

برسبوليس يواصل صدارته للدوري الآيراني بفوز عريض على ناسجي مازندران

طهران / ايرنا- واصل فريق برسبوليس صدارته للدوري الآيراني الممتاز بفوزه العريض الذي حققه على فريق نساجي مازندران بنتيجة ١-٥.

وفي هذه المباراة التي جرت مساء الخميس على استاد «آزادي» بطهران في اطار الجولة الخامسة عشرة والأخيرة من النصف الاول للدوري الآيراني الممتاز ، افتتح جيورجي جولسياني اهداف برسبوليس في الدقيقة (٧) وعزز محمد رصيده عند ٢٠ نقطة في الدقيقتين (٥١ و ٥٤).

وسجل نساجي مازندران هدفه الوحيد بواسطة ايوب كلانترى في الدقيقة (١٠) من عمر المباراة، وبهذه الخسارة تجمد رصيده عند ٢٠ نقطة في المركز السابع موقتا.

وبهذا الفوز الذي حققه برسبوليس ارتفع رصيده إلى ٢٢ نقطة في الصدارة يليه في الوصافة موقتا فريق سباهان اصفهان الذي فاز على مس كرمان ٢-٠ ليبلغ رصيده ٢٧ نقطة ومن ثم فريق كل كهر سيرجان بنفس الرصيد (١٤ مباراة).

يوفنتوس يجدد محاولاته لضم نجم برشلونة

يطعم يوفنتوس الإيطالي في ضم أحد نجوم برشلونة الإسباني خلال فترة الانتقالات الشتوية الجاري.

وذكرت صحيفة "سبورت" الكتالونية، أن إدارة يوفنتوس جددت محاولاتها في الأيام الماضية للتعاقد مع جوردي أبا ظهرى أيسر برشلونة، وأضافت أن اليوفي بصد تخصيص راتب كبير لجوردي أبا صاحب الـ٢٢ عامًا، طالما أنه سينضم مجاناً أو أن الصفقة لن تكلفه الكثير.

إلا أن ما يعطل محاولات مسؤولي السيدة العجوز، عدم رغبة جوردي أبا في الرحيل، في ظل انتهائه عقده مع البارسا في صيف ٢٠١٤.

وأوضحت: «يوفنتوس يضغط لإتمام الصفقة لإعجابه بقدرات أبا، كما أن البارسا يضم في الجبهة اليسرى أكثر من خيار آخر مثل بالدي وماركوس ألتونسو».

وأكدت الصحيفة الكتالونية: «أبا على استعداد لتخفيض راتبه، ولا ينوي الرحيل مثلما رفض محاولات إنتر ميلان لضمه مطلع الموسم الجاري».

وأتمت: «بالدي يمثل مستقبل برشلونة في الجهة اليسرى، كما أن هناك خطة لإبقاء ألتونسو للموسم المقبل في ظل قدرته على اللعب كظهير أيسر وقلب دفاع».

وفاة النجم الإيطالي السابق فياللي

توفي أمس الجمعة، النجم الإيطالي السابق، جيانلوكا فياللي عن عمر يناهز ٥٨ عاما بعد صراع طويل مع المرض.

كان فياللي مريضا بسرطان البنكرياس منذ عام ٢٠١٧، ولم يستطع مقاومة هذا المرض اللعين بعد معاناة أكثر من ٥ سنوات.

ويملك فياللي مسيرة كبيرة مع منتخب إيطاليا، وأندية كريومونزي وسامبدوريا ويوفنتوس وتشيلسي الإنجليزي.

وفاز النجم الإيطالي الراحل بلقب الدوري الإيطالي مرتين الأولى مع سامبدوريا في موسم ١٩٩٠-١٩٩١، والثانية مع يوفنتوس

في موسم ١٩٩٤-١٩٩٥ وحقق لقب دوري أبطال أوروبا مع السيدة العجوز في موسم ١٩٩٥-١٩٩٦، كما حقق كأس الرابطة الإنجليزية ع تشيلسي الإنجليزي.

وحصل فياللي أيضا على جائزة هداف الدوري الإيطالي موسم ١٩٩١/١٩٩٠، وتوج بكأس الكؤوس الأوروبية مع سامبدوريا ويوفنتوس وتشيلسي.

برشلونة يستهدف صفقة مجانية من البوندسليجا

يسعى برشلونة لإبرام صفقة مجانية من الدوري الألماني «بوندسليجا»، لتدعيم صفوفه بنهاية الموسم الحالي.

وبحسب موقع "Fichajes" الإسباني، فإن برشلونة مهتم بالتعاقد مع الفرنسي إيفان نديكا مدافع آينتراخت فرانكفورت الألماني.

