

مدرّب المنتخب الإيراني لكرة الصالات: أولويتنا هي التأهل إلى كأس العالم

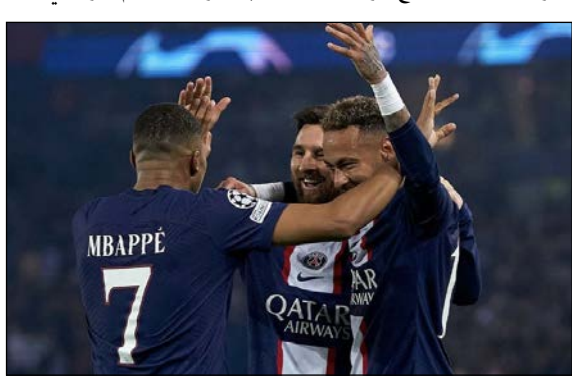
أكد مدرّب المنتخب الوطني الإيراني لكرة الصالات، وحيد شمسائي، ان هدفنا الأول في كأس أمم آسيا سيكون الفوز بحصّة كأس العالم وبعده سنواتنا للفوز بلقب البطولة. وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه قال وحيد شمسائي، في مقابلة بشأن أحدث أوضاع المنتخب الوطني قبل انطلاق بطولة كأس أمم آسيا وتصفيات كأس العالم: «اليوم، تم انعقاد آخر جلسة تدريبية للمنتخب قبل الذهاب إلى تايلاند»، مضيفاً: «حقيقة أن معظم الفرق وصلت إلى تايلاند قبل ١٠ أيام على الأقل من هذه انطلاق المنافسات،



تظهر أنه في هذه الفترة جاءت الفرق المنافسة للحصول على الحصص». وأضاف: «باستثناء عدد قليل من الفرق، أقامت معظم الدول مسكرات طويلة الأمد ومباريات إعدادية في هذا البلد من أجل الفوز بالحصّة، لكن الأسود الإيرانية تدخل هذه المنافسات للحصول على أفضل النتائج، وبالتأكيد، هدفنا الأول سيكون الفوز بالحصّة لكأس العالم وأخيراً الفوز بلقب البطولة». وتابع شمسائي: حالة اللاعبين جيدة جداً على الصعيد المعنوي والتحفيزي. لا يهمننا على الإطلاق من سيشارك في هذه المسابقات أو من لن يشارك، فإننا سنذهب إلى المسابقات مع فريقنا، ولتعلموا أبناء بلادنا الأجزاء أننا لن نتوقف عن المحاولة حتى اللحظة الأخيرة". يستعد لاعبو منتخب إيران لكرة الصالات للمشاركة في بطولة كأس أمم آسيا التي تستضيفها تايلاند.

مبابي وراء انقلاب نيمار وميسي ضد باريس

رصد تقرير صحفي فرنسي المشاكل التي أثارها نيمار جونيور داخل صفوف باريس سان جيرمان قبل انتقاله إلى الهلال السعودي مطلع الموسم الجاري. وذكرت مجلة «فرانس فوتبول» أن كيليان مبابي نجم بي إس جي كان معجبا بنيمار في البداية، لكن اللاعب الفرنسي فقد احترامه تجاه زميله مع مرور الوقت بسبب تصرفات النجم البرازيلي.



وأضافت أيضاً أن نيمار وليونيل ميسي (باريس سان جيرمان السابق) انزعجا كثيراً من وضع مبابي على رأس المشروع الباريسي. ونقلت على لسان مصدر داخل النادي الباريسي: «ميسي كان انطوائياً ولكنه كان يتبادل التحيّة مع زملائه أما نيمار كان يعطي انطباعاً بأنه لا يحترم زملائه ولا يريد التواصل معهم، رغم أنه يبدو لطيفاً وودوداً في التعامل على انفراد». وأشارت أيضاً «نيمار كان يفهم اللغة الفرنسية، ولكنه لم يحاول أبداً التحدث بها».

