### نأمل أن نعود من بطولة العالم بثلاث ميداليات؛

# مدربة منتخب الووشو للناشئات: لن أستبدل العلم الإيراني بأي شيء

أعربت مدربة منتخب الناشئات للووشو «خديجة آزادبور» عن أملها في أن تفوز اللاعبات الثلاث المشاركات في بطولة العالم ويعتلين منصات التتويج.

وابدت المدربة آزادبور عن رضاها عن ظروف التدريب، ودعم الاتحاد، والأجواء السائدة في المعسكرات قبل التوجه إلى بطولة العالم للووشو ٢٠٢٦ في الصين.

وفي مقابلة صحفية بيّنت مدربة منتخب الناشئات الإيراني آخر الاوضاع فيما يخص رياضة الووشو بالنسبة لفريقها والآمال التي تراودها في هذا المجال، وفيما يلي أهم ما جاء في هذه المقابلة.

وتحدثت مدربة منتخب الووشو عن هذه المشاركة في البداية قائلةً: الحمد للّه، ظروف تدريب اللاعبات جيدة، ونأمل في تحقيق أفضل النتائج في بطولة العالم، لم يتم تحديد التشكيلة النهائية بعد، وسيتم الإعلان عنها بعد انتهاء المعسكر التدريبي الأخير، نحن بصدد تقييم اللاعبات لاختيار الأفضل، من بين اللاعبات الثلاث اللواتي فزن بميداليات في بطولة آسيا، لدينا لاعبة واحدة فقط، وانضمت اثنتان منهن إلى المنتخب الأول.

وقالت آزادبور عن الوفد: «لكل دولة ثلاث حصص في أربع وزن، والمنافسة بين اللاعبات شديدة، والجميع في ظروف مثالية. يوجد في المعسكر عدد قليل من البنات الأصغر سنًا اللواتي ليس لديهنّ خبرة سابقة. من الطبيعي أن تكون خبرتهنّ أقل، لكننا حاولنا تزويدهنّ بكل خبراتنا ومعرفتنا الفنية حتى يتمكنّ من المشاركة في المسابقات وهم في أفضل استعداد ذهني وفني».

وأضافت آزادبور في حديثها عن خبرتها في التدريب: هذا هو عامي الثاني كمدربة للمنتخب الوطني. سبق لي تدريب طالبات فزن بميداليات في بطولات عالمية. حاولت نقل معرفتي وخبراتي إلى هؤلاء اللاعبات الصغيرات، أنا ضمن الطاقم الفني أمتلك الان خبرة أكبر من العام الماضي، وآمل أن نحقق نتائج جيدة؛ لي شرف الفوز بأول ميدالية ذهبية في دورة الألعاب الآسيوية في فئة السيدات، ولي تاريخ حافل بالإنجازات، وآمل أن يستمر هذا المسار الناجح للرياضيين الشباب.

واختتمت آزادبور حديثها قائلةً: «أتمنى التوفيق لفريق الكبار ومريم هاشمي، وآمل أن يتألق الشباب في العالم، كما فعلوا في البطولات الآسيوية. بالنسبة لي، الووشو والعلم الإيراني فوق كل شيء. في كل ملعب يُرفع فيه علم إيران، أشعر بالفخر والاعتزاز، تلقيت عروضًا من الخارج، لكنني لن أستبدل العلم الإيراني بأي شيء. أشعر بسعادة غامرة عندما أرى فتيات إيرانيات يصعدن إلى منصة التتويج. خلال مسيرتي الرياضية، مهدت الطريق للرياضيات في هذا المجال. أتمنى أن نعود من بطولة العالم بثلاث ميداليات رائعة».

# «عرفان حيدري» مدربًا للمنتخب الإندونيسي في التايكواندو

اختير «عرفان حيدري» أحد مدربي التايكواندو الشباب في إيران، مدربًا للمنتخبين الوطنيين الإندونيسيين للكبار والشباب.

