

فوز منتخب فتيات ايران لكرة الطائرة على كازاخستان

تمكن منتخب فتيات إيران لكرة الطائرة من الفوز على كازاخستان في اللقاء الخامس بينهما ضمن بطولة آسيا ليحقق رقما قياسيا جديدا في القارة العجوز. أفادت وكالة مهر للأخبار أنه تقام البطولة الآسيوية الخامسة عشرة لكرة الطائرة للفتيات تحت إشراف إمام في الفترة من ١٧ يونيو إلى ٢ يوليو في ناخون باتوم بتايلاند. ويشارك المنتخب الإيراني للفتيات في هذه المسابقة للمرة الثامنة.

واجه المنتخب الوطني الإيراني لكرة الطائرة لمنتخب كازاخستان في الساعة ٦:٢٠ صباح اليوم (السبت ٢ يوليو) بتوقيت طهران ليفوز باللقب الخامس إلى الثامن في هذه المسابقة. وفاز المنتخب الإيراني في هذه المباراة بنتيجة ١-٢ ليحقق فوزه الثاني في هذه المسابقة وينزل إلى الملعب



عداً في المباراة الأخيرة. ليفوز بالمركز الخامس. وخسرت طالبات فاطمة شعبان خامسة ١٥-١٢ في المجموعة الثانية من هذه المباراة، لكن في الأشواط الأولى والثالثة والرابعة فازوا بنتيجة ١٥-١٢ و ١٥-١٢ و ١٥-١٢ على التوالي ليفوزوا بالمباراة أمام كازاخستان ٣-١.

وكان تشكيل المنتخب الإيراني في بداية هذه المباراة معصومي جادامي وموبينا كريمي ويسنا هنكوبرو وهاساتي وحدي وبيلا جعفري ومريم غازي.

ويواجه منتخب إيران غداً الفائز من مباراة اليوم بين أوزبكستان وكوريا الجنوبية في مباراتهم الأخيرة بهذه المسابقة للحصول على المركز الخامس في جدول الترتيب.

وشاركت كرة الطائرة للفتيات الإيرانيات في سبع جولات من هذه المسابقات حتى الآن. ويعتبر المركز السابع في عامي ٢٠١٨ و ٢٠٢٢ أفضل مركز لإيران في هذه المسابقات. وبهذا يكون المنتخب الإيراني، الذي حُسم ترتيبه السادس حتى الآن، على مشارف تحقيق رقم قياسي جديد في قارة آسيا القديمة ليسجل أفضل أداء له في هذه البطولة.

تتويج ايران ببطولة العالم لرياضة الزورخانة

طهران / ارنـا- توج المنتخب الوطني الايراني ببطولة العالم الاولى لرياضة الزورخانة في فئة الفرق. وجرت البطولة العالمية لرياضة الزورخانة (رياضة شعبية) في نسختها الاولى يومي الخميس والجمعة في مدينة اصفهان وسط ايران.



وحصل منتخب إيران على البطولة الفرعية برصيد ٢٥٧ نقطة، وجاءت جمهورية أذربيجان في المركز الثاني برصيد ١٨٥ نقطة، ومن ثم العراق في المركز الثالث برصيد ١٧٠ نقطة، ومعه طاجيكستان مناصفة.

قدوس يتلقى عرضاً ضخماً من الدوري السعودي

أكدت جنيفر مندليويتش، مديرة أعمال محمد قدوس نجم وست هام، تلقي اللاعب الدولي الغاني عرضاً ضخماً من أحد أندية القمة في دوري روشن السعودي للمحترفين. ولم تفصح جنيفر عن هوية النادي السعودي الذي قدم العرض، لكنها أشارت إلى أن العرض «مغر للغاية»، وأن النقاشات جارية حالياً بين جميع الأطراف المعنية.

