

## ايران تتوج بلقب بطولة شباب آسيا للكرة الطائرة

### للمرة الثالثة على التوالي

طهران / ارنـا- توج منتخب ايران بلقب بطولة شباب آسيا للكرة الطائرة ٢٠٢٤ تحت ٢٠ سنة في نسختها الـ ١٨ التي جرت في مدينة «سورايا» الاندونيسية يوم الثلاثاء للمرة الثالثة على التوالي والثامنة في تاريخ البطولة، اثر فوزه على كوريا الجنوبية بنتيجة ٣-٢ صفر.

وواصل المنتخب الإيراني سلسلة انتصاراته وعروضه القوية في البطولة وحقق فوزه السادس، محرزا البطولة عن جدارة واستحقاق.

وحسنت ايران المباراة النهائية بنتيجة ٣-٢ و ١٨-٢٥ و ٢٢-٢٥ نقطة على حساب كوريا الجنوبية.



وهذه المرة الثالثة على التوالي التي تتوج ايران بها بلقب بطولة شباب آسيا للكرة الطائرة تحت ٢٠ سنة فيما أحرزت على مدى مشاركاتها السابقة في ١٧ نسخة من البطولة ١٣ ميدالية وشملت ٧ ذهبيات و٣ فضيات وبرونزيين.

وفي السياق وبمباراة

تحديد المركز فاز منتخب اليابان على نظيره الاندونيسي ٣-١ ليحرز بذلك المركز الثالث.

وكانت ايران قد فازت في الدور الاول على قطر والصين وتايوان بنتيجة ٣-٢ في كل منها، وفي الدور الثاني فازت على كازاخستان ٣-٠ وعلى كوريا الجنوبية ٣-٢.

وهزمت ايران اندونيسيا بالدور نصف النهائي بنتيجة ٣-٢ (٢١-٢٥ و ١٤-٢٥ و ١٦-٢٥) فيما فازت كوريا الجنوبية على اليابان بنتيجة ٣-٢ في المباراة الاخرى للدور نصف النهائي.

## نجل أنشيلوتي يختار بديل كروس

قدم دافيدي أنشيلوتي، المدرب المساعد في ريال مدريد، نصيحة لوالده كارلو، المدير الفني للميرنجي، بشأن اختيار بديل توني كروس.

وكان كروس اعتزل كرة القدم نهائيا عقب بطولة يورو ٢٠٢٤.

ووفقا لشبكة «ديفنسا سنترال» الإسبانية، فإن دافيدي أنشيلوتي لا يزال يثق في داني

سيبايوس، لاعب وسط الفريق، ويؤمن بأنه أفضل بديل لكروس في صفوف الميرنجي.

ويرى نجل أنشيلوتي أن سيبايوس يتمتع بجودة عالية، كما أنه يعمل بجد في الملعب عندما يطلب منه ذلك.

وأشارت إلى أن سيبايوس لم يكن



محتلوظا عندما بدأ الموسم الماضي مصابا، لكنه في هذه الفترة يتدرب بجد منذ عدة أشهر، ويأمل أن يقدم موسما رائعا.

وأوضحت أن دافيدي قال لكارلو أنشيلوتي: «سيبايوس جيد جدا، إذا كان لديه الحماس الكافي يمكنه مساعدتنا كثيرا».

وكشفت «ديفنسا سنترال» أن سيبايوس ووكلاؤه كانوا يستمعون إلى عروض من عدة أندية مهمة هذا الصيف، لكنهم قرروا في النهاية البقاء في ريال مدريد خلال الموسم المقبل.

## «قدر» أراوخو يثير خوف برشلونة

أثار رونالد أراوخو، مدافع برشلونة، خوف النادي الكتالوني بشأن تسجيله في رابطة الليجا هذا الموسم.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، خضع أراوخو لعملية جراحية قبل أيام في فنلندا بسبب

إصابته في وتر العضلة الخلفية للفخذ الأيمن، وسيغيب عن الملاعب حتى شهر ديسمبر/كانون الثاني تقريبا.

وبسبب هذا الأمر، يتاح لبرشلونة وفقا للوائح الليجا استفلال ٦٨٠ من راتب أراوخو في قيد لاعب آخر، وكان البارسا يفكر بشدة في استخدام هذه الميزة.

وأشارت إلى أن برشلونة لديه تخوف بشأن عدم القدرة على إعاد تسجيل أراوخو في قائمة الفريق خلال شهر يناير/كانون الثاني المقبل.

