انطلاق التصويت في انتخابات برشلونة

بدأت امس الأحد انتخابات نادي برشلونة لاختيار رئيس جديد خلفا لجوسيب ماريا بارتوميو، في ستة مقار مختلفة، ٢ منها في منشآت النادي، والباقي في جيرونا وييدا وتاراجونا وتورتوسا وأندورا.

وانطلقت عملية التصويت في الساعة ٩:٠٠ صباحا بتوقيت إسبانيا (٨:٠٠ بتوقيت جرينتش) وستستمر حتى الساعة التاسعة مساء، ومن المتوقع أن يُعرف اسم المرشح الفائز قبل منتصف الليل بحوالي نصف ساعة.

ويتنافس في هذه الانتخابات ثلاثة مرشحين هم توني فريشا وفيكتور فونت وخوان لابورتا.

ودعي إلى هذه الانتخابات ١١٠ آلاف و٢٩٠ عضوا، صوت منهم بالفعل عبر البريد ٢٠ ألفا و٦٦٣، وهو أمر يُفعل لأول مرة، لتجنب انتشار فيروس كورونا المستجد.

وسينتخب الأعضاء الرئيس الثاني والأربعين في تاريخ النادي البالغ ١٢١ عاما.

بويول يسخر من زميله السابق في برشلونة

قام كارليس بويول، مدافع برشلونة المعتزل، بالسخرية من رافائيل ماركيز زميله السابق في خط دفاع الفريق الكتالوني.

وكان ماركيز يشاهد انتصار برشلونة على أوساسونا في الليجا بنتيجة ٢-٠، يوم السبت الماضي، عندما كتب على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي «تويتر»:

"برشلونة يلعب بثلاثي في الدفاع في بعض الأوقات، لكن ما يحتاجون إليه هو لاعب في قلب الدفاع يمكنه كسر الخطوط أو إرسال تمريرات لاستغلال تحركات أنطوان جريزمان بشكل مباشر.. ما رأيكم؟".

ورد بويول على تغريدة ماركيز، ساخرا: «عندما كنا نلعب معًا، أنا من كان مسؤولًا عن منح هذه التمريرات المباشرة".

وأوضحت صحيفة «ماركا» أن بويول برده هذا كان يمزح مع زميله السابق بطريقة ساخرة.

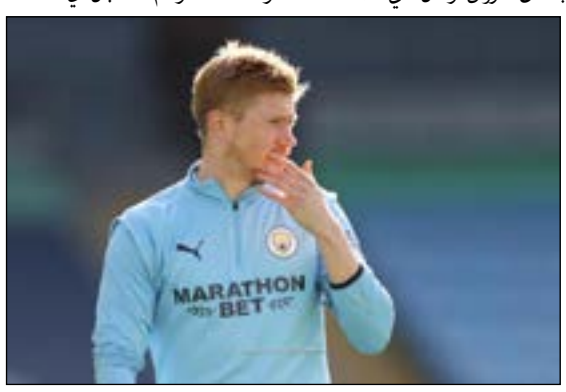
دي بروين: حديثي مع مورينيو لحظة غيرت مسيرتي

كشف البلجيكي كيفين دي بروين، متوسط ميدان مانشستر سيتي، عن النقاش الذي دار بينه وبين جوزيه مورينيو، والذي أدى إلى رحيله عن صفوف تشيلسي.

وشارك دي بروين في ٣ مباريات فقط في البريميرليج رفقة تشيلسي في موسم (٢٠١٣-٢٠١٤)، قبل أن يرحل لصفوف فولفسبورج الألماني في شهر كانون الثاني/يناير، قبل أن يعود بعد عام ونصف إلى مانشستر سيتي ويصبح واحد من أفضل اللاعبين في العالم.

وقال دي بروين بحسب «سكاي سبورتس»: «كان هناك الكثير من الحديث حول علاقتي بجوزيه مورينيو في الصحافة، ولكن في الحقيقة لم أتحدث معه سوى مرتين، وكانت الخطة دائمًا هي أن أذهب للإعارة لبعض الوقت".

وأضاف: «استدعاني جوزيه إلى مكتبه في شهر كانون الأول/ديسمبر، وكانت تلك ثاني أكبر لحظة غيرت مسيرتي، وكان أمامه بعض الأوراق، وقال لي: صنعت هدفًا واحد فقط ولم تسجل أي أهداف، واستعدت الكرة ١٠ مرات".



