروض المغرية من إدارة الهلال".

ونوهت «عائلة أليجري تعتبر مدينة تورينو بمثابة موطن حقيقي بالنسبة لها ولا تفضل الانتقال إلى بلد آخر".

وختمت الصحيفة تقريرها بالتأكيد على أن يوفنتوس لا يخشى رحيل أليجري في الصيف الحالي، ومتأكد من بقاء المدرب.

في الوقت نفسه، قال جيوفاني برانشيني وكيل أليجري «ماسيمليانو يشارك في مشروع اليوفي، ورغم صعوبة الموقف لكن المدرب يرحب بالبقاء".

وأضاف في تصريحات لشبكة سكاي سبورت إيطاليا "لا أتوقع حدوث أشياء كبيرة، أليجري ويوفنتوس واضحان بشأن ذلك".

يذكر أن ماوريسيو سكانفيني الرئيس التنفيذي لليوفي، أكد في الأيام الماضية، أن أليجري مستمر مع الفريق الإيطالي.

بطلة التايكواندو الإيرانية ناهيد كياني تتقلد الفضية في سباق الجائزة الكبرى في روما

طهران / ارنا- احرزت لاعبة التايكواندو الإيرانية ناهيد كياني الميدالية الفضية في سباق الجائزة الكبرى في روما.

وبدات في العاصمة الايطالية روما ، الجمعة ، سباق الجائزة الكبرى الذي ياتي ضمن السباقات التي تاتي لجمع النقاط للتاهل للالمبياد، بمشاركة لاعبين ولاعبات من ٥٥ دولة ، وتستمر لمدة ثلاثة أيام.

وتقام هذه المسابقات في ٨ أوزان أولمبية (٤ اوزان رجال و ٤ اوزان سيدات) بمشاركة أفضل ٣٢ لاعبا او لاعبة في كل وزن.

وفي وزن تحت ٥٧ كغم ، فازت لاعبة التايكواندو الإيرانية ناهيد كياني ، التي فازت بالميدالية الذهبية العالمية الأسبوع الماضي، على بطلة العالم ٢٠١٩ فانابا جين من تايلاند في الجولة الأولى.

ثم فازت على منافستيها من المغرب وتايوان وفي نصف النهائي هزمت كيم يو من كوريا الجنوبية .

وفي المباراة النهائية ، خسرت في جولتين امام جيد جونز صاحب ميداليتين ذهبيتين أولمبيتين وذهبية وفضية وبرونزية في بطولة العالم من إنجلترا.

جوارديولا: كل ما يقوله أجويرو كذب

حرص الإسباني بيب جوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، على المزاح مع لاعب الفريق السابق سيرجيو أجويرو، قبل ساعات من خوض نهائي دوري أبطال أوروبا، الليلة، أمام إنتر.

ووفقا لصحيفة "آس" الإسبانية، التقى جوارديولا وأجويرو على ملعب أتاتورك الأولمبي، أثناء عمل اللاعب الأرجنتيني رفقة شبكة "ESPN" لتغطية المباراة.

وفاجأ جوارديولا، اللاعب الأرجنتيني على الهواء مباشرة، حيث قطع حديثه عن النهائي قائلا: «كل ما يقوله سيرجيو كذب".

وتبادل الاثنان العناق على الهواء، ثم وجه جوارديولا سؤالاً للاعبه السابق: «هل ستأخذهم جميعًا إلى ميامي؟ هل ليو موجود هناك بالفعل؟".

يأتي ذلك في إشارة إلى أن أجويرو لديه منزل في ميامي، ويحرص على ضم أصدقائه السابقين إلى إنتر ميامي لكي يكونوا قريبين منه. ورد مهاجم مانشستر سيتي السابق: «نعم.. حسنًا، أنا أجمعهم".

وبعد المزاح، دعا جوارديولا، في إيماءة جميلة، أجويرو لحضور عشاء مانشستر سيتي.

