



اليراني «طارمي» يتخطى رونالدو بقائمة هدافي الدوريات الأوروبية

تسبأ اليراني مهدي طارمي مهاجم بورتو البرتغالي المرتبة السابعة في قائمة هدافي الدوريات الأوروبية الممتازة الخمسة لكرة القدم متفوقا على نجم يوفنتوس كريستيانو رونالدو الذي حل ثامنا في الترتيب. وتمكن طارمي من تسجيل ٩ اهداف في ١٣ مباراة في الدوري البرتغالي، فيما سجل رونالدو ٩ اهداف في ٤ مباراة بعد مرور ٥٥ يوما من سنة ٢٠٢١.

وتصدر قائمة هدافي الدوريات الخمس (الاسباني والالمانى والانكليزي واليطالي والبرتغالي)، نجم نادي بارشلونا ليونيل ميسي بـ ١١ هدفا في ١٢ مباراة تلاه الفتى الذهبي «هولاند» هداك بوروسيا دوتموند بـ ١٠ اهداف في ١١ لقاء.

رودريجز: لا أحد يريدني في ريال مدريد

رد الكولومبي خاميس رودريجز، نجم إيفرتون، على طلب من مشجع لريال مدريد، بأن يعود إلى صفوف النادي الملكي. وأبرزت صحيفة «ماركا» الإسبانية، التصريحات التي أطلقها خاميس رودريجز خلال مقطع فيديو على شبكة الإنترنت، وأثارت ضجة على شبكات التواصل الاجتماعي. ووجه أحد المستخدمين، رسالة إلى خاميس رودريجز، قائلاً «بعد مرة أخرى إلى ريال مدريد».

ورد رودريجز «لا أحد يريدني هناك بعد الآن. لا أحد يريدني هناك بعد الآن».

وذكرت الصحيفة أنه لم يكن واضحًا، أي شخص يريد خاميس رودريجز توجيه اللوم إليه، لكن النجم الكولومبي رحل مرتين عن الميرنجي، في ظل وجود المدرب الفرنسي زين الدين زيدان.

ليفربول مهدد بخسارة أليسون في ه مباريات

بات فريق ليفربول مهددًا بخسارة جهود حارسه البرازيلي أليسون بيكر في ٥ من مبارياته المقبلة، في الدوري الإنجليزي الممتاز، ودوري أبطال أوروبا.

وقالت الشرطة البرازيلية، يوم الخميس الماضي، إن والد أليسون، غرق في بحيرة بالقرب من منزل يقضي فيه العطلة بجنوب البرازيل.

ووفقًا لصحيفة «مرور» البريطانية، فإن ليفربول مهدد بخسارة أليسون في الفترة المقبلة بسبب وفاة والده.

وأشارت إلى أن ليفربول سيمنح الحرية لأليسون لاتخاذ أي قرار، سواء بالعودة إلى البرازيل ليكون مع

أليسون بيكر حارس حارسه البرازيلي أليسون بيكر في ٥ من مبارياته المقبلة، في الدوري الإنجليزي الممتاز، ودوري أبطال أوروبا.

عائلته في هذا الوقت المؤلم، أو البقاء في إنجلترا لخوض مباراة شيفيلد يونايتد بالدوري الإنجليزي. وأوضحت أنه إذا قرر أليسون السفر إلى البرازيل، سيضطر للتواجد في الحجر الصحي لمدة ١٠ أيام عند عودته إلى إنجلترا.

وهذا الأمر يعني أن أليسون لن يشارك مع ليفربول حتى فترة التوقف الدولي في منتصف شهر مارس/ آذار المقبل.

وحتى ١٥ مارس/ آذار المقبل يشمل جدول مباريات ليفربول مواجهات ضد شيفيلد يونايتد، وتشيلسي، وفولهام، وولفرهامبتون، في اليريمرليج، إضافة إلى لقاء لايزيخ الألماني في إياب ثمن نهائي دوري الأبطال.

مانشستر سيتي يجهز أمواله لثنائي دورتموند

يتطلع نادي مانشستر سيتي لتعزيز صفوفه بعناصر جديدة خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، استعدادًا لموسم ٢٠٢١-٢٠٢٢.