وأوضحت أن هذا الأمر إن حدث، سيكون من حق أراوخو التفاوض مع أي نادٍ آخر حسب قوانين الفيفا.

وذكرت أن الاحتمالية الأكبر في الوقت الحالي هي عدم لجوء برشلونة لقيد لاعب آخر بدلا من أراوخو، تجنبيا للمخاطرة بخسارة المدافع.

## مدافع يوفنتوس يرحل إلى البريميرليج

أعلن نادي بورنموث، تعاقده مع دين هويسين، مدافع يوفنتوس، ليدعم فريقه قبل أسابيع فقط من انطلاق بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال النادي الإنجليزي عبر موقعه الرسمي، إن هويسين (١٩ عاما) وقع عقدا طويل الأمد.

وذكرت شبكة "BBC Sport" البريطانية، أن هويسين وقع عقدا يربطه بالنادي حتى صيف ٢٠٢٠.

وقد يحصل يوفنتوس على مجموع ١٨ مليون يورو من وراء الصفقة، حيث تصل قيمتها ١٥,٢ مليون يورو رسوم نقل ثابتة بالإضافة إلى ٣ ملايين يورو كمكافآت.

وقال نيل بليك، الرئيس التنفيذي لبورنموث: «نحن سعداء بإحضار لاعب من هذا المستوى العالي في صفقة طويلة الأجل، دين هو شخص لديه مثل هذه الإمكانيات المثيرة».

وأضاف «نحن جميعا متحمسون لمعرفة إلى أين ستذهب رحلته مع النادي، نتطلع للترحيب به في ملعبنا والعمل معا للمساعدة في تطوير الصفات التي يمتلكها بالفعل».



## سر فشل انضمام موهبة روما إلى اتحاد جدة

كشفت تقارير صحفية، مساء أمس الأربعاء، سر فشل انضمام أحد مواهب نادي روما الإيطالي، لصفوف اتحاد جدة، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

وتسعى إدارة الاتحاد للتعاقد مع عدة أسماء في مختلف المراكز، بجانب الاستفادة من قاعدة زيادة المحترفين إلى ١٠ لاعبين بدلا من ٨، بشرط قيد اثنين تحت ٢٠ عاما.

ويحسب ما ذكره الصحفي الإيطالي فابريزو رومانو عبر حسابه الرسمي بمنصة «إكس» للتواصل الاجتماعي، فإن بيان أوليفيراس الظهير الأيمن لروما، بات قريبا بشدة من الانضمام لنادي دينامو زغرب الكرواتي.

وأوضح: «اللاعب رفض جميع العروض المقدمة إليه، بسبب رغبته في الانضمام للنادي الكرواتي في الميركاتو الصيفي الجاري». وبلغ أوليفيراس ٢٠ عاما، ويعتبر أحد أبرز مواهب روما، حيث كان يتطلع الاتحاد لضرب عصفورين بحجر من خلال الاستفادة من صغر سنه، وتدعيم الجبهة اليمنى بلاعب أجنبي بالوقت ذاته.

## رسميا.. ريال مدريد يسجل إنديك في رابطة الليجا

سجل نادي ريال مدريد، أمس الأربعاء، مهاجمه البرازيلي إنديك بشكل رسمي في رابطة الليجا.

ونشر الحساب الرسمي لرابطة الليجا، على شبكة «إكس»، صورة للترحيب بإنديك، وإبراز أنه سُجل رسميا في قائمة ريال مدريد.

ووفقا للموقع الرسمي للدوري الإسباني، فإن تسجيل إنديك في رابطة الليجا حدث بتاريخ اليوم، رغم أن ريال مدريد أعلن توقيعه رسمياً على العقود يوم ١٧ يوليو/تموز الجاري.

وحمل إنديك القميص رقم ١١ عقب توقيع عقوده كلاعب جيد في ريال مدريد حتى صيف ٢٠٢٠.

وكان ريال مدريد اتفق مع بالميراس على صفقة إنديك في ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢٢، وترك اللاعب مع النادي البرازيلي حتى يونيو/حزيران الماضي.

وحصل بالميراس حتى الآن على ٤١,٢٥ مليون يورو من ريال مدريد في صفقة إنديك.



ديسمبر/كانون الأول ٢٠٢٢، وترك اللاعب مع النادي البرازيلي حتى يونيو/حزيران الماضي.

وحصل بالميراس حتى الآن على ٤١,٢٥ مليون يورو من ريال مدريد في صفقة إنديك.

