

## «شهداب يزد» يودع بطولة كأس العالم للاندية بالكرة الطائرة

طهران / ارنا- ودع نادي «شهداب يزد» الإيراني بطولة كأس العالم للاندية بالكرة الطائرة الجارية في البرازيل بخسارته في مباراته الثالثة في دور المجموعات امام نادي «سيوداد فالتي» الأرجنتيني بنتيجة ١-٢.

وفي هذه المباراة التي جرت ضمن الجولة الثالثة لدوري المجموعات للمجموعة الثانية، خسر «شهداب يزد» في الشوطين الأول والثاني بنتيجة ماثلة وهي ٢٥-٢٣ ومن ثم فاز في الشوط الثالث ٢٥-١٨ لكنه عاد وخسر في



الشوط الرابع ١٧-٢٥، ليخفق في التأهل الى الدور نصف النهائي وينتهي مشواره في البطولة. وكان «شهداب يزد» قد خسر مباراته الأولى امام «ترنتينو ليتاس» الايطالي ٢-٠ ومن ثم حقق فوزا رائعا على سدا كروزيرو البرازيلي بنتيجة ١-٢.

اما النادي الإيراني الاخر «فولاد سيرجان» فقد تصدر المجموعة الأولى بفوزه في مباراته الثلاث امام «كوتشيني لوبي تشيفيتانوفا» الايطالي ٢-٢ والاهلي المصري ١-٢ و«برايا كلوب» البرازيلي ٢-٠. وانطلقت، الثلاثاء، النسخة الـ١٩ لبطولة كأس العالم للاندية بالكرة الطائرة، والتي تستضيفها مدينة أوبرلانديا البرازيلية، بمشاركة ٨ اندية.

## مبابي أفضل لاعب فرنسي رغم تجاهل بنزيم

اختير كيليان مبابي، نجم ريال مدريد، كأفضل لاعب فرنسي في موسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) من مجلة «فرانس فوتبول».

وتفوق مبابي في التصويت على ويليام ساليبا مدافع أرسنال، بفارق ٥ نقاط، حيث حصل كيليان على ٥١ نقطة مقابل ٥١ لنجم الجانرز.

ويتم اختيار الفائز بها من قبل لجنة تضم جميع اللاعبين الفرنسيين الذين حصلوا على هذا التكريم في مسيرتهم.

وهذه المرة الرابعة التي يفوز فيها مبابي بهذه الجائزة، بعد أن توج بها سابقاً في أعوام ٢٠١٨، ٢٠١٩، و٢٠٢٢.



وتم تسليم الجائزة للمهاجم ريال مدريد الأسبوع الماضي، قبل أن يظهر يوم الأحد في برنامج «كليك» على قناة Canal+ الفرنسية، في أول مقابلة له خلال الـ١١ شهراً الماضية.

وأكد قائد المنتخب الفرنسي في تصريحاته لصحيفة «ليكيب» أن ويليام ساليبا، الذي جاء خلفه بفارق ٥ نقاط فقط، كان يستحق الجائزة أيضاً. وكشف التصويت أن كريم بنزيم، نجم اتحاد جدة، لم يمنح أي نقطة لكييليان مبابي، مفضلاً إدواردو كامافينجا، وبرادلي باركولا، ووارن زائير-إيمري.

أما نجولو كانتي لاعب وسط اتحاد جدة، فقد صوت لصالح ساليبا، وكوندي، وكامافينجا. ومن جهته، صوت أنطوان جريزمان نجم أتليتيكو مدريد لمبابي كثاني أفضل لاعب فرنسي، بينما كان خياره الأول ألكسندر لاكازيت.

## أرنولد يزد التكهنات بتصريح مفر عن التجديد لليفربول

كسر ترينت ألكسندر أرنولد، ظهير ليفربول، حاجز الصمت إزاء مستقبله داخل قلعة أنفيلد، في ظل اقتراب عقده من نهايته في صيف ٢٠٢٥.

وأمدى الدولي الإنجليزي مسيرته الكروية في ليفربول، إذ انضم لنادي الرينلز عام ٢٠١٤ قبل تصعيده للفريق الأول في ٢٠١٦.

لكن، بات صاحب الـ٦٣ عاما على وشك تغيير قميصه بالتحول إلى ريال مدريد الذي يبدو قريبا من التوصل لاتفاق معه بشأن ضمه بنهاية الموسم مجانا.