وقالت جنيفر: «نعم تلقينا عرضاً مغرباً من أحد أندية القمة في الدوري السعودي، من أجل انضمام



قدوس إلى صفوفه خلال فترة الانتقالات الصيفية لكننا لا نزال نفكر في الأمر جيداً قبل اتخاذ القرار النهائي». وأوضح: «النادي السعودي قدم عرضاً مالياً ضخماً يصعب رفضه، ويخضع حالياً لدراسة مستقبل اللاعب مع ناديه الحالي في الدوري الإنجليزي، قبل اتخاذ أي قرار بشأن الانتقال إلى الشرق الأوسط». بعد قدوس أحد نجوم وست هام يونايتد، حيث انضم إليه خلال فترة الانتقالات الصيفية لعام ٢٠٢٢. قادها من صفوف العملاق الهولندي وأياكس أمستردام، ومنذ ذلك الحين يقدم مستويات مذهلة مع «المطارق». ويرتبط قدوس (٢٢ عاماً) بعقد مع وست هام يونايتد يمتد حتى حزيران/يونيو ٢٠٢٦. وتقدر قيمته السوقية الحالية بـ ٥٠ مليون يورو، وفقاً لموقع «ترانسفير ماركيت» العالمي.

وفاة الرئيس الشرفي لمانشستر سيتي

نعى نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، رئيسه الشرفي، السير هاورد بيرنشتاين، بعدما وافته المنية عن عمر ٧١ عاماً، بعد صراع قصير مع المرض.



وذكرت العائلة في بيان «إرث السير هاورد، شكل مانشستر بالصورة التي نعرفها الآن، وسيظل دائماً جزءاً من تاريخ مانشستر».

رباع إيراني يحرز البرونزية في بطولة كاس العالم لذوي الاحتياجات الخاصة

طهران / ارنـا- تقلد الرباع الايراني محسن بختيار الميدالية البرونزية في وزن ٥٩ كغم ببطولة كأس العالم لرفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة.

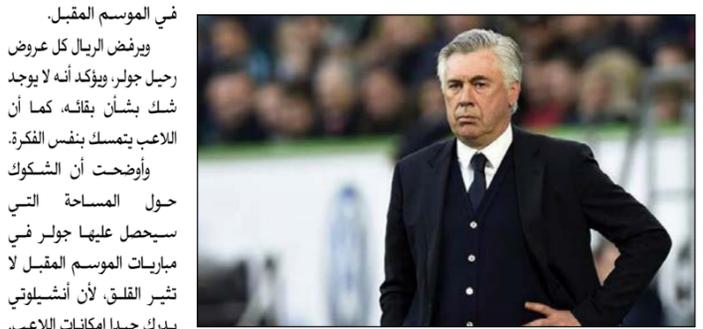
وفي منافسات يوم الجمعة ضمن هذه البطولة الجارية في مدينة تبليسي عاصمة جورجيا، نجح بختيار



في محاولاته الثلاث من رفع ١٧٩ كغم و ١٨٧ كغم و ١٨٩ كغم على التوالي محرزاً الميدالية البرونزية في المجموع. وسيخوض الرباع الإيراني الآخر أمير جعفري المنافسات اليوم في فئة ٦٥ كغم. وتقام بطولة كأس العالم لرفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ٢٠٢٤ في تبليسي بمشاركة ٢٢٩ رياضياً ورياضية (١٩٨ رجلاً و١٣١ سيدة) من ٧١ دولة. وتعتبر هذه المنافسات مرحلة الانتخاب الأخيرة لرفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة قبل دورة الألعاب البارالمبية في باريس.

أنشيلوتي يرفض انتقال نجم الريال إلى ليفربول

استفسر ليفربول عن إمكانية التوقيع مع أحد نجوم ريال مدريد خلال الميركاتو الصيفي. ووفقاً لصحيفة "ماركا" الإسبانية، استفسر ليفربول وريال سوسيداد وأندية أخرى عديدة عن إمكانية التوقيع مع التركي أردا جولر، لاعب وسط الميرنجي. وأشارت إلى أن كارلو أنشيلوتي، مدرب الريال، ومسؤولي الملكي يتمسكون تماماً ببقاء جولر مع الفريق في الموسم المقبل.



ويرفض الريال كل عروض رجل جولر، ويؤكد أنه لا يوجد شك بشأن بقاءه، كما أن اللاعب يتمسك بنفس الفكرة. وأوضحت أن الشكوك حول المساحة التي سيحصل عليها جولر في مباريات الموسم المقبل لا تثير القلق، لأن أنشيلوتي يدرك جيداً إمكانات اللاعب.

