

إيران تفوز على قيرغيزستان في ربع نهائي آسيا لكرة الصالات

فازت منتخب إيران على منتخب قيرغيزستان بنتيجة ١-٦ في ربع نهائي آسيا لكرة الصالات. وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه فاز المنتخب الإيراني لكرة الصالات للرجال على منتخب قيرغيزستان بنتيجة ١-٦ في الدور ربع النهائي لكأس آسيا لكرة الصالات ٢٠٢٤ التي تقام اليوم الأربعاء في تايلاند.



الدور نصف النهائي من بطولة كأس آسيا لكرة الصالات ٢٠٢٤ بعد فوزه الحاسم على قيرغيزستان.

كما حصل المنتخب الإيراني على مقعد في نهائيات كأس العالم ٢٠٢٤ المقرر إقامتها في أوزبكستان. بدأت إيران البطولة التي أقيمت في تايلاند بفوزها على أفغانستان ١-٣، ثم أعقب ذلك بالفوز على البحرين ٥-٢ قبل أن تحسم صدارة المجموعة الرابعة بعد فوزها الحاسم على الكويت ٤-٠.

تيباس يبرر غياب تقنية خط المرمى عن الليجا

أكد خافيير تيباس، رئيس رابطة الليجا، أن هناك العديد من المباريات بالدوري الإسباني ستقام في المستقبل خارج حدود إسبانيا. وقال تيباس، في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: «لا أعرف متى، لكننا سنلعب بعض مباريات الدوري الإسباني في الخارج، وقد يكون ذلك في موسم ٢٠٢٥/٢٠٢٦». وأضاف: «إقامة مباريات رسمية خارج إسبانيا وتحديدًا في الولايات المتحدة، أمر سيعزز مكانتنا في سوق أمريكا الشمالية، وتلك الفكرة لها قيمة استراتيجية أساسية بالنسبة لنا». وأضاف: «إذا نجح الأمر سيكون هناك العديد من المباريات التي تقام هناك دائمًا». وعن لحظة لامين يمال المثيرة للجدل في الكلاسيكو، قال: «تقنية



خط المرمى ليست مثالية، وهناك العديد من الحالات المشابهة لما حدث في الهدف الشج بالكلاسيكو». وأضاف: «القيمة المالية لاستخدام تلك التقنية عالية جدًا، بالنسبة للاستخدام الممنوح لها». وختم: «ليس من المنطقي أن ننفق ما بين خمسة أو ستة ملايين، لاستخدامها مرة واحدة، ولكننا يمكن أن نضع العديد من الكاميرات لمساعدة الحكم».

هالاند خارج لقاء برايتون.. وحسم موقف فودين

تلقى مانشستر سيتي ضربة، باستبعاد هدّافه النرويجي إيرلينج هالاند، عن مواجهة مضيئه برايتون، الخميس، في المرحلة ٢٩، المؤجلة من الدوري الإنجليزي، بسبب الإصابة. وغاب هالاند (٢٣ عامًا) عن فوز فريقه على تشلسي ١-٠ السبت على ملعب ويمبلي في نصف نهائي الكأس بسبب إصابة عضلية تعرض لها خلال مواجهة ريال مدريد الإسباني في إياب ربع نهائي دوري



أبطال أوروبا التي انتهت بفوز الأخير ٤-٣ بركلات الترجيح بعد التعادل ١-١ في الوقتين الأصلي والإضافي وتأهله. ويتصدر هالاند ترتيب هدافي الدوري مشاركة مع كول بالمر مهاجم تشلسي (٢٠ هدفاً). ويسعى مانشستر سيتي حامل اللقب إلى تقليص الفارق مع أرسنال المتصدر (٧٧ نقطة) إلى نقطة واحدة في حال فوزه على برايتون، علماً أن له مباراة ناقصة أيضاً.