## خطط ليفربول التعاقدية تعتمد على موقف مدافعه

قد يضطر ليفربول إلى التعاقد مع مدافع جديد، إذا رحل أحد لاعبيه المهمين في فترة الانتقالات الصيفية الحالية.

ووفقا لما ذكرته صحيفة «ديلي ميل»، فإن مدافع ليفربول جو جوميز، منفتح على خوض تجربة جديدة بعيدا عن فريقه، بعدما كان جزءا من المفاوضات بين ناديه ونيوكاسل يونايتد، بشأن انتقال أنتوني

جوردون إلى الأول. وعلى الرغم من رحيل جويل ماتيب، فإن بروز جابريل كوانساه، وتطور مستوى سيب فان دن بيرج الذي لعب الموسم الماضي على سبيل الإعارة في ماينز، يعني أن مدرب ليفربول أرني سلوت لديه خيارات دفاعية مميزة، لكن تنوع أنوار جوميز يشجع النادي على تعويضه بلاعب جديد إذا رحل.

وبالإضافة إلى نيوكاسل، حصل جوميز على اهتمام أندية سعودية، بيد أن اللاعب يرغب في مواصلة اللعب بأوروبا.

وبينت «ديلي ميل»، أنه ليس مستبعدا أن يقوم ليفربول بإجراء صفقات في فترة الانتقالات الحالية، وقد يبدو مدافع المنتخب الإنجليزي وكريستال بالاس مارك جوهيي خيار مناسب.

جوردون إلى الأول. وعلى الرغم من رحيل جويل ماتيب، فإن بروز جابريل كوانساه، وتطور مستوى سيب فان دن بيرج الذي لعب الموسم الماضي على سبيل الإعارة في ماينز، يعني أن مدرب ليفربول أرني سلوت لديه خيارات دفاعية مميزة، لكن تنوع أنوار جوميز يشجع النادي على تعويضه بلاعب جديد إذا رحل.

وبالإضافة إلى نيوكاسل، حصل جوميز على اهتمام أندية سعودية، بيد أن اللاعب يرغب في مواصلة اللعب بأوروبا.

وبينت «ديلي ميل»، أنه ليس مستبعدا أن يقوم ليفربول بإجراء صفقات في فترة الانتقالات الحالية، وقد يبدو مدافع المنتخب الإنجليزي وكريستال بالاس مارك جوهيي خيار مناسب.

## جريليش بعد تألقه أمام برشلونة: أريد المزيد

يأمل نجم مانشستر سيتي، جاك جريليش، تقديم مستويات مميزة في الموسم الجديد، تحاكي ما قدمه في المباراة الودية مساء الثلاثاء أمام برشلونة بالولايات المتحدة.

وحسم برشلونة اللقاء بالركلات الترجيحية، بعد تعادل الفريقين ٢-٢، حيث سجل جريليش هدفا بعدما حصل على تمريرة من ماتيو كوفاسيتش ليسدد في الزاوية العليا بعد مرور ساعة من المباراة.

وبعد استلامه شارة القائد في الشوط الثاني، كان الجناح الإنجليزي أحد أبرز لاعبي سيتي في اللقاء، ويتطلع لمواصلة هذا الأداء عند انطلاق الموسم.

وقال جريليش في تصريحات نقلها موقع مانشستر سيتي: «أنا سعيد بالطريقة التي لعبت بها، قلت في المؤتمر الصحفي في يوم سابق إنني أريد أن أحضر إلى هنا وأظهر أنني لائق وألعب بالثقة التي أعرف أنني أستطيع أن أتمتع بها».

وأضاف: «نأمل أن تتمكن من تقديم المزيد من عروض كهذه، من الواضح أنني أريد تسجيل المزيد من الأهداف والحصول على المزيد من التمريرات الحاسمة ومساعدة الفريق كما يفعل أي شخص آخر، سأقبل ما يقوله المدرب وأتمنى أن أتمكن من القيام بذلك في المستقبل».

## ميلان يعود لمطاردة نجم روما

عاد نادي ميلان لمطاردة أحد اللاعبين البارزين في صفوف روما خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

واستفسر ميلان عن التعاقد مع المهاجم الإنجليزي تامي أبراهام، نجم روما، قبل عدة أسابيع، كي يكون بديل ألفارو موراتا في الموسم الجديد.

وواجه ميلان صعوبات في الصفقة، لذا اتجه للتفاوض مع نيكلاس فولكرجوج مهاجم بوروسيا دورتموند.

