

## منتخب إيران للكرة الطائرة للسيدات تحت ٢٠ سنة يتغلب على نيوزيلندا في مسابقة ودية

حقق منتخب إيران للكرة الطائرة للسيدات تحت ٢٠ سنة الفوز على منتخب نيوزيلندا في المباراة الودية والتضحية لبطولة آسيا ٢٠٢٤ في الصين.

وأفادت وكالة مهر للأنباء، انه غادر المنتخب الوطني الإيراني للكرة الطائرة للسيدات تحت



٢٠ عامًا إلى الصين للمشاركة في بطولة آسيا الثانية والعشرين للكرة الطائرة للسيدات تحت ٢٠ عامًا. وفي مباراة ودية وتضحية قبل بدء المنافسات، حققت إيران الفوز على نيوزيلندا بنتيجة ٢-٥ و ١٨-٢٥ و ١٠-٢٥.

وتقام البطولة في مدينة جيانغمن الصينية في الفترة من ١ إلى ٩ يوليو ٢٠٢٤.

وفي مباراتها الأولى يوم الثلاثاء، ستواجه إيران فيتنام.

## رسمياً.. رحيل مدافع برشلونة

أعلن برشلونة الإسباني، أمس الأحد، رحيل أحد مدافعيه بشكل رسمي، في إطار فترة الانتقالات الصيفية.

ونشر النادي الكتالوني، عبر حسابه الرسمي على شبكة «إكس»، صورة للمدافع الإسباني ماركوس أونسو، وكتب عليها: «ماركوس أونسو لن يستمر مع البارسا، وينتهي ارتباطه بالنادي في ٣٠ يونيو/حزيران الجاري».



ويتهي عقد أونسو مع برشلونة، اليوم، علماً بأنه انتقل للفريق قادماً من تشيلسي قبل عامين. وانتقل مجاناً إلى صفوف أتليتيكو مدريد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وكان الروخي بلانكوس قد حاول التعاقد مع أونسو مرتين، عندما كان في فيورنتينا وتشيلسي. ويعمل البارسا حالياً على إعادة تشكيل فريق قوي، يمكنه المنافسة على البطولات، خصوصاً على الصعيد الأوروبي، تحت قيادة المدرب الألماني الجديد، هانزي فليك.

## رئيس الاتحاد الإيطالي يعلن مصير سبالييتي

حسم جابرييل جرافينا، رئيس الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، موقفه من إقالة لوتشيانو سبالييتي، المدير الفني للمنتخب، بعد السقوط المديوي في يورو ٢٠٢٤، بتوقيع البطولة من دور ال١٦ على يد سويسرا (٢-٠)، يوم السبت.

وقال جرافينا خلال مؤتمر صحفي مشترك مع سبالييتي، أمس الأحد، بعد انتهاء مشوار إيطاليا بالبطولة: «ليس لدينا ما نخفيه، لكن يجب أن نستمر في تحمل المسؤولية.. نحن بحاجة إلى الشعور بالمسؤولية».



وأضاف: «بالأمس كانت هناك محادثة طويلة مع المدرب، وأعتقد أنه من غير المعقول حل المشاكل، من خلال التخلي عن مشروع يمتد لعدة سنوات.. لا يمكن التخلي عن المشروع بعد ٨ أو ٩ أشهر».

وتابع: «المدرّب الذي تولّى المسؤولية منذ ٩ أو ١٠ مباريات، هو أمر أساسي للمشروع، ولا يمكنه دائماً توفير جميع اللاعبين.. يجب أن يحظى سبالييتي بثقتنا، وهو يحظى بها بالفعل.. وعليه أن يعمل، لأنه خلال ٦٠ يوماً سيكون هناك تحد جديد بالفعل».

## سقطه غريبة.. برشلونة يتراجع بعد إعلان رحيل فيليكس وكانسيلو

أثار برشلونة حالة من الارتباك بشأن إعلان رحيل الثنائي جواو فيليكس وجواو كانسيلو. ولعب فيليكس وكانسيلو لمدة موسم واحد مع برشلونة على سبيل الإعارة من أتليتيكو مدريد ومانشستر سيتي



على الترتيب، دون أي بند يمنح البارسا أحقية شرائهما. ونشر الحساب الرسمي لبرشلونة على شبكة «إكس» تغريدات، أمس الأحد، تؤكد أن فيليكس وكانسيلو وماركوس أونسو لن يستمروا في النادي، وينتهي ارتباطهم بالبارسا في ٣٠ يونيو/حزيران الجاري».

