

## كأس العالم بالهوكي داخل الصالات؛

### إيران تبدأ مشوارها بالفوز على الأرجنتين

بدأ المنتخب الإيراني بالهوكي داخل الصالات مشواره في منافسات كأس العالم الجارية حالياً في كرواتيا، بفوز مهم وثمين على المنتخب الأرجنتيني.

فقد خاض المنتخب الإيراني مباراته الأولى في نهائيات كأس العالم بالهوكي داخل الصالات ٢٠٢٥ التي



تجري منافساتها في كرواتيا أمام المنتخب الأرجنتيني. وكان المنتخب الإيراني في البطولة الماضية قد خسر أمام نظيره الأرجنتيني؛ وبذلك يكون المنتخب الإيراني ثار لتلك الخسارة في الدورة السابقة.

هذا وفاز المنتخب الإيراني في هذه المباراة بنتيجة ٥ - ٣، ليثبت موقعه ويواجه اندرازا قويا لباقي المنتخبات، واحرز اهداف المنتخب الإيراني للهوكي داخل الصالات كل من "حميد نورانيان ٢ أهداف، سجاد ممي زاده وبيام لشكري".

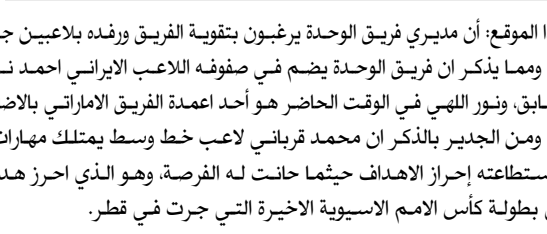
وانتخب لاعب المنتخب الإيراني "ساسان حاتمي نجاد" كأفضل لاعب في المباراة.

وفي نهاية المباراة أهدى "بهرام قديمي" رئيس الاتحاد الإيراني للهوكي لكل لاعب في المنتخب هدية ومقدارها ٢٠٠ دولار، بعنوان هدية تشجيعية على فوزهم في أول مباراة بالبطولة.

## "محمد قرباني" يقترب من الوحدة الاماراتي

اعلن «scores» وهو موقع رياضي يختص باخبار كرة القدم العالمية، بأن اللاعب الدولي الإيراني «محمد قرباني» لاعب المنتخب الوطني ولاعب نادي «اورنبورغ» الروسي سينتقل في الايام القليلة القادمة الى نادي الوحدة الاماراتي.وان نادي الوحدة قد اتم الصفقة تماما ولم يبق سوى سفر قرباني الى الامارات لتوقيع العقد.

هذا وكان محمد قرباني ذو الـ ٢٣ عاماً قد انتقل الى الدوري الروسي في العام الماضي ولعب هناك ١٩ مباراة رسمية لفريق اورنبورغ، وأضاف



هذا الموقع: أن مديري فريق الوحدة يرغبون بتقوية الفريق ورفده بلاعبين جدد شباب وذوي تكنيك عال.

ومما يذكر ان فريق الوحدة يضم في صفوفه اللاعب الإيراني احمد نور اللهي لاعب برسيبوليس السابق، ونور اللهي في الوقت الحاضر هو أحد اعمدة الفريق الاماراتي بالإضافة الى كونه كابتن الفريق.

ومن الجدير بالذكر ان محمد قرباني لاعب خط وسط يمتلك مهارات فردية جيدة وتكنيك عال وباستطاعته إحراز الاهداف حينما حانت له الفرصة، وهو الذي احرز هدف ايران الاول على اليابان في بطولة كأس الامم الآسيوية الاخيرة التي جرت في قطر.

## دونا روما يعترف بذنب جديد في ورطته

### أمام ريال مدريد

كشفت جيانلويجي دوناروما حارس باريس سان جيرمان، عن خطأ ارتكبه تسبب في إقصاء فريقه من دور ال١٦ لدوري أبطال أوروبا أمام ريال مدريد عام ٢٠٢٢.

وقال دوناروما، في بودكاست أجره مع النجم الإيطالي السابق أنطونيو كاسانو: «مرارة هذه الليلة ما تزال عالقة في قلبي».