ويتهي عقد نديكا صاحب الـ٢٢ عاما مع فرانكفورت بنهاية الموسم، وتشير التقارير داخل ألمانيا لعدم رغبته في تمديد عقده، حيث يسعى للانتقال لناد أكبر.

وسيكون تحرك برشلونة لضم نديكا منطيقا، حيث يمكن لرونالد أراوخو وكوندي اللعب في مركز الظهير الأيمن، بجانب كونها صفقة مجانية مناسبة تماما للظروف المالية الصعبة للنادي الكتالوني. وكان قلب الدفاع، البالغ ٢٢ عامًا، لاعبًا رئيسيًا في الفريق الألماني الفائز بلقب الدوري الأوروبي الموسم الماضي، وجذب أنظار العديد من كبار أندية أوروبا مثل آرسنال ويوفنتوس للظفر بخدماته.

سر تخلف سايبترز عن رحلة بايرن ميونخ للدوحة

طارت بعثة بايرن ميونخ إلى العاصمة القطرية الدوحة، أمس الجمعة، من أجل دخول معسكر شتوي قصير، استعدادا لاستئناف الدوري الألماني في يناير/كانون ثان الجاري.

وأعلن النادي البافاري عن تخلف لاعب الوسط النمساوي مارسيل سابيتزر عن الرحلة بسبب المرض.

وأوضح بايرن ميونخ في بيانه أن «مارسيل سابيتزر لم يكن على الطائرة المتجهة إلى الدوحة بسبب إصابته بنزلة برد».

يأتي ذلك بعدما تخلف أيضا الظهير المغربي نصير مزراوي عن الرحلة بسبب معاناته من التهاب خفيف بالتامور، وهو كيس رقيق يحيط بالقلب، في أعقاب إصابته بفيروس كورونا مؤخرا. وشهدت قائمة الفريق البافاري المسافرة إلى الدوحة، ظهور اسم الوافد الجديد، الهولندي دالي بليند، المنضم بالأمس للنادي في صفقة مجانية.

الدوري الآيراني.. تراكتور يهزم استقلال بهدفين نظيفين

حقق نادي تراكتور تبريز فوزا ثمينًا على ضيفه استقلال طهران بهدفين نظيفين في المباراة التي أقيمت عصر الجمعة في اطار منافسات الاسبوع الخامس عشر من الدوري الآيراني الممتاز لكرة القدم.

وسجل هدفي الفوز لتراكتور، محمد مهدي قنبري في الدقيقتين ٣٥ و٥٤، وبهذه النتيجة تراجع استقلال طهران إلى المركز الرابع برصيد ٢٧ نقطة، فيما صعد تراكتور تبريز إلى المركز السادس برصيد ٢٢ نقطة.

الممتاز برسبوليس برصيد ٢٢ نقطة، ثم سباهان اصفهان بالمركز الثاني برصيد ٢٧ نقطة، ثم كل كهر سيرجان بالمركز الثالث برصيد ٢٧ نقطة من ٤ مباراة.

ومن المقرر ان يلتقي استقلال وتراكتور يوم الخميس المقبل في طهران في اطار الدور الـ ١٦ بلطولة الكأس.

قرار بنفيكا يمنح تشيلسي الأمل بشأن فرنانديز

أفادت تقارير صحفية مساء أمس الجمعة، بأن بنفيكا أبعاد لاعبه الأرجنتيني إنزو فرنانديز عن مبارياته المقبلة، في ظل مواصلة ربطه بالانتقال إلى تشيلسي.

وعاد الفائز بكأس العالم «قطر ٢٠٢٢» إلى الفريق في هزيمته (٢-٠) أمام براجا، قبل العودة إلى الأرجنتين للاحتفال بالعام الجديد.

وفجر هذا التصرف غضب مدرب بنفيكا روجر شميدت، الذي ادعى أن فرنانديز ربما لعب آخر مباراة له مع الفريق.

ومن المقرر أن يترك شميدت لاعبه فرنانديز، خارج قائمة بنفيكا المقبلة ضد بورتيمونينسي، حسب ما أوردته صحيفة «أبولو».

يأتي ذلك بعد أن انتقد مدرب بنفيكا، نادي تشيلسي لتأثيره على ذهن إنزو فرنانديز، بتقديم عرض «غير محترم».

وكان تشيلسي يتفاوض بشأن الشرط الجزائي الضخم الذي فرضه بنفيكا في عقد فرنانديز والبالغ ١٠٦ ملايين جنيه إسترليني، لكن عرض تشيلسي المالي بالإضافة إلى

التخلي عن لاعبين آخرين، تم رفضه من قبل النادي البرتغالي.