وعن ذلك قال ألكسندر أرنولد، خلال مقابلة مع شبكة «سكاى سبورتنج»: «لقد أمضيت ٢٠ عاما في النادي، ووقعت على ٤ أو ٥ عقود، لكن لم يتم الإعلان عن أي منها من قبل». وأضاف الظهير الإنجليزي: «لن يكون الأمر مختلفاً هذا العام»، دون معرفة ما يقصده بشأن هذه العبارة.

وفيما يخص قيادة أرنلي سلوت لليفربول، علق أرنولد: «منذ أول لقاء لنا، شعرت أنني سأستمتع باللعب تحت قيادته».

وأمدى: «أشعر أنني بدأت بالفعل في النمو والتطور كلاعب في مثل هذا الوقت القصير، بفضل هوسه بكرة القدم وبصيرته الرائعة».

وأصبح ليفربول مهددا بفقدان ٣ من نجومه بنهاية الموسم، وهم ألكسندر أرنولد، محمد صلاح وفيرجيل فان دايك.

## صلاح على موعد مع مئوية تاريخية أمام فولهام

يتطلع الفرعون المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، لتحقيق رقماً مميزاً خلال مواجهة فولهام بالدوري الإنجليزي الممتاز.

ويستقبل ليفربول نظيره فولهام، مساء أمس السبت، على ملعب أنفيلد، ضمن منافسات الجولة الـ١٦ للبريميرليج.

وبحسب الموقع الرسمي لليفربول، فإن صلاح سيكون على موعد مع هدف مثوي حال هز شباك فولهام على ملعب أنفيلد.

وسبق أن سجل صلاح ٩٩ هدفاً في ١٤٠ مباراة على أرض الفرق التي لعب بألوانها في الدوري الإنجليزي الممتاز (هدفان مع تشيلسي و٩٧ مع ليفربول).

وإذا سجل صلاح هدفاً أمس السبت، فسيصبح ثامن لاعب يسجل ١٠٠ هدف أو أكثر على أرضه في المسابقة المحلية.

كما سيكون رابع أسرع لاعب بعد آلان شيرار (٩١ مباراة)، وتييري هنري (١١٣ مباراة)، وسيرجيو أجويرو (١٢٥ مباراة).

## ريال مدريد يرفض رحيل لاعبه إلى البوندسليجا

أكدت تقارير صحفية إسبانية، أمس السبت، أن إدارة ريال مدريد رفضت رحيل أحد لاعبي الملكي البارزين إلى الدوري الألماني، خلال الموسم الحالي.

ووفقاً لشبكة «ريليفو» الإسبانية، فإنه رغم الإصابات التي يعاني منها الميرينجي، لم ينجح المهاجم البرازيلي إندريك في حجز مكان منتظم في تشكيل الفريق.

وأفادت الشبكة بأن هذا الوضع الصعب لم يفقد إندريك صبره، إذ يركز فقط على القتال لكسب المزيد من المباريات، رغم كثرة العروض التي تلقاها للانتقال خلال سوق الانتقالات الشتوية المقبلة.



وكشفت مصادر «ريليفو» أن أحد وكلاء اللاعب البرازيلي تلقى اتصالات من أندية في الدوري الألماني، لكن الرد كان واحداً: «إندريك سيبقى في ريال مدريد حتى يونيو/حزيران المقبل». وأشارت إلى أن إندريك يرغب في التطور في فالديبيباس ومحاوله إقناع المدرب كارلو أنشيلوتي بقراراته.

وعلى الرغم من إحباط إندريك بسبب قلة الدقائق التي يلعبها، إلا أنه خاض دقائق أكثر مما توقعه عند وصوله إلى مدريد، لذلك فإن اللاعب يشعر بالهدوء ولا يستسلم.

وأوضحت الشبكة الإسبانية أن بعض الأندية أجلت اهتمامها بضم إندريك إلى شهر يوليو.

## إنريكي: لا أحد يهتم بأزمة باريس

قال لويس إنريكي، مدرب باريس سان جيرمان، إن الموسم الحالي هو الأفضل في مشواره التدريبي، رغم معاناة الفريق الفرنسي الذي بات مهددا بالخروج مبكراً من دوري أبطال أوروبا.

وأوضح إنريكي، في مؤتمر صحفي أمس السبت: «بالأرقام هذا الموسم هو الأفضل في مشواري التدريبي، رغم الانتقادات وترديد أبناء كلابتي».

ويرر: «لقد خلقنا أكبر عدد من الفرص، واستقبلنا أقل عدد من الفرص، ورغم أنني حققت نجاحات



أكبر في مواسم سابقة، لكنني أرى مؤشرات إيجابية هذا الموسم تسعدني وترضييني».