وأضاف حارس «بي إس جي»: «سأخربك بخطأ ارتكبته، كان يجب علي أن أبقى ثابتا وعدم السقوط على الأرض بعد الاحتكاك بكريم بنزيما (مهاجم ريال مدريد وقتها)».



وتابع: «لماذا أقول ذلك؛ لأنه بمجرد أن أطلق الحكم صافره وسجل بنزيما هدفا، لم يكن الحكم قادرا على تغيير رأيه والغاء الهدف وسط الضخب الشديد، والحالة الجنونية لجماهير ريال مدريد في مدرجات برنابيو».

وأتتم دوناروما: «الحكم كان لا يمكن أن يلقي الهدف أبدا، كان يجب أن أبقى ثابتا على الأرض، ولكن للأسف ما زلت أشعر بمرارة هذه الليلة».

ومنح هذا الهدف التعادل لريال مدريد قبل أن يضيف بنزيما هدفين ليحسم الميرنجي اللقاء لصالحه بنتيجة ١-٢، ويعوض خسارته نهائيا ١-٠ في حديقة الأمراء.

## برشلونة يخفي عرضا ألمانيا لشراء كريستensen

حصل أندرياس كريستensen، مدافع برشلونة، على عرض للرحيل عن البارسا خلال الميركاتو الشتوي. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، كان كريستensen من بين الأسماء التي تم تداولها بقوة في الأيام الأخيرة من سوق الانتقالات الشتوية لبرشلونة، ولم يكن الأخير يمانع رحيل أحد مدافعيه، خاصة أن أندرياس لم يشارك كثيرا هذا الموسم بسبب إصابته في وتر العرقوب.

وقالت الصحيفة: «تلقى برشلونة عرضا جيدا من أحد أندية الدوري الألماني للتعاقد مع كريستensen بشكل نهائي. لكن العرض المالي لم يكن مقنعا للبارسا، الذي كان يسعى للحصول على مبلغ يقارب ١٥ مليون يورو، وهو ما لم يصل إليه العرض الألماني».

وأضافت: «بسبب ذلك لم يقم برشلونة حتى بإبلاغ اللاعب بالعرض الذي وصل، إذ كان يعلم مسؤولو البارسا مسبقا برغبة كريستensen في البقاء مع الفريق الكتالوني واستكمال عقده حتى عام ٢٠٢٦».

ويواصل كريستensen التعافي من إصابة في عضلة الساق اليمنى والتي سببته عن الملاعب لمدة ٢ أسابيع. ويأمل المدافع الدنماركي في استعادة مستواه والمساهمة في دفاع الفريق خلال الفترة الحاسمة من الموسم الحالي.

ويدرك كريستensen حجم المنافسة في مركزه، لكنه واثق من أن مستواه عند اكتمال جاهزيته البدنية سيمنحه الفرصة للمشاركة في المباريات الحاسمة.

## في طريقهم الى الصين؛

### ٢٢ لاعبا في القائمة النهائية لمنتخب شباب إيران

اعلن حسين عبدي مدرب المنتخب الإيراني بكرة القدم للشباب القائمة النهائية التي ستمثل



إيران في بطولة كأس الأمم الآسيوية للشباب والتي ستطلق في الصين اعتباراً من ١٢ فبراير الحالي، على ان يخوض المنتخب الإيراني مباراته الأولى في ١٢ منه.

هذا وكان المنتخب الإيراني للشباب بكرة القدم قد دخل معسكراً تدريجياً داخليا وآخر في دبي، وسيطلق المنتخب الإيراني من دبي الى الصين في الايام القليلة القادمة، ومن أجل ذلك فقد اعلن عبدي القائمة النهائية لهذه المنافسات المهمة قريبا واقليمياً؛

وضمت القائمة كل من:

لحراسة المرمى: "آرشا شكوري – محمد غنمدي وأرمين عباسي.

المدافعون: "غليرضا همائي فرد – حسام نفري – عرفان درويش عالي – علي حسيني – نيما اندرز – يعقوب براجعه – سينا معظمي تبار – مبین دهقان وابوالفضل ذليخاني".