وتابع: «تطلب الأمر مني بعض الوقت لفهم ما يقوم به، ومن ثم أخبرني بإحصائيات بعض المهاجمين الآخرين من ويليان وأوسكار وماتا وشورلي، وكانت مثل تسجيل ٥ أهداف وصناعة ١٠ آخرين".

وأردف النجم البلجيكي صاحب الـ٢٩ عاما/ «انتظر مني جوزيه قول شيء، ومن ثم أخبرته بأن هؤلاء اللاعبون لعبوا ١٥ أو ٢٠ مباراة، بينما لم أشارك سوى في ٣ مباريات، وهذا سيصنع الفارق".

وواصل: «الأمر كان غريبًا للغاية، شعرت بأن النادي لا يريدني هنا، وأرغب بدوري في لعب كرة القدم، وبالتالي رحلت لشعوري بعدم وجود أي فرصة لي، وكان ذلك أفضل قرار بالرحيل عن تشيلسي للبدء مرة أخرى".

وأتم: «هل توقعت بأن تسير الأمور بهذا النحو؟ لا، في ذلك التوقيت كنت في مرحلة سيئة في مسيرتي، ولكني لم أشكك أبدًا في قدراتي، ولم أفكر أنه بعد ٨ سنوات سألعب مع السيتي وأشارك في كأس العالم وكل هذا الأمور الرائعة».

ميدفيديف يعانق المجد على حساب نادال

سيطيح الروسي دانييل ميدفيديف، بالإسباني رافاييل نادال من وصافة التصنيف العالمي للاعبي التنس المحترفين، في التحديث الذي سيصدر في ١٥ مارس/آذار المقبل.

كان نادال سيفقد المركز الثاني بالفعل قبل تصنيف الـ١٥ من مارس، لكن السقوط المبكر لميدفيديف في بطولة روتردام، أنقذ «الماتادور» من فقدان الوصافة.

وحين يصعد ميدفيديف، المصنف الثالث حاليًا، للوصافة، سيكون أول لاعب غير نادال، والسويسري روجيه فيدرر، والصربي نوفاك ديوكوفيتش والبريطاني آندي موراي، الذي يصل لوصافة التصنيف منذ أن حقق ذلك الأسترالي ليتون هيويت في ٢٥ يوليو/تموز ٢٠٠٥.

وسيفقد نادال ٥٠٠ نقطة لعدم مشاركته هذا العام في بطولة أكابولكو التي يحمل لقبها، ولن يلعب لأنه فضل التعافي من المشكلات التي يعاني منها بالظهر.

وبذلك، سيفقد اللاعب الإسباني مركزه الثاني الذي حافظ عليه منذ ١٢ يونيو/حزيران ٢٠١٧، وسيعود في بطولة ميامي لتنس الأساتذة ذات الألف نقطة التي ستنطلق في ٢٤ مارس/آذار، والتي سيشارك بها ديوكوفيتش لكن سيغيب عنها فيدرر.

إنجاز قياسي على رادار مانشستر سيتي في الديربي

يبحث مانشستر سيتي عن تحقيق رقم قياسي جديد عندما يلتقي مع مانشستر يونايتد، مساء امس الأحد، ضمن منافسات الجولة ٢٧ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ووفقًا للحساب الرسمي للدوري الإنجليزي الممتاز على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، فإن مانشستر سيتي لم يتأخر لمدة دقيقة واحدة في آخر ١٩ مباراة بالبريميرليج.

وإذا نجح مانشستر سيتي في الخروج أمام مانشستر يونايتد دون التأخر في النتيجة أثناء المباراة، فإنه سيصل بذلك إلى رقم قياسي جديد في الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال الحساب الرسمي إن الفرنسي أنتوني مارسيال، نجم مانشستر يونايتد، زار شباك مانشستر سيتي على ملعب «الاتحاد» في موسمي ٢٠١٨-٢٠١٩ و٢٠١٩-٢٠٢٠.

وأضاف أن مارسيال إذا نجح في التسجيل اليوم، فإنه سيعادل رقم إريك كانتونا الوحيد الذي زار شباك مانشستر سيتي في الديربي ٣ مرات متتالية على ملعب المنافس.

لايبزيج يضع بايرن ميونخ تحت الضغط في سباق البوندسليجا

واجه بايرن ميونخ شبح فقدان صدارة الدوري الألماني لكرة القدم بعد تأخره بهدفين أمام ضيفه بوروسيا دورتموند في أول عشر دقائق من مباراتهما معا.