وسبق لحيدري أن قاد المنتخب الفيتنامي للتايكواندو العام الماضي وحقق نتائج متميزة.

وقد تم اختيار هذا المدرب الشاب وبدأ العمل معه كمدرب للمنتخب الإندونيسي، وتم توقيع العقد بين حيدري والاتحاد الإندونيسي للتايكواندو حتى نهاية دورة الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس، وذلك لفئتي الناشئين والكبار.

وتُعدّ لعبة التايكواندو إحدى الرياضات الدولية التي يعمل فيها العديد من المدربين الإيرانيين مع منتخبات وطنية في دول أخرى.

# فونت يفجر المفاجأة: ميسي سيعود لارتداء قميص برشلونة

في خطوة تصعيدية لسباق التنافس على رئاسة نادي برشلونة، كشف فيكتور فونت، المرشح الرئاسي المرتقب، عن ملامح مشروعه الرياضي والمؤسسي لإعادة الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي إلى «كامب نو».

ووصف فونت رحيل ميسي بأنه «أحد أسوأ السقطات في عهد الإدارة الحالية»، مؤكدًا أن العودة التي يخطط لها تتجاوز مجرد التكريم العاطفي لتصبح هيكلاً إستراتيجيًا طويل الأمد.

وأوضح فونت خلال مؤتمر صحفي عقده السبت، أن مشروعه الذي بدأ العمل عليه منذ أواخر عام ٢٠٢٢ يرتكز على ٣ ركائز أساسية تهدف إلى دمج ميسي في كيان النادي بشكل دائم.

١ - البعد المؤسسي (الرئاسة الفخرية): يقترح فونت منح ميسي منصب الرئيس الفخري للنادي، مشيرًا إلى أن ميسي يجسد قيم «برشلونة» من تواضع، وقيادة، وإخلاص، وأكد أن هذا المقترح سيُطرح أمام الجمعية العمومية لإقراره قانونيًا، ليكون ميسي «أفضل سفير ممكن» للبارسا عالميًا.

٢ - البعد الرياضي (الوداع الأخير): فتح فونت الباب أمام إمكانية ارتداء ميسي لقميص البلوجرانا مرة أخرى كلاعب نشط في الفريق الأول، ولو لفترة وجيزة، ليتمكن من توديع الجماهير من أرض الملعب، وهو الأمر الذي اعتبره فونت «مستحيلاً في ظل وجود الإدارة الحالية برئاسة لابورتا».

٣ - البعد الاقتصادي (شراكة ميسي - برشلونة الأبدية): يهدف المشروع إلى ربط العلامة التجارية لميسي بنادي برشلونة بعقد مدى الحياة.

وكشف فونت عن دراسة اتفاقية استراتيجية مع نادي إنتر ميامي الأمريكي، مؤكدًا وجود «تكامل وتآزر» بين الناديين يمكن استغلاله تجاريًا وتسويقيًا على نطاق عالمي.

موقف معسكر ميسي

ورغم الطموحات الكبيرة التي طرحها فونت، إلا أن مصادر مقربة من النجم الأرجنتيني أكدت لصحيفة «أس» الإسبانية أن ميسي لن يشارك في أي حملات انتخابية، نافيةً وجود أي تنسيق رسمي معه في الوقت الحالي، التزاماً منه بالحياد تجاه الصراعات السياسية داخل النادي الكتالوني.

### لمباراتي الاردن وسوريا؛

# الإعلان عن القائمة النهائية للمنتخب الإيراني لكرة السلة

استدعى الكادر التدريبي للمنتخب الإيراني بكرة السلة ١٥ لاعباً وذلك للدخول في المعسكر التدريبي الاخير قبل التوجه الى لبنان لخوض مباريات الجولة الثانية من تصفيات كأس العالم ٢٠٢٧.

واللاعبون هم: «ارسلان كاظمي، آرمان زنغنة، محمدسينا واحدي، سالار منجي، مبين شيخي، متين آقاجان بور، بيتر غيرغوريان، سيدمهدي جعفري، محمدمهدي حيدري، حسن علي اكبري، أميرحسين آذري، سيدمحمد غفاري، عليرضا شريفي، محمدبصير مؤمني، محمدمهدي رحيمي».