الخليفي: برشلونة ضد الجميع.. وقرار يوفنتوس منطقي

علق ناصر الخليفي، رئيس باريس سان جيرمان ورئيس رابطة الأندية الأوروبية، على موقف يوفنتوس وبرشلونة من بطولة السوبر ليج.

وكان يوفنتوس قد أبلغ ريال مدريد وبرشلونة برغبته في مناقشة انسحابه من مشروع السوبر ليج بشكل رسمي، خلال الأسبوع الماضي.

وقال الخليفي، في تصريحات أبرزتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: «أعتقد أن قرار يوفنتوس صائب، لم يكن هناك مستقبل لهم أو حتى للمشروع، وهذا قرار منطقي".

وتساءل: «لماذا ينفقون المال؟ من الجيد أن تعود الأندية لتكون جزءا من بيئة كرة القدم، وأقول إنه حتى الأذكياء يرتكبون الأخطاء، فهم مرحب بهم جميعا".

وأضاف الخليفي عن احتمالية انسحاب برشلونة: «بالطبع نريد عودتهم، هذا أفضل لهم.. بصراحة، أعتقد أنه من الأفضل أن يعودوا".

واختتم: «سيكون برشلونة في وضع أفضل إذا انسحب، وسيحترمه الناس أكثر، وسيحاولون مساعدته أكثر.. في الوقت الحالي، هم وحدهم ضد الجميع، وهذا ليس جيدا بالنسبة لهم".

جوندوجان يكرر تحذير ميسي لبرشلونة

يوجه برشلونة أنظاره إلى نهائي دوري أبطال أوروبا بترقب، أمس السبت، والمقرر إقامته بين مانشستر سيتي وإنتر ميلان على ملعب أتاتورك الأولمبي في إسطنبول.

ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن إلكاي جوندوجان، لاعب وسط مانشستر سيتي، والمراقب من قبل برشلونة، قد يعلن وداعه للنادي الإنجليزي اليوم عقب انتهاء اللقاء.

وأشارت الصحيفة إلى أن مانشستر سيتي قدم عرضا لجوندوجان من أجل التمديد، لكن اللاعب الألماني ذا الأصول التركية لم يوافق عليه.

ويمنح جوندوجان الأولوية للانتقال إلى برشلونة، كما أنه أبلغه بموافقة شفهية على ارتداء ألوانه في الموسم الجديد.

وذكرت الصحيفة الكتالونية، أنه لا توجد أي مفاوضات رسمية بين برشلونة وجوندوجان حاليا، بسبب أزمة النادي الخاصة بقيد اللاعبين في رابطة الليجا.

وأوضحت "سبورت" أن جوندوجان سار على خطى النجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي، حيث أبلغ برشلونة بأنه لن ينتظر النادي طويلا من أجل إتمام الصفقة.

مهاجمان من العيار الثقيل يعطلان ضم الريال لهافيرتز

لا زال ريال مدريد، يبحث عن بديل للمهاجم الفرنسي كريم بنزيما، الذي رحل قبل أيام صوب اتحاد جدة السعودي، لبدء مرحلة جديدة خارج أوروبا.

وارتبط اسم ريال مدريد مؤخرًا بعدة لاعبين لخلافة كريم بنزيما، أبرزهم هاري كين ولاوتارو مارتينيز وكاي هافيرتز.

من جانبه، كشف فلوريان بليتينبيرج، الصحفي بشبكة سكاي، عبر حسابه بموقع تويتر عن وجود مفاوضات بالفعل بين ريال مدريد وممثلي هافيرتز.

وأضاف «المفاوضات ليست متقدمة حتى الآن، لا اتفاق بين الطرفين، والملكي يتحلى بالهدوء، ومن المتوقع أن يستغرق الأمر بعض الوقت".

وبرر بليتينبيرج ذلك بسبب عدم وضع ريال مدريد، لاعب تشيلسي، على رأس قائمة الخيارات المناسبة لتعويض بنزيما، مشيرًا إلى وجود أولويات أخرى لدى الميرنجي.

