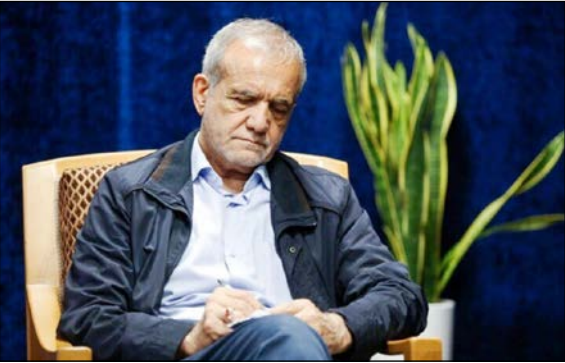


بزشكيان يهنئ المنتخب الوطني الإيراني لفوزه ببطولة آسيا لكمال الأجسام

طهران / ارنا- هنأ رئيس الجمهورية الاسلامية الإيرانية الجديد، مسعود بزشكيان، المنتخب الوطني الإيراني لكمال الأجسام لفوزه ببطولة آسيا ٢٠٢٤ في منغوليا.



وجاء في رسالة التهنية

التي وجهها الرئيس بزشكيان مساء الثلاثاء: ان الفوز بلقب بطولة آسيا بكمال الأجسام بحصد ٤ ميدالية ذهبية و١ فضية و٥ برونزية من قبل رجال كمال الاجسام الايرانيين الابطال يظهر جدارة وكفاءة الرياضيين الإيرانيين الذين رفعوا دائما راية الجمهورية

الإسلامية الإيرانية خفاقة عالية في الساحتين الآسيوية والعالمية.

وأكد الرئيس المنتخب: أهنى المجتمع الرياضي الكبير في البلاد والشعب الإيراني بهذا النجاح والتتويج بالبطولة، داعيا الباري تعالى بالمزيد من التوفيق والنجاح لرياضيينا الأعزاء في المحافل الدولية. وأضاف بزشكيان: في الختام أتمنى لجميع المعنيين وأبطال المجال الرياضي، وخاصة أبطال المنتخب الوطني لكمال الأجسام، دوام التوفيق من الباري تعالى في طريق خدمة المجتمع الرياضي. يذكر انه في ختام يومين من المنافسات في بطولة آسيا لكمال الأجسام التي جرت في أولان باتور بمغوليا، فاز المنتخب الإيراني الذي شارك بـ ١٢ رياضيا، بالبطولة بحصده ٢٤ ميدالية (٤ ذهبية و ٦ فضية و٤ برونزية).

برشلونة يتفق مع نجم إسبانيا

أفاد تقرير صحفي إسباني، أمس الأربعاء، بأن برشلونة اقترح من حسم صفقة صيفية مميزة. وتولى الألماني هانز فليك، قيادة برشلونة خلفاً لتشافي هيرنانديز، ويسعى لتعزيز صفوف الفريق للمنافسة على الألقاب.

وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، توصل برشلونة لاتفاق مبدئي مع الدولي الإسباني نيكو ويليامز، جناح أتلتيك بلباو، من أجل ضمه هذا الصيف. وأضافت أن برشلونة اجتمع الأسبوع الماضي مع وكيل أعمال نيكو ويليامز، وانتهى الاجتماع بالاتفاق بين الطرفين. وأشارت الصحيفة إلى أن الاتفاق شمل الشروط الشخصية للاعب وإجمالي سنوات العقد.

ويستعد برشلونة الآن للتوصل إلى اتفاق نهائي مع أتلتيك بلباو، مع العلم أن اللاعب لديه شرط جزائي بقيمة ٥٠ مليون يورو.

ويشارك ويليامز مع منتخب إسبانيا، في بطولة كأس الأمم الأوروبية «يورو ٢٠٢٤»، وساهم في تأهل الفريق للمباراة النهائية.

رئيس الاتحاد الفرنسي يحسم مستقبل ديشامب

كشف الاتحاد الفرنسي لكرة القدم، أمس الأربعاء، عن موقفه النهائي من رحيل ديديه ديشامب، المدير الفني لمنتخب فرنسا، بعد تدوين كأس أمم أوروبا «يورو ٢٠٢٤».

وخسرت فرنسا أمام إسبانيا، بهدفين لهدف، مساء الثلاثاء، على ملعب سيجنال إيدونا بارك،

في الدور نصف النهائي. وقال فيليب دبالو، رئيس الاتحاد الفرنسي لكرة القدم، في تصريحات لصحيفة "ليكيب" الفرنسية، تعليقاً على موقف ديشامب: «لقد قدمنا بطولة إيجابية بشكل عام، رغم مرارة الخروج والهزيمة أمام إسبانيا». وأضاف: «ديشامب مستمر حتى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦

على الأقل، فلهذه عقد معنا، كما أنه حقق هدفنا في يورو ٢٠٢٤ وهو الوصول إلى نصف النهائي».