وبالتالي فإن مواجهة السبت تؤكد ضرورة أن يكون النادي البافاري في أقصى درجات الاستعداد واليقظة إذا أراد الفوز بلقب البوندسليجا للموسم التاسع على التوالي.

وسجل القناص البولندي روبرت ليفاندوفسكي ثلاثة أهداف (هاتريك) ليقود بايرن لقلب تأخره بهدفين أمام دورتموند إلى فوز مثير ٤ ـ ٢ واستعادة الصدارة بفارق نقطتين عن لايبزيج الوصيف الذي صعد إلى القمة مؤقتا بفوزه على مضيفه فرايبورج بثلاثة أهداف دون رد قبل ساعات من مواجهة بايرن مع دورتموند.

ويلتقي بايرن ولايبزيج في الرابع من نيسان/أبريل بعد فترة التوقف الدولي، وبالتالي لا يرغب أي منهما في أي كبوة قبل أو بعد مواجهتهما معا خاصة وأن الصراع على اللقب قد لا يحسم إلا بحلول نهاية الموسم في ٢٢ أيار/مايو المقبل.

وكتبت صحيفة «سود دويتشه تسايتونج» اليوم الأحد «لايبزيج لم يترك أي مجال للشك أمام فرايبورج في أنه المنافس الأكثر خطورة بالنسبة لبايرن".

وأشارت مجلة «كيكر شبورتس» إلى أن «بايرن يكون في الموعد عندما تكون الضغوط كبيرة".

ولم يواجه بايرن أي منافسة تذكر خلال سبعة من آخر ثمانية ألقاب له في البوندسليجا لكن مسيرته في الموسم الحالي لم تكن على نفس المستوى.

مؤخرا فقد الفريق تفوقه بفارق سبع نقاط عن أقرب ملاحقيه وخسر مرتين خلال الأسابيع الأولى من عام ٢٠٢١ بعد أن خسر مرة واحدة فقط خلال حملة تتويجه بلقب الدوري في الموسم الماضي.

ويمتلك بايرن أقوى خط هجوم في الموسم الحالي برصيد ٧١ هدفا من بينها ٣١ هدفا لليفاندوفسكي الذي أقترب من تخطي الرقم القياسي للأسطورة جيرد مولر (٤٠ هدفا) بعد أن سجل الهداف البولندي ٣٤ هدفا في الموسم الماضي.

أما لايبزيج فسجل ٤٦ هدفا فقط واستقبلت شباكه ٢٠ هدفا.

وقال لاعب الوسط كيفين كامبل بعد الفوز على فرايبورج وتحقيق الانتصار السادس على التوالي «الشيء الأكثر أهمية هو عدم استقبال أهداف".

وأضاف «نقدم مستوى مبهرا في الدفاع ، الأمور كلها تبدأ من عند المهاجمين ، الذين يحكمون سيطرتهم مبكرا، هذا يساعدنا في الاستحواذ على الكرة وتقصير المسار نحو مرمى المنافس، الأمور تسير بشكل جيد في الوقت الحالي، نريد الاستمرار وحصد أكبر عدد ممكن من النقاط".

بطولة كبرى

وأبدى لايبزيج استعداده لاستغلال أي كبوة لبايرن في ظل مساعيه للتتويج بأول بطولة كبرى في تاريخه.

وقال إيميل فورسبرج صانع لعب لايبزيج «لدينا الشهية والروح للفوز بالمباريات، حتى عندما نضطر للصبر في سبيل تحقيق هدفنا، لقد نضجنا سويا وأصبحنا فريقا يرغب في الفوز في كل مباراة ويقدم كرة رائعة".

بايرن ميونخ نجح في تحويل تأخره أمام دورتموند بهدفين مبكرين سجلهما المهاجم إيرلينج هالاند إلى فوز مثير لم يحسم سوى قبل دقيقتين من النهاية بهدف ليون جوريتسكا قبل أن يسجل ليفاندوفسكي الهدف الرابع في الثواني الأخيرة.

ووصف هانز فليك مدرب بايرن الفوز بأنه «مثير» فيما قال توماس مولر «لقد فرضنا سيطرتنا حتى لو جاء هدف التقدم ٣ ـ ٢ متأخرا، نقبل الفوز لقد كان مهما بالنسبة لنا».

