

رجالاً وسيدات؛

إيران تشارك في كأس العالم للكرة الطائرة جلوس

اعلن الاتحاد الدولي للبارا بالكرة الطائرة جلوس عن اسماء المنتخبات التي ستشارك



في نهائيات كأس العالم القادمة.

وجاء اسم منتخبي إيران للرجال والسيدات بالكرة الطائرة جلوس من اسماء المنتخبات التي ستشارك في هذه البطولة التي ستستضيفها مدينة "هانغجو" الصينية، وستجري منافسات هذه البطولة اعتباراً من

١٠ ولغاية ١٧ يوليو من السنة القادمة ٢٠٢٦، وسيشارك فيها ١٦ منتخباً للرجال ومثلها للسيدات.

وعليه فقد جاءت قائمة الاتحاد بالشكل التالي:

- بطل بارا اولمبيك ٢٠٢٤ باريس.
- مستضيف البطولة.
- مستضيف بارا اولمبيك ٢٠٢٨.
- افضل فريقين في بطولة القارة الامريكية.
- افضل فريقين للقارة الاسيوية.
- افضل فريقين في القارة الافريقية.
- افضل فريقين للقارة الاوروية "في فئة السيدات ٣ حصص بدلاً من ٢".
- افضل فريقين في كأس العالم ٢٠٢٥.
- ٣ منتخبات من التصنيف الدولي للفرق التي لم تتأهل.

وحصص فرق السيدات مشابهة لمثيلتها في فرق الرجال. وعليه فأُن منتخبي إيران رجال وسيدات سيتواجدان في هذه البطولة، فأُن منتخب الرجال الإيراني هو بطل بارا اولمبيك ٢٠٢٤، ومنتخب السيدات الإيراني هو وصيف للقارة الاسيوية.

وطبقاً لذلك فقد تأكد حضور كل من المنتخبات التالية في هذه المسابقات:

للرجال: "الصين، إيران، اميركا، البرازيل، كندا، كازاخستان وتايلند"، للسيدات: "الصين، اميركا، البرازيل، كندا، إيران واليابان".

وبطولة آسيا؛

منتخب إيران للمبارزة يشارك في كأس العالم

تنتطلق منافسات كأس العالم للمبارزة بالسيف أواخر شهر يوليو الجاري في جورجيا.

ومن أجل ذلك قرر الاتحاد الايراني للمبارزة إرسال اعضاء المنتخب الايراني للمبارزة الذي سيششارك

في بطولة آسيا الى

نهائيات كأس العالم.

ففي بطولة كأس آسيا

من المقرر أن تشارك

إيران بمبارز واحد ومبارزة

واحدة في فعاليات المبارزة

بالرقائق، ولكن في نهائيات

كأس العالم ستشارك

ايران بفريق كامل بمعنى

مبارزان للرجال ومبارزتان

للسيدات.



وفيما يلي أسماء اعضاء المنتخب الايراني الذي سيشارك في نهائيات اسيا والعالم للمبارزة بالسيف:

المبارزة بالسيف للرجال: علي باكدامن، فرزاد باهر، محمد فتوح، نيمّا زاهدي.

سياج المبارزة للرجال: محمد اسماعيلي، اميرحسين موشحي، بهنام بيك.

المبارزة بالرقائق للرجال: علي اميني.

سياج المبارزة للسيدات: ريحانة رضائي، زهراء مرد، فاطمة خراساني.

المبارزة بالسيف للسيدات: نجمة سازنجان، فائزة رفيعي، شيّدا عالمي.

المبارزة بالرقائق للسيدات: زهراء كاركرك.

بايرن يطلب دياز.. ليفربول يكرر رده على برشلونة

رفض ليفربول، بطل الدوري الإنجليزي الممتاز، عرضًا تقدم به بايرن ميونخ من أجل ضمّ مهاجمه الدولي الكولومبي لويس دياز، وفق ما أورثته تقارير إعلامية، الأربعاء.