وذكرت شبكة «سكاى سبورت ألمانيا» نقلًا عن تقارير صحفية، أن المان سيتي عازم على التقدم بعرض يتجاوز ١١٥ مليون يورو لضم لاعبين من بوروسيا دورتموند.

وأفادت بأن المدرب الإسباني بيب جوارديولا يرغب في جلب الترويجي إيرلينج هالاند، وزميله الأمريكي جيوفاني رينا إلى ملعب الاتحاد. ويخطط السيتي لضم هالاند أولًا في الميركاتو الصيفي، على أن يُبقي رينا داخل ملعب سيجنال إيدونا بارك لموسم آخر، لمواصلة تطوره مع أسود فيستيفال، نظرًا لضعف سنه وبلوغه ١٨ عامًا فقط.

ولم يمانع هانز يواكيم فاتسكه، الرئيس التنفيذي للنادي الألماني، مؤخرًا بيع أحد نجوم الفريق، لا سيما حال فشله في التأهل لدوري الأبطال، إلا أنه من الصعب التخلي عن لاعبين بارزين في آن واحد.

ويرتبط هالاند بعقد مع دورتموند حتى صيف ٢٠٢٤، لكنه يتضمن شرطًا جزائيًا من الممكن تفعيله بحلول صيف ٢٠٢٢، فيما وقع رينا على عقد حتى ٢٠٢٥.

وتكمن المفارقة في أن والد كل من الثنائي سبق له اللعب بقميص سيتي، حيث تواجد كلاويديو رينا مع الفريق بين عامي ٢٠٠٢ و٢٠٠٧، فيما سبقه ألف إينج هالاند باللعب له بين ٢٠٠٣ و٢٠٠٦.

مهدي دغاغلة يلتحق بتدريبات الحدود

وصل المحترف الإيراني مهدي دغاغلة إلى العاصمة بغداد للالتحاق بتدريبات فريق الحدود بعد انضمامه للفريق بشكل رسمي.

وقال المنسق الإعلامي لنادي الحدود زيد الزيدي في تصريحات خاصة لكوورة إن دغاغلة، سيخوض مران اليوم تحت إشراف المدرب مظفر جبار تحضيرا للجلوة المقبلة من الدوري. ويبيّن أن الجهاز الفني يأمل أن يكون دغاغلة إضافة نوعية للفريق في ظل تسابق الأندية الأخرى لترميم خطوطها في الميركاتو الشتوي. وأردف قائلا: «بالتالي فريقنا بحاجة إلى تدعيم خطوطه من أجل المضي قدما لتحقيق نتائج تتعده عن المناطق المههدة بالهبوط». وأشار إلى أن الفريق خسر نقطتين في الجولة الماضية أمام الميناء (١-١) بعد تلقيه هدف في الثواني الأخيرة، مضيفًا: «نأمل أن نعوض في المباريات المقبلة».



الدوري الاوروبي.. ميلان وروما يتأهلان إلى دور ال١٦

تأهل فريقا ميلان وروما الإيطاليان إلى دور ال١٦ من الدوري الأوروبي لكرة القدم بعد تخطيهما النجم الأحمر الصربي وسبورتنغ براغا البرتغالي على الترتيب في دور ال٢٢ من المسابقة.

واقترح ميلان باب التسجيل مبكرا منذ الدقيقة التاسعة عن طريق نجمه الإفواري فرانك كيسي، وعادل للفريق الصربي الفاربدو بن في الدقيقة ال٢٤ من عمر اللقاء، وأنهى الفريق الصربي المباراة بعشرة

لاعيبين بعد طرد مدافعه ماركو غوبيلجيتش في الدقيقة ال٧٠، عقب حصوله على الإنذار الثاني. وفي مباراة ثانية، تأهل روما بسهولة إلى الدور ثمن النهائي بعد أن جدد فوزه على سبورتنغ براغا بنتيجة ١-٣، عقب فوزه بهدفين نظيفين في مباراة الذهاب الأسبوع الماضي.

