

بزشكيان يهنئ البعثة الإيرانية لتألقها

في الأولمبياد الطلابي الرياضي

طهران / ارنا- هنأ الرئيس الإيراني مسعود بزشكيان أعضاء البعثة الطلابية الإيرانية لفوزهم بـ٨٦ ميدالية ملونة والعديد من ألقاب البطولة في دورة الألعاب الأولمبية العالمية للطلاب تحت ١٥ عاما في صربيا، واعتبر ذلك دليلا على موهبة وقدره وجهد ومثابرة بناة مستقبل البلاد هؤلاء.



وجاء في رسالة التهنة التي وجهها الرئيس بزشكيان يوم الاثنين: بفضل جهودكم أيها الطلبة الموهوبون في إيران الإسلامية، أظهرت ساحة الألعاب الأولمبية العالمية للطلاب بـ٢٠٢٥ في صربيا مرة أخرى القدرات الرياضية للبلاد وأضافت صفحة جديدة إلى الفخر الرياضي لشعبنا.

وأضاف: إن الفوز بـ ٨٦ ميدالية ملونة والعديد من ألقاب البطولة يدل على موهبة وقدره وجهد ومثابرة بناة المستقبل هؤلاء.

وتابع: أمل أنه من خلال التخطيط الدقيق والاهتمام الأكبر من المسؤولين في مجال الرياضة الطلابية كأساس وقاعدة لتطوير الرياضات البطولية، ان يتم توفير منصات أكثر ملاءمة لاستمرار مفاخركم ايها الطلبة، وبهذه الطريقة، بالإضافة إلى خلق بيئة طلابية نابضة بالحياة والنشاط، فإننا سنشهد جيلاً جديداً نشطاً وصحياً في البلاد.

يذكر ان البعثة الطلابية الإيرانية حلت في المركز الخامس بين الدول المشاركة بحصدها ٨٦ ميدالية (٢٩ ذهبية و ٢٨ فضية و ٢٩ برونزية).

مدرب سانت باولي مرشح لقيادة فولفسبورج

أفادت تقارير صحفية، أمس الثلاثاء، أنَّ ألكسندر بليسين، مدرب سانت باولي، مرشح لقيادة فولفسبورج، منافسه بطولة الدوري الألماني لكرة القدم «بوندرسليجا».

وتأتي تلك الأنباء في ظل استمرار الغموض الذي يحيط بمستقبل رالف هاسنهوتل،

المدير الفني للفرق فولفسبورج، حتى الآن.



وذكرت صحيفة «هامبورجر آيندبلات» الألمانية أمس الثلاثاء، أنَّ فولفسبورج يراقب «عن كثب» بليسين وهو ما كشفته صحيفة «فولفسبورجر أجمانه تسليتونغ» أيضاً.

وخسر فولفسبورج مبارياته الأربع الأخيرة بالبوندرسليجا، ليتراجع للمركز الـ١٢ في ترتيب المسابقة، ويصبح موقفه صعباً للغاية في التواجد بأي من المراكز المؤهلة للمسابقات القارية في الموسم المقبل كما كان يطمح.

ويرتبط النمساوي هاسنهوتل بعقد مع النادي حتى ٢٠٢٦.

وتولى بليسين تدريب سانت باولي، الصاعد هذا الموسم للدوري الألماني، في الصيف، حيث يحتل المركز الـ١٥ في ترتيب المسابقة، متبعداً بفارق ٧ نقاط أمام هايدنهايم، صاحب المركز الـ١٦ (الثالث من القاع)، الذي يخوض ملحق الصعود والهبوط مع صاحب المركز الثالث بدوري الدرجة الثانية.

وانتشرت مؤخرا تقارير تربط بليسين بقيادة فريق لايبزيغ، حيث عمل سابقا مدريا في أكاديمية النادي، لكن تقرير صحيفة «هامبورجر آيندبلات» ذكر أنه «ليس اسماً يتم مفاوضته بجدية» هناك.