وأستطرد: «الأمور تسير تدريجياً في مسارها الصحيح رغم الأجواء السلبية المحيطة بنا، لدرجة أن بعض الصحفيين قالوا إننا لا نملك حتى أفضل فريق في فرنسا».

وتابع: «من يهتم بأزمنا أو بأن باريس يستحق مركزاً أفضل في دوري الأبطال؟ هذا هو الواقع وتقبله، ونحاول تعديله».

وشدد إنريكي: «الانتقادات ستبقى دائماً، وأكد أننا لعبنا أمام أتليتيكو مدريد وأيندهوفن بشكل أفضل من المباراة التي فزنا بها أمام سالزبورج».

وأكد: «بالطبع كانت هناك نقاط يجب تحسينها مثل الكفاءة الهجومية، ولكننا لعبنا بشكل جيد، أؤكد بالطبع أن الأداء الجيد لا يكفي في البطولات أو المباريات الكبيرة بل النتائج».

وأستدرك المدرب الإسباني في ختام تصريحات «لكنني مقتنع تماماً بأن الأداء الجيد مؤثر مهم للغاية في مستقبل الفريق حتى إذا لم نفز».

ويحتل بي إس جي المركز ٢٥ في جدول دوري أبطال أوروبا برصيد ٧ نقاط من ٦ مباريات، وتتبقى له مواجهة أمام مانشستر سيتي في حديقة الأمراء، وأخرى مع شتوتجارت في ألمانيا.

## أنشيلوتي مرشح للعودة إلى الكالتشيو

تحدث تقرير صحفي إيطالي، أمس السبت، عن المرشحين المحتملين لقيادة روما بداية من الموسم الجديد.

وعين النادي الإيطالي كلاوديو رانيريي كمدرّب رابع له في عام ٢٠٢٤، حيث تولى المهمة بعد إقالة إيفان يوريتش من منصبه وبشكل مؤقت حتى نهاية الموسم.

واعترف المدير الرياضي بالنادي فلورنت جيسولفي، قبل مباراة الهوري الأوروبي ضد سبورتنج براجا، أن ناديه يعمل بالفعل على ملف المدرب المقبل.

وبحسب ما ذكرته صحيفة «كورييري ديلو سبورت» الإيطالية، فإن روما لديه أهداف طموحة لمديره الفني المستقبلي، لافتة إلى أن كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد الحالي مدرج ضمن قائمة المرشحين التي تفكر فيها عائلة فريديكين المالكة للنادي.

وأضافت الصحيفة: «يمكن أن يترك أنشيلوتي ريال مدريد في نهاية الموسم، ما يجعله هدفاً للنادي، خصوصاً بالنظر إلى خبرته في ملعب الأولمبيكو عندما كان لاعبا للفريق».

وأشارت الصحيفة: «ماسيميلانو أليجيري، مدرب يوفنتوس السابق، هو أيضاً خيار محتمل أمام النادي ليحل محل رانيريي في الموسم المقبل».

## بسبب أفاظ نابية.. فيرستابن يستكمل عقوبته في رواندا

يبدو أن الهولندي ماكس فيرستابن، سائق ريد بول، المنافس ببطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١، أكمل العقوبة التي وقعت عليه، بعدما تلفظ بأفاظ نابية في مؤتمر صحفي، بعد أن تم تصويره مع الشباب في رواندا.

وتم إلزام السائق الهولندي، الذي توج للمرة الرابعة ببطولة العالم لفورمولا ١ في الموسم الذي انتهى مؤخراً، بالقيام بعمل ذي مصلحة عامة» بعدما استخدم أفاظاً نابية في سبتمبر/أيلول الماضي.

وقرر الاتحاد الدولي للسيارات إنه ينبغي عليه تنفيذ العقوبة في رواندا، ونشر صوراً على موقع التواصل الاجتماعي «إكس» أمس السبت، تظهر السائق البالغ من العمر ٢٧ عاماً محاطاً بشباب من رواندا في برنامج نظمه نادي رواندا للسيارات.

وذكر المنشور «رد الجميل للمجتمع.. شكراً ماكس».

كان فيرستابن يتواجد في العاصمة كيجالي لحضور حفل توزيع جوائز الاتحاد الدولي للسيارات يوم الجمعة حيث تسلّم كأس أفضل سائق من الرئيس الرواندي بول كاجامي.

كما حصل فريق مكلارين على كأس الأفضل في فئة الصانعين في فورمولا ١، وتم تكريم أبطال رياضة السيارات، وقبل الجوائز، أعلن كاجامي أن رواندا تقدمت بطلب لاستضافة سباق فورمولا ١ بشكل سنوي في البلاد.