ويخلاف مبابي، فقد كشفت فرانس فوتبول أن نيمار أثار مشاكل مع لاعبين آخرين حيث تشاجر مع زميله الشاب إسماعيل الغربي بطريقة أثارت دهشة الكثيرين، كما تتمر كثيراً على البرتغالي فيتينا.

وختمت تقريرها بأن نيمار أثار الجدل بتصرفاته، فقد كان يصل إلى التدريب وهو في حالة سكر، بخلاف السهر لأوقات متأخرة وحفلات صاحبة لتراجع شعبيته بين زملائه.

ثلاثي برشلونة مهدد بالغياب عن الكلاسيكو

يواجه ٣ لاعبين من صفوف برشلونة تهديداً بالغياب عن مباراة الكلاسيكو أمام ريال مدريد، الأسبوع المقبل، في الجولة ٢٢ من الدوري الإسباني.

ويمك الثلاثة الكاي جوندوجان وأندرياس كريستينسن وأوربول رومو، ٤ بطاقات صفراء في رصيدهم بالدوري.



وإذا حصل أحدهم على بطاقة صفراء جديدة في مباراة قادم، أسس السبت، سيفيق عن الكلاسيكو الأسبوع المقبل. ومن المتوقع وفقاً لصحيفة 'موندو بيبورتيفو' أن يمنح تشافي راحة لإلكاي جوندوجان خلال مباراة اليوم، لتجنب إصابته بإجهاد أو حصوله على بطاقة صفراء جديدة.

لكن من المنتظر تواجد الثنائي أندرياس كريستينسن وأوربول رومو في التشكيل الأساسي لبرشلونة أمام قادش.

ويحتل البارسا المركز الثاني في جدول ترتيب الليجا برصيد ٦٧ نقطة، خلف ريال مدريد صاحب الصدارة بـ٧٥ نقطة.

مواجهة محتملة بين نادال وألكاراز في بطولة برشلونة

يعود أسطورة التنس رافائيل نادال، إلى الملاعب، خلال الأسبوع المقبل، عندما يواجه الإيطالي الشاب فلافيو كوبولي، في الدور الأول من بطولة برشلونة المفتوحة.

ومن الممكن أن يشهد نصف نهائي بطولة برشلونة، مواجهة محتملة بين نادال وكارلوس ألكاراز، وذلك بحسب القرعة التي أجريت أمس السبت. وفي ثاني أدوار البطولة، سيخوض نادال، حال تجاوزه عقبة كوبولي، مباراة قوية أمام الأسترالي أليكس دي مينور، الذي بلغ ربع نهائي بطولة مونت كارلو للتنس.

بينما سيفتتح ألكاراز، الأربعاء المقبل، طريقه في البطولة أمام الفرنسي لوكا فان آتش أو الصيني تشي تشين تشانج.

وفي الدور ثمن النهائي، من الممكن أن يواجه الكرواتي بورنا كوريتش، وفي ربع النهائي قد يصطدم باليوناني ستيفانوس تسيتسيباس.

إيران تخسر أمام فرنسا بفارق ضئيل في منافسات كرة السلة على الكراسي المتحركة

تغلبت فرنسا على إيران بفارق ضئيل ٦٣-٦٢ في منافسات كرة السلة على الكراسي المتحركة للتأهل إلى البارالمبية ٢٠٢٤ في باريس.

وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه من المقرر أن يواجه منتخب إيران لكرة السلة على الكراسي المتحركة للرجال هولندا وكندا يومي السبت والأحد على التوالي في المجموعة أ.



وتتكون المجموعة ب من كولومبيا وألمانيا والمغرب وإيطاليا. وستحصل الفرق الأربعة الأولى في البطولة التي تضم ثمانية دول على تذاكر لدورة الألعاب البارالمبية ٢٠٢٤ التي ستقام في باريس في الفترة من ٢٨ أغسطس إلى ٨ سبتمبر.

تقام بطولة IWBF Repechage للرجال لعام ٢٠٢٤ في أنتيب، فرنسا، في الفترة من ١٢ إلى ١٥ أبريل.