كما نشر الموقع الرسمي لبرشلونة خبراً مجمّعاً يعلن رحيل الثلاثي ماركوس أونسو وفيليكس وكانسيلو.

وبعد دقائق قليلة من نشر الخبر والتغريدات، عاد برشلونة وحذف تغريدتي رحيل فيليكس وكانسيلو، إضافة إلى تعديل الخبر على الموقع الرسمي، إذ اقتصر على رحيل أونسو فقط. وكشفت العديد من التقارير الصحفية الإسبانية أن برشلونة تحاول تجديد إعارة فيليكس وكانسيلو من أتليتيكو مدريد ومانشستر سيتي لموسم آخر، مع إضافة بند شراء برقم منخفض، وبالتالي كان من غير المنطقي الإعلان أنهم «لن يستمروا في النادي».

ويرتبط فيليكس بعلاقة متوترة مع دييجو سيميوني، مدرب أتليتيكو مدريد، لذا من الصعب أن يعود المهاجم البرتغالي للعب مجدداً في الروخيليانكوس، والأمر كذلك بالنسبة لكانسيلو مع بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي.

## إيرانية تفوز بفضية منافسات الرماية الدولية في التشيك

طهران / ارنا- فازت رامية السهام الإيرانية «فاطمة همتي» بلقب الوصافة في المنافسات الدولية للرماية بالقوس والسهم في جمهورية التشيك.

وواجهت اليوم لاعبة منتخب بلادنا في الرماية «فاطمة همتي» في المنافسات الدولية للرماية بالقوس والسهم



للمعاقين في التشيك.منافسة من إنجلترا في مادة كامبوند للسيدات في المرحلة النهائية وخسرت النتيجة بفارق ٤٤-٤٣ وحصلت على لقب الوصافة وفازت بالميدالية الفضية. وقد فاز منتخب بلادنا المكون من سينا منشازاده وهادي نوري بلقب البطولة في منافسات فرع الكامبوند للرجال. وفي منافسات الكامبوند المختلطة حصل منتخب بلادنا المكون من فاطمة همتي و...ادي نوري على المركز الثاني وفاز بالميدالية الفضية.

منافسات فرع الكامبوند للرجال. وفي منافسات الكامبوند المختلطة حصل منتخب بلادنا المكون من فاطمة همتي و...ادي نوري على المركز الثاني وفاز بالميدالية الفضية.

## نابولي يقول لا لعرض سعودي ضخم

أغلق نابولي الإيطالي الباب أمام الأندية السعودية، المهتمة بالتعاقد مع الكاميروني أندري زامبو أنجويسا، خلال الميركاتو الصيفي الجاري، بحسب تقرير صحفي.

فقد ذكر الصحفي الإيطالي، نيكولو شيبرا، عبر حسابه على موقع «إكس»، اليوم الأحد، أن نابولي رفض قبل أيام عرضاً سعودياً سخياً جداً، للتعاقد مع أنجويسا.



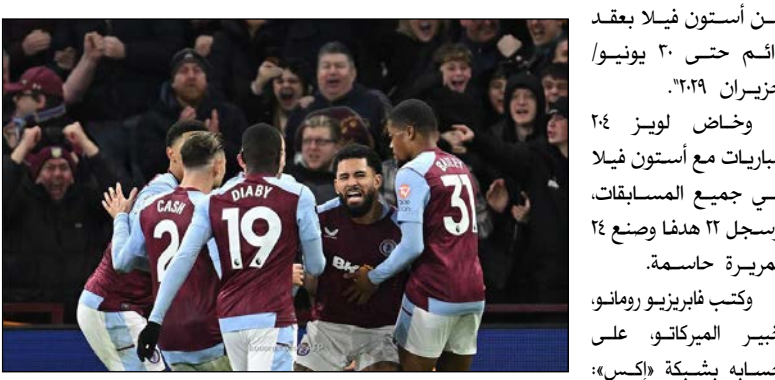
وأشار إلى أن أنطونيو كوتسي، مدرب نابولي، لا يريد الاستغناء عن اللاعب الكاميروني، حيث يعتبر نجم خط الوسط ركيزة أساسية في مشروعه الجديد. وكان موقع «فوتبول إيطاليا» قد ذكر، في وقت سابق، أن أن هناك اهتماماً من جانب النصر السعودي بالتعاقد مع أنجويسا، الذي يمتد عقده مع ناديه حتى صيف ٢٠٢٥.