خط الوسط: "سمر حويبائي – ابوالفضل زماي – ماهان صادقي – اسماعيل قلي زاده – يوسف مزرعه – عباس كهريزي واميرمحمد رزاقني نيا".

المهاجمون: "محمد ديندار – بوريا شهرآبادي – ابوالفضل مودي ورضا غندي بور".

## ليون يتفادى خطر الإقصاء من الدوري الأوروبي

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم «يويفا» أن أولمبيك ليون بإمكانه مواصلة مشواره في بطولة الدوري الأوروبي بعد التزام النادي الفرنسي بالمهلة المحددة لتجنب استبعاده من البطولة.

وأوضح يويفا، أن البيانات المالية التي قدمها ليون في ديسمبر/كانون الأول الماضي، فشلت في الالتزام بمبدأ الاستمرارية الأساسي.

وأبلغ ليون عن ديون تتجاوز ٥٠٠ مليون يورو، في العام الماضي، وهددته هيئة الرقابة المالية على الأندية الفرنسية في نوفمبر/تشرين الثاني بهبوطه لدوري الدرجة الثانية في فرنسا.

وواجه نادي ليون المملوك لرجل الأعمال الأمريكي جون تكستور، خطر الاستبعاد أيضا من الدوري



الأوروبي، إذا لم يلتزم بمهلة تنتهي في ٣٠ يناير/كانون الثاني، حددتها اللجنة المعنية من الاتحاد الأوروبي لمراجعة حساباته المالية بنهاية وتزامن مع انتهاء المهلة، تعادل ليون مع ضيفه لودوجورتس رازجراد البلغاري (١-١)

يوم الخميس الماضي، ليضمن تواجده في المراكز الثمانية الأولى بين ٢٦ فريقا في جدول ترتيب الدوري الأوروبي.

وحجز الفريق الفرنسي، مقعدا مباشرا في دور ال١٦ إضافة إلى جائزة مالية قدرها ١,٧٥ مليون يورو من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.

وقال يويفا في بيانه «لقد اتخذنا نادي ليون التدابير اللازمة واستوفينا الشروط التي حددتها هيئة الرقابة المالية في المهلة المحددة، ولن يسري عليه قرار الإقصاء المشروط».

وسيكون أولمبيك ليون متواجدا في قرعة دور ال١٦ للدوري الأوروبي التي ستقام يوم ٢١ فبراير/شباط.

وأعفش النادي الفرنسي خزائنه خلال شهر يناير/كانون الثاني الماضي مستفيدا من بيع عدد من لاعبيه خلال فترة الانتقالات الشتوية في منتصف الموسم.

## بورتو يصدم برشلونة في مكافآت صفقة مانشستر سيتي

تلقى برشلونة صدمة من بورتو، في صفقة انتقال نيكو جونزاليس إلى مانشستر سيتي خلال الميركاتو الشتوي.

وتعاقد مانشستر سيتي مع نيكو جونزاليس لاعب وسط بورتو، في اليوم الأخير من سوق الانتقالات الشتوية مقابل ٦٠ مليون يورو (٦١ مليون دولار)، علما بأن اللاعب الإسباني كان في أكاديمية برشلونة.

وعند انضمام جونزاليس من برشلونة إلى بورتو، في صيف ٢٠٢٢، مقابل ٨,٥ ملايين يورو، وضع البارسا شرطا في العقد ينص على تقاضيه ٤٠٪ من قيمة انتقال اللاعب مستقبلا.

ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، سادت حالة من الفوضى في توزيع نسبة برشلونة من انتقال جونزاليس إلى مانشستر سيتي.

وأشارت إلى أنه رغم امتلاك برشلونة ٤٠٪ من أرباح بيع اللاعب، أي ما يعادل ٢,٦٤ مليون يورو، لكن بعد أن دفع مانشستر سيتي قيمة الشرط الجزائي البالغة ٦٠ مليون يورو، أعلن نادي بورتو أن الفريق الكتالوني لن يحصل إلا على ١٣ مليون يورو فقط.



وأوضح بورتو أن تراجع نسبة برشلونة يعود لحصول النادي البرتغالي على جزء منها في وقت سابق نظير ٢ ملايين يورو.

