

إيران تخسر أمام كوبا في دوري الأمم

لكرة الطائرة ٢٠٢٤

فازت منتخب كوبا للكرة الطائرة على منتخب إيران ١-٣ (٠-٢٥، ١٠-٢٥، ١٥-١٤، ٢١-٢٥) في دوري الأمم للكرة الطائرة ٢٠٢٤ الذي أقيم في البرازيل. وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه في المباراتين السابقتين أيضا، فازت صربيا وإيطاليا على إيران ١-٣ (١٧-٢٥، ١٥-١٧، ٢٥-١٧، ١٩-٢٥) و٢-٠ (١٩-٢٥، ١٨-٢٥) على التوالي. ويلعب المنتخب الإيراني بقيادة ماوريسيو مونا بايس مع الأرجنتين في المباراة الرابعة يوم الاثنين. وتلعب بطولته VNL ٢٠٢٤ دوراً رئيسياً في تحديد آخر المنتخبات الوطنية التي ستأهلت إلى أولمبياد باريس.



وقد نجحت البرازيل، وكندا، وألمانيا، واليابان، وبولندا، والولايات المتحدة بالفعلمن التأهل الى الألعاب الأولمبية في باريس. دوري الأمم للكرة الطائرة للرجال لعام ٢٠٢٤ هو الإصدار السادس من دوري الأمم للكرة الطائرة للرجال التابع للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، وهي بطولة دولية سنوية للكرة الطائرة للرجال تقام المسابقة حالياً في الفترة من ١١ مايو إلى ٣٠ يونيو ٢٠٢٤ وسيتم منح أو خصم نقاط التصنيف العالمي بعد كل مباراة من الأدوار التمهيديّة للمسابقة وسيكون هذا مهمًا لبعض الفرق التي لم تتأهل لباريس ٢٠٢٤ بعد؛ سيتم تحديد خمس حصص أولمبية إضافية باستخدام تصنيفات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في يونيو ٢٠٢٤.

رونالدو بوصلة ريال مدريد في حفل تقديم مباني

يعمل ريال مدريد بكل قوة من أجل الاستعداد لوصول الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، إلى ملعب «سانتياجو برنابيو». وكان مبابي أعلن رحيله عن باريس بنهاية الموسم منذ أسابيع عديدة، وذكرت الكثير من التقارير أنه سيوقع مجاناً مع ريال مدريد. ووفقاً لشبكة "ريليفو" الإسبانية، يعمل ريال مدريد على أن يكون التوقيع مع مبابي خلال الأسبوع الأول من شهر يونيو/ حزيران المقبل، لكن التقديم قد يتأجل لبعد اليوم، إذا تعذر حصول الميرنجي على موافقة باريس سان جيرمان الذي يرتبط معه اللاعب بعقد حتى ٣٠ من نفس الشهر. وقالت الشبكة الإسبانية إن ريال مدريد يجهز تقديمًا استثنائيًا لمبابي، سواء حدث ذلك في يونيو/ حزيران أو يوليو/ تموز.

وأشارت إلى أن تقديم مبابي سيكون مثل الاحتفال بلقب جديد، ويتخذ ريال مدريد التقديم الخاص بكريستيانو رونالدو في عام ٢٠٠٩ كمثال لما سيحدث مع النجم الفرنسي. وأوضحت أن الاستقبال التاريخي لديدجو مارادونا في ملعب سان باولو عام ١٩٨٤ شهد وجود ٨٠ ألف مشجع، بينما تفوق عليه وصول رونالدو إلى ريال مدريد بحضور ٨٥ ألف مشجع.

وكشفت أن الرسائل المباشرة التي قالها إيمانويل ماكرون، رئيس فرنسا، إلى فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد، خلال لقاءهما الأخير بشأن مشاركة مبابي في الألبامبياد، لم تنجح، حيث يتمسك الميرنجي بموقفه الرافض لذهاب اللاعب إلى الألعاب الأولمبية. وذكرت أن مبابي يتواجد مع ريال مدريد في جولة الولايات المتحدة، إذا لم يصل منتخب فرنسا إلى نصف نهائي اليوم. لكن إذا وصل الديوك إلى الدور نصف النهائي، فإن أول مباراة لمبابي مع ريال مدريد ستكون يوم ١٤ أغسطس/ آب في السوبر الأوروبي (إذا فاز الميرنجي بلقب دوري أبطال أوروبا).

