

في طاجيكستان بكرة القدم؛ إيران تواجه افغانستان في بداية مشوارها ببطولة «كافا»



اعلنت اللجنة المشرفة عن برنامج مباريات البطولة الدولية لدول آسيا الوسطى «كافا» بكرة القدم عن جدول مباريات المنتخبات وتاريخ المسابقات.

وستستضيف "كوشنيه" عاصمة طاجيكستان هذه المنافسات "كأس أمم دول آسيا الوسطى بكرة القدم" ٢٠٢٥ للفترة من ١٩ اغسطس ولغاية ٥ سبتمبر.

هذا وسيلعب المنتخب الإيراني بكرة القدم ضمن المجموعة الثانية والتي تضم كلا من "طاجيكستان، افغانستان، ماليزيا وايران"، فيما ضمت المجموعة الاولى كلا من "اوزبكستان، قيرغيزيا، تركمنستان وعمان".

خطوة جديدة من "اتحاد كلباء" بشأن الدولي "مهدي قاندي"

تقدّم نادي اتحاد كلباء الإماراتي بطلب رسمي لشراء اللاعب الإيراني مهدي قاندي من ناديه الأصلي شباب الأهلي دبي، وذلك بعد موسم استثنائي قدمه المهاجم الإيراني في دوري أدنوك الإماراتي للمحترفين.

قائدي، الذي خاض موسمه الثاني على التوالي مع اتحاد كلباء على سبيل الإعارة، تألق بشكل لافت وسجّل ١٦ هدفاً وقدم ٧ تمريرات حاسمة في ٢٣ مباراة، ليصبح النجم الأبرز في صفوف الفريق والأكثر تأثيراً خلال الموسم. ووفقاً لموقع "التواصل" الإماراتي، فإن إدارة اتحاد كلباء قد بادرت بخطوة جديدة للحفاظ على اللاعب من خلال تقديم عرض لشراء عقده نهائياً، وسط مخاوف من احتمال رفض نادي شباب الأهلي تمديد الإعارة لموسم إضافي. وقائدي البالغ من العمر (٢٥ عاماً) كان محط أنظار العديد من المتابعين هذا الموسم بفضل أدائه الحاسم وسرعته ومهاراته الفنية العالية، ما دفع اتحاد كلباء إلى التفكير في منحه عقدًا طويل الأمد لضمان استمراره ضمن صفوف الفريق.

من جهة أخرى، قامت إدارة اتحاد كلباء بتمديد عقود خمسة من لاعبيها هذا الصيف، بينهم اللاعب الإيراني سامان قدوس، فيما لا تزال وضعية المهاجم الإيراني الآخر شهريار مغانلو غير واضحة، خاصة بعد تعاقد النادي مع المهاجم الفرنسي السابق لنادي ليون، سيّلو فوفانا، وهو ما قد يفتح الباب أمام مغادرة الإيراني مغانلو.

رواية جديدة.. دياز يضع شرطاً معقدًا أمام برشلونة

يتمسك لويس دياز، نجم ليفربول، بالحصول على تعويض في حالة انتقاله إلى برشلونة وفشل الأخير في تسجيل برابطة الليجا.

وكانت صحيفة "موندو ديپورتيفو" ذكرت بالأمس أن دياز أبلغ برشلونة بموافقته على الانتقال دون أي شروط تضع النادي الكتالوني في أزمة إذا فشل في تسجيل اللاعب برابطة الدوري الإسباني. وعلى عكس ذلك، علمت صحيفة "آس" الإسبانية، أن الوكالة التي تمثل الدولي الكولومبي تريد إضافة بند «تعويضي» يُلزم برشلونة بدفع مبلغ مالي كبير للاعب في حال لم يتم تسجيله رسمياً قبل ٢١ أغسطس/ آب المقبل.

وأشارت إلى أن هذا البند لن يسمح لدياز بالرحيل مجاناً عن برشلونة إذا وقع عقده، لكن النادي الكتالوني سيحتمل تكاليف الضرر الرياضي الذي قد يتعرض له اللاعب بعدم المشاركة، سواء كان ذلك حتى الانتقالات الشتوية، أو طوال الموسم.

وأوضحت أن دياز متقبل لاحتمالية فشل برشلونة في تسجيل عقده برابطة الليجا ما دام هناك ضمان مالي صريح من النادي الكتالوني.

وذكرت أن شرط التعويض الذي تطلب به وكالة دياز بمثل عقبة إضافية تضاف إلى صفقة معقدة.

