

رامي الرمح الإيراني «أمان الله بابي» يفوز بالميدالية البرونزية في بطولة العالم للمعاقين

حصل لاعب رمي الرمح الإيراني أمان الله بابي على الميدالية البرونزية في بطولة العالم لألعاب القوى للمعاقين ٢٠٢٤ التي أقيمت في اليابان. وأفادت وكالة مهر للانباء، انه احتل بابي المركز الثالث برمي ٤٩,٦١ متراً في F٥٧ - رمي الرمح للرجال في بطولة العالم لألعاب القوى للمعاقين. ونال منافسه البرازيلي فالديران لينس نوبري الميدالية الذهبية برمية ٥٠,١٨ متراً ومنحت الميدالية الفضية إلى منافسه التركي محمد خلفاندي برمية ٤٩,٨٠ متراً. إنها النسخة الحادية عشرة من الحدث وتقام في استاد كوبي التذكاري للجماعات في كوبي، اليابان في الفترة من ١٧ إلى ٢٥ مايو.



شقيق مبابي يحسم موقفه من ريال مدريد بكلمة واحدة

أكد إيثان مبابي، لاعب باريس سان جيرمان وشقيق النجم كيليان مبابي، أنه لن يوقع مع ريال مدريد. ويرتبط إيثان بعقد مع سان جيرمان حتى صيف ٢٠٢٤، ولا يزال مستقبه مع النادي الفرنسي غير واضح.



وظهر إيثان في فيديو مع مشجعي باريس عقب تدريبات الفريق. أمس السبت، وسئل إيثان في الفيديو «هل ستنتقل إلى ريال مدريد مثل أخيك؟»، وأجاب اللاعب الفرنسي: «لا».

أرسنال يكشف سبب غياب ساكا عن موقعة إيفرتون

تلقى أرسنال، ضربة موجعة في مباراته الختامية هذا الموسم، والتي سيخوضها ضد إيفرتون، في آخر جولات الدوري الإنجليزي الممتاز، أمس الأحد. ويغيب عن قائمة المباراة، الجناح الإنجليزي بوكايو ساكا، إذ لم يظهر في التشكيلة الأساسية، وكذلك على مقاعد البدلاء.

وأوضح النادي النرويجي في بيان مقتضب عبر حسابه بموقع «إكس» للتواصل الاجتماعي، أن غياب ساكا عن المباراة جاء بسبب معاناته من إصابة.

وأضاف: «ساكا لم يتواجد في قائمة مباراة اليوم، نظراً لمشكلة عضلية بسيطة». وشهدت مباراة أرسنال الماضية ضد مانشستر يونايتد، خروج ساكا مصاباً قبل نهاية الوقت الأصلي بدقائق معدودة. وتلقى اللاعب الشاب ضربة قوية في قدمه، إثر تدخل من الأسكتلندي سكوت ماكوميني داخل منطقة الجزاء.

وتعد هذه هي المباراة الثالثة التي يفوتها ساكا منذ بداية الموسم في البريميرليج، إذ شارك في ٢٥ مواجهة أخرى، سجل خلالها ١٦ هدفاً، وضع ٩ آخرين.

بيولي: التوقعات ازدادت في ميلان بسببي.. وانظروا لدورتموند

أكد ستيفانو بيولي المدير الفني لميلان، أنه تسبب في رفع توقعات الجميع فيما يخص النادي ومسيرته بمختلف البطولات التي يشارك فيها. ويتعرض ستيفانو لموجة من الهجوم من جانب بعض جماهير ميلان التي لاتزال تطالبه بالرحيل من منصبه كمدرّب للفريق، بعد خروج النادي بموسم صفرى.

وقال بيولي في تصريحات لشبكة «DAZN»: «لقد كان موسماً جيداً، كنا أفضل الفرق خلف إينتر الذي فعل أمراً استثنائياً».