وقال بورتو في بيان رسمي: «يعلن نادي بورتو أيضا أنه قام بممارسة خيار شراء ٦٠٪ من أرباح انتقال اللاعب من برشلونة مسبقا، وذلك مقابل ٢ ملايين يورو، كما أن هذا الاتفاق يلغي خيار إعادة شراء اللاعب، والذي كان يمكن لبرشلونة تفكيهه مقابل ٢٠ مليون يورو حتى ٢٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٥».

## أفضل المكملات الغذائية لتعزيز صحة العين

### وتقوية حاسة الإبصار

إذا كنت ترغب في تعزيز صحة عينك وتقوية حاسة الإبصار، فإن تناول بعض المكملات الغذائية يمكن أن يكون خطوة مفيدة، ولكن من المهم أن يتم تحديد الجرعة المناسبة من قبل الطبيب لضمان السلامة. فيما يلي بعض المكملات الغذائية التي تساهم في الحفاظ على صحة العين وتحسين الرؤية:

١. فيتامين أ: يعد فيتامين أ من العناصر الأساسية لصحة العين، حيث يساهم في إنتاج الأصباغ في الشبكية ويحمي العين من الجفاف. كما أنه يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الرؤية الليلية، ويعزز صحة العين بشكل عام.
٢. فيتامين سي: يعد فيتامين سي من المكملات الضرورية التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي، لكنه أيضاً له تأثير كبير في حماية العين. فهو يقلل من خطر الإصابة بالمياه البيضاء، وهو مرض قد يؤدي إلى ضعف أو فقدان النظر تماماً. كما أن فيتامين سي يحمي العين من الأضرار الناتجة عن الأشعة فوق البنفسجية الصادرة من الشمس.
٣. أحماض أوميغا ٣: أحماض أوميغا ٣ تعتبر

من الأحماض الدهنية الضرورية لصحة العين، حيث تساهم في إبطاء تطور الضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر. وقد أظهرت بعض الدراسات أن هذه الأحماض تساعد أيضاً في تقليل خطر جفاف العين، مما يجعلها ضرورية للحفاظ على صحة العين طويلة المدى.

٤. فيتامين هـ: فيتامين هـ له خصائص مضادة للأكسدة تساعد في حماية شبكية العين من الأضرار الناتجة عن الشوارد الحرة في الجسم. كما أنه يساهم في تقليل تطور الضمور البقعي المرتبط بتقدم السن، مما يساعد في الحفاظ على جودة الرؤية مع مرور الوقت.

٥. الزنك: الزنك يعد معدنًا مهمًا لتحفيز فيتامين أ على إنتاج الميلاتين، وهو الصبغة التي تحمي العين. كما يساعد الزنك في تقليل خطر الإصابة بالضمور البقعي، وخاصة عند تناوله بجرعات تتراوح بين ٤٠ و ٨٠ ملليجرامًا يوميًا.

٦. اللوتين والزياكسانثين: تعد هذه المركبات من مضادات الأكسدة القوية التي تلعب دوراً مهماً في حماية العين من التلف الناتج عن الشوارد الحرة. كما تساهم في حماية الشبكية وتقليل خطر تدهور الرؤية مع تقدم العمر، مما يجعلها إضافة هامة لأي نظام غذائي لدعم صحة العين.

كيف يمكنك الاستفادة من المكملات؟

يمكنك دمج هذه المكملات الغذائية في نظامك اليومي سواء من خلال المكملات أو من خلال تناول الأطعمة الغنية بها. ولكن يجب دائماً استشارة الطبيب قبل البدء في تناول أي مكمل غذائي لضمان الجرعة المناسبة والأمن لجسمك.

باختيار المكملات المناسبة وتناولها بشكل منتظم، يمكنك دعم صحة عينيك وحمايتها من التدهور مع تقدم العمر، مما يساعدك على الحفاظ على حاسة الإبصار في أفضل حالاتها.