وأكدت أن برشلونة لا يواجه فقط تهديد بسبب بند التعويض في حال عجزه عن تسجيل اللاعب، بل يتعرض أيضا لمنافسة قوية في الصفقة من بايرن ميونخ الذي كشف تحركاته بعد إصابة جمال موسيالا مؤخرًا.

المنتخب الإيراني للرماية بالسلاح يدخل معسكراً مطولاً

انطلقت تدريبات المنتخب الوطني الإيراني للرماية بالسلاح صباح الثلاثاء في العاصمة طهران. فقد اعلنت العلاقات العامة لاتحاد الرماية بالسلاح ان المنتخب الوطني الايراني للرماية قد دخل معسكراً تدريبياً مطولاً يستمر لغاية الاول من اغسطس القادم.

ويضم هذا المعسكر رماة من مختلف انحاء البلاد، ففي الرمي بالمسدس: "هانية رستميان من مازندران، غلنوش سبقت الهي من اصفهان، مهسا نيك نفس من اصفهان، زينب طوماري من غيلان، سامية ياسي من هرمزغان، جواد فروغي من طهران، وحيد غلخندان من كرمانشاه، سجاد بورحسيني من جيلان، محمدرسول عفتي من كرمانشاه، امير جوهرى خو من طهران، مرتضى علي محمدي من قزوين ورضا قره غوزلو من قزوين".

ويشرف على تدريب المنتخب الإيراني كل من "مريم سلطاني ومصطفى منتظر".

أما الرماة بالبندقية فهم: "شرمينة جهل اميراني من طهران، فاطمة اميني من اصفهان، نجمة خدمتي من طهران، درين دارابي من البرز، ركسانا كاظمي من لرستان، سابتا تيموري من انزابيجان الغربية، نازنين زهراء عبدالهي من البرز، يلدا سليماني من البرز، فاطمة كبيرى من جيلان، اميرمحمد نكونام من طهران، هادي غرباقي من قم، بوريا نوروزيان من ايلام، ابوالفضل نعمتي من طهران، محمدمهدي طهماسبى من البرز وماهان صفري". ويشرف على تدريب المنتخب "حسين باقري" ويساعده في ذلك "صفية صحراركر وفرزاد مناف فر".

ليفركوزن يبدأ مع تن هاج مرحلة ما بعد ألونسو

قادهولندي إيرك تن هاج، المدير الفني الجديد لباير ليفركوزن، أول حصة تدريبية للفريق اليوم الإثنين.

ويحضور ما يقرب من ١٠٠ متفرج في طقس غير مستقر، كان لدى تن هاج ٢٠ لاعباً، ومنهم النيجيري فيكتور بونيفاس، والفرنسي أمين عدلي، ويوناس هوفمان. ويغيب اللاعبون الذين شاركوا مع منتخبات بلادهم الشهر الماضي بعد حصولهم على إجازة، حيث لم يتواجدوا في تدريبات اليوم الإثنين.

وقال ليفركوزن في بيان له، إن التركيز في البداية كان على التدريب بالكرة في المساحات الضيقة، ثم أتبع ذلك بسلسلة من تدريبات اللياقة والجري، قبل إقامة مباراة تدريبية. وقال تن هاج: «كنا نستعد بشكل مكثف لتلك البداية خلال الأسابيع القليلة الماضية، وكنا نتطلع لبءة التدريبات والعمل مع اللاعبين". وتولى المدرب الهولندي المنصب خلفا للإسباني تشابي ألونسو، والذي رحل لتدريب ريال مدريد.

كان ألونسو قاده ليفركوزن لتحقيق ثنائية الدوري والكأس في موسم بدون هزيمة ٢٠٢٣-٢٠٢٤. وأضاف تن هاج: «ما وصل له الفريق في

السنوات الأخيرة كان ارتفاعا. لكن ذلك بات من الماضي، نتطلع إلى المستقبل الآن، أنا واثق من قدرتنا على مواصلة التنافس في أعلى مستوى وقدرتنا على بناء فريق واعد مرة أخرى". وسيكون على ليفركوزن المضي قدما بدون صانع العابها فلوريان فيرتز الذي انتقل إلى ليفربول، والمدافع جوناثان تاه المنضم إلى بايرن ميونخ.

وفي الشهر المقبل سيسافر الفريق إلى ريو دي جانيرو البرازيلية من أجل إقامة معسكره الصيفي هناك.