فيما يتألف الكادر التدريبي من «محسن محمدشاه علي» رئيساً للوفد، «سويتريوس مانولوبولوس» مدرب المنتخب، «فرزاد كوهيان افضلي ومحمد كسائي بور» مساعدا المدرب، «الكساندرو ليسراكوس» مساعداً فنياً، «مهدي جراغي» مدرباً للياقة البدنية.

والمنتخب الان يقيم معسكره الاخير في دولة قطر، حيث سيجري مباراتين وديتين في الدوحة ثم يغادر الى لبنان، وفيما يلي برنامج المنتخب الايراني في الجولة الثانية من تصفيات كأس العالم:

الجمعة: ٢٧ فبراير

ايران – الاردن

الاثنين: ٢ مارس

ايران – سوريا

### المصارعة الكلاسيكية «آليش» ..

# استدعاء ٩ مصارعات إلى المعسكر التدريبي للمنتخب الإيراني

بناءً على قرار الجهاز الفني، تمت دعوة ٩ مصارعات إلى معسكر المنتخب الوطني للمصارعة الكلاسيكية «آليش».

ودخلت المصارعات الايرانيات في المعسكر التدريبي للمنتخب الوطني للسيدات والذي ينتهي في ٢٤ من فبراير الجاري في مدينة مشهد المقدسة.

وفيما يلي أسماء المصارعات اللواتي استدعين لهذا المعسكر:

في وزن ٥٥ كغم: مرضية خندان وتينا فلاح.

في وزن ٦٠ كغم: فاطمة فتحي.

في وزن ٦٥ كغم: رقية محمودآبادي وفاطمة نيك منش.

في وزن ٧٠ كغم: مبينا ميرزا بور.

في وزن ٧٥ كغم: سحر غني زادة.

في وزن أكثر من ٧٥ كغم: عزت غرباني ساني وحنانة قاسمي..

ويشرف على تدريب الفريق: «هدى نقيبي»، وتساعدها في التدريب «مريم مالكي»؛ وتعتبر الاخيرة رئيسة الفريق إدارياً.

# «أبوالفضل خطيبي» يحجز مقعداً في دورة الألعاب البارا أولمبية الشتوية

حجز أبو الفضل خطيبي، المتزلج البارا أولمبي مقعدًا في دورة الألعاب البارا أولمبية الشتوية للمرة الثالثة بعد مشاركته الناجحة في مسابقات التزلج البارا أولمبي الدولية في اليابان.

فقد حجز خطيبي مقعدًا لإيران للمشاركة في دورة الألعاب البارا أولمبية الشتوية من خلال مسابقات التأهل البارا أولمبية الدولية التي جرت في طوكيو.

ويمثّل خطيبي إيران في الألعاب البارا أولمبية الشتوية في منافسات التزلج الصحراوي أو المسمّى ايضاً التزلج الريفي.

# برشلونة يرفع الراية البيضاء أمام ريال مدريد في صفقة دفاعية

قرر نادي برشلونة الانسحاب بشكل نهائي من سباق التعاقد مع مدافع مميز تاركا الفرصة أمام غريمه التقليدي ريال مدريد لضم اللاعب.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، تتبنى الإدارة الرياضية في النادي الكتالوني شعاراً داخلياً مفاده «ليحصل ريال مدريد على الصفقة إذا أرادها»، مؤكدة عدم دخولها في أي مزاد علني بالميركاتو.

وأشارت إلى أن ريال مدريد بات قريباً جداً من حسم صفقة الألماني نيكو شلوتيربيك، مدافع بوروسيا دورتموند، بعد أن كشف مراقبته للاعب في الفترة الأخيرة، وسط قناعة متزايدة داخل أروقة النادي الملكي بأنها عملية موثوقة وبسعر مقدر بنحو ٥٠ مليون يورو.