## علامات صحة الحيوانات المنوية لدى الرجال

تعد سلامة الحيوانات المنوية أمراً بالغ الأهمية للصحة الإنجابية لدى الرجال، حيث تعتمد الخصوبة بشكل كبير على عدد الحيوانات المنوية وجودتها وحركتها. هناك بعض العلامات التي يمكن للرجال من خلالها معرفة إذا كانت حيواناتهم المنوية بصحة جيدة:

١. ممارسة الرياضة
- الرجال الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام لديهم تركيزات أعلى من الحيوانات المنوية، ذلك لأن الرياضة تحسن تدفق الدم الغني بالأوكسجين إلى الخصيتين، مما يعزز إنتاج الحيوانات المنوية. كما أن التمارين الرياضية تساعد على زيادة مضادات الأكسدة في الجسم، مما يساهم في حماية الحيوانات المنوية من التلف الناتج عن الشوارد الحرة.
٢. نحافة الخصر
- زيادة محيط الخصر تؤثر سلباً على إنتاج الحيوانات المنوية، حيث أن الدهون المتراكمة في منطقة الخصر قد تؤدي إلى انخفاض في جودة وعدد الحيوانات المنوية. الحفاظ على وزن صحي يقلل من هذا التأثير ويسهم في تحسين صحة الحيوانات المنوية.
٣. نعومة الوجه
- تشير الدراسات إلى أن الرجال الذين يتمتعون بوجوه أكثر نعومة، التي تميل إلى المظهر الأنثوي قليلاً، لديهم جودة أفضل في السائل المنوي مقارنة بالرجال الذين يمتلكون وجوهاً أكثر رجولية.
٤. تجنب الساونا
- الجلوس في الساونا لفترات طويلة قد يؤدي إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية، حيث أن درجات الحرارة المرتفعة تؤثر سلباً على كيس الصفن وتجعل البيئة غير مناسبة لإنتاج الحيوانات المنوية.
٥. اتباع نظام غذائي صحي

النظام الغذائي له تأثير كبير على صحة الحيوانات المنوية. الرجال الذين يتناولون اللحوم المصنعة بكثرة يعانون من انخفاض في عدد الحيوانات المنوية، بينما يزداد عددها عند تناول الأسماك مثل السلمون والتونة، التي تحتوي على أحماض أوميغا ٣. نظام غذائي متوازن يشمل الفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة يعزز صحة الحيوانات المنوية.

٦. ارتداء الملابس الداخلية الواسعة
- الملابس الداخلية الواسعة يمكن أن تساعد في تحسين جودة السائل المنوي، حيث أن الملابس الضيقة قد تؤدي إلى زيادة درجة حرارة كيس الصفن. ارتداء الملابس الداخلية الفضفاضة يساعد في الحفاظ على درجة حرارة مثالية للحيوانات المنوية.
٧. رفع الأشياء الثقيلة
- الدراسات أظهرت أن الرجال الذين يرفعون الأشياء الثقيلة في حياتهم اليومية لديهم تركيزات أعلى من الحيوانات المنوية وزيادة في عددها. النشاط البدني مثل هذا يساهم في تعزيز صحة الحيوانات المنوية.
٨. الصوت الأجهش
- أظهرت بعض الدراسات أن الرجال الذين لديهم صوت أجهش أو خشونة في الصوت، قد يعانون من انخفاض في تركيز الحيوانات المنوية مقارنة بالآخرين.
٩. التوقف عن التدخين والكحول والإفراط في الكافيين
- التدخين، شرب الكحول، والإفراط في تناول الكافيين يمكن أن يؤثر سلباً على صحة الحيوانات المنوية. التوقف عن هذه العادات يساعد في تحسين جودة الحيوانات المنوية وزيادة احتمالات الخصوبة.
١٠. تجنب المواد البلاستيكية
- استخدام المواد البلاستيكية قد يكون له تأثير ضار على صحة الحيوانات المنوية. دراسات أظهرت أن المواد الكيميائية الموجودة في البلاستيك قد تؤدي إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية.
- بالاهتمام بهذه العوامل وتبني أسلوب حياة صحي، يمكن للرجال تحسين صحة حيواناتهم المنوية وزيادة فرص الإنجاب بشكل طبيعي.