وأضاف «نأسف على مسيرتنا بدوري الأبطال والدوري الأوروبي، لكن هذا هو شكل هذه البطولات إذا لم نقتنعم فرصك في تلك اللحظة فستخرج». وتابع «انظر إلى دورتموند الذي أنهى الدوري الألماني بفارق ٢٥ نقطة خلف البطل ليفركوزن، ومع ذلك سيلعب نهائي دوري أبطال أوروبا».

وكان بيولي قد تم تعيينه في ٢٠١٩ وقاد الفريق للتتويج بالدوري الإيطالي في أمر غير متوقع. كما قاد ميلان في الموسم الماضي للوصول لنصف نهائي دوري الأبطال، وهذا الموسم احتل المركز الثاني خلف البطل إينتر بالدوري الإيطالي.

وعن ذلك، علق بيولي: «على مدار هذه السنوات، رفعا توقعات الجميع والأن يتصرف الناس وكأن المركز الثاني بات رديفاً بشكل مفاجئ، أنت تعلم جيداً أن الأمر ليس كذلك، فريق واحد فقط يمكنه الفوز».

منتخب إيران للباراتاكوندو للرجال والسيدات يتوجان ببطولة آسيا

توج منتخب إيران للباراتاكوندو للرجال والسيدات بلقب بطولة آسيا التي استضافتها فيتنام، وأفادت وكالة مهر للانباء، انها اختتمت بطولة آسيا للباراتاكوندو التي استضافتها مدينة دالانج بفيتنام، بفوز منتخب إيران للباراتاكوندو للرجال والسيدات، وفي منافسات الرجال، توج منتخب إيران بالبطولة بحصده ذهبيتين وفضيتين. وتمكن منتخب إيران في منافسات السيدات أيضا من التتويج بالبطولة بحصده ذهبيتين و ٢ ميداليات برونزية. وجاء هذا الإنجاز لإيران بعد يوم واحد من فوز المنتخب الوطني الإيراني للباراتاكوندو للرجال بإجمالي ٩ ميداليات في بطولة آسيا للباراتاكوندو ٢٠٢٤.



ديشامب عن وجهة مبابي المقبلة: لا توجد شكوك كثيرة

قال المدير الفني للمنتخب الفرنسي ديديه ديشامب إنه «من الواضح» إنه لا توجد «شكوك كثيرة» حول وجهة مواطنه كيليان مبابي المقبلة.



وأعلن مبابي أنه سيرحل عن باريس سان جيرمان بنهاية الموسم الجاري، وتشير كل التوقعات إلى أنه سينضم لريال مدريد الإسباني، وقال ديشامب في برنامج (تليفوت) «الآن نحن سننتظر مرة ثانية لمعرفة ما سيحدث، لكن من الواضح أنه لا توجد شكوك كثيرة، وأن الأمور ستعلن رسمياً».

وقال ديشامب إن مبابي «قدم أشياء رائعة طيلة سبع سنوات في باريس سان جيرمان والإحصائيات تبرهن أنه شيء خارج عن المألوف».

كالياري يقرب ساسولو من الهبوط

اقترب ساسولو بشكل كبير من الهبوط لدوري الدرجة الثانية الإيطالي لكرة القدم، بعد خسارته على ملعبه أمام ضيفه كالياري ٢/٠ أمس الأحد في الجولة السابعة والثلاثين قبل الأخيرة.

وحسم كالياري الفوز في الشوط الثاني حيث تقدم ماتيو براتي بهدف في الدقيقة ٧١ ثم أضاف جيانلوكا لابادولا الهدف الثاني في الثواني الأخيرة من ضربة جزاء.

وأنعش كالياري آمال البقاء بدوري الأضواء بعدما رفع رصيده إلى ٢٦ نقطة في المركز الرابع عشر فيما توقف رصيده ساسولو عند ٢٩ نقطة في المركز قبل الأخير وتبقى له مباراة واحدة على نهاية الموسم.

