

كبهان الحربيڭ

وكيل رونالدو يتواصل مع مان يونائتد وسان جيرمان وريال مدريد

في ظل غموض موقفه مع فريقه يوفنتوس، ذكر تقرير صحفي أن وكيل أعمال النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو يتواصل مع أندية مانشستر يونايتد وريال مدريد وباريس سان جيرمان، بشأن انتقاله الصيفي المحتمل. وينتهي عقد رونالدو (٣١ عاما) مع يوفنتوس العام القادم، وكان يلحم بالعودة إلى ريال مدريد، ورغم أن وكيله خورخي مينديز تلقى ردا صامدا قطع الطريق على إمكانية عودته إلى سانتياغو برنابيو، إلا أن الحلم ما يزال يراود البدون خاصة وأن الملكي ما يزال يعاني هجوما منذ رحيله وحتى الآن. ووفقا لشبكة «إي إس بي إن» (ESPN)، فإن يوفنتوس «يتابع اهتمام بعض الأندية الكبرى في أوروبا ابرونالدو».

وأحرز رونالدو ٢٦ هدفا في ٤٤ مباراة بجميع المسابقات مع يوفنتوس الموسم الماضي، لكن الفريق فشل في الحفاظ على لقبه وأنهى الموسم متأخرا بـ١٢ نقطة خلف إنتر ميلان المتوج باللقب.

ويصعوبة بالغة، ضمن يوفنتوس مكانًا في دوري أبطال أوروبا في المباراة الأخيرة من الموسم، بفوزه ١-٤ خارج ملعبه على بولونيا.

وذكرت الشبكة أن وكيل رونالدو تحدث إلى ألغيري المدرب الجديد ليوفنتوس، لكن لن يتم اتخاذ أي قرار بشأن مستقبله إلا بعد بطولة أوروبا ٢٠٢٠، حيث يقود آمال البرتغال في الحفاظ على اللقب.

وأشارت إلى أن ما يصعبَ رحيل رونالدو كما يجعل فائزوة بقائه في يوفنتوس مكلفة، هو راتبه الضخم، حيث يتقاضى نحو ٦٠ ألف يورو أسبوعيا، وقد أثرت جائحة كورونا سلبيا على الموارد المالية للأندية في جميع أنحاء أوروبا.

ويعد ناديه السابق مانشستر يونايتد وجهة مثالية للنجم البرتغالي، لأنه مستقر ماديا ويستطيع تحمل راتبه الضخم، كما لم يخف رونالدو رغبته في العودة إلى أولد ترافورد، فرغم تجديد الفريق لهماجمه إدينسون كافاني لمدة عام آخر، فإن مدرب الفريق أولي جونار سولشاير لا يزال يسعى للتعاقد مع مهاجم آخر.

وفي الوقت الذي ذكرت فيه تقارير بريطانية أن هاري كين هداف توتنهام والدوري الإنجليزي الممتاز هو المهاجم الآخر ليونائتد، كشفت تقارير أخرى أن دانيال ليفي رئيس نادي توتنهام حدد نحو ١٧٥ مليون يورو مقابل التخلي عنه، وهو سعر شبه تعجيزي ليونائتد.

كما أن باريس سان جيرمان الساعي إلى التتويج الأوروبي لم ينكر سعيه لضم رونالدو ضمن صفقات استثنائية تضم النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي أيضا.

وذكرت التقارير أن مينديز يتواصل أيضا مع النادي الباريسي الذي يعد من أكثر الأندية الأوروبية استقرار ماديا أيضا.

تشيلسي يغري إنتر بهدف كونتي لضم حكيمي

يرغب تشيلسي في التعاقد مع الدولي المغربي، أشرف حكيمي، ظهر إنتر ميلان، هذا الصيف، خاصة في ظل تطلع النيراتزوري لبيع بعض نجومه، من أجل التخلص من الفائقة المالية التي يمر بها، بحسب تقارير صحفية عديدة. ووفقا لشبكة «سكاي سبورتس إيطاليا»، فإن تشيلسي قد يتفوق على باريس سان جيرمان، الذي يتفاوض على شراء حكيمي منذ عدة أيام. وقدم سان جيرمان عرضًا قيمته ٦٠ مليون يورو لإنجاز الصفقة، بينما يتمسك إنتر ميلان بالحصول على ٨٠ مليونًا.

وأضافت الشبكة أن تشيلسي سيقدم ٦٠ مليونًا كذلك للنادي الإيطالي، إلى جانب أحد اللاعبين، إيمرسون بالميري أو أندرياس كريستensen.