بيولي: هذا ما أخبرت به اللاعبين بعد مباراة روما

أكد ستيفانو بيولي، مدرب ميلان، أن فريقه تنتظره مهمة شاقة فيما تبقى من الموسم الحالي، وسط تكهنات بشأن إمكانية الاستغناء عن خدمات المدرب قريباً.

وفاز ميلان في آخر ٥ مباريات له بالدوري الإيطالي لكنه خسر على ملعبه أمام موطنه روما ١-٠ في ذهاب دور الثمانية من الدوري الأوروبي لتزيد التكهّنات بشأن إمكانية الإطاحة بالمدرّب بيولي.

وأشارت تقارير صحفية إلى أن جولين لوتيجي المدير السابق لريال مدريد الإسباني قد يتولى تدريب ميلان خلفاً لبيولي الذي يمتد عقده حتى ٢٠٢٥.

ويحتل ميلان المركز الثاني بجدول ترتيب الدوري الإيطالي بفارق ٤ نقطة عن إنتر ميلان المتصدر، قبل ٧ جولات من



نهاية الموسم، ويواجه منافسة قوية من جانب يوفنتوس على مركز الوصيف، حيث تفصل بينهما ست نقاط.

وقال بيولي، في تصريحات صحفية: «الصعود صعب لأن المستوى ارتفع، لكنني مقتنع بأن الفريق يمكنه اللعب في مستوى أعلى، وإذا لعبنا بهذا المستوى، سيكون لدينا كل الفرص الممكنة».

وأضاف: «هذا ما أخبرت به اللاعبين بعد المباراة (أمام روما)». ويفتقد ميلان لجهود لاعب الوسط توماسو بوييجا والمدافع بيير كوالا بسبب الإصابة لكن تأكدت مشاركة فيو هرنانديز وفيليبو تيرانشيانو.

أنشيلوتي يخطط لمفاجأة غير متوقعة أمام السيتي

يخطط الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، لقرار مفاجئ أمام مانشستر سيتي، الأربعاء المقبل، في إياب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا.

وكانت مباراة الذهاب على ملعب «سانتياجو برنابيو» انتهت بتعادال الفريقين بنتيجة ٢-٢، ووفقاً لصحيفة «أس» الإسبانية، فإن أنشيلوتي يدرس الدفع بالبرازيلي إيدير ميليتاو أساسياً في مقبلة مانشستر سيتي، رغم أنه ما يزال يشكك في جاهزيته الفنية وامتلاكه لإيقاع المباريات.

وأشارت الصحيفة إلى أنشيلوتي سئل ٣ مرات في المؤتمر الصحفي لمباراة مايوركا (هل

مشاركة ميليتاو في مباراة اليوم ستكون كأساسي أم بديل.. وإذا كان بديلاً هل سيحصل على دقائق طويلة في الشوط الثاني؟).

ورغم ذلك، لم يمنح أنشيلوتي إجابة حاسمة للصحفيين، لكن الأكيد أنه لم يشارك لمدة دقيقة واحدة، كما حدث أمام أتلتيك بلباو، لأن المدرب الإيطالي يعتبر مباراة اليوم اختباراً له، لكي يضعه أساسياً أمام مانشستر سيتي.

وأكدت «أس» أن ميليتاو في حالة جيدة بنسبة ٦٠٪، ولا يعاني من أي خطر للانتكاس عقب تعافيه من إصابة في الرباط الصليبي.

ويحلم أنشيلوتي بأن يكون ثنائي دفاع الريال في الجزء الحاسم من الموسم مكوناً من أنطونيو روديجر وميليتاو، لكن بشرط أن يكون الأخير بكامل طاقته عقب العودة من الإصابة.

«هدية ١ يوليو» تقرب سيتي من هدف جوارديولا

يبدو أن مانشستر سيتي، بات أقرب من أي وقت مضى من ضم أحد الأهداف التي رصدها المدرب الإسباني بيب جوارديولا مؤخراً، بنهاية الموسم الحالي.

ويسعى النادي الإنجليزي للتعاقد مع لاعب الوسط البرازيلي لوكاس باكتا، المتألق مع وست هام يونايتد هذا الموسم.