وأردف «هاري كين هو الخيار الأول، كما أن روميلو لوكاكو عُرض مؤخرًا على الملكي، لكن انتقال هافيرتز إلى ريال مدريد، يبقى محتملا هذا الصيف".

٧ معلومات يمكن أن تكشفها حالة شعرك عن صحتك

مهما كان نوع شعرك، سواء كان سميكا أو رفيعا أو قصيرا أو طويلا أو لامعا أو جافا، فيمكنه قول الكثير عن صحتك.ويعود سبب العديد من مشاكل الشعر التي نواجهها إلى نقص بعض العناصر الغذائية. ولحسن الحظ، يمكن للمكملات الغذائية المساعدة على تخطي هذه المشكلة.

١. الشعر الجاف: فقد يرجع ذلك إلى عوامل مثل التعرض المفرط للحرارة أو التصفيف الزائد، ولكن النظام الغذائي قد يكون أيضا أحد العوامل الرئيسية لجفاف الشعر. وإذا كنت لا تأكل ما يكفي من الأطعمة الغنية بالبروتين، فقد يصبح الشعر ضعيفا وجافا وهشا.

٢. شعر باهت، يمكن أن يكون سبب الشعر الباهت هو نقص بعض العناصر الغذائية الخاصة.لكن بعض التعديلات الغذائية يمكن أن تحدث فرقا كبيرا.وينصح لولا بالموز و البطاطا الحلوة.

٣. تساقط الشعر أو ترققه يمكن أن يكون نقص الحديد سببًا لتساقط الشعر وترققه. وسيؤدي تناول اللحوم الحمراء والأسماك والدجاج إلى تحسين مستويات الحديد، ومع ذلك، إذا كنت نباتيا، فيجب عليك دمج المزيد من الأطعمة مثل الخضار الورقية بما في ذلك السبانخ واللفت والبروكلي والمزيد من البقول والعدس".

اعتماد مكملات الحديد. ولتعزيز امتصاص الحديد.

٤. الشعر التالف يحتاج إلى الفيتامينات والمعادن لحماية بصيلات الشعر من التلف وتعزيز نمو الشعر أيضا. و»التوتيات أغذية خارق للشعر»، لأنها غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين C ويمكن أن تساعد في امتصاص الكولاجين والحديد.

والكولاجين هو بروتين يشارك بشكل أساسي في الشعر والجلد والأظافر والعضلات والغضاريف وهيكل العظام.

ومع تقدمنا في العمر، تنخفض مستويات الكولاجين بشكل طبيعي، لذلك من المهم الحفاظ على نظام غذائي صحي.

وتنصح لولا بتناول التوت البري والفراولة والتوت. وتقول: «زبدة الفول السوداني وبذور الكتان والجوز والأفوكادو هي أيضا إضافات رائعة لأنها تحتوي على أطنان من الزيوت والفيتامينات الصحية التي ستساعد في تغذية الشعر وتمنعه من الجفاف".

٥. فروة الرأس الجافة فإن إضافة المزيد من الأحماض الدهنية الأساسية إلى نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في الحفاظ على تغذية فروة الرأس وترطيبها. مثل الأسماك الدهنية الغنية بأوميغا ٣، مثل السردين والماكريل والسلمون المرقط.والمصادر النباتية مثل بذور عباد الشمس واليقطين الغنية بالزنك قد تكون مفيدة أيضا.

٦. الشعر الرمادي المبكر

إذا شعرت أن الشيب أصابك في وقت مبكر جدا، فإن هناك بعض أوجه القصور التي يمكن أن تكون مسؤولة عن ذلك، على غرار نقص فيتامين B٦ B١٢، البيوتين، وفيتامين D وفيتامين E.

وتقول لولا: «أود أن أقترح تناول المزيد من الأطعمة المضادة للأكسدة مثل الفواكه والخضروات الطازجة جنبا إلى جنب مع الأطعمة الغنية بالفيتامينات بما في ذلك المأكولات البحرية والبيض والشاي الأخضر والسلمون والبذور والمكسرات واللحوم الحمراء والجبن".