أنشيلوتي: حلمت بقيادة ليفربول.. ورفضت تدريب إيطاليا

كشفت الإيطالية كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، أنه كان يحلم بقيادة ليفربول قبل سنوات عديدة.

كانت تقارير صحفية، أشارت بعد إقالة بريندان روجرز من ليفربول في أكتوبر/تشرين الأول ٢٠١٥، أن أنشيلوتي كان في محادثات حول إمكانية توليه منصب المدرب التالي للريدز، لكن النادي قرر في النهاية تعيين يورجن كلوب.

وقال أنشيلوتي، في تصريحات عبر إذاعة "RSI" السويسرية: «كان حلمي أن أدرّب ليفربول، لكنني وجدت نفسي في إيفرتون وخضت تجربة التنافس معهم، والآن أصبحت مشجعاً لإيفرتون بكل تأكيد».

وأضاف: «أعجبنني كثيرًا الجو العام؛ لأن هناك شعفاً مذهلاً بالألوان. تلاحظ أيضاً المعاناة التي يشعر بها مشجع إيفرتون تجاه ليفربول، الذي كان لسنوات طويلة، ولا يزال اليوم الأفضل في الدوري الإنجليزي».

وختم: «رفضت تدريب المنتخب الإيطالي (في ٢٠١٨)؛ لأنني لم أشعر بأنني مستعد لذلك. أحب كثيرًا التواجد في الملعب يوميًا من أجل التحضير للتدريبات، والمنتخب بدا وكأنه وظيفة بدوام جزئي تُفقدني بعضًا من الشغف.. كان الرفض فقط لهذا السبب».

صفقة تبادلية.. اتفاق غير رسمي بين ميلان وروما

عقد ميلان وروما اتفاقا غير رسمي، بشأن صفقة تبادلية خلال الميركاتو الصيفي المقبل. وانضم تامي أبراهام إلى ميلان من روما، في الصيف الماضي، بينما انتقل أليكسيس ساليميكرس للأزرق من الروسونيري.

وتمت الصفقتان بصيغة إعارة مباشرة دون وجود خيار شراء رسمي في أي من العقدين.

ووفقا لصحيفة «كورييري ديللو سبورت» الإيطالية، فإن هناك اتفاقا غير رسمي تم التوصل إليه الصيف الماضي، يقضي بتحويل الصفتين إلى انتقالين دائمين.

وأوضحت أن الاتفاق يقدر قيمة أبراهام بنحو ٢٥ مليون يورو، رغم أن روما أنفقت ٤٠ مليوناً لضمه من تشيلسي في صيف ٢٠٢١.

أما ساليميكرس، فقد قدرت قيمته في الاتفاق غير الرسمي بنحو ١٥ مليون يورو؛ لكنها قد تكون ارتفعت بعد سلسلة من العروض المميزة خلال موسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

إيران تواجه كوريا الشمالية في مشهد المقدسة

اعلن مهدي تاج رئيس الاتحاد الإيراني لكرة القدم ان المباراة الاخيرة في تصفيات كأس العالم للمنتخب الإيراني والتي سيواجه فيها نظيره الكوري الشمالي ستكون في مدينة مشهد المقدسة.



هذا وكان المنتخب الإيراني لكرة القدم قد تأهل بشكل رسمي الى نهائيات كأس العالم القادمة، وتعتبر المباراتان المتبقيتان لإيران مباراتين تشريفيتين، والتي سيواجه

فيهما اول المنتخب القطري هناك في الدوحة ومن ثم كوريا الشمالية في إيران. هذا وسيقابل المنتخب الإيراني منتخب كوريا الشمالية في مشهد المقدسة في يوم الثلاثاء المصادف ١٠ من شهر حزيران.

أموريم: نجم يوناييتد لن يلعب ضد ليون

أكد البرغفالي روبين أموريم، مدرب مانشستر يونايتد، أن نجمه سيغيب عن مباراة أولمبيك ليون ويحل ليون ضيفا على مانشستر يونايتد، يوم الخميس المقبل، على ملعب أولد ترافورد، في إياب ربع نهائي الدوري الأوروبي.