وكشف الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو عن تضمن عقد باكتا مع الهامرز، شرطاً جزائياً تبلغ قيمته ٨٥ مليون جنيه إسترليني.

وأشار إلى بدء سريان هذا البند بداية من ١ تموز/يوليو المقبل، ما يمنح سيتي فرصة لكسر العقد عبر دفع قيمة الشرط الجزائي في مستهل فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

ورغم ذلك، لم يتخذ بطل أوروبا قراراً نهائياً بشأن هذا الأمر، ما يفتح الباب أمام إمكانية دخوله في مفاوضات مع وست هام، للحصول على الدولي البرازيلي بمقابل أقل من الشرط الجزائي.

وأبدى باكتا من جانبه، رغبة في الانتقال للمان سيتي منذ بدء مفاوضاته الأولية مع الأخير العام الماضي.



ورغم ذلك، لم يتخذ بطل أوروبا قراراً نهائياً بشأن هذا الأمر، ما يفتح الباب أمام إمكانية دخوله في مفاوضات مع وست هام، للحصول على الدولي البرازيلي بمقابل أقل من الشرط الجزائي.

وأبدى باكتا من جانبه، رغبة في الانتقال للمان سيتي منذ بدء مفاوضاته الأولية مع الأخير العام الماضي.

«الصحة العالمية» تحذر من تفشي الأمراض المعدية في غزة

حذرت منظمة الصحة العالمية، من تفشي الأمراض المعدية في قطاع غزة، جراء تعطل المرافق الصحية وأنظمة المياه والصرف الصحي نتيجة القصف الإسرائيلي.

وأفادت المنظمة، في بيان مساء الأربعاء، أن «الوفيات والإصابات ارتفعت نتيجة تكثيف الهجمات الإسرائيلية على غزة، وأن هذا الوضع يشكل خطراً على صحة الناس».

وقالت إن «خطر انتشار الأمراض في غزة يزداد جراء تعطل المرافق الصحية وأنظمة المياه والصرف الصحي وأن هذا الوضع مثير للقلق».

وذكرت أن نقص الوقود أدى إلى إغلاق محطات تحلية المياه، وأن ذلك يدفع الناس إلى استهلاك المياه الملوثة ويزيد بشكل كبير من خطر انتشار الأمراض البكتيرية.



وشدد البيان على ضرورة الوصول الفوري والسريع للمساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة، بما في ذلك الوقود والمياه والغذاء والإمدادات الطبية.

كما ذكرت المنظمة أطراف النزاع بضرورة الالتزام بالقانون الدولي لحماية المدنيين وخدمات الرعاية الصحية والبنية التحتية للمدنيين.

٤ توابل يمكن أن تعزز قوة عقلك

هناك خطوات يمكننا اتخاذها لمحاولة الحفاظ على صحة أدمغتنا قدر الإمكان، ويعد النظام الغذائي الصحي والمتوازن أحد أهم الطرق الموصى بها.

وكشف خبير التغذية ومؤسس Seasoned Pioneers، مات ويبستر، عن ٤ توابل يمكن أن تساعد في تعزيز قوة الدماغ.

يعد الزنجبيل من التوابل القوية عندما يتعلق الأمر بصحة الدماغ.

وقال ويبستر: «يحتوي الزنجبيل على مئات المواد الكيميائية النباتية، والتي تحمي جميعها من الإجهاد التأكسدي الذي قد يؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة، ويعتقد أنه أحد المحركات الرئيسية لمرض ألزهايمر».

الكرم قال ويبستر: «إن مركبه الرئيسي، الكركمين، يحتوي على خصائص وقائية عصبية تساعد على حماية حدة الدماغ».

وأضاف: «إنه يساعد على تعزيز وظيفة الذاكرة وتقليل ضبابية الدماغ وتحسين الإدراك. ووجد أن الكركمين يزيد من مستويات هرمون النمو BDNF، والذي ينخفض لدى الأشخاص المصابين بمرض ألزهايمر».