ولعب الكاميروني خلال الموسم المنصرم ٤١ مباراة، مع نابولي في كل البطولات، وسجل هدفاً وحيداً وصنع ٣.

## رسمياً.. يوفنتوس يعلن صفقة من الدوري الإنجليزي

أعلن نادي يوفنتوس، أمس الأحد، عن التعاقد رسمياً مع أحد اللاعبين البارزين في صفوف أستون فيلا.

وكتب يوفنتوس، على موقعه الرسمي: «أصبح انتقال دوجلاس لويز إلى النادي رسمياً، قادماً من أستون فيلا بعقد دائم حتى ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٩».



وخاض لويز ٢٤ مباريات مع أستون فيلا في جميع المسابقات، وسجل ١٢ هدفاً وصنع ٢٤ تمريرة حاسمة. وكتب فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة «إكس»: «انضم دوجلاس لويز إلى يوفنتوس قادماً من أستون فيلا بقيمة ٥٠ مليون يورو تدفع على ٤ أقساط».

وأضاف: «سينضم صامويل إيلينج جونيور وإنزو بارينيتشيا، لاعبا يوفنتوس، إلى أستون فيلا في صفقات منفصلة بقيمة إجمالية تبلغ ١٢ مليون يورو».

## هالاند يزعج برشلونة بورقة ريال مدريد

رد النرويجي إيرلينج هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، بشكل محرج على استفسار برشلونة بشأن التعاقد معه في صيف ٢٠٢٥.

ويملك هالاند بندا يسمح له بالرحيل عن مانشستر سيتي في صيف ٢٠٢٥، ووفقاً للشبكة «ديفنسا سنترال» الإسبانية، استفسر خوان لابورتا، رئيس برشلونة، عن إمكانية التوقيع مع هالاند في العام المقبل.

ورد ممثلو هالاند على لابورتا بأن «إيرلينج يريد البقاء في مانشستر سيتي، لأنه يمنحه القدرة على إسقاط ريال مدريد، الذي يعد أفضل فريق في أوروبا».

وأشارت الشبكة الإسبانية إلى أن هالاند يعتقد أن مانشستر سيتي الفريق الوحيد القادر على الفوز على ريال مدريد، بينما باقي الأندية ليست لديها مشاريع متماسكة مثل مشروع المدرب بيب جوارديولا.

وأوضحت أن رد هالاند أزعج برشلونة، لأنهم لم يتوقعوا الرفض، ولأنه أشاد بريال مدريد، وذكرت أن برشلونة لم يتخل بعد عن فكرة التعاقد مع هالاند، لكنه بالفعل بدأ في تحليل الوضع الخاص بمهاجمين آخرين، حال أصر إيرلينج على رفض التوقيع.

## باريس يعرض سكرينيار على ٣ أندية

يكشف نادي باريس سان جيرمان محاولاته لبيع أحد نجوم الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

ذكرت شبكة «فوت ميركاتو» أن إدارة النادي الباريسي عرضت المدافع السلوفاكي ميلان سكرينيار على أندية بشكتاش وجالطة سراي وفنربخشة في تركيا.

وأوضحت أن بي إس جي يخطط لضم ثنائي في قلب الدفاع، وأيضاً الاستغناء عن ثنائي في الخط الخلفي بالقوام الحالي وهما سكرينيار ونوردي موكيلي.

وأشارت إلى أن سكرينيار (٢٩ عاماً) يتطلع لاستكمال عقده مع باريس الذي يتبقى فيه ٤ مواسم، لكن الإدارة الباريسية لديها وجهة نظر مختلفة.

وكان باريس سان جيرمان تعاقد مع ميلان سكرينيار في صيف العام الماضي ٢٠٢٣ قادماً من إنتر ميلان الإيطالي بصفقة انتقال حر.