كشفت شبكة "سكاى سبورتس" البريطانية أن ليفربول أبلغ النادي البافاري بعدم استعداده للتخلّي عن دياز، البالغ من العمر ٢٨ عامًا، وهو الموقف نفسه الذي واجه به النادي الكتالوني برشلونة قبل أيام قليلة.

وكان لويس دياز قد التحق بليفربول في يناير / كانون الثاني ٢٠٢٢ قادمًا من بورتو البرتغالي.

في صفقة قُدّرت بـ٩

مليون جنيه إسترليني،

ولعب منذ ذلك الحين

دورًا مؤثرًا في تتويج

الـ"حمر" بلقب الدوري

خلال الموسم المنصرم،

بعدما سجل ١٣ هدفًا

وقدّم ٥ تمريرات حاسمة.

ووفق تقارير ألمانية،

فقد أغلق ليفربول الباب

نهائيًا أمام بايرن ميونخ.

مؤكدًا أن اللاعب «ليس للبيع»، كونه ضمن خطط النادي للمواسم المقبلة، ما يعني أن رغبة النصر السعودي في التعاقد معه ستضامد هي الأخرى بطريق مسدود، بحسب "سكاى سبورتس".

وسجل دياز، إجمالًا، ٤١ هدفًا في ٤٨ مباراة بقميص عملاق «أنفيلد» في مختلف المسابقات، مسهمًا في إحراز الدوري والكأس مرة واحدة لكل منهما، وكأس الرابطة مرتين.

ويرتبط المهاجم الكولومبي بعقد يمتد لعامين إضافيين، وقد سبق أن عبّر عن سعادته بمواصلة رحلته مع ليفربول، إذ قال خلال وجوده مع منتخب كولومبيا الشهر الماضي في تصفيات مونديال ٢٠٢٦: «أنا سعيد جدًا في ليفربول؛ فمنذ اليوم الأول شعرتُ بترحيب كبير".

وأضاف: «تواصل حاليًا مع إدارة النادي، كما نتحدث مع أندية أخرى؛ فهذا أمر طبيعي في سوق الانتقالات، ونسعى إلى تحديد ما هو الأنسب لنا. أنتظر ما ستؤول إليه الأمور".

وختم دياز: «إذا لم يقدم ليفربول عرضًا جيدًا لتمديد العقد، فبقى أمامي سنتان مع الفريق، وسأكون حينها راضيًا بالبقاء، كل شيء يعتمد عليهم بالطبع، وبقى لي أن أقرر ما هو الأفضل لنا ولمستقبلنا".

“هانية رستميان» في المركز الرابع؛

إرتقاء رُماة إيران في التصنيف الدولي الأخير

طبق آخر تصنيف دولي للرُماة بالسلاح أرتقت الرامية الإيرانية «هانية رستميان» ٧ مراتب، لتصبح في المركز الرابع عالميًا.

ففي مطلع شهر يوليو الجاري اعلن الاتحاد الدولي للرامية بالسلاح عن التصنيف الدولي



الجديد للرماة في

مختلف انحاء العالم،

وفي هذا التصنيف

جاءت الرامية الايرانية

”هانية رستميان“ –

والتي تحترف الان في

الدوري الأوروبي ”المانيا“

– بالمركز الرابع؛ فقد

تألفت أخيراً في كأس

العالم التي اقيمت في

ميونخ الالمانية.

وحلت رستميان بالمركز الرابع في فعاليات رمي المسدس لمسافة ٢٥ متراً، حيث جاء قبلها ممثلات كل من "كوريا الجنوبية والهند وفرنسا".

وجاءت الايرانية الاخرى شرمينه جهل اميراني في المركز ١٩ بفعاليات رمي البندقية لمسافة ١٠ أمتار، وبهذا تكون جهل اميراني قد صعدت ١٢ مرتبة، وفيما يلي ترتيب الرماة الايرانيين طبق التصنيف الدولي الجديد:

الرمي بالبندقية لمسافة ١٠ أمتار للرجال: يوريا نوروزيان: المركز ٧٠.