ووفقا لشبكة «كالتشيو ميركاتو» الإيطالية، عاد ميلان في الساعات الأخيرة لفتح المفاوضات مجددا مع روما بشأن صفقة تامي أبراهام.

وأشارت إلى أن ميلان يريد استفلال اقتراب روما من التعاقد مع المهاجم الأوكراني دوفبيك، من أجل حسم صفقة أبراهام.

وأوضحت أن الصفقة التي يفضلها ميلان هي ضم أبراهام على سبيل الإعارة، مع خيار شراء يكون مرتبطا بتحقيق أهداف معينة.

## تحذير.. الوشم يسبب الموت!

تحتوي زجاجات الوشم المغلفة وجبر الماكياج الدائم، والبعض منها مذيّل بعلامة «معمقة»، على ملايين البكتيريا التي قد تكون خطيرة، وفقاً لبحث جديد أجرته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

وأفاد سيونغ-جاي (بيتر) كيم، زميل فريق علم الأحياء الدقيقة في المركز الوطني لأبحاث السموم التابع لإدارة الغذاء

والدواء الأمريكية (FDA) في جيفرسون، بولاية أركنساس الأمريكية، بيان أنه «في ضوء نتائج دراستنا، نشددُ على أهمية المراقبة المستمرة لهذه المنتجات من أجل ضمان السلامة الميكروبية لأحبار الوشم».

وقالت ليندا كاتز، المؤلفة المشاركة في الدراسة، ومديرة مكتب مستحضرات التجميل والألوان التابع لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية، إنه «يتم حقن الحبر عميقاً في الجلد حيث يمكن أن تنمو بعض البكتيريا، ما يتيح لحبر الوشم الملوث التسبب بالتهابت وإصابات خطيرة». وأوضحت كاتز «يمكن لمسببات الأمراض أو غيرها من المواد الضارة الموجودة في هذه الأحبار أن تنتقل من موقع الحقن عبر الدم والجهاز اللمفاوي إلى أجزاء أخرى من الجسم»، لافتة إلى أنه عند انتشار البكتيريا في الجسم يمكن أن تسبب مضاعفات تهدد الحياة، مثل:

- التهاب الشغاف، وهو التهاب مميت في بطانة القلب.

-الصدمة الإنتانية، وهي المرحلة الأخيرة والأكثر خطورة من الإنتان، ويمكن أن تسبب رد فعل الجسم القوي للعدوى بفشل العديد من الأعضاء.

وذكرت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والسيطرة عليها (CDC)، أن «التأخر في علاج العدوى، يمكن أن يتسبب بسرعة في تلف الأنسجة، وفشل الأعضاء، والوفاة».

وأوضحت كاتز أن الأعراض الأخرى الأكثر شيوعاً لعدوى حبر الوشم تشمل:

الطفح الجلدي في مكان الحقن؛ القوباء، وهي عدوى جلدية بكتيرية شديدة العدوى؛ الحمرة، طفح جلدي أحمر فاتح وحساس على الجلد، التهاب النسيج الخلوي، وهو عدوى عميقة في الجلد تتطلب علاجًا بالمضادات الحيوية.

ولفتت كاتز إلى أنّ «من لديهم العديد من الأوشمة أو وشمًا كبير الحجم، هم أكثر عرضة لخطر الحبر الملوث، لأنّ الوشم الأكبر يزيد من احتمالية التعرض للكائنات الحية الدقيقة».

وقالت إنّ «اعتماد المكياج الدائم قد يزيد أيضاً من خطر الإصابة بالعدوى».

وأشارت كاتز إلى أنّ «المكياج الدائم المطبّق حول منطقة العين قد يشكل خطراً أكبر لأن الميكروبات يمكن أن تدخل العين وتسبّب العدوى».

وقال جون سوريك، أستاذ الكيمياء المساعد في جامعة بينغهامتون الحكومية في ولاية نيويورك الأمريكية، الذي درس تلوث حبر الوشم: «لسوء الحظ، لم تكن نتائج الدراسة مفاجئة».

وأوضح سوريك «نحن نعلم أنّ التلوّث في حبر الوشم أمر شائع»، متطرّقاً إلى أنّ «جزءاً من المشكلة يتمثّل بعدم التوافق على طريقة واحدة في معايير الصناعة لتعقيم الحبر».