وأكد الإسباني بيب جوارديولا مدرب سيتي أن إصابة هالاند ليست خطيرة ويمكن أن يعود قبل مواجهة نوتنجهام فورست الأحد في المرحلة ٣٥. وتلقى لاعب الوسط فيل فودن وقلب الدفاع جون ستونز الضوء الأخضر لمواجهة برايتون بعد مخاوف تتعلق بلياقتهما البدنية.

وقال المدرب للصفيين، الأربعاء «هالاند ليس جاهزاً لمباراة الغد، اللاعبين الأخران جاهزان». وتابع «أعلم أنها ليست مشكلة كبيرة، لكن ليس من المسموح له أن يلعب هذه المباراة». وتشدد المنافسة على اللقب بعدما اكتسح أرسنال ضيفه تشلسي ٥-٠، الثلاثاء، في ديربي لندن، وانفرد بالصدارة مؤقتاً بفارق ٣ نقاط عن ليفربول الذي يلعب مع ضيفه إيفرتون الأربعاء، و٤ عن سيتي الذي خاض مباراتين أقل.

برشلونة يعجز باريس في صفقة يامال

يحاول برشلونة تعجيز باريس سان جيرمان، المهتم بضم النجم الشاب لامين يامال جناح الفريق الكتالوني في الميركاتو الصيفي. وأشارت تقارير صحيفة، خلال الساعات الماضية، إلى أن لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، يحلم بضم يامال إلى فريقه ليعوض الرحيل المحتمل لكيليان مبابي. وينوي باريس سان جيرمان دفع ٢٠٠ مليون يورو للتعاقد مع يامال في الصيف المقبل. لكن بحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن برشلونة ليس قلقاً من اهتمام باريس سان جيرمان، بسبب قيمة الشرط الجزائي ورتبة اللاعب في البقاء. وأضافت الصحيفة، أن برشلونة لن يبيع يامال إلا إذا دفع باريس سان جيرمان الشرط الجزائي كاملاً (١مليار يورو)، بجانب وجود موافقة من اللاعب نفسه على ترك البارسا. يأتي ذلك رغم الأزمات المالية التي يعاني منها برشلونة على المستوى الاقتصادي، ويحاول باريس سان جيرمان استغلالها. وأشار تقارير إسبانية، إلى أن برشلونة يفكر في بيع لاعبين مثل راينيسبا، فرينكي دي بونج، حتى يستطيع ضم صفقات جديدة.

تشابي ألونسو يستهدف صفقة من ريال مدريد

وضع تشابي ألونسو، مدرب باير ليفركوزن، أحد لاعبي ريال مدريد نصب عينيه، لتعزيز دفاعات بطل البوندسليجا في الموسم المقبل.

وقاد ألونسو باير ليفركوزن لتحقيق لقب الدوري الألماني هذا الموسم، وقرر الاستمرار مع الفريق في الموسم المقبل، رغم عروض بايرن ميونخ وليفربول.



ويحسب صحيفة «بيلد» الألمانية، فإن هذا اللاعب هو رافا مارين (٢١ عاماً)، الذي يلعب حالياً على سبيل الإعارة من ريال مدريد لديبورتيفو ألافيس. وأضافت الصحيفة، أن رافا مارين محبوب للغاية من قبل تشابي ألونسو، الذي يجب عليه تعزيز دفاعات فريقه في الموسم المقبل، لأن يوسيب ستانيسيتش سيعود إلى بايرن بعد إعارته، بينما يمكن لجوناثان تاه وبييرو هينكابيا الرحيل هذا الصيف.

ويتمتع رافا مارين بموسم جيد في ألافيس، وسيستعيده ريال مدريد هذا الصيف، ولكن إذا ظهر باير ليفركوزن، فيمكن للاعب الشاب الانضمام إلى فريق سيلعب في دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، ويحصل معه على فرص مشاركة أكبر من الميرنجي.