وإيمرسون تحديدًا من اللاعبين الذين كان يسعى أنطونيو كونتي، المدير الفني السابق لإنتر ميلان، لضمهم هذا الصيف لتعزيز صفوف فريقه، قبل رحيله عن النيراتزوري. أما كريستensen، فسينتهي عقده مع تشيلسي بنهاية الموسم المقبل، وقد تراجع دوره بشكل واضح في خطط المدرب الألماني توماس توخيل.

لاعبو البرازيل يعلنون موقفهم الرسمي من كوبا أمريكا

انتقد لاعبو منتخب البرازيل لكرة القدم قرار نقل كأس كوبا أمريكا في اللحظة الأخيرة إلى البرازيل من الأرجنتين في خضم زيادة في حالات الإصابة بفيروس كورونا ولكن قالوا إنهم سيشاركون في البطولة التي تضم عشرة فرق وتنطلق في برازيليا يوم الأحد القادم، واختيرت البرازيل على نحو مفاجئ لاستضافة كوبا أمريكا بعد استبعاد كولومبيا بسبب الاضطرابات المدنية ثم انسحاب الأرجنتين شريكتها في الاستضافة عقب ارتفاع في حالات كوفيد-١٩.

وذكرت العديد من وسائل الإعلام البرازيلية أن اللاعبين يشعرون بالغضب بسبب عدم استشارتهم في القرار بالإضافة إلى العواقب المحتملة على الصحة العامة، وأبدى بعض اللاعبين رغبتهم في عدم المشاركة بالبطولة وفقا للتقارير.

وفي بيان نشر في الساعات الأولى من اليوم الأربعاء، قال لاعبو منتخب البرازيل إنهم «غير راضين» عن طريقة تعامل اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم (الكونميبول) مع القرار. وقال اللاعبون «لأسباب مختلفة، سواء كانت إنسانية أو مهنية، نحن غير راضين عن الطريقة التي تعامل بها الكونميبول مع كوبا أمريكا».

وتابعوا «كل الحقائق الأخيرة تدفعنا إلى الاعتقاد بوجود عملية غير ملائمة في إقامة (البطولة)».

وأضاف اللاعبون أنهم لا يرغبون في تحويل معارضتهم إلى مسألة سياسية وقالوا إنهم لم يفكروا مطلقا في مقاطعة البطولة.

وتابع اللاعبون «نحن ضد تنظيم كوبا أمريكا لكن لن نقول لا أبدا لمنتخب البرازيل».

وجاء البيان بعد فوز البرازيل ٠-٢ على باراجواي في تصفيات كأس العالم في أسونسيون، وهي نتيجة تركت المنتخب البرازيلي على مشارف التأهل لكأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

وقوبل قرار الرئيس البرازيلي جايير بولسونارو بإعطاء الضوء الأخضر أمام استضافة البطولة بالدهشة، بالنظر إلى تسجيل البلاد أكثر من ٤٧٦ ألف حالة وفاة بسبب كوفيد-١٩، وهو ما يزيد على أي دولة أخرى بعيدا عن الولايات المتحدة.

طلب إنتر يحسم موقف برشلونة من لاوتارو



انسحب برشلونة من السباق على التعاقد مع الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، مهاجم إنتر ميلان، هذا الصيف، وفقا لتقرير صحفي كتالوني. وكان لاوتارو أحد المطلوبين لتعزيز هجوم برشلونة، الصيف الماضي، إلا أن الأزمة المالية التي يعاني منها النادي، حرمته من إتمام الصفقة. وتجددت رغبة البلوجرانا في ضم النجم الأرجنتيني، هذا الصيف، بعد علمه بأن إنتر ميلان يرحب ببعية لعلاج مشكلته المادية. لكن بحسب صحيفة «سبورت» الكتالونية انسحب البارسا من السباق، بعدما علم بالسعر الذي حدده إنتر لبيع اللاعب، حيث يريد الحصول على نحو ٩٠ مليون يورو. وبناء على ذلك، سيتعين على برشلونة بيع أحد نجومه الكبار، إذا أراد حسم الصفقة. وينطبق موقف النادي الكتالوني على أتلتيكو مدريد، المهتم أيضًا بضم لاوتارو، لكنه لن يتمكن من ذلك إذا لم يبع أحد نجومه.

وساهم لاوتارو بقوة في تتويج إنتر بلقب الكالتشيو، في الموسم المنصرم، بعد غياب ١١ عامًا.

كما شارك في ٤٨ مباراة بجميع المسابقات، وتمكن من تسجيل ١٩ هدفا وصناعة ١١.