وتابع: «مشوار ديشامب كمدرّب لمنتخب فرنسا مثالي للغاية، فقد حقق أكثر من بطولة وظهر الفريق معه بأفضل شكل ممكن خلال يورو ٢٠٢٤».

وأكمل: «لا أرى أي سبب للحديث عن مستقبل ديشامب مع فرنسا، النتائج السابقة التي حققها معنا تتحدث عن نفسها، لقد حقق دائماً أهدافنا، وسواصل مشواره معنا».

وختم: «سيكون هناك اجتماع معه للحديث عن التحديات المقبلة، وما حدث في الفترة الماضية خاصة في كأس أمم أوروبا».

رسمياً.. ريال مدريد يكشف عن قميص مبابي

كشف ريال مدريد، أمس الأربعاء، بشكل رسمي عن القميص الذي سيرتديه المهاجم الفرنسي كيليان مبابي خلال الموسم الجديد.

ووفقا للموقع الرسمي لريال مدريد سيرتدي مبابي القميص رقم ٩ مع الميرنجي.

ووفقا لشبكة "ريليفو" الإسبانية، فإن قميص مبابي أصبح متاحا على موقع ريال مدريد ويمكن



الصففي الجاري. في صفقة انتقال حر، بعد انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان.

يذكر أن ريال مدريد أعلن بشكل رسمي عن تقديم مبابي كصفقة جديدة يوم الثلاثاء المقبل، ١٣ يوليو/تموز، الساعة ١٢:٠٠ ظهرا، على ملعب سانتياجو برنابيو.

لاعب شطرنج إيراني يافع يسجل رقماً قياسياً مذهلاً

بفوزه بلقب الأستاذ الكبير، أصبح سينا موحد أصغر لاعب شطرنج إيراني يفوز بهذا اللقب، وفي هذا الصدد حطم الرقم القياسي لعلي رضا فيروزجا.

وافادت وكالة مهر للأخبار، انه خلال بطولة باكو الدولية للشطرنج، فاز سينا موحد بالبطولة



وبذلك حقق المعايير اللازمة لتحقيق لقب الأستاذ الكبير.

أصبح موحداً أستاذاً كبيراً في لعبة الشطرنج بعمر ١٤ عاماً وشهراً واحداً، وبهذه الطريقة أصبح أصغر لاعب شطرنج إيراني يفوز بلقب أستاذ الشطرنج الكبير. كان هذا اللقب مملوكاً سابقاً لعلي

رضا فيروزجا. أصبح فيروزجا أستاذاً كبيراً في لعبة الشطرنج عندما كان عمره ١٤ عاماً و٨ أشهر. في ذلك الوقت، كان فيروزجا يلعب لفريق الشطرنج الوطني الإيراني، ولكن مرت عدة سنوات منذ أن غادر إيران ويلعب تحت العلم الفرنسي.

ويعد سينا موحد اللاعب الأكثر موهبة في تاريخ الشطرنج الإيراني الذي يتسلق أعلى قمم الشطرنج في العالم، وقد فاز في هذا العمر بلقب الأستاذ الكبير، وهو رقم قياسي فريد من نوعه.

برشلونة يرفض عرضاً ضخماً من سان جيرمان

رفض نادي برشلونة عرضاً ضخماً من أجل انتقال أحد لاعبيه البارزين إلى صفوف باريس سان جيرمان هذا الصيف.

وظهرت أنباء قبل أسبوعين بأن باريس يجهز عرضاً بـ٢٥ مليون يورو لضم لامين يامال من برشلونة.

وقال مصدر من برشلونة لصحيفة "سبورت" الإسبانية: «وصل عرض الـ٢٥ مليون يورو من باريس بالفعل قبل بداية اليوم، وتم رفضه من قبل الإدارة!». وترى إدارة برشلونة أن يامال غير قابل للمس، ويعد حجر الزاوية في مشروع النادي الرياضي.

وأشارت إلى أن ديكو، المدير الرياضي لبرشلونة، حتى لم يناقش عرض باريس لضم يامال، ويرتبط يامال بعقد مع برشلونة حتى عام ٢٠٢٦، كما أن لديه اتفاق بالتوقيع على عقد آخر بعد أن يبلغ ١٨ عاماً حتى عام ٢٠٢٦.

اللمسات الأخيرة.. الاتحاد يقترب من مدرب بنزيم السابق

كشفت تقارير صحفية مساء أمس الأربعاء عن تحرك جديد من اتحاد جدة فيما يخص حسم ملف المدير الفني الجديد. وشهدت الفترة الأخيرة دخول العديد من الأسماء دائرة اهتمامات الاتحاد، لخلافة الأرجنتيني مارسيلو جاياردو.