وكان سكرينيار ركيزة أساسية في الدفاع الباريسي، لكنه أصيب في يناير/كانون الثاني الماضي، وأجرى عملية جراحية ليشارك بعدها على فترات متقطعة.

## بعضها قد تفاجئك.. أعضاء بالجسم تتحمل عبء الضغوط النفسية

يمكن أن تتراكم الضغوط النفسية والتوتر في أجزاء مختلفة من الجسم، مثل الكتفين والرقبة والظهر، مما يؤدي إلى شعور بالألم، وبحسب ما نشرته صحيفة Times of India، لا يحتاج المرء إلى علاجات دوائية أو مسكنات للألم لتخفيف تلك الأعراض الجسدية.

ويمكن معالجة التوتر من خلال الاسترخاء وممارسة اليقظة، كما يلي:

١. القلب: يمكن أن يكون للضائقة العاطفية تأثير عميق على القلب، مما يؤدي إلى خفقان القلب وارتفاع ضغط الدم وحتى أمراض القلب. تكون مشاعر الحزن والأسى ثقيلة بشكل خاص على القلب، مما يؤكد أهمية الرعاية الذاتية العاطفية ومحاولة التخلص من حالة التوتر.

٢. المعدة: إن المعدة من أعضاء الجسم شديدة الحساسية والتي تتفاعل في الكثير من الأحيان مع التوتر والخوف والقلق وغيرها من الحالات العاطفية.



يمكن أن تظهر تلك الأعراض على شكل مشاكل في الجهاز الهضمي، مثل الشعور بالغثيان أو التشنجات أو متلازمة القولون العصبي. إن الحفاظ على نظام غذائي صحي وممارسة تقنيات الاسترخاء يمكن أن يدعم صحة الجهاز الهضمي.

٣. الفك: يمكن أن يتحمل الفك وطأة الغضب والشعور بالإحباط، وغالباً ما يؤدي إلى حالات انقباض وصرير للأسنان. يمكن أن يتسبب التوتر في المعاناة من آلام الفك والصداع وحتى اضطرابات المفصل الفكي الصدغي. من الطبيعي أن تخفف ممارسة تمارين الاسترخاء من مشكلات انقباض الفك وصرير الأسنان.

٤. أسفل الظهر: يعتبر الجزء السفلي من الظهر عرضة بشكل خاص للتوتر المرتبط بالإجهاد، وهو ما يعكس في كثير من الأحيان الثقل العاطفي للقلق والضغط المالي. يمكن أن يؤدي التوتر إلى آلام مزمنة وانخفاض القدرة على الحركة، مما يسلط الضوء على أهمية ممارسة الرياضة وآليات الجسم المناسبة.

٥. الرأس: يتأثر الرأس غالباً بالإجهاد العقلي، مما يؤدي إلى الصداع والصداع النصفي. يمكن أن يؤدي الشعور بالتوتر والقلق والإرهاق إلى ظهور أعراض في صورة ألم في الرأس، مما يجعل تقنيات الاسترخاء والراحة المناسبة ضرورية للتخلص من بعض حالات الصداع والصداع النصفي ولبطوغ مرحلة من الوضوح العقلي والصحة.

٦. الصدر: يمكن أن يشعر الصدر بالضيقة أو الانقباض بسبب مشاعر سلبية مثل القلق أو نوبات الذعر. يمكن أن يؤثر هذا المظهر الجسدي للاضطراب العاطفي على أنماط التنفس وصحة الجهاز التنفسي بشكل عام. تعد ممارسة تمارين التنفس العميق والتأمل من الوسائل غير الدوائية التي تساعد في تخفيف التوتر وبالتالي التخلص من مشكلات الصدر غير المرضية.

٧. الأيدي: في بعض الأحيان، تصبح الأيدي متوترة أو ترتجف عند الشعور بالقلق أو الخوف. ويمكن أن تتداخل تلك الاستجابة الجسدية مع الأنشطة اليومية مما يؤدي إلى زيادة التوتر. بالطبع، تساعد تقنيات الاسترخاء وتمارين اليد في التعامل مع تلك الأعراض وتخفيفها أو التخلص منها بشكل تام.