بن ناصر وتونالي.. الثنائي الأنجح في الدوري الإيطالي

أشادت تقارير إعلامية إيطالية، بالأداء الرهيب الذي يقدمه ثنائي ميلان ساندرو تونالي، والجزائري إسماعيل بن ناصر، هذا الموسم في خط الوسط، مؤكدة أن خط وسط الفريق تفوق على باقي أندية الكالتشو.

واستعرضت صحيفة «لاجازيتا ديللو سبورت» الإيطالية، في عددها الصادر، أمس الجمعة، بعض الأرقام التي توضح قيمة هذا الثنائي في وسط ميدان «الروسونيري»، واصفة إياه بالأكثر نجاحا وتناغما.

واعتبرت الصحيفة أن ثنائية بن ناصر وتونالي محرك الفريق، إذ ساهم بشكل كبير في النتائج التي يحققها الروسونيري هذا الموسم، سواء في الدوري الإيطالي أو دوري أبطال أوروبا.

وأشارت الصحيفة إلى أن ثنائية بن ناصر وتونالي تحصلت على مجموع (٢,٥) من النقاط، متفوقة على ثنائيات أخرى في الكالتشيو، على غرار ثنائية باريللا وبروزوفيتش في الإنتر(٢,٢٢)، وزيلينسكي ولوبوتكا في نابولي (٢,١٨)، وراييو ولوكاتيلي في يوفنتوس (١).

ويقدم بن ناصر وتونالي، أداء مميزا منذ انطلاقة الموسم، ما سمح لنادي ميلان باحتلال المركز الثاني في الدوري الإيطالي برصيد ٢٦ نقطة، خلف نابولي المتصدر بـ٤ نقطة.

مبابي يشترط صفتين قبل التوقيع لريال مدريد

اشترط الفرنسي كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، صفتين، مقابل انتقاله في المستقبل لصفوف ريال مدريد.

وكشفت شبكة Fichajes أن مبابي يريد التعاقد ريال مدريد مع الظهيرين أشرف حكيمي نجم باريس سان جيرمان، وثيو هيرنانديز لاعب ميلان.

وأضافت «إذا فكر ريال مدريد مجددا في ضم مبابي، فإنه سيرفض أي شروط للفرنسي سواء على مستوى الصفقات أو المدربين أو الإدارة الرياضية، مثلما فعل عند تجديد عقده مع باريس حتى صيف ٢٠٢٥».

وأشارت «كما أن مبابي خارج خطط ريال مدريد في الوقت الحالي، ما لم يطرُق اللاعب الفرنسي الأبواب مجددا بعدما رفض الملكي مرتين، أخرهما بطريقة مذلة».

وأضافت أن ريال مدريد سبق أن باع حكيمي وثيو هيرنانديز، ولا ينوي استعادة الثنائي، وأن الضمان الوحيد الذي قد يحصل عليه مبابي هو حصوله على أعلى أجر في الميرنجي.

وذكرت أن مسؤولي الفريق المرديري بدأوا بالفعل نصف خطة للمستقبل بتواجد الثلاثي فينيسيوس جونيور ورودريجو وفدي فالفيردي مع انضمام هنريك بعد موسم ونصف، إضافة إلى أسماء أخرى مثل جود بيلينجهام وربما هالاند وليس مبابي.

رد حاسم من ديمبلي على الانتقال لسان جيرمان

رد الفرنسي عثمان ديمبلي نجم برشلونة، على أنباء اهتمام باريس سان جيرمان بالحصول عل خدماته خلال الفترة المقبلة. وقال ديمبلي خلال تصريحاته لفناة Eleven البولندية «لقد وقعت عقدا جيدا مع برشلونة منذ عدة أشهر، أنا سعيد هنا وأريد الاستمرار مع البارسا».

وأضاف «الانتقال لباريس سان جيرمان؟ لا.. أشعر أنني بحالة جيدة في برشلونة، المدرب تشافي وإدارة النادي يتقوا بي، وأنا سعيد بثقتهم».

وجدد عثمان ديمبلي، عقده مع برشلونة حتى صيف عام ٢٠٢٤، وتسعى إدارة البارسا لتجديد عقده في الأشهر المقبلة، لتفادي الأزمات من جديد.

وقال اللاعب عثمان ديمبلي، نائبه برشلونة بلوغ فغن نهائي كأس ملك إسبانيا بالفوز على إتر سبتي بنتيجة ٢-٠ الأربعاء الماضي.