آرسنال يحسم صفقة جديدة من البريميرليج

حسم نادي آرسنال التعاقد مع الدنماركي كريستيان نورجار، نجم برينتفورد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وكتب فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة «فيسبوك»: «حسم آرسنال صفقة كريستيان نورجار، لاعب الوسط الجديد للمدرب ميكيل أرتيتا». وأضاف: «أنهى آرسنال وبرينتفورد تبادل جميع الوثائق الأسبوع الماضي



من أجل ضم كريستيان نورجار، بقيمة أولية تبلغ ١٠ ملايين جنيه إسترليني". وتابع: «كما اجتاز كريستيان نورجار الجزء الثاني من الفحوصات الطبية مع توقيع العقد». واختتم: «إنها صفقة جديدة تحسم عقب ضم كيبا إريزابالاجا ومارتن زويميندي»l بانتظار التوصل إلى اتفاق مع سبورتينج لشبونة بشأن فيكتور جيوكيريس".

ميلان يستهدف تعويض ثيو هيرنانديز بلاعب ريال مدريد السابق

تخطط إدارة ميلان للتعاقد مع ميغيل جوتييريز، الظهير الأيسر لفريق جيرونا، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

ونجح ميلان في بيع الظهير الفرنسي ثيو هيرنانديز إلى الهلال السعودي نظير ٢٥ مليون يورو، لذلك، يريد تعويض هذا الصيف. وأكد الصحفي الإيطالي دانييل لونجو: «يسعى ميلان للتعاقد مع الظهير الإسباني جوتييريز من جيرونا، والسعر المقترح للصفقة هو ٢٥ مليون يورو». وأشار لونجو، خلال صفحته على موقع «إكس»: «ريال مدريد يمتلك بندا في عقد لاعبه السابق يمنحه ١,٥٠ من قيمة أي عملية بيع مستقبلية».

وسبق أن درس ريال مدريد استعادة جوتييريز خلال الموسم الماضي، خصوصا عقب تعدد إصابات فيرلاند ميندي، وعدم ثبات مستوى فران جارسيا في مركز الظهير الأيسر.

فيتامين D٣ بتقنية النانو يخفف من أعراض التوحّد لدى الأطفال

كشفت دراسة صينية حديثة عن تطور علمي واعد قد يغيّر أساليب التعامل مع اضطراب طيف التوحّد لدى الأطفال، من خلال استخدام شكل مطوّر من فيتامين D٣ تمّ تصنيعه بتقنية النانو. الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة شَنغهاي جياو تونغ ونُشرت في دورية LabMed Discovery، تشير إلى أن هذا الشكل الجديد من المكمل الغذائي قد يكون أكثر فاعلية من الأنواع التقليدية في تحسين الأعراض السلوكية والمعرفية المرتبطة بالتوحّد.

اضطراب التوحّد: تحدّر عصبي وسلوكي اضطراب طيف التوحّد هو حالة عصبية تؤثر في التفاعل الاجتماعي ومهارات التواصل والسلوك، وتظهر أعراضه عادةً خلال السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل. من أبرز هذه الأعراض: ضعف التفاعل الاجتماعي، تأخر النطق، سلوكيات متكررة، ومقاومة التغيير. وتفاوت شدة الأعراض من طفل لآخر، ما يجعل من الضروري تطوير تدخلات علاجية مرنة وأكثر فاعلية.

فيتامين D٣ ودوره في دعم النمو العصبي
فيتامين D٣ هو أحد أشكال فيتامين D المهمة للجسم، ويُنتج طبيعياً عند التعرّض لأشعة الشمس.

والى جانب دوره المعروف في دعم صحة العظام والمناعة، تشير دراسات حديثة إلى ارتباطه الإيجابي بصحة الدماغ. لا سيما لدى الأطفال المصابين باضطرابات عصبية، مثل التوحّد. ومع ذلك، فإن امتصاص الجسم للمكملات التقليدية من فيتامين D٣ قد يكون محدوداً، ما يقيّد تأثيرها العلاجي.

مكمل نانوي بتقنية متقدمة
للتغلب على هذا التحدي، طور الباحثون مكملاً جديداً على شكل مستحلب نانوي من فيتامين D٣. تعتمد هذه التقنية على تقليص حجم جزيئات الفيتامين إلى مستوى النانومتر، مما يعزز امتصاصه في الجهاز الهضمي. ويتكوّن المستحلب من مكونات طبيعية، منها زيت الزيتون كمذيب، ومادة مستحلبة لمنع انفصال الزيت عن الماء، بالإضافة إلى الجليسرول والفركتوز لتحسين الثبات، مع نكهة المانجو لتحسين الطعم، وماء مقطر مزودج النقاء.