من جهتها، أشارت فنانة الوشم، سيلينا ميدينا، وهي مديرة الأبحاث في تحالف فنانسي الوشم غير الربحي، الذي يضم فنانين مكرسين لتعزيز صحة الوشم وسلامته، إلى أنّ صناعة الوشم تتعاون أكثر مع الهيئات التنظيمية لضمان الامتثال لمعايير السلامة.

صفر بكتيريا؛ وفحصت دراسة حديثة ٧٥ عينة من الوشم المختوم وجبر الماكياج الدائم، في الولايات الأمريكية تابعة لـ٤ شركة مصنعة لم يذكر اسمها، بعضها وُسِمَ بأنه «معمق».

ووجد الباحثون أنّ ٦٢٪ من العينات، أو ١٠ عينات من ١٠ شركات مصنعة، أظهرت تلوثاً بكتيرياً. وكان لدى غالبيتها أقل من ٢٥٠ وحدة تشكيل المستعمرات (CFUs) لكل غرام، لكن بعضها يحتوي على ما يصل إلى ١٠٠٠٠ من وحدة تشكيل المستعمرات.

وقالت كاتز إن «دراسات سابقة أجرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية وجدت أن ٦٢٪ من الأحبار غير المفتوحة والمختومة من الشركات المصنعة الأمريكية، تحتوي على أعداد بكتيرية تصل إلى ١٠ مليون بكتيريا لكل غرام».

وأوضح خبير الأمراض المعدية روبرت سكولي، وهو أستاذ الطب المتميز في قسم الأمراض المعدية والصحة العامة العالمية في جامعة كاليفورنيا سان دييغو، أن «هذه الكمية من البكتيريا يفترض أن تكون صفرًا».

ولفت سكولي الذي يشغل أيضًا منصب المدير المشارك لمركز تطبيقات العائيات المتبكرة والعلاجات، إلى أنّ «المشكلة الأخرى هنا تتمثل بأن الوشم مرتبط أيضًا بانتقال العدوى الفيروسية لالتهاب الكبد البوابي، وفيروس نقص المناعة البشرية».

## خطأ شائع يرتكبه الكثيرون يمنع فقدان الوزن!

سلط أحد الخبراء الضوء على خطأ شائع يمكن أن يضع جهودنا المبذولة في إنقاص الوزن.

وقال خبير التغذية، لوك هانا، في حديث حول فقدان الوزن الصحيح: «من أجل إنقاص الوزن، تحتاج إلى الحد من استهلاك السعرات الحرارية، لذلك عليك الحد من تناول الطعام خلال الأسبوع، وتناول الكثير من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والأشياء التي قبل لك

إنها مفيدة لفقدان الوزن».

لكن هذا النهج يمكن أن يؤدي إلى «الإفراط في تناول الطعام» غير الصحي في عطلة نهاية الأسبوع، وفقا لتقارير «إكسبريس». وأوضح هانا: «الجزء التالي هو المشكلة التي قد لا تكون واعيا بها، تأتي عطلة نهاية الأسبوع وفجأة تجد نفسك مشغولا بالأنشطة الاجتماعية، وتناول الأطعمة اللذيذة وكل الأشياء التي كنت تمتنع عنها خلال أيام الأسبوع».

مضيفا: «فماذا يحدث إن؟ حسنا، تستسلم فقط، لكنك قد تدمر خطة الحد من السعرات الحرارية المستهلكة، التي التزمت بها طوال الأسبوع. ثم يأتي يوم الاثنين لتبدأ العملية من جديد».

وبهذا الصدد، نصح لوك بالاتي: «اجعل نظامك الغذائي خلال الأسبوع أقل تقييدا وأكثر توازنا. وقد يعني هذا التأكد من أنك تتناول أطعمة مشبعة، وليس فقط منخفضة السعرات الحرارية، أو ينبغي إضافة المزيد من الأطعمة التي تستعدها عادة، ولكن بكميات معقولة».

وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بما يلي لإنقاص الوزن بطريقة صحية ومستدامة:

- مارس الرياضة لمدة ١٥ دقيقة في الأسبوع.
- احرص على تناول ٥ وجبات في اليوم (٨ غ من الفاكهة أو الخضروات الطازجة أو المعلبة أو المجمدة تُحسب كوجبة واحدة).
- احرص على إنقاص الوزن من ٥، إلى كغ واحد، في الأسبوع.
- اقرأ ملصقات الأطعمة.
- استبدل المشروبات السكرية بالماء.
- قلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون.
- شارك خطة إنقاص الوزن الخاصة بك مع شخص تثق به.