ويتوقع ريال مدريد أن تكرر العروض الراضية في التوقيع مع جولر خلال الأسابيع المقبلة، خاصة إذا استمر في تقديم نفس المستوى خلال مباريات يورو ٢٠٢٤.

ليفركوزن يرفض تقديم تنازلات لبرشلونة

يرفض باير ليفركوزن تقديم تنازلات لبرشلونة، من أجل تسهيل انتقال أحد نجوم النادي الألماني إلى البارسا خلال الميركاتو الصيفي.

ويسعى البارسا لضم الظهير الأيمن الهولندي جيريمي فريمونج، الذي يرتبط بعقد مع باير

ليفركوزن حتى صيف ٢٠٢٨. ووفقاً لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن فريمونج أحد أولويات ميركاتو برشلونة، لأنه طلب بشكل



أساسي من المدرب الجديد هانز فليك. وأشارت إلى أن فليك يعرف فريمونج جيداً، لأنه كان يتابعه لعدة سنوات، منذ أن كان في سيلتك، وأراد أن ينقله إلى بايرن ميونخ. وأوضحت أن برشلونة سيواجه صعوبة كبيرة في إنقاذ ليفركوزن بالصفقة.

لأنه لن يتنازل عن أي مبلغ من الشرط الجزائي البالغ ٤٠ مليون يورو.

وذكرت الصحيفة الإسبانية أن ليفركوزن سيرفض عرض برشلونة حتى لو بلغ ٢٩ مليون يورو.

وتتنافس أندية أوروبية أخرى مثل ريال مدريد وليفربول على خدمات الظهير الهولندي الذي

ساهم بقوة في موسم تاريخي لليفركوزن، حيث توج بلقب الدوري الألماني، وكأس ألمانيا.

رئيس خيتافي: عرضت كوكوريلاً على ريال مدريد

أكد أنخيل توريس، رئيس نادي خيتافي، أنه عرض مارك كوكوريلاً، لاعب الفريق السابق وتشيلسي الحالي، على ريال مدريد عام ٢٠٢١.

ويرز كوكوريلاً مع منتخب إسبانيا، في بطولة يورو ٢٠٢٤، المقامة حالياً مع منتخب ألمانيا.

وقال توريس، في تصريحات لصحيفة «أس» الإسبانية: «لست مندهشاً من الأداء الجيد الذي يقدمه كوكوريلاً في كأس أوروبا».

وأضاف: «لقد عرضته على ريال مدريد عندما كان هنا، وكنا على مقربة من التوصل لاتفاق، قبل أن ينتقل اللاعب إلى برايتون، ومنه إلى تشيلسي».

ويعد كوكوريلاً من ناشئي برشلونة، ثم انتقال إلى إيبار مقابل ٢ مليون يورو، قبل أن يعيده

البارسا من جديد مقابل ٤ ملايين يورو.

بعد ذلك انتقل اللاعب إلى خيتافي، مقابل ١١,٨ مليون يورو، ثم إلى برايتون بـ ٧,٨ مليون يورو، ومنه إلى تشيلسي مقابل ٦٥ مليون يورو.

تضارب بشأن صفقة ديفيز وريال مدريد

يسود الغموض موقف ريال مدريد من ضم الكندي ألفونسو ديفيز، ظهير بايرن ميونخ. وارتبط اسم ديفيز بالانتقال لريال مدريد هذا الصيف، خاصة وأن عقد اللاعب مع بايرن ينتهي بانقضاء الموسم المقبل، ولم يتم التوصل لاتفاق بشأن التجديد.

وبحسب صحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن ريال مدريد لا يرى وجود ضرورة للتعاقد مع ديفيز هذا الصيف، في ظل امتلاكه للفرنسي فيرلاند ميندي، وتألقه في الفترة الأخيرة.