موقف غريب يعطل انضمام أوباميكانو لبايرن ميونخ

يعد المدافع الفرنسي، دايوت أوباميكانو، أولى صفقات بايرن ميونخ في صيف ٢٠٢١، حيث أعلن البايفاري التعاقد معه قبل بضعة أشهر، عبر دفع قيمة الشرط الجزائي في عقده مع لايبزيج، البالغ ٤٢,٥ مليون يورو.

لكن شبكة «سكاي سبورتس ألمانيا» فجرت مفاجأة، اليوم الأربعاء، تتعلق بموعد بداية عقد صاحب الـ٢٢ عامًا مع بايرن (١٥ يوليو/تموز المقبل)، والذي قد يؤدي لموقف غريب خلال فترة الإعداد للموسم المقبل. فبسبب هذا الموعد، قد يخوض اللاعب المرحلة الأولى من الفترة التحضيرية بمقيص لايبزيج، وليس بايرن ميونخ، حتى يحين موعد تفعيل العقد. وأشارت «سكاي» إلى عدم توصل بايرن لاتفاق مع لايبزيج بشأن هذه المعضلة، نظراً لعدم رغبة بطل البوندسليجا في دفع راتب المدافع الشاب حتى ١٥ يوليو، وهو ما يعني أن لايبزيج سيتحمل هذه التكلفة في الوقت الراهن. وبناء على ذلك، من المتوقع أن ينضم أوباميكانو لتدريبات لايبزيج، في الأول من يوليو، ليظهر معه لمدة أسبوعين خلال فترة الإعداد، قبل التحول إلى النادي البايفاري.

ذكرى الاستقلال تمنح كوبا أمريكا الكأس الأغلى

تضع منتخبات أمريكا الجنوبية اللمسات الأخيرة استعدادًا للمشاركة في النسخة رقم ٤٧ من كوبا أمريكا، والتي تستضيفها البرازيل في الفترة ما بين يومي ١٢ من شهر يونيو/حزيران الجاري وحتى ١٠ يوليو/تموز المقبل. وتحلم المنتخبات المشاركة في البطولة، بتدوين اسمها بالقائمة التاريخية للمتوجين باللقب، ورفع الكأس الغالية للبطولة.

ولكأس البطولة الحالية قصة خاصة، حيث كانت البداية بأن تبرع بها رئيس خارجية الأرجنتين، إرنستو بوتش، في عام ١٩١٠ احتفالًا بتنظيم الأرجنتين لحدث للاحتفال بمرور ١٠٠ عام على «ثورة مايو»، وهي أول ثورة ناجحة في عملية الاستقلال لأمريكا الجنوبية.

وشاركت في تلك البطولة الاحتفالية كل من أوروغواي وتشيلي، وتم تسميتها بالكأس المؤتوية، ومن بعدها تم شراء الكأس الحالية لكوبا أمريكا في عام ١٩١٦ من متجر للمجوهرات في بوينس آيرس يسمى «كاسا إسكاساني» مقابل ٢,٠٠٠ فرنك سويسري.

وتزن الكأس ٩ كجم ويبلغ ارتفاعها ٧٧ سم، وتضم قاعدة خشبية تتألف من ٢ مستويات تضم العديد من اللوحات التي نقشت عليها أسماء كل بطل للمسابقة والنسخة التي توج بها، وسبق وأن تكون الكأس من مستوى واحد واثنين، كما لم يتواجد به أي قاعدة من قبل كما حدث في نسخة عام ١٩٧٥.

وفي شهر أبريل/نيسان من عام ٢٠١٦، تم تصنيع كأس خاصة لنسخة كوبا أمريكا المؤتوية، وتم تقديمها في مقر الاتحاد الكولومبي لكرة القدم في بوجوتا، احتفالاً بمرور ١٠٠ عام على انطلاق البطولة.

وصنعت الكأس التذكارية على نفس شكل الكأس الأصلية مع إضافة شعار نسخة ٢٠١٦، ولم تضم تلك الكأس قاعدة، وبلغ طولها ٦١ سم ووزنها ٧,١ كجم، وتم تغطيتها بذهب من عيار ٢٤ قيراط، ونحت عليها شعار كونميبول وكونكاكاف.

وبعيداً عن الكأس الرئيسية، هناك كأس صغيرة مصنعة من الفضة يطلق عليها «كأس بوليفيا»، ويتم تقديمها إلى وصيف المسابقة منذ نسخة ١٩٩٧، وتم تسميتها بذلك الاسم كونها قدمت للمرة الأولى في نسخة ١٩٩٧ التي استضافتها بوليفيا، مع وضع العلم البوليفي على أحد جانبي الكأس.