أيسون يعدد أسباب عشقه لديربي ميرسيسايد

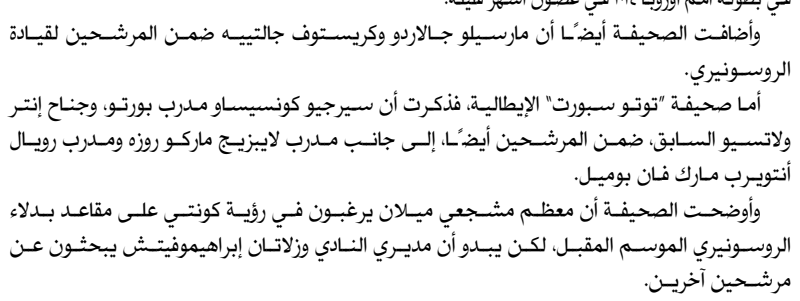
أوضح حارس مرمى ليفربول أيسون بيكر، الأسباب التي تحجز لمباريات الديربي مكانة خاصة في قلبه. ومن المتوقع أن يشارك أيسون مساء الأربعاء، في مباراته العاشرة أمام إيفرتون مع ليفربول، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز، بعد أن ذاق طعم الفوز في ديربي ميرسيسايد ٥ مرات. وشرح أيسون الطبيعة الفريدة لمباريات الدوري، خلال تصريحات لشبكة إنتاجات البريميرليج، وقال: «أحب الديربي، أعتقد أنه شيء يجعل كرة القدم مميزة، الفصص وراء المباريات، والأجواء، والمشجعين». وأضاف: «أعرف مدى أهميتها بالنسبة للمدينة وللمشجعين، ومدى أهمية هذه المباراة بالنسبة لنا». وتابع: «تعلم أنه عندما تخوض مباراة ديربي، بغض النظر عما إذا كنت المرشح المفضل أو إذا كنت



تلعب بشكل جيد طوال الموسم، فهي مباراة مختلفة، فالخصوم دائماً يقدمون أفضل ما لديهم، عليك أن تبذل قصارى جهدك أيضاً وأعتقد أنها ستكون مباراة رائعة». وتعتبر مباراة الأربعاء، هي الأولى من بين المباريات الخمس الأخيرة للريدز في الموسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤، حيث يواجه أيضاً وست هام يونايتد وتوتنهام وأستون فيلا وولفرهامبتون. وردا على سؤال عما إذا كان يشعر أن ليفربول يحتاج إلى ١٥ نقطة من ١٥ ممكنة، لرفع لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، أجاب أيسون: «نعمل من أجل ذلك، لكن أعتقد أنه يتعين علينا أن نفكر في المباراة التي أمامنا». وأردف: «بالطبع نحن بحاجة إلى خسارة أرسنال ومانشستر سيتي للنقاط أيضاً، لكن علينا أن نقوم بعملنا حتى نحصل على فرصة في نهاية الموسم، لذلك المباراة المقبلة هي الأكثر أهمية بالنسبة لنا».

كونتي خارج قائمة المرشحين لتدريب ميلان

أنفاد تقرير صحفي إيطالي، أمس الأربعاء، بأن ميلان لا يرغب في تعيين أنطونيو كونتي، كمدير فني للفريق خلفاً لستيفانو بيولي. ومن المقرر أن يفسخ ميلان عقده مع بيولي في الصيف، رغم تبقي موسم آخر في العقد. وأنهى الروسونيري الموسمين الأخيرين خالي الوفاض، لذا من المتوقع إقالة بيولي عقب نهاية الموسم الجاري. وبحسب صحيفة "لا جازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، فقد ظهر ٣ مرشحين جدد لخلافة بيولي، هم دومينيكو تيديسكو، وسيرجيو كونسيساوا، وماركو روزه. وأضافت الصحيفة أن تيديسكو مدرب بلجيكا، هو أحدث المرشحين في اجتماع تم بين المالك جيري كاردينالي، وجورجيو فورلاني، وزلاتان إبراهيموفيتش. ويعد تيديسكو (٢٨ عاماً) مثاليًا للروسونيري، نظراً لأنه لا يزال شاباً ويتمتع بالكثير من الخبرات الدولية. ومن المقرر أن يقود مدرب لايزيغ السابق، بلجيكا في بطولة أمم أوروبا ٢٠٢٤ في غضون أشهر قليلة.