وتناوب على تسجيل ثلاثية روما كل من البوسني إيدبن دجيكو والإسبانيان كارليس بيريز وبورخا مايورال في الدقائق ٢٤ و٧٥ و٩٥ على التوالي، فيما سجل هدف براغا الوحيد بريان كريستانتني لاعب روما بالخطأ في شباك فريقه قبل نهاية الوقت الأصلي بدقيقتين.

كما لم يجد مانشستر يونايتد الإنكليزي أي صعوبة في التأهل إلى دور ال١٦ في مسابقة الدوري الأوروبي لكرة القدم «يوروبا ليغ» رغم تعادله أمام ضيفه ريال سوسيداد الإسباني بنتيجة ٠-٠، في إياب دور ال-٢٢. وكان تأهل فريق المدرب التروجي أولي غونار سولسكاير مسألة وقت بعد فوزه ذهابًا بنتيجة ٤-٠.

ريال مدريد يحافظ على بنزيمًا من أجل الديربي

كشف تقرير صحفي إسباني عن تطور جديد بشأن حالة الفرنسي كريم بنزيمًا، مهاجم ريال مدريد.

ويعاني المهاجم الفرنسي من إصابة عضلية بالساق اليسرى، جعلته يغيب عن المباريات الأخيرة للفريق الملكي.

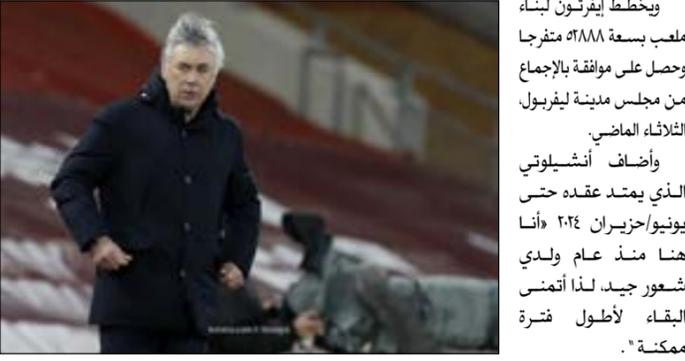
ووفقًا لصحيفة «ماركا» الإسبانية، فإن بنزيمًا يتعافى بشكل جيد من إصابته، ومن المتوقع أن يعود إلى الملاعب ضد أتلتيكو مدريد يوم ٧ مارس/آذار المقبل.

وأشارت إلى أن هدف ريال مدريد واللاعب، أن يكون بنزيمًا تحت تصرف المدرب زين الدين زيدان بدءًا من ديربي مدريد على ملعب واندًا ميتروبوليتانو. وأوضحت أن بنزيمًا يستطيع اللحاق بمباراة ريال مدريد المقبلة ضد ريال سوسيداد على ملعب ألفريدو دي ستيفانو، لكن مسؤولي الميرنجي يرفضون المخاطرة بتسريع عودة المهاجم الفرنسي من الإصابة.

وذكرت أن أولوية ريال مدريد أن يلعب بنزيمًا ضد أتلتيكو بالليجا، ثم مباراة الإياب أمام أتلانتا في دوري أبطال أوروبا.

أنشيلوتي: أتمنى البقاء مع إيفرتون حتى افتتاح ملعبه

قال كارلو أنشيلوتي، مدرب إيفرتون، إنه يتمنى البقاء مع الفريق المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز «لأطول فترة ممكنة»، ويريد مشاهدة الفريق في ملعبه الجديد في موسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥.



وتابع «أتمنى الوجود هنا عندما يُفتتح الملعب الجديد. سيكون إنجازًا لي». وأردف «البقاء حتى نهاية العقد في ٢٠٢٤ يعني أنني قمت بعمل جيد وعندما تقوم بعمل جيد فلن يتوقف العقد عند ٢٠٢٤». ويحتل إيفرتون المركز السابع في الدوري ويستضيف ساوثامبتون يوم الإثنين.

نظام غذائي متوسطي «معدّل» مرتبط بعمر أطول!