هندرسون يتحدى غضب الجماهير

قال جوردان هندرسون لاعب وسط إنجلترا إن صحبات استهجان المشجعين ضد تصرف اللاعبين بالجشو على الركبة قبل انطلاق المباريات تثبت أن العنصرية لا تزال تمثل مشكلة، وأكد أن منتخب بلاده سيواصل التصرف بهذا الشكل خلال بطولة أوروبا.

وأطلقت مجموعة صغيرة من المشجعين صححات استهجان في ستاد ريفرسايد في ميدلسبره أثناء جثو اللاعبين قبل مباراتين وديتين أمام النمسا ورومانيا في وقت سابق من الشهر الجاري. وقال هندرسون قبل أن تبدأ إنجلترا مشوارها في بطولة أوروبا أمام كرواتيا يوم الأحد «هذا يظهر أنه إذا كان لا يزال هناك من يطلق صححات الاستهجان بسبب اتحادنا معا ضد العنصرية، فهذه تبقى مشكلة ويجب علينا مواصلة مكافحتها والوقوف معا».

وأضاف «هذا ربما يوضح أيضًا أنه يجب مواصلة هذا القتال. من جانبنا، يتعلق الأمر بالاتحاد معا وأن نفعل ما نعتقد أنه الصواب».



فوائد للثوم الأسود لصحتك.. مضاد للأكسدة ويعزز صحة القلب

يتمتع الثوم بسمعة طيبة لكونه من الخضروات الصحية التي تستحق أن تكون في حياتك، فهي غنية بالمغذيات ومضادة للالتهابات، لكن هذه الفوائد الصحية تشير فقط إلى الثوم الأبيض العادي.

ولكن ماذا عن فوائد الثوم الأسود ؟

وفقا لما نشره موقع «Well + Good »، فإن الثوم الأسود هو عبارة عن «الثوم الأبيض العادي يوضع في درجة حرارة ورطوبة معينة لعدة أسابيع، حتى يتحول إلى اللون الأسود واللزج»، بسبب شيء يسمى تفاعل ميلارد، وهو تفاعل كيميائي بين الأحماض الأمينية في الثوم والسكريات الموجودة بشكل طبيعي.

غني بمضادات الأكسدة

الفرق الأكثر بروزاً بين الثوم الأسود والثوم العادي هو أن الثوم الأسود يحتوي على المزيد من الفينولات، والتي تعرف أيضًا بمضادات الأكسدة، وجدت الأبحاث أن الثوم الأسود يصل إلى ذروة محتواه من مضادات الأكسدة بعد ٢١ يومًا من التخмир، وتساعد مضادات الأكسدة في حماية خلاياك من الجذور الحرة، والتي يمكن أن تؤدي إلى حالات صحية خطيرة مثل أمراض القلب والسرطان.

يمكن أن يعزز صحة القلب

وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات والتي دُشِرت في مجلة Nutrition Research أن الفئران التي تم تغذيتها بالثوم الأسود كانت لديها مؤشرات أقل على الإصابة بأمراض القلب ، بما في ذلك انخفاض مستويات الكوليسترول الضار LDL في دمائهم ، مقارنة بأولئك الذين لم يتم إعطاؤهم الثوم الأسود .

وزعيها بالتساوي على الخضار، أو خلطها مع الصلصات والمخللات، أو افركيها على الدجاج أو السمك قبل طهيها.

أطعمة غنية بمضادات الأكسدة تمنع نمو الخلايا السرطانية

تُعرف مضادات الأكسدة بأنها مركبات ينتجها جسم الإنسان، كما توجد -أيضا- في الأطعمة.

ووفقا لوزارة الزراعة الأمريكية، فإن مضادات الأكسدة تزيل الجذور الحرة من الجسم التي يمكن أن تعطل الخلايا أو تتلفها؛ ما يسبب أمراضا خطيرة.

ووفقا لمجلة العلوم الغذائية، تلعب مضادات الأكسدة دورا رئيسا في جسم الإنسان، إذ تساعد في استقرار الخلايا وحمايتها من الإجهاد التأكسدي، والذي يؤدي -غالبًا- إلى أمراض خطيرة مثل: السرطان، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، ومشاكل العين.