الرمي بالبندقية ثلاثية الاوضاع لمسافة ٥٠ متراً رجال: يوريا نوروزيان: المركز ١٠٨.

الرامية من نوع "فخ الرجال": محمد بيرانوند: المركز ٢٧.

الرمي بالبندقية لمسافة ١٠ أمتار سيدات: شرمينة جهل اميراني: المركز التاسع عشر. فاطمة اميني: المركز ٤٢.

الرمي بالبندقية ثلاثية الاوضاع سيدات: نجمة خدمتي: المركز ٨١.

الرمي بالمسدس لمسافة ١٠ أمتار سيدات: هانية رستميان: المركز ١٨.

الرمي بالمسدس لمسافة ٢٥ متراً سيدات: هانية رستميان: المركز الرابع.

الرامية من "فخ السيدات": مرضية برورش نيا: المركز ٦٨.

تصفيات كأس آسيا بكرة القدم؛

سيدات إيران يبدأن مشوارهن بمواجهة سنغافورة

تنتطلق منافسات مجموعة منتخب ايران بكرة القدم للسيدات اعتباراً من ٧ الى ١٩ يوليو الحالي.

وكان من المفروض

ان تبدأ هذه المجموعة

"الاولى" مبارياتها اعتباراً

من ٢٣ يونيو، ولكن

نتيجةً للظروف التي مرت

بالمنطقة تقرر تأجيل

منافساتها الى الموعد

الجديد، وستستضيف

العاصمة الاردنية عمّان

هذه اللقاءات.



وقسمت منتخبات

آسيا بكرة القدم للسيدات الى ٧ مجموعات، وسي تأهل أول المجموعة الاولى فقط الى نهائيات أمم آسيا بكرة القدم؛ وتضم مجموعة إيران كل من "الاردن، لبنان، سنغافورة وبوتان".

وفيما يلي برنامج مباريات منتخب إيران بهذه التصنيفات الاسيوية:

الخميس: ٧/١٠

سنغافورة – إيران ١٥:٢٠

ملعب الملك عبدالله الثاني في العاصمة عمّان

الاحد: ٧/١٢

إيران – بوتان ١٥:٣٠

ملعب الملك عبدالله الثاني في العاصمة عمّان

الاربعاء: ٧/١٦

لبنان – إيران ١٥:٣٠

ملعب الملك عبدالله الثاني في العاصمة عمّان

السبت: ٧/١٩

إيران – الاردن ١٨:٣٠

ملعب الملك عبدالله الثاني في العاصمة عمّان

ألونسو يمنح الضوء الأخضر لرحيل نجم الريال

منح تشابي ألونسو، مدرب ريال مدريد، موافقته على رحيل رودريجو جويس عن صفوف الميرنجي خلال الميركاتو الصيفي.

وقال برنامج «الشيرنجيتو» الإسباني: «انتظر ريال مدريد بطولة كأس العالم للأندية لمعرفة مصير رودريجو، وحتى الآن، شارك أساسياً في المباراة الأولى، ولم يلعب أي دقيقة في المبارتين الثانية والرابعة، بينما لعب دقائق محدودة في الثالثة».

وأضاف: «أبلغ تشابي ألونسو مسؤولي ريال مدريد أنه في حال رحيل رودريجو فلن يتسبب ذلك بضرر للفريق، حيث يمكن الاعتماد على أردا جولر، وإبراهيم دياز وفرانكو ماستانتونو في هذا المركز. بل سيكون هناك ازدهام في تلك المنطقة من الملعب".

وتابع: «أنفق ريال

مدريد ١٦٠ مليون يورو

على الميركاتو، والـ١٠

مليون التي يمكن تحصيلها من بيع رودريجو ستساعد في تحقيق توازن إيجابي في الميزانية». وأشار البرنامج الإسباني إلى أن تشابي ألونسو يدرك احتياج الفريق للتعاقد مع لاعب وسط، ولهذا أعطى الضوء الأخضر لرحيل رودريجو حتى لو كان الهدف تأمين تمويل صفقة جديدة في وسط الملعب.