٨. الساق: يمكن أن يؤثر الضغط العاطفي أيضاً على الساقين، مما يسبب الأرق والتوتر. يمكن أن يظهر هذا على شكل متلازمة تململ الساق أو الانزعاج العام. يمكن للنشاط البدني المنتظم وممارسات إدارة التوتر أن تخفف من هذه الأعراض وتعزز الصحة العامة.

٩. الكتفان: تحمل الكتفان في بعض الأحيان ثقل الضيق والقلق، مما يؤدي إلى التوتر والتصلب. يمكن أن تؤدي تلك المشاعر السلبية إلى الألم المزمن وشعور بعدم الراحة، وأحياناً تقييد الحركة. تساعد ممارسات التدليك والاسترخاء والتعامل بروية وذكاء على تخفيف هذا العبء على الكاهل.

١٠. الرقبة: إن الرقبة هي منطقة شائعة أخرى يتراكم فيها التوتر والضغط النفسي، مما يؤدي غالباً إلى معاناة من نوبات تصلب وألم. تؤدي الوضعية السيئة وفترات التوتر الطويلة إلى تفاقم هذه الأعراض، مما يجعل التمدد المنتظم والتديلات المريحة أمراً ضرورياً للوصول إلى الارتياح وتخفيف التشنجات في أوتار وأعصاب الرقبة.

١١. العينان: يمكن أن يتسبب التوتر والضغط العاطفي أيضاً في جفاف العينين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام قطرات العين المبلّبة في تخفيف هذه الأعراض.

١٢. الفم: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف الفم، مما يؤدي إلى الشعور بالحرقان والتهيج. يمكن أن يساعد شرب الماء بانتظام واستخدام مرطبات الفم في تخفيف هذه الأعراض.

١٣. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

١٤. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

١٥. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

١٦. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

١٧. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

١٨. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

١٩. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

٢٠. اليدين: يمكن أن يتسبب التوتر في جفاف اليدين، مما يؤدي إلى الشعور بالحكة والتهيج. يمكن أن يساعد استخدام مرطبات اليدين في تخفيف هذه الأعراض.

## تعرف على أسباب الشعور بالتعب

عندما تشعر بالنعاس والإرهاق كل يوم تقريبا خلال معظم ساعات اليوم، فقد يكون ذلك علامة على وجود مشكلة ما في جسمك وفقا لخبراء الصحة.

إذا كنت تشعر بالتعب التام، على الرغم من حصولك على قسط وافر من النوم، فقد تكون تعاني من مرض نقص الفيتامينات.



وفيما يلي عوامل نمط الحياة التي يمكن أن تؤثر على مستويات الطاقة لديك:

- عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف، أو الإفراط في ممارستها.
- لدرجة الشعور بالإرهاق.
- استخدام الهاتف بكثرة، فالتعرض المفرط للضوء الساطع يمكن أن يعطل دورة النوم والاستيقاظ الطبيعية لجسمك ويؤثر على جودة نومك، لأنه يمكن أن يتداخل مع إنتاج الميلاتونين، الهرمون المسؤول عن تحفيز النوم.
- غياب عناصر الطاقة المفيدة في نظامك الغذائي، مع الإفراط في تناول الأطعمة المصنعة والسكر.
- الجفاف وقلة شرب الماء، مما يؤدي إلى أعراض التعب وانخفاض اليقظة وضعف التركيز.
- السهر ليلاً لوقت متأخر جداً.
- تناول القهوة قبل النوم.
- وبحسب صحيفة «ميروور»، سرد خبراء الصحة أيضا العوامل الصحية التي يمكن أن تؤثر على مستويات الطاقة، وهي:
- فقر الدم، أو نقص الحديد (يسبب ضيق في التنفس والدوخة وشحوب الجلد والتعب).
- قصور الغدة الدرقية.
- القلق أو الاكتئاب.
- الدورة الشهرية، بما في ذلك التغيرات الهرمونية والانفراج واضطرابات النوم.
- انقطاع التنفس أثناء النوم، الذي يمكن أن يؤدي إلى توقف التنفس بشكل متكرر طوال الليل، مما يزيد الضغط على القلب.
- الآثار الجانبية المحتملة لبعض الأدوية.