لا يوجد دليل مضمون لتحقيق طول العمر، ولكن الأدلة استقرت على بعض الاستراتيجيات الواعدة. وكشفت دراسة مؤثرة أن اتباع نظام غذائي متوسطي معدل، يمكن أن يزيد من فرص

في البقاء على قيد الحياة.

ويعد اتباع نظام غذائي صحي أحد أهم التدخلات التي يمكنك القيام بها. وخصصت الأبحاث باستمرار حماية البحر الأبيض المتوسط لفوائدها المتعلقة بطول العمر.

وكما يوحي الاسم، يشتمل نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي على عادات الحياة الصحية التقليدية للأشخاص من البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط، بما فيها فرنسا واليونان وإيطاليا وإسبانيا.

وتختلف حماية البحر الأبيض المتوسط باختلاف البلد والمنطقة، لذا فهي تحتوي على مجموعة من التعريفات.

ولكن بشكل عام، يحتوي النظام الغذائي على نسبة عالية من الخضار والفواكه والبقوليات والمكسرات والفاصولياء والحبوب والأسماك والدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون.

وعادة ما يتضمن تناول كميات منخفضة من اللحوم ومنتجات الألبان.

وربطت العديد من الدراسات بين نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي وتحسين نتائج البقاء على قيد الحياة.

واستكشفت إحدى الدراسات الخاصة، التي نُشرت في المجلة الطبية البريطانية (BMJ)، فوائد إطالة العمر لتناول نظام غذائي متوسطي معدل.

ووصف معدو الدراسة نظام البحر الأبيض المتوسط المعدل، بأنه نظام يتم فيه استبدال

الدهون غير المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة.

وتوفر الدهون الأحادية غير المشبعة الأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون - لذا فهي جزء مهم من نظامك الغذائي، كما توضح مؤسسة القلب البريطانية (BHF).

وتشمل الأمثلة الأفوكادو والزيتون وزيت الزيتون وزيت بذور اللفت، واللوز والكاجو والبنديق والفول السوداني والفسستق، وكلها مصادر غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة.

وسعت الدراسة إلى فحص ما إذا كان الالتزام بهذا النظام الغذائي المتوسطي المعدل مرتبطًا بمتوسط العمر المتوقع الأطول بين الأوروبيين المسنين.

وقام الباحثون بتجميع وتحليل البيانات من ٧٤٦٧ من الرجال والنساء، الذين تتجاوز أعمارهم ٦٠ عامًا دون الإصابة بأمراض القلب التاجية أو السكتة الدماغية أو السرطان. عند التسجيل مع معلومات كاملة حول المدخول الغذائي والمغذيات التي قد تكون مركبة.

ووجد الباحثون أن حماية البحر الأبيض المتوسط، المعدلة في جميع أنحاء أوروبا، كانت مرتبطة بزيادة البقاء على قيد الحياة بين كبار السن.

بالإضافة إلى تناول الطعام الصحي، يجب عليك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتعيش أكثر.

ووفقًا لـ NHS، يمكن أن تقلل التمارين من خطر الإصابة بأمراض خطيرة، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري النوع ٢ والسرطان بنسبة تصل إلى ١٥٪، وتقليل خطر الوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى ٢٠٪.

ماذا تفعل عندما يدخل عينك شيء مثل حشرة؟

العين هي العضو الأكثر حساسية في الجسم، ومن المهم جدا العناية بها وأخذ الحيطه والحذر بشأنها، وبينما يمكنك فعل كل ما هو ممكن لحمايتها والحفاظ على صحتها، إلا أنه هناك

مواقف معينة تتطلب منك الحذر والانتباه الشديد للتصرف، كأن يدخل شيء ما في عينيك.

يمكن أن تدخل حشرة صغيرة بطريق الخطأ إلى العين، وفي حين أنها لا تسبب الكثير من المتاعب والمضاعفات في بعض الأحيان، إلا أنها قد تصبح مؤلمة للغاية ومزعجة، وبحسب ما

نشره موقع «أولني ماي هيلث» الطبي، يجب معرفة كيفية التصرف بهذه الحالة بالشكل الصحيح.