وهبط ساليرينانا رسمياً للدرجة الثانية بتذيله جدول الترتيب برصيد ١٦ نقطة فيما يحتل إيمولي المركز الثالث من القاع برصيد ٢٢ نقطة بفارق الأهداف خلف فروسينوني صاحب المركز السابع عشر ويأتي من قبله أودينيزي في المركز السادس عشر برصيد ٢٣ نقطة وفيرونا في المركز الخامس عشر برصيد ٢٤ نقطة، لكن جميع هذه الفرق يتبقى لها مباراتين على نهاية المشوار.

رئيس إنتر ميلان يصدر بيانا بشأن الأزمة المالية العاصفة

يتطلع ستيفين تشانج، رئيس نادي إنتر ميلان، بطل الدوري الإيطالي لكرة القدم، للتوصل إلى تسوية مناسبة للأزمة المالية التي يعاني منها فريقه قبل نهاية الموسم. وحاول تشانج أن يطمئن جماهير إنتر ميلان على وضعية النادي من خلال بيان مطول أصدره عبر الموقع الرسمي للفريق، كما أعرب عن إحباطه من افتقار شركة «اوكتري كايبتال مانيجمنت» ومقرها الولايات المتحدة الأمريكية للمشاركة الهادفة فيما يتعلق بإيجاد حل لالتزامات الديون التي تلوح في الأفق.



ومنحت «اوكتري كايبتال مانيجمنت» قرضاً لمجموعة «سانينج» الصينية المالكة لإنتر ميلان بقيمة ٢٠٠ مليون دولار في أيار/مايو ٢٠٢١، بهدف دعم النادي خلال أزمة جائحة كورونا. وقال تشانج عبر الموقع الرسمي لإنتر ميلان «مع اقتراب موعد الاستحقاق لمجموعة اوكتري، قمنا بكل المحاولات الممكنة مع شريكنا لإيجاد حل ودي، بما في ذلك مسارات متعددة لاوكتري، لتحقيق عائد مادي كامل وبشكل فوري».

وأضاف «لسوء الحظ جهودنا حتى الآن قوبلت بتحديات قانونية، وانتقال إلى المشاركة الفاعلة من جانب اوكتري». وأشار «الأمر ليس فقط محبطاً ومخيباً للآمال، مثل هذه التصرفات تفرض مخاطر محتملة على النادي، قد تعرض استقراره للخطر بشكل كبير».

ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي إي ميديا) عن تشانج قوله «ينابية عن إنتر ميلان، كرئيس للنادي، أريد أن أؤكد لمئات الملايين من الجماهير حول العالم، أننا سنفعل كل ما بوسعنا لحماية أولادنا وقيمنا الأساسية واستقرارنا».

وختم بالقول «نحن ملتزمون بالعمل لإيجاد تسوية سلمية مع اوكتري، ونواصل قصة نجاحنا لناديننا الحبيب».

علامات في الوجه والعين تنذر بارتفاع مستوى الكوليسترول

يُعتبر ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم من بين العوامل الرئيسية التي تهدد صحة القلب والأوعية الدموية. وفي ضوء أهمية الوقاية المبكرة والتعرف على العلامات التحذيرية، يتعين علينا التحدث عن هذا الموضوع وتبسيط الضوء على الأسباب والتدابير الوقائية.

ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول هو مركب دهني يلعب دوراً أساسياً في وظائف الجسم، مثل بناء الخلايا وإنتاج الهرمونات. ومع ذلك، ينقسم الكوليسترول إلى نوعين رئيسيين: الـ HDL (الكوليسترول الجيد) والـ LDL (الكوليسترول الضار).



ترتبط ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. علامات ارتفاع الكوليسترول تغيرات في البشرة والأظافر: قد تشمل ظهور بشور صفراء على الوجه أو تغيرات في القرنية.

تحول لون البشرة: الانسداد الشرياني قد يتسبب في تحول البشرة للون الأزرق أو الأرجواني.

تغيرات جلدية صفراء: تراكم الكوليسترول تحت الجلد يمكن أن يظهر على شكل نتوءات صفراء، خاصة حول العينين.

قوس القرنية: حلقة بيضاء رمادية اللون حول العين يمكن أن تكون علامة على ارتفاع الكوليسترول.