وحاول الاتحاد التعاقد مع الإيطالي ستيفانو بيولي، مدرب ميلان السابق، لكن الصفقة فشلت في نهاية المطاف، بناء على رغبة كريم بنزيمـا في التعاقد مع مدير فني يجيد اللغة الفرنسية، وفقا لتقارير صحفية.

وبحسب ما ذكرته صحيفة "ليكيب" الفرنسية، اليوم، فإن إدارة النادي السعودي ترغب في وضع اللمسات الأخيرة من أجل التعاقد مع الفرنسي لوران بلان، ليقود العميد بالموسم المقبل.

وأوضحت: «لوران بلان الذي درب بنزيمـا في منتخب فرنسا (٢٠١٩-٢٠١٢)، من الممكن أن يجتمع به مجددا في نادي الاتحاد».

وأكدت: «الاتجاه الأقرب

حاليا في الاتحاد هو تعيين مدير فني فرنسي، وقد ارتفعت حظوظ لوران بلان في الساعات الأخيرة ليتولى المهمة، بعد الفشل في التعاقد مع كريستوف جالتييه مدرب الدحيل القطري».

ووفقا لما ذكره الصحفي الإيطالي فابريزو رومانو، فإن الاتحاد ولوران بلان توصلا لاتفاق حول قيادة الفريق بعقد يمتد موسمين.

وأوضح: «يتضمن الاتفاق بين الطرفين إمكانية تمديد العقد لموسم إضافي»، وذلك حسب نتائجه مع الفريق.

يذكر أن الاتحاد يتطلع لحسم ملف المدير الفني بشكل عاجل، قبل بدء معسكر الموسم الجديد يوم ١٢ يوليو/تموز الجاري.

مكالمة إبراهيموفيتش تقرب نجم إسبانيا من ميلان

يقرب ميلان من إتمام صفقة التعاقد مع مهاجم جديد، لتدعيم الفريق قبل بداية الموسم، وذكرت صحيفة «لاجازيتا ديلو سبورت» الإيطالية، أن زلاتان إبراهيموفيتش مستشار ميلان، يلعب دورا حاسما في اقتراب الإسباني ألفارو موراتا من الانضمام للروسونيري.

وأضافت أن زلاتان تواصل مع مهاجم أتلتيكو مدريد من أجل إقناعه بالقدوم إلى ميلان، لافتة إلى أن المكالمة سارت بشكل جيد.

ونوهت الصحيفة أن هناك بعض التفاصيل المالية التي تحتاج لاتفاق، حيث عرض ميلان على قائد منتخب إسبانيا، عقدا لمدة ٢ سنوات بقيمة راتب ٤ ملايين يورو صافية بالموسم الواحد، بالإضافة للمكافآت، بينما يطلب ألفارو عقدا مدته ٤ سنوات، براتب أعلى يبلغ حوالي ٥ ملايين يورو. وختمت بأن الفارق الحالي بين العرض والطلب فيها يتعلق بالراتب، لن يفسد الصفقة. ووجه ميلان أنظاره لموراتا، بعد رحيله مهاجمه الأساسي أوليفيه جيرو، بنهاية الموسم المنتهي.

كيفية حماية القلب من الإجهاد الحراري في الصيف

في ظل موجات الحر التي تجتاح العديد من الدول المعروفة بمناخها الصيفي الحار، يعاني الكثيرون من صعوبة تحمل الحرارة، ما يعرض صحتهم للخطر، خاصةً إذا كانوا يعانون من أمراض القلب. من هنا، تأتي أهمية اتباع نصائح الأطباء للوقاية من حرارة الشمس وحماية القلب.



أعراض الإجهاد الحراري

تتضمن أعراض الإجهاد

الحراري ما يلي:

الصداع.

بشرة باردة وشاحية ورطبة.

نبض سريع وضعيف.

الدوخة وخفة الرأس.

ضعف أو تشنجات العضلات.

القيء والغثيان.

فقدان الوعي.

الإجهاد الحراري وخطورته على مرضى القلب

الدكتور روبير فاخوري، طبيب القلب والشرابين، يشير إلى أن الإجهاد الحراري يعد حالة خطيرة لمرضى القلب. يؤكد الدكتور فاخوري أن فقدان المياه من الجسم نتيجة التعرق يضر بمرضى القلب بشكل خاص، إذ يضطر القلب إلى العمل بجهد أكبر لضخ المياه، مما قد يؤدي إلى تراكم السوائل في الرئتين وتورم القدمين، ما يسبب صعوبة في التنفس واضطرابات في القلب.

نصائح وقائية لمرضى القلب

يوصي الدكتور فاخوري بعدة نصائح للوقاية من الإجهاد الحراري، منها:

تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة.

تجنب القيام بمجهود كبير يتسبب في التعرق وخسارة السوائل.