ميسي يشارك في انتخابات برشلونة

ظهر الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد برشلونة، في انتخابات النادي الكتالوني لاختيار رئيس جديد للبارسا.

وينتهي عقد ميسي مع برشلونة في الصيف المقبل، ولا توجد مفاوضات حاليًا بين الطرفين من أجل التجديد.

ووفقًا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن ميسي ظهر في مقر الانتخابات رفقة نجله تياجو، وأدلى بصوته لاختيار الرئيس الجديد.

وبدأت انتخابات برشلونة لاختيار رئيس جديد خلفا لجوسيب ماريا بارتوميو، اليوم، في ٦ مقرات مختلفة، ٢ منها في منشآت النادي، والباقي في جيرونا وييدا وتاراجونا وتورتوسا وأندورا.

وانطلقت عملية التصويت في الساعة ٩:٠٠ صباحا بتوقيت إسبانيا (٨:٠٠ بتوقيت جرينتش) وستستمر حتى الساعة التاسعة مساء، ومن المتوقع أن يُعرف اسم المرشح الفائز قبل منتصف الليل بحوالي نصف ساعة.

ويتنافس في هذه الانتخابات ثلاثة مرشحين هم توني فريشا وفيكتور فونت وخوان لابورتا، وإذا فاز أي من فونت أو فريتشا، سيصبح الرئيس الـ٤١ الذي يتولى رئاسة النادي، في المقابل سبق للابورتا تولي رئاسة النادي من ٢٠٠٣ إلى ٢٠١٠.

هل تساعد البابايا في إنقاص الوزن؟

بمذاقها الحلو وشكلها الذي يشبه القرع، وقشرها ذو اللون البرتقالي، ولحمها الداخلي ذو اللون المرجاني، اشتهرت فاكهة البابايا الاستوائية في السنوات الأخيرة، بين بعض أصوات المجتمع الصحي كغذاء مثالي لفقدان الوزن.

وفي حين أن دمج البابايا الغنية بمضادات الأكسدة في النظام الغذائي قد يفيد القلب والعقل ويحسّن عملية الهضم ، فقد تتساءل عما إذا كانت مفيدة حقا لفقدان الوزن، نستعرض في هذا التقرير ما إذا كانت البابايا يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن، بحسب موقع «Health Line» الأمريكي.

على الرغم من أن البابايا قد لا تستهدف فقدان الوزن بشكل مباشر، إلا أنها توفر تركيبة مغذية قد تدعم نظامًا غذائيًا صحيًا لفقدان الوزن.

إذ أن البابايا غنية بالألياف، وتوفر حوالي ٣ جرامات ألياف لكل كوب (١٤٥ جرام) من مكعبات الفاكهة، علاوة على ذلك، تحتوي البابايا على نسبة عالية من الماء فضلا عن أنها قليلة السعرات الحرارية، إذ يحتوي كوب واحد من مكعبات البابايا على ٦٢ سعرة حرارية فقط.

تقدم الألياف العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك المساعدة في الحفاظ على وزن صحي، وزيادة الشبع، وتقليل مخاطر الإفراط في تناول الطعام.

في الواقع، أشارت إحدى الدراسات إلى أن تناول الألياف قد يؤدي بنجاح لفقدان الوزن بغض النظر عن نمط النظام الغذائي المتبع، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يتابعون نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف هم أكثر عرضة لفقدان الوزن من أولئك الذين يتناولون كمية أقل من الألياف.

*مركبات مفيدة في البابايا

على الرغم من أن البابايا قد لا تشارك بشكل مباشر في إنقاص الوزن، إلا أنها تحتوي على العديد من المركبات التي يمكن أن تفيد نواحي أخرى من النظام الصحي.

على سبيل المثال، البابايا غنية بمضادات الأكسدة، التي تحارب الجذور الحرة في جسمك والتي قد تؤدي بخلاف ذلك إلى تلف الخلايا والأمراض المزمنة.

وتحتوي البابايا على بعض مضادات الأكسدة الأكثر فعالية؛ وهي فيتامين سي، والليكوبين، وأصباغ بيتا كاروتين، علاوة على ذلك، تحتوي البابايا على إنزيم فريد يسمى «باباين» والذي يوصف أحيانًا بقدرته على تعزيز فقدان الوزن وحرق الدهون.