واختتم: «ريال مدريد يقدر رودريجو بـ١٠٠ مليون يورو، لكن قد ينخفض المبلغ إلى ٨٠ أو ٨٥ مليونًا مع إمكانية دفع باقي القيمة على أقساط ميسرة".

٦ مشروبات قبل النوم تساعد على حرق الدهون وإنقاص الوزن بدون مجهود كبير

يواجه ملايين الأشخاص حول العالم تحديات مرتبطة بالسمنة وزيادة الوزن، سواء لأسباب صحية أو لتحسين اللياقة البدنية. وبينما يلجأ كثيرون إلى الصالات الرياضية والبرامج المكلفة، قد يكون الحل أقرب وأبسط مما نتخيل.

بحسب موقع The Health Site، يمكن لبعض المشروبات الطبيعية أن تساهم في تعزيز عملية الأيض وحرق الدهون أثناء النوم، مما يُساعد على إدارة الوزن بطرق صحية وطبيعية. دون الحاجة لبذل مجهود شاق أو إنفاق أموال طائلة.

فيما يلي ٦ مشروبات ينصح بتناولها قبل النوم لدعم رحلة إنقاص الوزن:

١. شاي البابونج

يُعتبر من أكثر المشروبات المهدئة قبل النوم، حيث يساعد على تحسين جودة النوم، وهو عامل مهم في تنظيم الوزن. كما تشير بعض الدراسات إلى أن البابونج قد يساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم، ما يدعم جهود إنقاص الوزن.

٢. الحليب الدافئ

كوب من الحليب الدافئ لا يقتصر على تهدئة الأعصاب، بل يحتوي على الكالسيوم



والترينوفان، وهو محض أمني

يتحول إلى هرمون الميلاتونين

المسؤول عن تنظيم النوم.

البروتين الموجود في الحليب

يعزز الشعور بالشبع ويساهم

في إصلاح العضلات ليلاً.

٣. مخفوق بروتين الصويا

يُعد خياراً مثاليًا للحصول على

بروتين نباتي عالي الجودة. يساعد هذا

المخفوق على تعزيز بناء العضلات أثناء النوم، مما يرفع من معدلات حرق الدهون ويُقلل من الرغبة في تناول الطعام ليلاً.

٤. شاي القرفة

القرفة من التوابل المعروفة بقدرتها على تسريع الأيض وتنظيم مستوى السكر في الدم. شرب شاي القرفة قبل النوم قد يُحفّز الجسم على حرق الدهون حتى أثناء الراحة، ويمنح دفعة إضافية لعملية إنقاص الوزن.

٥. مشروب الكفير

رغم أنه غير شائع، إلا أن الكفير – وهو مشروب مخمّر يشبه بالزبادي – يحتوي على البروبيوتيك والبروتين. يُساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي والشعور بالشبع، كما يُساهم في تقليل مقاومة الإنسولين وتحسين توازن البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

٦. عصير العنب

عصير العنب غني بمادة الريسفيراترول، وهي مضاد أكسدة قوي يرتبط بتحسين جودة النوم والمساعدة في التحكم بالوزن. كوب صغير منه قبل النوم قد يساهم في تحفيز عملية حرق الدهون وتحسين التمثيل الغذائي الليلي.

في حين أن فقدان الوزن يتطلب التزامًا طويل الأمد بأسلوب حياة صحي، فإن إدراج هذه المشروبات الستة ضمن روتين ما قبل النوم يمكن أن يكون خطوة ذكية لدعم الجسم أثناء فترة الراحة الليلية، وتحقيق نتائج إيجابية بمرور الوقت، دون عناء أو تكاليف إضافية.