القرفة كشف ويبستر أن القرقة مليئة بمضادات الأكسدة التي تمنع تراكم البروتين في الدماغ المرتبط بمرض ألزهايمر ومرض باركنسون.

وتابع: «لا يقتصر الأمر على تحفيز عملية التعلم وتكوين ذكريات جديدة، ومساعدة الخلايا العصبية على تكوين وإجراء اتصالات جديدة، ولكن القرقة تحتوي أيضاً على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي الدماغ من الآثار السلبية للتوتر».

الفلفل الأسود قد يكون الفلفل الأسود أحد أكثر التوابل شيوعاً في العالم، كما أنه من التوابل الممتازة لصحة الدماغ.

وأضاف ويبستر: «المركب الطبي الرئيسي في الفلفل الأسود هو البيبيرين، ويحتوي على كميات عالية من مضادات الأكسدة التي تمنع أي ضرر لخلايا الدماغ السليمة. كما يعمل الفلفل الأسود أيضاً على تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة عن طريق تحفيز المسارات الكيميائية إلى الدماغ».

الأعشاب الطبيعية للتحكم في مستويات الكوليسترول خلال فصل الصيف

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يصبح الاهتمام بصحة القلب أمراً مهماً أكثر من أي وقت مضى. يمكن أن يكون استخدام الأعشاب الطبيعية وسيلة فعالة وطبيعية للتحكم في مستويات الكوليسترول ودعم الصحة القلبية. هنا قائمة ببعض الأعشاب الشائعة التي تعتبر مثالية لخفض مستويات الكوليسترول خلال فصل الصيف:

الثوم: يحتوي على مركب الأليسين الذي يساعد في خفض مستويات الكوليسترول

الضار LDL، ويمكن إضافته إلى الوجبات اليومية أو تناول مكملات الثوم.

الكرم: يحتوي على الكركمين الذي يعزز صحة القلب ويخفض مستويات الكوليسترول الضار.

الزنجبيل: يساعد في تحسين الدورة الدموية وخفض مستويات الكوليسترول.

القرقة: تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار LDL والدهون الثلاثية.

نبات الحلبة: يحتوي على الألياف قابلة للذوبان تساعد في تنظيم مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

الريحان: يحتوي على مركبات تساعد في خفض مستويات الكوليسترول وتحسين صحة القلب.

إكليل الجبل: يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول الضار وتحسين الدورة الدموية.

الأوريفغانو: يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في خفض مستويات الكوليسترول.

البقدونس: يحتوي على مركب اللوتولين الذي يساعد في خفض مستويات الكوليسترول.

الكزبرة: تحتوي على مركبات تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار.

استخدم هذه الأعشاب الطبيعية كجزء من نظامك الغذائي اليومي للمساعدة في خفض مستويات الكوليسترول ودعم صحة القلب خلال فصل الصيف.



الثوم: يحتوي على مركب الأليسين الذي يساعد في خفض مستويات الكوليسترول

الضار LDL، ويمكن إضافته إلى الوجبات اليومية أو تناول مكملات الثوم.

الكرم: يحتوي على الكركمين الذي يعزز صحة القلب ويخفض مستويات الكوليسترول الضار.

الزنجبيل: يساعد في تحسين الدورة الدموية وخفض مستويات الكوليسترول.

القرقة: تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار LDL والدهون الثلاثية.

نبات الحلبة: يحتوي على الألياف قابلة للذوبان تساعد في تنظيم مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

الريحان: يحتوي على مركبات تساعد في خفض مستويات الكوليسترول وتحسين صحة القلب.

إكليل الجبل: يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول الضار وتحسين الدورة الدموية.

الأوريفغانو: يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في خفض مستويات الكوليسترول.

البقدونس: يحتوي على مركب اللوتولين الذي يساعد في خفض مستويات الكوليسترول.

الكزبرة: تحتوي على مركبات تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار.

استخدم هذه الأعشاب الطبيعية كجزء من نظامك الغذائي اليومي للمساعدة في خفض مستويات الكوليسترول ودعم صحة القلب خلال فصل الصيف.