أنشيلوتي: لا يوجد بديل لكروس في الريال أو السوق

يرى الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، أن نجمه توني كروس حظي بوداع مستحق، خلال مباراته الأخيرة في معقل الملكي «سانتياجو برنابيو»، مساء يوم السبت، والتي انتهت بالتعادل السلبي مع ريال بيتيس في ختام اليجا. وقال أنشيلوتي، خلال المؤتمر الصحفي عقب المباراة: «كل المرديديين متأثرون باعتزال كروس.. إنه واحد من أعظم اللاعبين، وينهي مسيرته في القمة.. إنه أسطورة، وقد حظي بوداع يستحقه».



وأضاف الإيطالي: «ما فعله كروس في هذا النادي استثنائي، ومن الصعب القيام بما هو أفضل منه.. القرار قوي جدا، حيث لم يتوقعه أي شخص.. أن يودع بهذه الطريقة، يعني أنه شخصية عظيمة.. إنه أحد الشخصيات الكبرى في كرة القدم».

وعن البديل المحتمل لكروس، أجاب أنشيلوتي: «لا يوجد لاعب بخصائصه في السوق، ولا في المجموعة.. يجب أن نستبدله بطريقة مختلفة».

وأردف: «لدينا لاعبو خط وسط بجودة عالية، وسنضطر لتكييف اللعب مع خصائص اللاعبين الذين نملكهم، والتي تختلف عن خصائص كروس.. بيلينجهام كلما كان أقرب إلى منطقة الجزاء، كان أفضل».

وبخصوص نهائي دوري الأبطال، المقرر أمام بوروسيا دورتموند السبت المقبل، قال: «لدينا أسبوع للاستمتاع، والتحضير بشكل كامل، وسنظل في أفضل حال لمحاولة الفوز.. لدي بعض الشوكوك النقاشات التي تقومون بها تعجبني (يقصد الصحفيين)».

الهلال يقطع الطريق على تشيلسي لضم لياو

كشفت تقارير صحفية عن تقديم الهلال السعودي عرضاً ضخماً لضم رامبايل لياو، مهاجم إيه سي ميلان، في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وحسب صحيفة "O Jogo" البرتغالية، ينافس الهلال نظيره تشيلسي بقوة لحسم صفقة النجم البرتغالي، بينما يجد البلوز صعوبة كبيرة في مفاوضاته مع اللاعب، حيث بلغ العرض المقدم من الزعيم نحو ٨٥ مليون جنيه إسترليني. وأشارت الصحيفة إلى أن أنطونيو لياو والد اللاعب سيقود المفاوضات بنفسه حيث سيتواجد في المملكة العربية السعودية بنهاية هذا الأسبوع للحديث عن صفقة محتملة مع الهلال. ووفقاً للصحيفة، فإن جورج جيسوس، مدرب الهلال، وافق على التعاقد مع لياو من أجل تدعيم هجوم الفريق وتحقيق إنجاز غير مسبوق لناد عربي على مستوى كأس العالم للأندية. ويعد لياو هو النجم الأول لميلان حيث سجل ١٤ هدفاً وصنع مثلها في ٤٠ مباراة خاضها بمختلف مسابقات موسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

مفاجأة بشأن راتب فليك مع برشلونة

كشفت تقرير صحفي إسباني، أمس الأحد، عن مفاجأة بشأن راتب الألماني هانز فليك المدرب المحتمل لبرشلونة. وكان برشلونة أعلن قرار إقالة المدرب تشافي هيرنانديز، الجمعة الماضي، ومن المتوقع أن يكون فليك المدير الفني الجديد للبارسا.

ووفقاً لصحيفة "سبورت" الإسبانية، سيوقع فليك عقده مع برشلونة، اليوم الإثنين، بعد أن توصل وكيله بيني زاهافي إلى اتفاق نهائي مع ديكو المدير الرياضي للبارسا في اجتماع لندن الذي عقد الأسبوع الماضي. وأوضحت الصحيفة أن فليك وافق على عقد مع برشلونة لمدة عامين، وسيحصل على راتب أقل من الذي كان يحصل عليه تشافي هيرنانديز مع البارسا.



وأشارت إلى أن عقد فليك يتضمن حصوله على مكافآت عالية من برشلونة في حالة الفوز بالألقاب فقط. وأوضحت أن فليك وافق على الراتب المنخفض مع مكافآت عالية، لأنه كان يرغب بشدة في تدريب برشلونة، إضافة إلى ثقته في نجاح مشروع النادي.

كونتي يعود لعالم التدريب من بوابة إيطالية

اقترح أنطونيو كونتي المدير الفني السابق ليفونتوس وانتر، من العودة لعالم التدريب مجدداً، بعد غيابه عن مقاعد البدلاء لأكثر من عام. كونتي غادر صفوف توتنهام في مارس/ آذار ٢٠٢٣ بعد ٧٦ مباراة قاد فيها السبيرز، ليظل حتى الآن بدون أي عمل، وسط رغبة منه في الحصول على قسط من الراحة، بعد سنوات طويلة من التدريب مع أندية عديدة.