يساعد «الباباين» في تكسير البروتينات الغذائية وغالبًا ما يستخدم لتطرية اللحوم، يباع أيضًا في شكل تكميلي للمساعدة في تحسين الهضم.

ومع ذلك، في حين أن هذا الأنزيم قد يحسن عملية الهضم، فلا يوجد دليل مقنع على أنه يعزز فقدان الوزن أو حرق الدهون.

فوائده ٤ أضعاف الفاكهة نفسها...

فوائد صحية «مذهلة» لتناول قشر البرتقال

تحتوي قشور البرتقال على مركبات الفلافونويد؛ مثل بولي ميثوكسي فلافون ومادة الهيسبيريدين، ومواد كيميائية نباتية أخرى تعزز الصحة بشكل كبير.

إذ تعتبر الفلافونويد مركبات مضادة للأكسدة تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب، كما أنه يحتوي على كميات أعلى من بعض العناصر الغذائية، على سبيل المثال، توفر ٣,٥ أوقية من قشر البرتقال ١٣٦ مجم من فيتامين «سي».

كما يحتوي قشر البرتقال على كميات كبيرة من النحاس والكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين أ والألياف الغذائية، وقد يفاجئك أن قشور البرتقال لها فوائد صحية تزيد بأربعة أضعاف عن فاكهة البرتقال الفعلية التي نتناولها، وإليك ٩ فوائد صحية مذهلة مرتبطة بقشر البرتقال، بحسب ما جاء في تقرير لموقع «Manipal Hospitals» الصحي.

*دعم صحة القلب

تحتوي قشور البرتقال على مادة الهسبريدين، وهو فلافونويد يساعد في الحفاظ على ضغط الدم والكوليسترول. كما تساعد الفلافونات متعددة الميثوكسيلات (PMFs) الموجودة في قشور البرتقال أيضا على خفض الكوليسترول بشكل أكثر فعالية من الأدوية.

*منع الحساسية

تعتبر الهيستامين المواد الكيميائية المسؤولة عن تفاعلات الحساسية، وتحتوي قشور البرتقال على مركبات يمكن أن تساعد في منع إفراز الهيستامين.

*الوقاية من السرطان

تساعد قشور البرتقال على إبطاء نمو الخلايا السرطانية. وفي الواقع، يمكن لقشور البرتقال أن تقلل من عدد سرطان الخلايا الحرشفية وهو نوع قاتل من سرطان الجلد.

الأشخاص الذين يستهلكون قشور البرتقال بشكل منتظم لديهم فرص أقل للإصابة بسرطان الرئة وسرطان الجلد من أولئك الذين يأكلون البرتقال فقط في الداخل.

*خفض الوزن

تساعد قشور البرتقال على زيادة التمثيل الغذائي وحرق الدهون من الجسم، لذا يُوصي العديد من الخبراء الطبيين بقشور البرتقال علاجا لإنقاص الوزن.

*يحسن عملية الهضم

لقشور البرتقال خصائص مضادة للالتهابات تساعد في علاج العديد من مشاكل الهضم والجهاز الهضمي مثل الإسهال والحموضة.

*علاج رائحة الفم الكريهة

يمكن أن تساعد قشور البرتقال على محاربة التسوس والحفاظ على أنفاسك منتعشة.

*يحارب العدوى ونزلات البرد والانفلونزا

قشور البرتقال غنية بفيتامين «سي» و«أيه»، مما يجعل قشور البرتقال من مضادات الأكسدة الطبيعية التي تساعد على تعزيز جهاز المناعة ومحاربة الجراثيم والفيروسات.

*يعالج مشاكل الجلد

تساعد قشور البرتقال في علاج العديد من مشاكل البشرة مثل الرؤوس السوداء والخلايا الميتة وحب الشباب والمسام والهالات السوداء وجفاف الجلد، كما أنه يساعد على تفتيح البشرة.

*يعالج الربو

تساعد قشور البرتقال أيضًا على إزالة البلغم وبالتالي علاج الربو.

لكن، في حين أن قشور البرتقال غنية بالعناصر الغذائية المهمة، مثل الألياف وفيتامين «سي» والبوليفينول، فمذاقها مُر، وقد يصعب هضمها، وقد تحتوي على بقايا مبيدات الآفات، ويمكن تعويض العديد من السلبيات عن طريق شطفها بالماء الساخن ثم إضافة قطع صغيرة إلى العصائر أو أطباق مثل السلطات.