وأضافت الصحيفة أيضاً أن مارسيلو جالاردو وكريستوف جالتييه ضمن المرشحين لقيادة الروسونيري. أما صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، فذكرت أن سيرجيو كونسيساوا مدرب بورتو، وجناح إنتر ولانتسيو السابق، ضمن المرشحين أيضاً، إلى جانب مدرب لايزيغ ماركو روزه ومدرب رويال أنتويرب مارك فان بوميل. وأوضحت الصحيفة أن معظم مشجعي ميلان يرغبون في رؤية كونتي على مقاعد بدلاء الروسونيري الموسم المقبل، لكن يبدو أن مديري النادي وزلاتان إبراهيموفيتش يبحثون عن مرشحين آخرين. **فيراري يستعد لتعديل ألوان سيارته** يستعد فريق فيراري الإيطالي لكشف النقاب عن تصميم جديد لألوان سيارته يتضمن درجتين من اللون الأزرق خلال سباق جائزة ميامي الكبرى ضمن بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١ في الخامس من أيار/مايو المقبل. ويتزامن هذا التغيير مع حلول الذكرى السبعين لتواجد فيراري في أمريكا الشمالية، حيث سيتم الاستعانة بدرجتين من اللون الأزرق مع الطرازين «أزورو لا بالتاه» و«أزورو دينو». اعتمد طراز أزورو لا بالتاه درجة فاتحة من اللون الأزرق كتلك المستخدمة في علم الأرجنتين، بلد ألبرتو اسكاري السائق الأسطورة لفيراري خلال أنجح مواسمه في فورمولا-١. وأصبح أسكاري أول سائق لفيراري يحرز لقب بطولة العالم، حيث توج باللقب في عامي ١٩٥٢ و١٩٥٣. بينما استخدم طراز أزورو دينو لونا أزرق داكنا أكثر.

الباراسيتامول... يراكم السموم ويؤثر على عضلة القلب!

مع استخدام المسكنات بشكل مبالغ فيه في الفترة الأخيرة، يحذر الطبيب المصري، الدكتور محمود الأنصاري، من الآثار الجانبية الخطيرة لتناول مادة الباراسيتامول، التي تُعتبر واحدة من المسكنات الأكثر شيوعاً وسلامة على مر السنين.

أظهرت دراسة حديثة أجريت على الباراسيتامول أنها قد تسبب تراكم السموم في الجسم، وتؤثر على الإشارات العصبية لعضلة القلب، وتضعف المناعة وقدرة الخلايا المناعية على التعرف على الأجسام الغريبة.

يشدد الدكتور الأنصاري على ضرورة اللجوء إلى المسكنات فقط في حالات عدم تحمل الألم، محذراً الجرعة القصوى في حال عدم تحمل الألم بـ ٣ أقراص ٥٠٠ ملغرام كل ٨ ساعات.



ويدعو الطبيب إلى تجنب تناول جرعة ١٠٠٠ ملغرام من الباراسيتامول، موضحاً أن جرعة ٥٠٠ ملغرام في اليوم قد تغير من ٢٠٪ من مسارات الإشارات العصبية داخل القلب. يشدد الدكتور الأنصاري على أهمية إجراء المزيد من الدراسات التكميلية والتتابعة لتحديد تأثير الباراسيتامول بشكل دقيق، مع مدة زمنية أطول وعلى عدد أكبر من الأفراد، مشيراً إلى أن دراسة واحدة لا تكفي في مجال الطب.