إيكم طرق لجعل شرب الماء أسهل

يعد الماء عنصرا غذائيا أساسيا، حيث لا تستطيع أجسامنا إنتاج ما يكفي من الماء للعيش، لذلك نحتاج إلى استهلاك الماء من خلال الطعام والسوائل للبقاء على قيد الحياة. ويعتبر الحفاظ على الترطيب أحد المكونات الأساسية للصحة الجيدة، لكن الكثير من الناس لا يحبون شرب الماء العادي كثيرًا، لهذا بحثت الكثير من الدراسات عن الطرق الصحية الأخرى لمساعدة الجسم على البقاء رطبًا.

قم بتجزيل تطبيق تذكير المياه على هاتفك

سيساعدك هذا على البقاء على المسار الصحيح خلال اليوم ويمنحك «أطفالًا» (رقميًا) عندما تحقق أهدافك المائية.

إضافة النكهة الخالية من السكر

جرب منقوع الفاكهة الخالية من السكر في الماء لجعله أكثر جاذبية. قم بإعداد إبريق في

الثلاجة وإغمره طوال

الليل حتى يتم تبريده

لك في اليوم التالي.

املاً حافظة بالمشروب المنقوع وخذها معك في كل مكان!

إضافة بعض الفاكهة

الطازجة

أضف بعض شرائح

الجير والليمون والتوت

والأناناس أو البرتقال إلى زجاجة المياه للحصول على نكهة طبيعية. إذا تم حفظ الزجاجة في الثلاجة، فستبقى الفاكهة طازجة لمدة ثلاثة أيام تقريبًا.

تحضير إبريق من الشاي المثلج

هناك العديد من الوصفات الرائعة الخالية من السكر على الإنترنت. يسهم الشاي أيضًا في الحصول على السوائل. يُنقع الشاي الأخضر أو الأسود، في الماء المغلي ثم يبرد طوال الليل على المنضدة قبل وضعه في الثلاجة.

تحضير «سلاش فواكه»

امزج الفاكهة الطازجة والتلج والماء في المنزل في الصباح واشرب لزيادة كمية السوائل التي تتناولها خلال اليوم.

مشروب سريع التحضير

إذا كنت تفضل تحضير مشروب بسرعة دون انتظار فترة لتبريده أو نقعهِ، يمكنك تحضير شاي الفاكهة باستخدام الماء البارد على الفور. كما يمكنك الاستفادة من عصائر الحمية الجاهزة التي تحتوي على كمية أقل من السكر المضاف.

قبل أن تأكل أي شيء اشرب كوبا من الماء

عود نفسك على شرب كوب من الماء قبل كل وجبة خفيفة أو وجبة عادية.

تناول الفواكه والخضروات الغنية بالمياه

تحتوي العديد من الفواكه والخضروات على نسبة عالية من الماء، ومن أفضلها التوت والبرتقال والعنب والجزر والخس والملفوف والسبانخ والبطيخ. احتفظ بوعاء مليء بالفاكهة المقطعة لتناول وجبة خفيفة في الثلاجة.

استخدم زجاجة ماء

خذها معك أثناء النهار واحتفظ بها بجوار سريرك طوال الليل.

هل البرودة الشديدة تضر بالرئتين؟

يتمتع البشر بالقدرة على التكيف والتعامل مع الفصول المتغيرة، لكنّ البرد الشديد، تمامًا مثل الطقس الحار للغاية، يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على أجزاء مختلفة من أجسامنا. وفي ظل تساقط الثلوج وانخفاض درجات الحرارة إلى ما دون الصفر في مناطق كثيرة من الولايات المتحدة، بدأ الكثيرون في طرح عدد من التساؤلات حول مدى تأثير هذا الطقس المتطرف على الصحة. ومن بين الأسئلة المطروحة الأكثر إلحاحًا: هل يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المنخفضة إلى ما تحت الصفر إلى تجميد الرئتين؟

ويشرح الدكتور آريان شيارى، اختصاصي أمراض الرئة في مؤسسة «مايو كلينك»: «يبدأ جسمنا قصارى جهده للحفاظ على درجة حرارتنا الأساسية عند حوالي ٣٧ درجة، وبما أنّ الرئتين مغطاتان داخل التجويف الصدري، فما لم يكن الجسم كله في خطر لا يُفترض أن تكون الرئتان معرضتين للخطر». ومع ذلك، أشار إلى أنّ الهواء البارد الجاف يمكن أن يدخل رئتيك ويسبب تهيجًا، ما يؤدي إلى تشنج قصبي قد يتسبب في الإحساس بشد الصدر. ومن غير المحتمل أن تتجمد رئثاك.