تصبغات الجلد: يمكن أن يظهر تصبغ الجلد باللون الأصفر على الوجه وحول العينين. الأسباب المحتملة لارتفاع الكوليسترول

التغذية الغير صحية: تناول الأطعمة الدهنية والمشبعة بانتظام يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات الكوليسترول.

نمط الحياة السليبي: النشاط البدني القليل والتدخين يمكن أن يزيد من خطر ارتفاع الكوليسترول.

العوامل الوراثية: بعض الأشخاص قد يكونون أكثر عرضة لارتفاع الكوليسترول بسبب العوامل الوراثية.

كيفية الوقاية من ارتفاع الكوليسترول تناول غذاء صحي: اختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية وتقليل تناول الأطعمة الدهنية والمالحة.

ممارسة الرياضة: النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار.

الحفاظ على الوزن الصحي: الحفاظ على الوزن الصحي يمكن أن يقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول.

الإقلاع عن التدخين: التدخين يمكن أن يزيد من مستويات الكوليسترول ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

إدراك العلامات التحذيرية لارتفاع الكوليسترول واتخاذ التدابير الوقائية المناسبة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. من الضروري التمرن بانتظام وتناول غذاء صحي للحفاظ على صحة القلب والحد من مخاطر الكوليسترول المرتفع.

خمس أعشاب تساهم في تعزيز الدورة الدموية ومنع تجلط الدم

تخثر الدم هو عملية طبيعية للغاية في جسم الإنسان، لكن زيادة هذه العملية قد تؤدي إلى تشكل الجلطات الدموية في الأوعية الدموية، مما يمكن أن يكون له تأثيرات خطيرة على صحة الفرد. وفقاً للمعلومات المنشورة على موقع مايو كلينيك، يمكن أن يكون لتجلط الدم تأثيرات خطيرة فقط إذا حدث تجلط داخل شرايين هامة في الجسم، مما قد يهدد حياة الشخص.



وبحسب تقرير نشر على موقع WIO News، هناك خمسة أعشاب يمكن أن تساعد في تنشيط الدورة الدموية والحد من تجلط الدم:

الكرمك: تعتبر الكرمك أحد العناصر الرئيسية في الطب العشبي، حيث يعتبر مخففاً طبيعياً للدم، ويقلل من التهاب الجسم ويعزز تدفق الدم بسلاسة.

الزنجبيل: يُعدّ الزنجبيل مواد خام جديرة بالثقة لمعظم المشاكل الصحية عبر الثقافات المختلفة، حيث يعزز الدورة الدموية ويحافظ على درجة حرارة الجسم الداخلية ويعزز تدفق الدم. ويتميز الزنجبيل أيضاً بخصائصه المضادة للالتهابات.

الثوم: يحتوي الثوم على مادة الأليسين التي تساعد في تحفيز تدفق الدم الصحي، ويمكن أن يقلل تناول الثوم من مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي ويقلل من تراكم الرواسب في الشرايين.

لحاء الأرجونا: يُستخدم لحاء الأرجونا، المعروف أيضاً باسم تيرميناليا أرجونا، منذ قرون لعلاج مشاكل القلب، حيث يقوي استخراج الأرجونا عضلات القلب ويعزز تدفق الدم بلا عوائق ويقلل من ضغط الدم، ويتمتع أيضاً بخصائص مضادة للأكسدة.

صمغ الكوكول: يساعد صمغ الكوكول، المعروف أيضاً باسم الأعشاب كوميفورا وبتي الهندية، في تقليل مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية، ويعزز الدورة الدموية بشكل عام، ويوفر فوائد مضادة للالتهابات.

هذه الأعشاب تعتبر خيارات طبيعية وفعالة لتعزيز صحة الدورة الدموية والحد من تجلط الدم، ومع ذلك، يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي منها، خاصة إذا كان الشخص يعاني من حالات صحية مزمنة أو يتناول أدوية أخرى.