وذكر موقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي، أن نابولي قرر الإسراع في عملية التعاقد مع كونتي (٥٤ عاماً) عقب قرار جيان بييرو جاسبريني بالبقاء كمدرّب لأتالانتا. وأضاف أن مسؤولي البرازينوبي استأنفوا المحادثات مع كونتي وحاشيته يوم الجمعة، لافتاً أن المفاوضات بينهما سارت بسرعة خلال الـ٨ ساعة الأخيرة.

وأشار الموقع إلى أن جيوفاني مانا وأندريا تشيافيلي مديرا نابولي، كانا على اتصال وقيق مع كونتي في اليومين الماضيين، حيث قدما عرضاً لمدة ٣ سنوات يحصل فيها المدرب على ٦,٥ إلى ٧ ملايين في الموسم الواحد، بالإضافة إلى ٢ مليون أخرى كمكافآت. وشدد الموقع على أن نابولي حريص على الإعلان عن وصول كونتي، بحلول يوم الثلاثاء من الأسبوع المقبل، وذلك للبدء في أسرع وقت في المشروع الجديد للنادي.

روبليف يستهل مشواره بنجاح في رولان جاروس

استهل الروسي أندري روبليف مشواره في بطولة رولان جاروس بنجاح، بالتغلب على الياباني تارو دانييل أمس الأحد. ونجح روبليف المصنف السادس على البطولة في حسم المباراة بثلاث مجموعات مقابل مجموعة واحدة، بواقع (٦-١) و(٧-٦) و(٦-١) و(٦-٠) و(٥-٧)، لينتظر في الدور الثاني الفائز من مباراة الإسباني بيدرو مارتنيز والأرجنتيني تياجو تيرانتي. وبحسب أرقام "أويتا"، حقق روبليف انتصاره رقم ١٣٣ في الجولة منذ بداية عام ٢٠٢٠، ولم يحقق لاعب في تلك الفترة انتصارات أكثر منه سوى مواطنه دانييل ميديفيد (١٣٥)، وأقصى الإيطالي لورينزو سونيجو نظيره الفرنسي أوجو هومبيرت، المصنف ١٧ على البطولة، من الدور الأول بعد التغلب عليه بنتيجة (١-٦) و(٦-١) و(٦-٠). ويواجه سونيجو في الدور الثاني الصيني زهانج زيمزهين الذي تفوق بدوره على الأسترالي ألكسندر فوكيتش بنتيجة (١-٦) و(٤-٦) و(٦-٤) و(٣-٠) و(٥-٧).

وتخطى الأمريكي براندون ناكاشيما عقبة مواطنه نيكولاس مورينو دي البوران بنتيجة (٦-١) و(٧-٠) و(٣-٠) و(٦-١)، ليواجه في الدور الثاني الفائز من مباراة البولندي هوبرت هوركاتش والياباني شينيتارو موشيزوكي.

ملققة سموم يومياً.. مفதாக لصحة جديدة

يعتبر زيت السمسم هو زيت نباتي طبيعي يستخرج من بذور السمسم، ويعتبر من الزيوت الغنية بالعناصر الغذائية والفوائد الصحية، ويتسم زيت السمسم بمذاقه الطيب واستخداماته المتعددة في الطهي والعناية بالبشرة والشعر.

فوائد زيت السمسم
فكما جاء في موقع «هيلث» الطبي، يحتوي زيت السمسم على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن الهامة مثل فيتامين E، فيتامين K، المغنيسيوم، النحاس، والكالسيوم، هذه العناصر تساعد في تعزيز صحة الجسم بشكل عام ودعم وظائف الأعضاء الحيوية.



وكما جاء في الموقع يحتوي زيت السمسم مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة مثل السيسامول والسيسامين، تساعد هذه المركبات في مكافحة الجذور الحرة في الجسم، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان. إلى جانب ذلك يحتوي زيت السمسم على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة، والتي تساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL)، هذا يمكن أن يساعد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

يساعد في تقليل الالتهابات في الجسم
وبحسب ما ذكر في الموقع، تتميز مركبات السيسامول والسيسامين بخصائصها المضادة للالتهابات، مما يساعد في تقليل الالتهابات في الجسم.

يمكن أن يكون زيت السمسم مفيداً في علاج حالات التهاب المفاصل والروماتيزم، كما يساعد زيت السمسم في تحسين عملية الهضم بفضل خصائصه المليئة والمهدئة للجهاز الهضمي. يمكن أن يساهم في تخفيف الإمساك وتحسين حركة الأمعاء.