ويأتي تحرك مدريد لتعزيز خط دفاعه الذي يعاني من أزمات، خاصة مع الغموض الذي يحيط بمستقبل إيدير ميليتاو ورحيل ديفيد ألابا المرتقب في ٣٠ يونيو المقبل.

ورغم بحث النادي عن مدافع أعسر وفتح مفاوضات مع إبراهيما كوناتي (ليفربول) ودايوت أوباميكانو (بايرن ميونخ)، إلا أن شلوتيربيك أصبح الخيار المفضل.

ويعود اختيار ريال مدريد للدولي الألماني لعدة أسباب، أبرزها عمره المناسب والشخصية القوية التي أظهرها، بالإضافة إلى قراره بعدم تجديد عقده مع بوروسيا دورتموند الذي ينتهي في ٢٠٢٧، مما يجعل سعره في المتناول عند ٥٠ مليون يورو، مع وجود رغبة لدى اللاعب نفسه بالانتقال إلى الفريق الملكي.

وفيما يخص موقف برشلونة، فإنه على الرغم من عرض اللاعب على النادي ومتابعته سابقاً، إلا أن المدرب هانز فليك والمدير الرياضي ديكو يتفقان تماماً على أن شلوتيربيك، رغم جودته، ليس هو ما يحتاجه الفريق حالياً.

ويعلم المقربون من اللاعب بانسحاب برشلونة منذ أسابيع طويلة، حيث لن يتحرك النادي الكتالوني حتى مع وجود اهتمام من ريال مدريد، إذ تتجه خطة ديكو نحو مسارات أخرى بمحاولة التقرب من أليساندرو باستوني (إنتر ميلان)، وهو اللاعب الذي يرغب النادي في ضمه بأي ثمن بانتظار التوصل لاتفاق بين الناديين.

# هل أمعاؤك غير متوازنة؟ هذه أبرز ٦ علامات تحذيرية

يحتوي الجهاز الهضمي على تريليونات من البكتيريا والكائنات الدقيقة، بعضها مفيد ويساعد على وظائف الجسم الحيوية، وبعضها قد يكون ضارًا إذا زاد عن حده. عندما يكون توازن الأمعاء سليمًا، يعمل الجهاز الهضمي بكفاءة، ويشعر الجسم بالنشاط والصحة العامة. أما عند اختلال هذا التوازن، فقد تظهر مشاكل هضمية وأعراض في مناطق أخرى من الجسم.

أبرز علامات اختلال توازن الأمعاء:

١. مشاكل هضمية متكررة

تشمل الأعراض الشائعة: آلام المعدة، الغازات، الانتفاخ، الإسهال، الإمساك، وحرقة المعدة. استمرار هذه الأعراض لأسابيع قد يشير إلى اضطرابات مثل متلازمة القولون العصبي (IBS) أو أمراض الأمعاء الالتهابية (IBD).

٢. التعب المستمر

الأمعاء تلعب دورًا رئيسيًا في إنتاج السيروتونين، الذي ينظم المزاج والنوم. الالتهاب المزمن في الأمعاء يقلل من امتصاص العناصر الغذائية الأساسية، مثل الحديد وفيتامين B١٢، ما يؤدي إلى شعور دائم بالإرهاق ونقص الطاقة.

٣. مشاكل الجلد

بعض الأمراض الجلدية، مثل الأكزيما، الصدفية، والوردية، قد ترتبط بصحة الأمعاء. التغيرات في ميكروبيوم الأمعاء يمكن أن تؤثر على الالتهاب في الجسم، وهو ما يُعرف بمحور الأمعاء – الجلد.

٤. تكرار الإصابة بالأمراض

اختلال الأمعاء قد يزيد من التعرض للعدوى، مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا، بسبب ضعف الجهاز المناعي المرتبط بالأمعاء. كما يزيد الخلل من خطر الإصابة بأمراض المناعة الذاتية.