واشترط بايرن الحصول على ٥٠ مليون يورو، نظير رحيل ديفيز هذا الصيف، وهو ما يرفضه ريال مدريد، خاصة وأن عقد اللاعب ينتهي في صيف ٢٠٢٥، وبالتالي من الممكن ضمه مجاناً على طريقة نيفيد ألبا وكيليان مبابي.

وأشارت الصحيفة، إلى أن الأقرب هو بقاء ديفيز في صفوف بايرن الموسم المقبل.

يأتي ذلك رغم أن شبكة «ريليفو» الإسبانية، أشارت في وقت سابق اليوم، إلى أن ريال مدريد واللاعب، ملتزمان بالاتفاق الشفهي الذي توصلا إليه منذ عدة أشهر، بشأن انتقال ديفيز إلى «سانتياجو برنابيو».

وخاض ديفيز ١٩٥ مباراة مع بايرن ميونخ بجميع المسابقات، سجل خلالها ١١ هدفاً، وصنع ٢١.

عصير المانغو ببذور الشيا: مزيج صيفي وصحي بامتياز

عصير المانغو يُعتبر واحداً من الفواكه الصيفية الأكثر شعبية، والذي يمزج بين الحلاوة الطبيعية والفوائد الصحية. والآن، يأتي التوصية الجديدة من خبراء التغذية، بإضافة بذور الشيا إلى عصير المانغو كطريقة ذكية لتعزيز الصحة العامة. هذا المزيج ليس فقط لتحسين النكهة بل أيضاً لإضافة فوائد غذائية هامة.

فوائد صحية متعددة

فيتامينات ومعادن ضرورية: عصير المانغو غني بفيتامين C الذي يدعم الجهاز المناعي وصحة الجلد، بالإضافة إلى فيتامين A الضروري للرؤية وفيتامين E المضاد للأكسدة.

مضادات الأكسدة: كلا من المانغو وبذور الشيا يحتويان على مضادات أكسدة قوية تحارب

الجذور الحرة وتقلل من خطر الأمراض المزمنة.

أحماض أوميغا-٣ الدهنية: بذور الشيا توفر مصدراً ممتازاً لحمض ألفا لينولينيك الذي يدعم صحة القلب ويقلل من الالتهابات.

الالياف: تساهم بذور الشيا الغنية بالالياف في صحة الهضم والشعور بالشبع.

تعزيز الطاقة بشكل مستدام: يوفر هذا المزيج مصدراً متوازناً للكربوهيدرات والبروتين

والدهون الصحية، مما يحافظ على الطاقة والنشاط طوال اليوم.

التريطيب: يساعد عصير المانغو في إبقاء الجسم مرطباً بينما تساعد بذور الشيا في تنظيم توازن السوائل.

مساعدة في إنقاص الوزن: بفضل قدرتها على زيادة الشبع، يمكن أن تكون هذه الوصفة إضافة قيمة لأي نظام غذائي يهدف إلى إنقاص الوزن.

إضافة بذور الشيا إلى عصير المانغو ليس فقط

لتحسين النكهة بل للحصول على مزيد من الفوائد الصحية. هذا المزيج لا يقدم فقط تجربة

مذاق لذيذة ومنعشة بل يعزز أيضاً الصحة العامة بشكل شامل. استمتع برشاشتك وصحتك من خلال هذا الدمج الرائع!

من المهم الحفاظ على تناول الطعام الصحي والمتوازن دائماً. مع تضمين مثل هذه

الخيارات الغذائية الذكية في الروتين اليومي لك ولعائلتك.

فوائد تناول الجبن: هل يُساعد في زيادة مدة العمر؟

دراسة حديثة نُشرت في صحيفة "نيويورك بوست" الأميركية تسلط الضوء على دور الصحة العقلية في تأثير طول العمر، مشيرة إلى أن الأشخاص السعداء قد يعيشون لفترة أطول بغض النظر عن أوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية.

قاد باحثون من كلية الطب بجامعة شنغهاي جياو تونغ دراسة استمرت على مدى ٢٢ عاماً، شملت أكثر من ٢,٢ مليون شخص، لفهم كيفية تأثير الصحة العقلية على الشيخوخة

الجسدية. وجد الباحثون أن الصحة العقلية الجيدة تلعب دوراً بارزاً في الحفاظ على الرفاهية والصحة مع تقدم العمر.