وتعرض الهولندي جوشوا زيركزي لإصابة في العضلة الضامة خلال مباراة الأحد، التي خسرها يوناييتد بنتيجة ١-٤ أمام نيوكاسل يوناييتد، في الدوري الإنجليزي، ولم يستطع إكمال اللقاء.

وقال أموريم في تصريحات للصحفيين: «أعتقد أنه (زيركزي) سيغيب عن بعض المباريات».

وكانت مباراة الذهب في فرنسا، قد انتهت بالتعادل الإيجابي ٢-٢.

وتعد هذه البطولة هي الأمل الأخير لمانشستر يونايتد هذا الموسم، بعد خروجه من بطولتي كأس الرابطة وكأس الاتحاد، واحتلاله المركز ٤ في البريميرليج.

فوز سهل لروم في مستهل حملة الدفاع عن لقبه ببرشلونة

استهل النرويجي كاسبر رود، حملة الدفاع عن لقبه بنجاح في بطولة برشلونة فئة ٥٠٠ نقطة، بعد التغلب على الكولومبي دانيال جالان، مساء أمس الثلاثاء.

ونجح رود، المصنف الثاني على البطولة في حسم اللقاء بمجموعتين دون رد، بواقع (٤-٦)، و(٣-١)، في غضون ساعة و٣٢ دقيقة.

ويواجه رود في الدور الثاني الصربي هاماد ميديفيتش القادم من الأوار التمهيديّة، والذي تفوق أمس على الفرنسي جيوفاني مبيتشي بيريكارد.

وضمن لقاءات الدور الأول أيضا، تغلب الأسترالي أليكس دي مينور، المصنف الخامس على البطولة، على الأرجنتيني توماس مارتن إتشيغيري بمجموعتين دون رد بواقع (٤-٦) و(٤-١)، في غضون ساعة و٥٥ دقيقة.

يانيك هانفمان يبلغ ثمن نهائي ميونخ للتنس

فجر الألماني يانيك هانفمان، مفاجأة كبرى ببطولة ميونخ المفتوحة للتنس، عقب فوزه على التشيكي ياكوب منسيك، أمس الثلاثاء، في دور الـ٣٢ للمسابقة.

وفاز هانفمان على منسيك، المصنف السادس للبطولة، المقامة حاليا بمدينة ميونخ، بنتيجة ٦-٧ (٤-٧)، و٤-٦، و٣-٦، ليصعد لدور الـ١٦ في المسابقة.

ويلعب هانفمان مباراته المقبلة في البطولة، المقامة على الملاعب الرملية، مع الهولندي تالون جريكسبور.

وتأهل الإيطالي لوتشيانو داربيري لدور الـ١٦ أيضا، عقب تغلبه على الأسترالي كريستوفر أوكونيل بنتيجة ٦-٧ (٣-٧)، و٦-٧ (٣-٧)، ليتلقى بالدور المقبل مع الصربي ميومير كيكمانوفيتش.

ولحق الهولندي بوتيك فان دي زاندرشلوب بركب المتأهلين لدور الـ١٦ بفضل انتصاره على الإسباني روبرتو باتونستا أجوت بنتيجة ٦-٤، و٦-٣، و٦-٤.

وضرب بوتيك فان دي زاندرشلوب موعدا في دور الـ١٦ مع الأمريكي بن شيلتون، المصنف الثاني للمسابقة.

ويلتقي دي مينور في الدور الثاني مع الخاسر المحظوظ البريطاني جاكوب فيرنلي، والذي تغلب أمس على الإسباني روبرتو كارباليس باينا.

بيورن بورج يفادر برشلونة دون تكريم

أكد منظمو بطولة برشلونة المفتوحة، أمس الثلاثاء، أن أسطورة التنس السويدي بيورن بورج قدم موعد مغادرته لبرشلونة، لأسباب شخصية، ولن يتلقى التكريم الذي كان مقررا له في الذكرى الـ٥٠ على فوزه الأول في البطولة.