ترطيب البشرة ونمو الشعر
ووفقاً لما جاء في الموقع، فيستخدم زيت السمسم في العديد من منتجات العناية بالبشرة والشعر.

فهو يساعد في ترطيب البشرة الجافة وحمايتها من الأشعة فوق البنفسجية. كما أنه يعزز نمو الشعر ويمنع تساقطه بفضل احتوائه على فيتامين E والأحماض الدهنية. كما يحتوي زيت السمسم على معادن وفيتامينات تساعد في تعزيز جهاز المناعة، العناصر مثل الزنك والنحاس تعمل على دعم وظائف الجهاز المناعي، مما يجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الأمراض والعدوى.

الصحة العالمية تحذر من ارتفاع عدد المصابين

بمرض الزهري في العالم

دعت منظمة الصحة العالمية ناقوس الخطر بشأن التراجع في مكافحة بعض الأمراض، وأفادت المنظمة التابعة للأمم المتحدة في جنيف يوم الثلاثاء، بأن العدد السنوي للإصابات الجديدة بمرض الزهري ارتفع من نحو ٧.١ مليون في عام ٢٠٢٠ إلى ٨ ملايين في عام ٢٠٢٣. وسُجلت أكبر الزيادات في القارة الأمريكية وفي إفريقيا.

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس، «إن الارتفاع في معدل الإصابة بالزهري يشير قلقاً كبيراً».

ووفقاً لتقرير منظمته، يصاب أكثر من مليون شخص بالزهري أو السيلان أو الكلاميديا أو داء المشعرات كل يوم، وجميعها أمراض قابلة للعلاج.

ومن وجهة نظر منظمة الصحة العالمية، فإن الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية تنخفض ببطء شديد، ففي عام ٢٠٢٣ كانت هناك ١.٣ مليون إصابة، أي أقل بـ ٢٠ ألف فقط مقارنة بعام ٢٠٢٠.

وأفادت منظمة الصحة العالمية بتقدم إيجابي، إذ يجري علاج نحو ثلاثة أرباع جميع المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية بالأدوية المضادة للفيروسات الرجعية. ووفقاً للتقرير، طورت العديد من الدول بالفعل استراتيجيات صحية لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية والزهري من الأمهات إلى أطفالهن.

فوائد مسحوق الكاكاو لصحة القلب: الحقائق والدراسات

الشوكولاتة، بمذاقها اللذيذ ورائحتها الفواحة، تستحوذ على إعجاب الكثيرين. لكن في ظل القلق المتزايد من الآثار السلبية للسكر والدهون فيها، يبحث الكثيرون عن بدائل صحية. ومن بين هذه البدائل، يبرز مسحوق الكاكاو كخيار محتمل، حيث يعتقد أنه قد يكون مفيداً لصحة القلب والأوعية الدموية، وفقاً لتقرير جديد نشره موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص.

فوائد مسحوق الكاكاو:
غني بالألياف ومضادات الأكسدة: يحتوي مسحوق الكاكاو على الألياف التي تحسن صحة الجهاز الهضمي، ومركبات مضادة للأكسدة مثل الفلافانول التي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان.

تحسين وظائف المخ: يعتقد أن مادة الفلافانول في مسحوق الكاكاو تعزز الذاكرة والتعلم والتركيز.

مساعدة في التحكم بالشمية: يحتوي مسحوق الكاكاو على مواد كيميائية تعزز الحالة المزاجية، مما يمكن أن يقلل من الشهية والرغبة الشديدة للأكل.

دراسات علمية:
أظهرت دراسة من جامعة كامبريدج أن تناول الفلافانول الموجود في الشوكولاتة الداكنة قد يحسن عدة علامات لصحة القلب والأوعية الدموية.

وفقاً لدراسة COSMOS، تناول مستخلص الكاكاو اليومي قد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية لدى كبار السن.

استنتاجات الخبراء:
يشير الدكتور سوكريتي بهالا، استشاري أمراض القلب بمستشفى Aakash Healthcare في نيودلهي، إلى أن مسحوق الكاكاو غير المحلى قد يكون له بعض الفوائد لصحة القلب، وأن دراسات أظهرت تحسناً في علامات صحة القلب عند تناوله.

وعلى الرغم من التوصيات الإيجابية، يجب تناول مسحوق الكاكاو بحذر، وتجنب إضافة السكر والدهون له، حيث أنها قد تلغي الفوائد الصحية المحتملة.

إذا، يمكن أن يكون مسحوق الكاكاو بديلاً صحياً عن الشوكولاتة التقليدية، لكن يجب استهلاكه بحذر وضمن نظام غذائي متوازن.