٥. الحساسية الغذائية أو مشاكل الهضم

الشعور بعدم الراحة بعد تناول أطعمة كانت سابقًا سهلة الهضم قد يشير إلى خلل في الأمعاء، مسببة الانتفاخ، التشنجات، والغثيان.

٦. تغيرات في المزاج أو التفكير

الأمعاء مرتبطة بالدماغ عبر محور الأمعاء – الدماغ، حيث تنقل الأعصاب والهرمونات والإشارات المناعية رسائل بين الجهاز الهضمي والدماغ. اختلال البكتيريا قد يؤثر على المزاج، الذاكرة، مستويات التوتر، والاكتئاب، وقد أظهرت الدراسات أن تحسين صحة الأمعاء يعزز الانتباه والمزاج والأداء الإدراكي.

طرق تحسين صحة الأمعاء:

للاستفادة من صحة الأمعاء واستعادة التوازن، يمكن اتباع النصائح التالية:

زيادة الألياف في النظام الغذائي عبر الفواكه، الخضروات، والحبوب الكاملة.

إدارة مستويات التوتر من خلال التأمل أو تمارين التنفس.

تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة قدر الإمكان.

الحصول على نوم كافٍ ومنتظم.

ممارسة النشاط البدني بانتظام.

شرب كمية كافية من الماء يوميًا.

الحفاظ على توازن الأمعاء لا يعزز صحة الجهاز الهضمي فقط، بل يؤثر إيجابًا على المزاج، الطاقة، والمناعة العامة للجسم.

# وصفة طبيعية للتخلص من الإمساك في رمضان بسرعة وفاعلية

يُعد الإمساك من المشكلات الشائعة خلال شهر رمضان، ويعود غالبًا إلى تغير العادات اليومية، مثل انخفاض شرب السوائل وقلة الألياف الغذائية. ومع أن العلاجات الطبية قد تساعد، إلا أن الحلول الطبيعية تلعب دورًا مهمًا في تخفيف هذه الحالة وتحسين صحة الجهاز الهضمي.

وصفة طبيعية فعّالة

يمكن تحضير وصفة طبيعية تساعد على التخلص من الإمساك في أقل من ٣٠ دقيقة، عبر استخدام القراصيا مع زيت الزيتون ومنقوع الكزبرة الناشفة. توضع من ٣ إلى ٤ حبات من القراصيا في ملعقة من زيت الزيتون مع كوب من مغلي الكزبرة، وتُؤخذ قبل وجبة الإفطار أو حسب الحاجة.

فوائد الوصفة

ملين طبيعي: القراصيا تحتوي على نسبة عالية من الألياف، ما يحفز حركة الأمعاء ويسهل عملية الإخراج.

تحسين الهضم: تساعد الوصفة على تنظيم عمل الجهاز الهضمي وتخفيف الانتفاخات.

مناسبة لكبار السن: كونها طبيعية وناعمة على المعدة، فهي خيار آمن لمن يحتاجون دعمًا للهضم.

نصائح لتعزيز فاعلية الوصفة

شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات الإفطار والسحور لتجنب الجفاف، وهو السبب الرئيسي للإمساك.

تناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف بانتظام لتسهيل حركة الأمعاء.

الالتزام بنمط حياة نشيط مع ممارسة التمارين الخفيفة للمساعدة على تحريك الأمعاء.

فوائد القراصيا للصحة

صحة القلب والدورة الدموية: تحتوي على البوتاسيوم الذي يساعد على تنظيم ضغط الدم وتقليل الكوليسترول الضار.

دعم الأعصاب والعضلات: غني بفيتامين B ومجموعة من المعادن التي تحافظ على نشاط الجسم.

مكافحة فقر الدم: لاحتوائها على الحديد، ما يعزز إنتاج الهيموغلوبين ويساعد في الوقاية من الأنيميا.

اعتماد هذه الوصفة الطبيعية خلال شهر رمضان، إلى جانب الاهتمام بالترطيب وتناول الألياف، يضمن التخلص من الإمساك بشكل فعال ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي طوال الشهر.