هل الموز فعّال فعلاً في تخفيف تقلصات العضلات؟ حقائق غذائية وأغذية بديلة

يُعرف الموز بكونه فاكهة مفيدة وغنية بالعناصر الغذائية، وغالبًا ما يُوصى بتناوله لتخفيف تقلصات العضلات، خصوصًا بعد التمارين الرياضية. لكن هل يملك الموز فعلاً القدرة الكافية لمنع هذه التشنجات المؤلمة؟

الموز وتقلصات العضلات: الفائدة محدودة ولكن مفيدة

وفقا لتقرير موقع "Verywell Health" الطبي، فإن الموز يحتوي على مزيج من العناصر المغذية مثل البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم، إضافة إلى فيتامينات A وB١ وB١٢، وهو ما يجعله خيارا صحيا. لكنه قد لا يُقدم التأثير الفوري المطلوب عند التعرّض لتقلص عضلي. يرتبط عمل العضلات ارتباطاً وثيقاً بالإلكتروليتات، خاصة البوتاسيوم، الذي يُساعد في نقل الإشارات العصبية بين الدماغ والعضلات. وعندما تنخفض مستويات البوتاسيوم في الجسم، قد تتباطأ هذه الإشارات، مما يؤدي إلى تشنجات عضلية.

ورغم أن تناول موزة بعد التمرين قد لا يُزيل التقلص فوراً، إلا أن اتباع نظام غذائي منتظم غني بالموز وغيره من الأطعمة المليئة بالإلكتروليتات يمكن أن يُقلّل من فرص الإصابة بتقلصات العضلات على المدى الطويل.

أنواع التقلصات التي قد يساعد الموز في التخفيف منها

بفضل احتوائه على مزيج من البوتاسيوم والكروهيدرات والألياف، يمكن أن يكون الموز فعالا في التخفيف من بعض أنواع التقلصات، بما في ذلك:

تقلصات الساق أو ما يُعرف بـ"تشنجات الخيل"

تقلصات الدورة الشهرية

تقلصات ما بعد التمرين الرياضي

من هم الأكثر عرضة للتقلصات العضلية؟

تشمل الفئات الأكثر عرضة لتقلصات العضلات:

كبار السن

الرياضيون أو من يمارسون تمارين مكثفة

الحوامل

مرضى السمنة أو زيادة الوزن

المصابون بحالات صحية مزمنة تؤثر على توازن السوائل والإلكتروليتات

أطعمة بديلة تساعد في تخفيف تقلصات العضلات

إذا كنت تبحث عن تنوع غذائي يدعم صحة عضلاتك، إليك قائمة بأطعمة غنية بالإلكتروليتات تُساعد في الوقاية من التقلصات:

الأفوكادو: مصدر ممتاز للبوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، والدهون الصحية.

الفاصوليا: تحتوي على الفوسفور والبوتاسيوم.

مرق العظام: غني بالبوتاسيوم، المغنيسيوم، الكالسيوم، والصوديوم.

ماء جوز الهند: غني بالبوتاسيوم، ويُرطب الجسم.

الخضراوات الورقية مثل السبانخ واللفت: غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم.

البطيخ: يحتوي على كميات جيدة من الماء، الكالسيوم، البوتاسيوم، والمغنيسيوم.

الحليب: مصدر ممتاز للكالسيوم وفيتامين د.

المكسرات والبذور: تحتوي على نسب عالية من المغنيسيوم.

الزيتون: يوفر الصوديوم والمغنيسيوم.

البطاطا الحلوة: غنية بالبوتاسيوم.

الطماطم: مصدر جيد للكالسيوم والمغنيسيوم.

الموز غذاء صحي ومتوازن، وقد يُساهم في تقليل خطر التقلصات العضلية مع الوقت، لكنه ليس علاجًا فوريًا لها. وللحصول على أفضل النتائج، يُنصح باتباع نظام غذائي متنوع يشمل مجموعة واسعة من الأطعمة الغنية بالإلكتروليتات والماء، خصوصًا بعد النشاط البدني الشاق أو خلال فترات الإجهاد الجسدي.