الأسكدنيا: فاكهة الربيع ذات الفوائد الصحية العديدة

تعتبر الأسكدنيا واحدة من الفواكه المميزة التي تظهر في موسم الربيع، وتتميز بلونها الأصفر الزاهي وطعمها اللذيذ الممزوج بين الحلاوة والحموضة. إن فوائدها الصحية والغذائية لا تقتصر فقط على الفواكه نفسها بل تمتد أيضاً إلى أوراقها، فولد ورق الأسكدنيا للتخسيس، تنظيف الجسم من السموم وتحسين عملية الهضم والمعدة، منع الإمساك وتخفيف حركة الأمعاء.



منع احتباس السوائل في الجسم مما يساعد على فقدان الوزن الزائد. فوائد ورق الأسكدنيا بشكل عام: علاج احتقان الحلق والسعال. تقوية العظام ومكافحة هشاشة العظام. تقوية الأسنان واللثة وتحسين صحة الفم. حماية فروة الرأس وعلاج الأمراض الشائعة المرتبطة بها. تحسين جودة الشعر وتقوية بصيالاته ومكافحة تقصف الأطراف. حماية القلب من الأمراض وتقوية عضلته. الحفاظ على صحة الأوعية الدموية ومنع الجلطات. تحسين نوعية النوم ومكافحة الأرق. مساعدة في علاج فقر الدم والتهابات المعدة واضطراباتها. تقليل الكولسترول الضار وخفض ضغط الدم. تعزيز القدرة الجنسية وتحسين المزاج. فوائد الأسكدنيا للحوامل: تحفيز الدورة الدموية وتحسين سريان الدم. تخفيف الأعراض الصحية المصاحبة للحمل مثل الغثيان والصداع. تغذية الجنين وحمايته من العيوب الخلقية. تقوية الجهاز المناعي وحماية الأم والجنين من الأمراض. فوائد الأسكدنيا لمرضى السكري: تقليل مستويات الالتهابات وتحسين حالات مرضية مرتبطة بالسكري. منع تراكم الدهون في الكبد وتقليل مقاومة الإنسولين. حماية الجسم من الأمراض وتقوية القلب. فوائد الأسكدنيا للبشرة: تفتيح وتنعيم البشرة وترطيبها. تقليل التصبغات والبقع البنية. مساعدة في الحفاظ على شباب البشرة ونضارتها. باختصار، يمكن القول إن الأسكدنيا تعتبر فاكهة متعددة الفوائد والاستخدامات، ويُنصح بتضمينها في النظام الغذائي بانتظام للاستفادة من فوائدها الصحية المتعددة.

«طعام خارق» يسيطر على ارتفاع ضغط الدم

كشفت خبراء الصحة عن «طعام خارق» يساعد على تنظيم ضغط الدم في الجسم والحفاظ على صحة الأمعاء.



وأظهرت الدراسة أن الزبادي الطبيعي يساهم في التحكم بضغط الدم والسكر، كما يعد غنياً بالكالسيوم والمغنيسيوم والأحماض الدهنية التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. ولطالما رُوج أخصائيو التغذية لفوائد الزبادي الطبيعي، حيث قالت اختصاصية التغذية نوفيلا لوي، الزبادي «أحد أكثر الأطعمة الكاملة المغذية» لأنه مليء بالفيتامينات والمعادن «الضرورية» للجسم. وأوضحت نوفيلا أن الزبادي هو «مصدر ممتاز» للكالسيوم، الذي لا يحافظ على قوة العظام والأسنان فحسب، بل يدعم أيضاً «إطلاق الهرمونات» ويساعد في تخثر الدم. ويدعم هذا «الطعام الخارق» المناعة بالزنك، ويحافظ على ضغط الدم تحت السيطرة بفضل البوتاسيوم. وأفاد علماء من جامعة هارفارد أن تناول ٢٨ غراماً من الزبادي يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ١٨٪، في حين أظهرت دراسة أخرى أن تناول وجبة يومية من الزبادي الطبيعي يمكن أن يخفف ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.