الجلوس في غرفة مكيفة بدرجة حرارة معتدلة، وتجنب توجيه المكيف مباشرة نحو الجسم.

في حال استخدام المروحة، يُفضل الجلوس بعيداً عنها لتجنب التشنجات العضلية.

نصائح عامة لحماية القلب من الإجهاد الحراري

لحماية القلب من الإجهاد الحراري، يُنصح باتباع الإجراءات التالية:

ممارسة التمارين الرياضية برفقة شخص آخر لتجنب التعرض للآزمات الحرارية.

تجنب الخروج في الهواء الطلق خلال فترة الظهيرة (من ١٢ إلى ٣ بعد الظهر)، حيث تكون الشمس في أوجها.

ارتداء أحذية جيدة التهوية وجوارب تطرد العرق، ويمكن استخدام مساحيق القدم ومضادات التعرق.

اختيار ملابس خفيفة الوزن وذات ألوان زاهية مصنوعة من أقمشة قابلة للتنفس مثل القطن.

تطبيق كريم واقٍ من الشمس مقاوم للماء مع عامل حماية لا يقل عن SPF ٣٠ قبل ٣٠ دقيقة من الخروج، وإعادة تطبيقه كل ساعتين. يمكن إضافة قبعة ونظارات شمسية لحماية الجسم من الحرارة.

الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كميات كافية من الماء قبل وأثناء وبعد التمرين، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

البحث عن أماكن ظليلة أو باردة والتوقف لبضع دقائق لتبريد الجسم.

حالات الطوارئ

ضربة الشمس تعتبر حالة طبية طارئة. إذا شعرت أو رأيت شخصاً يعاني من ضربة الشمس، يجب الاتصال بالطوارئ فوراً. لا يُنصح بإعطاء المصاب أي مشروب، بل يُفضل نقله إلى مكان بارد لتخفيض درجة حرارة جسمه.

اتباع هذه النصائح والإجراءات يمكن أن يساعد في الوقاية من الإجهاد الحراري وحماية صحة القلب خلال فصل الصيف.

٥ أسباب لأهمية تضمين الشوفان في وجبة الفطور

ينصح الخبراء بشدة بتضمين الشوفان في وجبة الفطور اليومية للحصول على وجبة مغذية تعزز الصحة العامة. يُعتبر الشوفان من مصادر الغذاء المتوازنة والغنية بالفيتامينات، المعادن، ومضادات الأكسدة الأساسية، مما يساهم في تلبية احتياجات الجسم منذ ساعات الصباح الأولى.

يحتوي الشوفان أيضًا على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان، التي تعزز حركات الأمعاء المنتظمة وتدعم نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، مما يعزز صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.



بفضل الألياف الموجودة فيه، يساعد الشوفان على تنظيم مستويات السكر في الدم، حيث يبطئ امتصاص السكر ويمنع ارتفاع مستويات السكر، مما يقلل من خطر الإصابة بمشاكل صحية مرتبطة بارتفاع السكر في الدم.

لا تقتصر فوائد الشوفان على

ذلك، بل يساهم أيضًا في صحة القلب عبر خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبفضل احتوائه على ألياف وكونه منخفض السعرات الحرارية، يُعد الشوفان خياراً مثاليًا للأشخاص الذين يسعون للحفاظ على الوزن أو خسارته، حيث يساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة ويقلل من الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية.

بالتالي، يمثل تناول الشوفان جزءاً أساسياً من نمط حياة صحي. يساهم في دعم الصحة العامة وتعزيز العديد من وظائف الجسم بشكل فعال ومستدام.

تأثير العنب على صحة القولون العصبي

العنب، بفوائده الغذائية العديدة، يعتبر من الفواكه المحببة خلال فصل الصيف، لكن هل له تأثير سلبي على صحة القولون العصبي؟

بحسب استشاري التغذية العلاجية، فإن العنب لا يعتبر محظوراً تماماً على مرضى القولون العصبي، لكن يُنصح بتناوله بحذر وبكميات معتدلة. العنب يحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذائية القابلة للذوبان، والتي تساعد في علاج الإمساك والوقاية منه، مما يساهم في تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عمليات الهضم.

مع ذلك، يجب الحذر من تناول العنب بكميات كبيرة، حيث قد يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مثل الإسهال والتقلصات المعدية والانتفاخ. ولمرضى القولون العصبي الذين يعانون أيضاً من داء السكري، يُنصح بمراقبة كمية العنب المتناولة لتجنب ارتفاع مستويات السكر في الدم. في النهاية، يُفضل تناول العنب في وقت منتصف اليوم بدلاً من تناوله على معدة فارغة، للاستمتاع بمذاقه اللذيذ والاستفادة من فوائده الغذائية بشكل صحي وآمن.