كان آخر سباق لفورمولا-١ أقيم في قارة أفريقيا في عام ١٩٩٢ في دولة جنوب أفريقيا.

## للرجال: عادة مدمرة قد تؤدي إلى العمق

تشير دراسات حديثة إلى أن هناك عادة خاطئة شائعة بين الرجال، وهي التدخين الإلكتروني، التي ثبت أنها تشكل خطراً كبيراً على صحتهم الجنسية. وتُعد هذه العادة من الأساليب التي يلجأ إليها البعض باعتبارها أقل ضرراً من السجائر العادية، لكن تبين أنها تحمل مخاطر صحية خطيرة قد تؤثر على الخصوبة والصحة الجنسية بشكل عام.

التأثير على خصوبة الرجال: أظهرت دراسة منشورة في مجلة "Revista Internacional de Andrología" أن التدخين الإلكتروني قد يزيد من خطر الإصابة بالعقم. قام الباحثون بدراسة تأثير الدخان الناتج عن السجائر الإلكترونية على الفئران الذكورية، ووجدوا أن التدخين الإلكتروني أدى إلى انكماش حجم الخصيتين، وتقليل عدد الحيوانات المنوية، وانخفاض الرغبة الجنسية. في الواقع، انخفض عدد الحيوانات المنوية في الفئران المدخنة إلكترونياً إلى ٩٥,١ مليون حيوان منوي لكل مليلتر، وهو عدد أقل من المعدل الطبيعي، ولكن مقارنة بالسجائر التقليدية، كانت النتائج أسوأ بشكل ملحوظ.

السجائر الإلكترونية مقابل السجائر التقليدية: وفي مقارنة بين التدخين الإلكتروني والتدخين التقليدي، تبين أن السجائر العادية تشكل ضرراً أكبر على الصحة الإنجابية للرجال. ففي تجربة أخرى، لوحظ أن السجائر العادية أدت إلى تقليل عدد الحيوانات المنوية إلى ٨٩ مليون حيوان منوي لكل مليلتر في الفئران المدخنة. بالإضافة إلى انخفاض حجم الخصيتين، ضعف الانتصاب وزيادة المخاطر: وفي دراسة أخرى نشرت في موقع "Healthy Male"، تم اكتشاف أن الرجال الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية يومياً هم أكثر عرضة للإصابة بضعف الانتصاب، بمعدل ضعف مقارنة بغير المدخنين. ويعود هذا إلى تأثير الأبخرة الناتجة عن السجائر الإلكترونية على الخلايا التي تبطن الأوعية الدموية في الجسم، بما في ذلك الأوعية الدموية التي تغذي العضو الذكري. الإجهاد التأكسدي الناتج عن هذه الأبخرة يؤدي إلى تقييد تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى القضيب، مما يسبب ضعف الانتصاب. النيكوتين وتأثيره على الأوعية الدموية: تزداد مخاطر ضعف الانتصاب عندما تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين، وهو المادة التي تسبب تضيق الأوعية الدموية في الجسم، بما في ذلك الأوعية المسؤولة عن نقل الدم إلى القضيب. وفقاً للباحثين في جامعة نيويورك، فإن تدخين السجائر الإلكترونية يزيد من خطر الإصابة بالضعف الجنسي بين الرجال الذين تزيد أعمارهم عن ٢٠ عاماً.

على الرغم من أن السجائر الإلكترونية قد يُعتقد أنها أقل ضرراً من السجائر العادية، إلا أن الدراسات تؤكد أنها تشكل خطراً على الصحة الجنسية للرجال. من الضروري أن يكون الأفراد على دراية بتأثيرات التدخين الإلكتروني على الخصوبة وصحة الأعضاء التناسلية، والبحث عن طرق أخرى للحفاظ على صحتهم الجنسية.

## فوائد شرب الكمون قبل النوم: هل يساهم في فقدان الوزن؟

يُعتبر شرب الكمون قبل النوم من العادات الغذائية الصحية التي تعود بفوائد عديدة على الجسم، إلا أن فعاليتها في المساعدة على فقدان الوزن تعتمد على عدة عوامل إضافية. الكمون وفقدان الوزن يساهم شرب الكمون في تحسين عملية فقدان الوزن بفضل خصائصه المثبطة للشهية، حيث يقلل من الشعور بالجوع خلال الليل، مما يساعد على تقليل كمية الطعام المستهلكة. ومع ذلك، لا يمكن الاعتماد عليه فقط للتخلص من الوزن الزائد، إذ تتطلب عملية فقدان الوزن اتباع نظام غذائي متوازن منخفض السعرات الحرارية، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