وكان من المقرر أن يتلقى بورج، الفائز بأحد عشر لقباً في البطولات الأربع الكبرى، تكريماً في بطولة برشلونة، التي فاز بها مرتين (١٩٧٥ و ١٩٧٧).

ولن يقوم منظمو البطولة بتكريم بيورن بورج، أمس الثلاثاء، على ملعب رافا نادال قبل الظهور الأول لكارلوس ألكاراز ضد الأمريكي إيثان كوين، وفقا لما ذكره منظمو البطولة في بيان صحفي، لأن أسطورة التنس السويدي السابق «لسوء الحظ قام بتقديم موعد رحيله عن برشلونة».

ووصل بورج (٦٨ عاما) إلى مدينة برشلونة قبل عدة أيام والتقط صورة مع الكأس كما أنه تبادل أطراف الحديث مع ألكاراز نفسه.

كما حصل نجله ليو بورج، الذي يحتل التصنيف الـ٤٩٦ عالميا في الوقت الحالي، على بطاقة دعوة للمشاركة في الدور التأهيلي للبطولة.

ومع ذلك، قرر بورج، المعروف باسم «رجل الجليد» لرابطة جأشته تحت الضغط، والذي كان يتمتع يوما بشخصية غريبة الأطوار، تقديم موعد مغادرته المدينة الكتالونية.

أطعمة يُنصح بنقعها في الماء قبل تناولها لتعزيز فوائدها الصحية

يجعل الكثيرون أن بعض الأطعمة تحتاج إلى نقع في الماء قبل استهلاكها لتحقيق أقصى فائدة غذائية منها، ولتسهيل عملية الهضم وتخفيف آثارها الجانبية على المعدة. إليكم أبرز الأطعمة التي يُنصح بنقعها في الماء وفقاً لما أورده موقع Times of India:

١. الزبيب: تنظيف للجسم وتعزيز للهضم
نقع الزبيب في الماء طوال الليل يجعله أكثر فائدة للصحة، إذ يزيد من تركيز مضادات الأكسدة فيه، ويسهل على الجسم هضم سكرياته. كما يساعد الزبيب المنقوع على تنقية الجسم من السموم، ودعم وظائف الكبد، مما يجعله خياراً ممتازاً لبدء اليوم.

٢. اللوز: غذاء للدماغ والبشرة
تحتوي قشرة اللوز الخارجية على مادة "التانين" التي تعيق امتصاص العناصر الغذائية، لذلك يُنصح بنقعها طوال الليل لتقشيرها بسهولة وتناوله في الصباح. ويُعرف اللوز المنقوع بدوره في تحسين وظائف الدماغ، تعزيز الهضم، والمساهمة في نضارة البشرة وصحتها.

٣. بذور الشيا: أحماض أوميغا ٣ وسهولة الهضم
تناول بذور الشيا جافة قد يسبب الإختناق أو عسر الهضم، بينما يساعد نقعها في الماء على ترطيب الجسم وتحسين هضمها، كما يعزز امتصاص العناصر الغذائية الهامة فيها مثل أحماض أوميغا ٣ المفيدة للقلب والمخ.

٤. البقوليات: وداعاً للغازات وسوء الهضم
نقع البقوليات مثل العدس والحمص والفاصولياء في الماء يُزِيل منها حمض الفيتيك وبعض المثبطات الأنزيمية التي تقلل من امتصاص المعادن. كما يساهم هذا النقع في تقليل وقت الطهي، ويخفف من الانتفاخات والغازات التي يعاني منها البعض عند تناول البقوليات.

٥. الحلبة: قوة تنظيمية للجسم
يُفضل نقع بذور الحلبة مع قليل من القرفة وعصير الليمون طوال الليل، حيث يساهم ذلك في تسهيل عملية الهضم. كما أن الحلبة المنقوعة تساعد على محاربة الالتهابات، وتنظيم مستويات السكر في الدم، وهي مفيدة لمرضى السكري وللنساء في حالات الاضطرابات الهرمونية.