وقد تشعر بعدم الراحة أو حتى بالحرقان من جراء التنفس في درجات الحرارة الباردة وهو أمر شائع، ويوضح الدكتور شيارى: «أجسامنا مصممة بشكل جيد جدًا للتكيف مع دخول الهواء البارد

وهناك العديد من الآليات التي تسمح برفع درجة حرارة الهواء وترطيبه قبل أن يصل فعليًا إلى الرئتين، حيث يحدث تبادل الغازات». وأضاف: «ما يحدث هو أنّ الهواء البارد يكون عمومًا أكثر جفافًا، ويعمل جسمك على ترطيبه.

وفي خلال هذه العملية، يمكن أن يسبب تهيجًا للممرات الهوائية، ما ينتج عنه عملية تسمى تشنج القصبات، حيث تضيق هذه الممرات الهوائية، وتحصل على الشعور بضيق النّفس». الأشخاص المصابون بأمراض الرئة المزمنة يمكن أن يكون الهواء شديد البرودة خطيرًا على أي شخص، ولكن بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، فإنّ البرد يمكن أن يجعل الأمور أسوأ ومع ارتفاع الرئة، على سبيل المثال، يمكن أن يتسبب الهواء البارد في حدوث تقلصات في الشعب الهوائية، ما يجعل التنفس أكثر صعوبة.

كما يقول الدكتور شيارى: «المرضى الذين يعانون من أمراض في الجهاز التنفسي، سواء أكان ذلك الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن أو أمراض الرئة الأخرى، هم أكثر عرضة لتفاقم أعراضهم إذا واجهوا ظروف الشتاء البارد وأفضل شيء يمكنهم القيام به لحماية أنفسهم هو الاستعداد، سواء كان ذلك بالحصول على إمدادات إضافية من جهاز الاستنشاق الخاص بهم لبضعة أيام في حالة الطوارئ، أو وجود مولد طوارئ لمعداتهم الطبية، مثل أجهزة التنفس الاصطناعي أو أجهزة ضغط الهواء الإيجابي المستمر أو مكثفات الأكسجين» ناصح للتنفس بأمان يقول الدكتور شيارى إنه يجب عليك محاولة تجنب الخروج أثناء عاصفة الشتاء ويشير إلى أنه إذا كان عليك أن تكون بالخارج، فاتبع نصيحة التنفس: «من الأفضل عمومًا أن يكون الشهيق من خلال أنفك والزفير من خلال فمك، أنفك يقوم بترطيب الهواء وتدفئته أفضل من فمك ويحسّن وجود وشاح يُلفّ حول أنفك وفمك، أو قناع ترزج، إذ يمكن أن يساعد في الهواء الطلق، لأنه يمكن أن يحبس بعضًا من الحرارة والرطوبة».

وحاول تجنّب ممارسة الرياضة في الخارج في الطقس البارد إذا كنت تعاني من الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن أو أمراض الرئة المزمنة.



والأناناس أو البرتقال إلى زجاجة المياه للحصول على نكهة طبيعية. إذا تم حفظ الزجاجة في الثلاجة، فستبقى الفاكهة طازجة لمدة ثلاثة أيام تقريبًا.

تحضير إبريق من الشاي المثلج

هناك العديد من الوصفات الرائعة الخالية من السكر على الإنترنت. يسهم الشاي أيضًا في الحصول على السوائل. يُنقع الشاي الأخضر أو الأسود، في الماء المغلي ثم يبرد طوال الليل على المنضدة قبل وضعه في الثلاجة.

تحضير «سلاش فواكه»

امزج الفاكهة الطازجة والتلج والماء في المنزل في الصباح واشرب لزيادة كمية السوائل التي تتناولها خلال اليوم.

مشروب سريع التحضير

إذا كنت تفضل تحضير مشروب بسرعة دون انتظار فترة لتبريده أو نقعهِ، يمكنك تحضير شاي الفاكهة باستخدام الماء البارد على الفور. كما يمكنك الاستفادة من عصائر الحمية الجاهزة التي تحتوي على كمية أقل من السكر المضاف.

قبل أن تأكل أي شيء اشرب كوبا من الماء

عود نفسك على شرب كوب من الماء قبل كل وجبة خفيفة أو وجبة عادية.

تناول الفواكه والخضروات الغنية بالمياه

تحتوي العديد من الفواكه والخضروات على نسبة عالية من الماء، ومن أفضلها التوت والبرتقال والعنب والجزر والخس والملفوف والسبانخ والبطيخ. احتفظ بوعاء مليء بالفاكهة المقطعة لتناول وجبة خفيفة في الثلاجة.

استخدم زجاجة ماء

خذها معك أثناء النهار واحتفظ بها بجوار سريرك طوال الليل.