ومع ذلك، قد يكون التاريخ العائلي السبب وراء ظهور الشيب مبكرا لدى البعض.

٧. تساقط الشعر المفاجئ

يمكن أن يكون نقص التغذية هو السبب في تساقط الشعر المفاجئ. ويمكن أن تكون الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة منخفضة جدا من البروتين والحديد وبعض الفيتامينات عاملا مساهما.

وتشرح لولا: «قد تكون فكرة جيدة أن ترى طبيباً لطلب فحص الدم للتحقق من وجود نقص غذائي، ثم النظر في زيادة مستويات معينة من الفيتامينات بمساعدة مكمل غذائي".

وقد يكون الإجهاد أيضا هو السبب، لذا حاول ممارسة أساليب تخفيف التوتر يوميا، مثل التمارين المنتظمة والتأمل.

مسببات الشيب المبكر ونصائح لتأخير ظهوره

يحتوي الجلد على الملايين من بصيلات الشعر التي تحتوي على خلايا جذعية تنضج وتعطي الخلايا الصبغية واللون الخاص بالشعر..

ومثلما يتغير الجلد مع تقدم العمر، من الطبيعي أن يتغير لون الشعر إلى اللون الرمادي أو الأبيض مع تقدم العمر، إذ تفقد بصيلات الشعر الخلايا الجذعية الصبغية، ما يؤدي إلى ظهور لون الشعر الأبيض.

وقد بينت الدراسات العلمية دور العوامل التالية في تسريع ظهور الشيب المبكر لدى الإنسان.

الوراثة

توقيت بدء ظهور الشيب يرتبط بالجينات الوراثية، ما يعلل بدء ظهوره في بعض العوائل، خلال سنوات المراهقة والشباب، وهي السن نفسها التي بدأ فيها ظهوره في الأجداد والآباء. لذا، تحقق من العمر الذي ظهر فيه الشيب عند والديك.

أسلوب الحياة

ربطت دراسات عدة عوامل بيئية وتغذوية بالشيب المبكر، فالإجهاد والنظام الغذائي غير الصحي، من أهم العوامل التي تسبب شيخوخة الخلايا المبكرة.

وبدء ظهور الشيب، كما يلعب نقص بعض العناصر الغذائية دورًا رئيسًا في ظهور الشيب، مثل انخفاض نسبة الحديد والكالسيوم وفيتامين «د» والنحاس والزنك.

الإجهاد والتوتر

التعرض المستمر للتوتر والإجهاد يسبب عدة تغيرات، وأضرارًا للخلايا السليمة، خاصة الخلايا الجذعية.

وأظهرت عدة أبحاث بأن التوتر والإجهاد يغيران، وقد يدمران الحمض النووي لخلايا الشعر الصبغية (نوع من الخلايا الجذعية)، ما يؤدي إلى فقدانها قدرتها على إفراز صبغة الشعر.

نصائح لتأخير ظهور الشيب

إضافة إلى تقليل التوتر والإجهاد، يجب تناول غذاء صحي، فقد بينت دراسة أن تناول الجوز الغني بالمعادن، مثل النحاس والزنك، يساعد على حفظ صحة خلايا صبغة بصيلات الشعر، ويقوي لونه.

ولوحظ الأمر نفسه لدى من يقومون بحمية صحية، تحتوي على الأسماك والبذور والخضروات الورقية، مثل اللفت والبروكلي.

ويعد تناول مصادر الأحماض الدهنية (الأوميغا) والزنك ضروريًا لتقوية صحة الشعر ولونه، كذلك، تجب زيادة تناول مصادر فيتامين ب.

وأشارت دراسة إلى أن تناول مصادر مجموعة فيتامين «ب»، مثل الدجاج، مفيد لتعزيز صحة الشعر، وتأخير ظهور الشيب، كما تساعد مكملات فيتامين «ب» على منع ظهور الشيب.