نتائج الدراسة: تحسّن ملموس في الأعراض
شملت الدراسة ٨٠ طفلاً مصاباً بالتوحّد، تتراوح أعمارهم بين ٣ و٦ سنوات. قُسم المشاركون إلى مجموعتين: الأولى تناولت المكمل النانوي، بينما تناولت الثانية مكملاً تقليدياً. وذلك على مدار ٦ أشهر.

وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين تلقوا الشكل النانوي من فيتامين D٣ سجّلوا تحسّناً كبيراً في مستويات الفيتامين بالدم، إلى جانب انخفاض ملحوظ في شدة أعراض التوحّد. كما لوحظ تطور إيجابي في مهارات اللغة، والذكاء الاجتماعي، مقارنةً بالمجموعة الأخرى، التي لم تُظهر نتائج سلوكية أو معرفية ملحوظة رغم تحسن مستوى الفيتامين لديها.

خطوة نحو تدخلات غذائية أكثر فاعلية
أكد الباحثون أن تقنية النانو لعبت دوراً حاسماً في تعزيز امتصاص فيتامين D٣. وهو ما ساعد في ظهور تأثيرات علاجية ملموسة على الأطفال المصابين بالتوحّد. ويرى الفريق البحثي أن هذه النتائج تمثل خطوة مهمة نحو تطوير مكملات غذائية ذكية، يمكن أن تسهم في تحسين جودة حياة الأطفال المصابين بهذا الاضطراب المعقد.

مع استمرار الأبحاث حول العوامل المؤثرة في اضطراب طيف التوحّد، يبرز المكمل النانوي لفيتامين D٣ كأحد الحلول الواعدة التي قد تُحدث فرقاً في مستقبل التدخلات الغذائية والعلاجية. وإذا ما أثبتت دراسات أوسع نطاقاً فعاليته، فقد يصبح جزءاً أساسياً من البروتوكولات العلاجية لاضطرابات النمو العصبي.

سلطة الخيار والذرة.. نكهة صيفية منعشة وفوائد صحية متعددة

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، يبحث الكثيرون عن أطباق خفيفة ومنعشة تمنح الجسم الترطيب والطاقة دون الشعور بالثقل. ومن بين أشهر هذه الأطباق، تبرز سلطة الخيار والذرة كخيار مثالي يجمع بين الطعم اللذيذ والفوائد الصحية المتنوعة. بفضل قوامها المنعش ومكوناتها البسيطة، يمكن تقديمها كطبق جانبي مع الوجبات الرئيسية أو كوجبة عشاء صحية وخفيفة.

المكونات:
٢ كوب من الذرة المسلوقة
١ كوب من الخيار المقطّع إلى مكعبات صغيرة
١/٢ كوب من الفلفل الأحمر المفروم
١ ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
طريقة التحضير:
في وعاء عميق، ضعي الذرة المسلوقة.
أضيفي الخيار المقطع والفلفل الأحمر، وقبّلي المكونات بلطف.
أضيفي البقدونس المفروم وامزجي المكونات جيداً.
اسكبي عصير الليمون وزيت الزيتون فوق السلطة.
ترنّلي بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق، وحركي المزيج بلطف حتى تتوزع النكهات.
غطي السلطة واتركيها في الثلاجة لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة لامتصاص النكهات.
قدّميها باردة واستمتعي بمذاقها المنعش!
الفوائد الصحية لسلطة الذرة والخيار:

تحسين الهضم: غنية بالألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي وتنظّم حركة الأمعاء.
تعزيز المناعة: تحتوي على فيتامين A وC المهمين لصحة العينين والمناعة.
دعم صحة الجلد والعظام: بفضل احتوائها على فيتامين K.
مضادات أكسدة طبيعية: تساعد في محاربة الجذور الحرة وتقليل علامات الشيخوخة المبكرة.
ترطيب الجسم: الخيار والذرة يحتويان على نسبة عالية من الماء مما يساهم في ترطيب الجسم.

خفض السعرات الحرارية: منخفضة في السعرات، ما يجعلها مناسبة للحمية الغذائية.
الإحساس بالشبع: مثالية للراغبين في خسارة الوزن دون حرمان.
سواء كنت تبحثين عن طبق جانبي منعش أو وجبة خفيفة وصحية، فإن سلطة الخيار والذرة هي الخيار الأمثل. سهلة التحضير، لذيذة، وغنية بالفوائد التي يحتاجها الجسم في فصل الصيف. جرّبيها اليوم وتمتعي بنكهاتها الخفيفة والمغذية!