يسبب دخول الحشرة أو أي نوع من الأوساخ سيلان الدموع من العين، وفي بعض الحالات يمكن لتلك الدموع بالإضافة إلى غسل العين بالماء البارد أن يمنحك الشعور بالراحة.

وفي أسوأ الحالات، قد يعلق ذلك الجسم الغريب في العين مسببا العدوى، وهذا قد يؤدي

بدوره إلى مشاكل في الرؤية، ويمكن أن تنشأ الكثير من المشكلات إذا لم تتخذ الإجراءات

الصحيحة في الوقت المناسب.

فيما يلي بعض الخطوات التي يجب عليك اتخاذها بمجرد أن تجد شيئا ما قد دخل عينيك:

لا تفرك عينيك أبدا، يفعل الكثير من الأشخاص هذا كإجراء فوري، ولكن هذا ليس صحيحا، لكونه يمكن أن يتسبب في تعمييق ذلك الجسم الغريب في داخل العين ويصعب حينها التخلص منه، ويمكن أن يؤدي أيضا إلى تآكل القرنية الذي يسبب خدشا على سطح العين، اغسل يديك قبل أن تلمس عينك، ولا تستخدم أبدا مادة قطنية جافة أو أي شيء ذي حواف حادة حول مقل عينيك لإخراج الجسم الغريب لأن هذا يمكن أن يهيج العين ويسبب الألم الشديد.

وإن كنت ترتدي عدسات لاصقة، فيجب عليك التخلص منها وإزالتها على الفور.

وتجدر الملاحظة أنه ليس من السهل العثور على ذلك الجسم الغريب ما لم يكن جسيما ملحوظا مثل البعوض، لأنه من الصعب اكتشاف الأجسام الغريبة الصغيرة.

فيما يلي خطوات يجب اتباعها للعثور على الجسم الغريب في العين:

تحقق أولاً من وجود إضاءة كافية في الغرفة، ستسمح الإضاءة المناسبة برؤية أفضل.

افتح عينك على مصراعها، انظر جيدا في المرآة أو اطلب من شخص ما التحقق من وجود أي جزئيات أو بقايا في عينك.

اسحب عينك للأسفل وانظر لأعلى، وبعد ذلك، اسحب عينك لأعلى وانظر لأسفل، وتحقق جيدا إن كان بإمكانك رؤية أي شيء على مقلة العين.

إن كان ذلك الجسم الغريب عالقا على الجانب العلوي أو الجفن، فقم بتحريك جفحك للأسفل ليصبح ملامسا للجفن السفلي، حينها يمكنك إزالتها بسهولة، وإن كانت عالقة في الجزء السفلي، فقط قم بمد الجفن السفلي وادفع الجلد السفلي برفق إلى الداخل حتى تتمكن من رؤية الجانب الداخلي بوضوح.

ويمكنك ببساطة غسل عينيك بالماء البارد واستمر في شطفها لمدة ١٠ دقائق للمساعدة في خروج الجسم الغريب، وفي حال عدم خروجه، يمكنك استخدام كرة قطنية مبللة أو منديل قطني نظيف لإخراجها بعناية.

ومع ذلك، هناك بعض المواقف التي يجب عليك فيها زيارة الطبيب في أسرع وقت ممكن. لأنه قد يؤدي تأخير الاستشارة والعلاج إلى تفاقم الحالة.

وتشمل بعض المواقف التي تتطلب عناية طبية ما يلي:

دخول مادة كيميائية قاسية في العين.

إذا كان هناك شيء عالق في العين ويسبب شعورا يشبه الثقب.

إذا أصبحت العين حمراء ومنتفخة بعد دخول جسيم غريب.

عدم القدرة على إخراج بقع الرمل أو الأوساخ أو المكياج من العين.

إذا كنت غير قادر على الرؤية بشكل صحيح، أو حدث تشويش في الرؤية.

حدوث نزيف في العين.

إذا كنت تشعر بالألم والحكة وعدم الراحة على الرغم من إزالة الجسم من العين.