كيفية تحضير مشروب الكمون: عند تحضير مشروب الكمون، يُفضل تجنّب إضافة السكر الأبيض لتجنب زيادة السعرات الحرارية. يمكن استخدام ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي لتحسين المذاق وتعزيز القيمة الغذائية للمشروب. فوائد إضافية لشرب الكمون قبل النوم: إلى جانب دوره في تقليل الشهية، يوفر شرب الكمون مجموعة من الفوائد الصحية للجسم، ومنها: تنقية الجسم من السموم: يعمل الكمون على تعزيز صحة الكبد والتخلص من السموم المتراكمة. تحسين صحة الجهاز الهضمي: يُستخدم لعلاج مشاكل الهضم، مثل الانتفاخ، الغازات، الإسهال، وتقلصات القولون.

خفض مستويات الكوليسترول الضار: يساهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية. تنظيم مستويات السكر في الدم: يساعد الكمون في السيطرة على مستويات السكر، مما يجعله مفيداً للأشخاص الذين يعانون من مقاومة الإنسولين. الاعتدال هو المفتاح: على الرغم من فوائده المتعددة، يُنصح بتناول الكمون باعتدال، إذ قد يؤدي الإفراط فيه إلى انخفاض حاد في مستويات السكر بالدم أو ظهور اضطرابات هضمية.

شرب الكمون قبل النوم يمكن أن يكون إضافة مفيدة لنظام الغذائي الصحي، لكنه ليس الحل السحري للتحسيس. الجمع بين تناول مشروب الكمون واتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة النشاط البدني هو الطريق الأفضل لتحقيق نتائج مستدامة.

شرب الكمون قبل النوم يمكن أن يكون إضافة مفيدة لنظام الغذائي الصحي، لكنه ليس الحل السحري للتحسيس. الجمع بين تناول مشروب الكمون واتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة النشاط البدني هو الطريق الأفضل لتحقيق نتائج مستدامة.

شرب الكمون قبل النوم يمكن أن يكون إضافة مفيدة لنظام الغذائي الصحي، لكنه ليس الحل السحري للتحسيس. الجمع بين تناول مشروب الكمون واتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة النشاط البدني هو الطريق الأفضل لتحقيق نتائج مستدامة.

شرب الكمون قبل النوم يمكن أن يكون إضافة مفيدة لنظام الغذائي الصحي، لكنه ليس الحل السحري للتحسيس. الجمع بين تناول مشروب الكمون واتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة النشاط البدني هو الطريق الأفضل لتحقيق نتائج مستدامة.

شرب الكمون قبل النوم يمكن أن يكون إضافة مفيدة لنظام الغذائي الصحي، لكنه ليس الحل السحري للتحسيس. الجمع بين تناول مشروب الكمون واتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة النشاط البدني هو الطريق الأفضل لتحقيق نتائج مستدامة.

شرب الكمون قبل النوم يمكن أن يكون إضافة مفيدة لنظام الغذائي الصحي، لكنه ليس الحل السحري للتحسيس. الجمع بين تناول مشروب الكمون واتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة النشاط البدني هو الطريق الأفضل لتحقيق نتائج مستدامة.

## «قادة العمل الصحي الأميري» مطالبون التحرك لوقف تصف مرافق غزة الصحية

وقع آلاف النشطاء على عريضة الكترونية تطالب قادة الرعاية الصحية الأمريكية، والأطباء والعاملين في القطاع الصحي، ومناع السياسات، لإدانة الهجمات الإسرائيلية الوحشية على المرافق الصحية في قطاع غزة.

كما طالبوا وقف قصف المستشفيات، ومهاجمة العاملين في مجال الرعاية الصحية، وحماية هذه الأماكن بموجب القانون الدولي.

النشطاء طالبوا أيضاً بوقف إطلاق النار الفوري والحظر الكامل على نقل الأسلحة لدولة الاحتلال، وسحب الاستثمارات من الشركات المتورطة في الجرائم الإسرائيلية.

وأرسلوا رسائل عبر البريد الإلكتروني إلى رؤساء الجمعيات الطبية، والرؤساء التنفيذيين للمستشفيات وقادة الرعاية الصحية، لاتخاذ إجراءات فورية لدعم القطاع الصحي الفلسطيني، ودعوة إلى الكونجرس بشقيه الشيوخ والنواب إلى اتخاذ إجراءات سريعة لوقف تدمير المستشفيات وحماية العاملين في مجال الرعاية الصحية والمرضى.