الفراولة

بصرف النظر عن كون الفراولة مصدرا غنيا بفيتامين C، فهي غنية -أيضا- بمضادات الأكسدة التي تسمى الأنثوسيانين، والتي قد تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

الخرشوف

يُعرف الخرشوف بأنه مصدر غني بالألياف الغذائية ومضادات الأكسدة بما في ذلك حمض الكلوروجينيك، فقد ثبت أن هذا الحمض يقلل من خطر الإصابة بالسرطان ومرض السكري من النوع ٢ وحتى أمراض القلب. الشوفان

يُعرف الشوفان بأنه قليل السعرات الحرارية، وبالإضافة إلى ذلك فهو غني بمضادات الأكسدة، والتي قد تساعد في تقليل الالتهابات المزمنة المرتبطة بأمراض القلب والسكري. الثوت الفوجي

يحتوي الثوت الفوجي على مضادات أكسدة فريدة تسمى "Lycium barbarum polysaccharides"، والتي ترتبط بخفض أمراض القلب والسرطان وكذلك مكافحة شيخوخة الجلد.

الكالي

يُعرف الكالي بأنه غني بالفيتامينات A و K و C، كما أنه يحتوي على كميات عالية من مضادات الأكسدة، وفقا للخبراء، ويحتوي الكالي الأحمر على ضعف كمية مضادات الأكسدة مقارنة بالأصناف الأخرى. الفاصولياء

ثُبت أن الفاصولياء من أفضل مصادر مضادات الأكسدة، كما أنها تحتوي على "kaempferol"، وهو مضاد للأكسدة ومرتبط بتقليل الالتهاب المزمن ومنع نمو الخلايا السرطانية.

الشوكولاتة الداكنة

وفقا لمجلة "NeuroScience"، تعمل الفلافونويد وجيوب الكاكاو الموجودة في الشوكولاتة الداكنة كمضادات للأكسدة، وتلعب دورا رئيسا في الوقاية من السرطان وصحة القلب وفقدان الوزن. الشمندر

الشمندر هو مصدر غني بالألياف والبوتاسيوم والحديد وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة، كما أنه غني بالك "betalains"، أحد مضادات الأكسدة التي تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والجهاز الهضمي.

السبانخ

تُعرف السبانخ بأنها غنية باللوتين والزيكسانثين، وهما من مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية العين من أضرار الأشعة فوق البنفسجية، كما أنها فعالة في التحكم في مشاكل الطول الموجي للأضواء الضارة الأخرى. الجوز

وفقا لدراسة نُشرت في مجلة "Critical Reviews" المختصة في علوم الغذاء والتغذية، فإن الجوز غني بمضادات الأكسدة، والبوليفينول، اللذين يمنعان معا الإجهاد التأكسدي، ويتحكمان -أيضا- في الالتهاب، ويمنعان نمو الخلايا السرطانية.

دراسة امريكية تكشف سببا جديدا يزيد من الإصابة بكورونا

قد يزيد الإدمان على تدخين السجائر العادية والإلكترونية من خطر الإصابة بفيروس كورونا. وأظهرت ذلك دراسة أجراها الأطباء الأمريكيون الذين نشروا مقالا بهذا الشأن في مجلة bioRxiv.

وجاء في المقال أن كلا من دخان التبغ وسوائل النيكوتين يزيد من احتمال ارتباط جزيئات SARS-CoV-٢ بمستقبلات ACE٢ على سطح خلايا الرئتين. ويشير هذا الأمر إلى أن السجائر والتدخين الإلكتروني يزيدان من احتمال الإصابة بفيروس كورونا.

وأوضح المقال أن فيروس كورونا يستفيد من مستقبلات ACE٢ بالذات لدخول خلايا الإنسان. غير أن كمية تلك المستقبلات تختلف في رئتي المدخنين وغير المدخنين.

ومن أجل توضيح الأمر قام فريق من الأطباء الأمريكيين بقيادة البروفيسور، روبرت تاران، من جامعة كارولينا الشمالية في تشابل هيل بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسة الاختلافات في النشاط الحيوي لخلايا رئة المدخنين وغير المدخنين، كما اختبروا كيفية تأثير مستخلص دخان التبغ على خلايا المدخنين.

وأجرى العلماء تجارب مماثلة مع خلايا السجائر الإلكترونية (vape)، وتبعوا أيضا كيف أثر السائل الخاص بجهاز vape على خلايا الرئتين وكيف يتفاعل مع جزيئات SARS-CoV-٢.

اتضح أن كلا من مستخلص دخان التبغ وسوائل الـ vaping زاد بشكل ملحوظ من عدد جزيئات ACE٢ على سطح خلايا الرئتين وفي الإفرازات السائلة داخل أنسجتها. كما اتضح أن تلك التغييرات أثرت سلبا على قابلية خلايا الرئتين لمقاومة العدوى.

ودخلت جزيئات الفيروس في معظم الأحيان خلايا رئتي المدخنين أكثر بنسبة ٢٠٪ مقارنة بغير المدخنين.