نقع بعض الأطعمة في الماء ليس مجرد عادة تقليدية، بل هو إجراء صحي يضمن الاستفادة القصوى من عناصرها الغذائية، ويقلل من مشاكل الهضم والامتصاص. لذلك، قبل تناول هذه الأطعمة، فكري في نقعها أولاً لتحصلي على فوائدها الكاملة بطريقة طبيعية وآمنة.

عادات صباحية بسيطة لتحويل جسمك إلى محرقة للدهون

الصباح هو الوقت المثالي للبدء بروتين صحي يعزز نشاطك ويساهم في تحسين يومك بالكامل. هناك بعض العادات البسيطة التي يمكنها تحويل جسمك إلى محرقة للدهون، مما يساعدك على تحقيق أهدافك الصحية واللياقية بشكل أسرع.

شرب الماء الدافئ مع الليمون
ابداً يومك بكوب أو كوبين من الماء الدافئ مع الليمون. هذه العادة تساعد على ترطيب الجسم وزيادة معدل الحرق، ما يعزز من نشاط عملية الأيض.

تناول البروتين في وجبة الإفطار
أضف مصادر غنية بالبروتين إلى إفطارك، مثل البيض، الجبن، أو الزبادي. البروتين لا يساعد فقط على الشبع لفترة أطول، بل يساهم في زيادة معدل حرق الدهون مقارنة بالنشويات.

الاستحمام بالماء البارد صباحاً
ينشط الدورة الدموية، ويحفز الجسم على استهلاك المزيد من الطاقة لتنظيم درجة حرارته، مما يؤدي إلى زيادة حرق الدهون.

تناول فنجان من القهوة
القهوة تحتوي على الكافيين الذي يعزز عملية الأيض، ولكن من الأفضل ألا تزيد الكمية عن فنجانين يوميًا لتحقيق الفائدة دون أضرار.

ممارسة الرياضة الصباحية
التمارين الرياضية الخفيفة في الصباح تزيد من معدل الحرق وتمنحك شعوراً بالإنشاط طوال اليوم، كما تساعد على التخلص من الطاقة السلبية.

تناول الشاي الأخضر مع النعناع
الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة والمركبات التي تعزز من حرق الدهون، خاصة إذا تم تناوله في فترة الصباح.

النوم الكافي
النوم الجيد ليلاً (٧-٩ ساعات) يلعب دوراً كبيراً في تنظيم هرمونات الجوع وتحسين عملية الأيض، مما يعكس إيجابياً على فقدان الوزن.

عادات صباحية يجب تجنبها لخسارة الوزن
تجاهل شرب الماء بعد الاستيقاظ: يؤدي إلى بطء عملية الأيض.

تخطي وجبة الإفطار: قد يزيد من تناول السعرات الحرارية في وقت لاحق من اليوم.

عدم التعرض لأشعة الشمس: التعرض للشمس يحفز إنتاج فيتامين "د" الذي يرتبط بتحسين عملية الأيض.

إضافة السكر الزائد إلى المشروبات: السكر الزائد يعيق حرق الدهون.

تجاهل التمارين الرياضية: فوتك فرصة تعزيز الحرق مبكراً.

الانغماس في الأخبار السلبية: قد يسبب التوتر، مما يؤثر على عملية فقدان الوزن.

النوم غير الكافي: قلة النوم تؤدي إلى زيادة مستويات هرمونات الجوع وتثبيط الأيض.

تعديل روتينك الصباحي بإضافة عادات بسيطة مثل شرب الماء، تناول البروتين، ممارسة الرياضة، والنوم الجيد يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في عملية حرق الدهون وتحقيق أهدافك الصحية. اجعل صباحك إيجابياً وملكياً بالطاقة لتحظى بيوم صحي ومثمر!