بالإضافة إلى ذلك، كشفت الدراسة عن علاقة قوية بين نوعية الغذاء والرفاهية العامة، حيث أظهرت البيانات أن

استهلاك كميات كبيرة من الجبن والفواكه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين الرفاهية على المدى الطويل.

ويبيّن النتائج أن السلوكيات السلبية مثل الإفراط في مشاهدة التلفزيون والتدخين واستخدام الأدوية تعزز من عملية الشيخوخة، في حين أن الأفراد ذوو الصحة العقلية القوية

يميلون إلى الحفاظ على صحة جيدة مع تقدم السن.

ومن المثير للاهتمام أن الدراسة أشارت أيضاً إلى أن الثروة المالية لا تعني بالضرورة عمراً أطول أو حياة أفضل، حيث يؤثر الوضع الاجتماعي والاقتصادي بشكل كبير على إمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية والغذاء الصحي، وبالتالي على معدلات الإجهاد المرتبطة بالعمل.

وأوصى البروفسور تيان جي وانغ، المشرف على الدراسة، بأهمية التركيز على الرفاهية العقلية في السياسات الصحية المستقبلية، من خلال تشجيع السلوكيات الإيجابية مثل

تقييد مشاهدة التلفزيون والابتعاد عن التدخين، لمنع الأمراض الشائعة وتعزيز الصحة العامة.

باختصار، تثبت هذه الدراسة أن السعادة والصحة العقلية لهما دور كبير في نوعية الحياة وطولها، مما يبرز أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والعاطفية للصحة كجزء لا يتجزأ من

استراتيجيات الحفاظ على الصحة والرفاهية.

كيفية اكتشاف الإصابة بالسكري من خلال البول

يجب الانتباه جيداً لشكل ولون البول أثناء التبول، حيث تكون التغيرات فيه علامات تحذيرية على إصابة الشخص ببعض الأمراض، مثل السكري. ويجانب كثرة التبول، هناك أعراض أخرى يمكن أن تظهر في البول لدى مرضى السكري، كما يستعرض "الكونسلتو" في التقرير التالي، استناداً إلى مصادر موثوقة مثل "Medical News Today" و"Verywell Health".

أعراض السكري في البول

البول الداكن: إذا كان لون البول داكناً، فقد يكون دليلاً على جفاف الجسم، الذي يمكن أن يكون مضاعفة لداء السكري نتيجة فقدان الجسم للسوائل بدون تعويضها بشرب الماء.

البول الوردي: في حالات متقدمة من داء السكري، قد يحدث تلف في الأوعية الدموية بالكلية، مما يؤدي إلى تسرب كريات الدم الحمراء إلى البول، مما يظهره بلون وردي أثناء التبول.

البول الرغوي: يمكن أن يشير داء السكري إلى خطر الإصابة بالتهابات المسالك البولية، بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم التي تضعف من جهاز المناعة وتجعل البول يظهر رغوياً.

تغير رائحة البول: يمكن أن ينبعث من بول مريض السكري رائحة تشبه رائحة الفاكهة، ويرجع ذلك إلى ارتفاع مستويات السكر فيه.

أسباب أخرى لارتفاع السكر في البول

بالإضافة إلى السكري، هناك أسباب أخرى قد تؤدي إلى ارتفاع السكر في البول، مثل:

الحمل: بسبب التغيرات الهرمونية التي تؤثر على جسم المرأة وتؤدي إلى سكري الحمل.

أمراض الكلى: خاصة إذا كانت مصحوبة بأعراض مثل كثرة التبول والتورم.

البيلة السكرية الكلووية: حالة تسبب إفراز الكثير من الجلوكوز في البول.

تناول بعض الأدوية: مثل مثبطات الناقل المشترك للجلوكوز والصيدوم المستخدمة في علاج السكري.

بالنظر إلى هذه الأعراض والعلامات، من المهم استشارة الطبيب للتشخيص والعلاج المناسب إذا كانت هناك أي مخاوف بشأن صحة البول والتغيرات التي قد تظهر.

١٠