المهاجم البرازيلي بيريرا ينضم إلى فريق برسبوليس رسميا

طهران/ ارنا- انضم المهاجم البرازيلي لياندرو بيريرا الى فريق برسبوليس الايراني رسميا بعقد لمدة عام ونصف.

ووفقًا للطاقم الفني في فريق برسبوليس، انضم لياندرو بيريرا (٣٢ عاما) إلى برسبوليس بعقد لمدة عام ونصف لمرافقة تلامذة المدرب يحيى كل محمدي في النصف الثاني من الموسم الجاري والموسم القادم بالدوري الايراني الممتاز.

ولعب بيريرا سابقا لاندية غامبا اوزاكا وسانفريس هيروشيما اليابانيين وكلوب بروج البلجيكي وبالميراس البرازيلي.

يذكر ان فريق برسبوليس يتصدر الدوري الايراني الممتاز في الوقت الحاضر برصيد ٣٥ نقطة (مباراة اقل) يليه سباهان اصفهان برصيد ٣٣ نقطة واستقلال طهران وله ٣٠ نقطة.

إنتر يتوصل لاتفاق بشأن تجديد عقد نجمه

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن توصل إدارة إنتر ميلان، لاتفاق مع اللاعب ماتيو دارميان على تجديد عقده.

وينتهي عقد ماتيو دارميان صاحب ال٣٣ عاما، الحالي مع النيراتزوري بنهاية الموسم الجاري.

وكتب خبير الانتقالات الشهير، فابريزيو رومانو، على حسابه الرسمي عبر موقع التوصل الاجتماعي «تويتر»: «توصل إنتر ميلان لاتفاق مع ماتيو دارميان لتمديد عقده حتى حزيران/يونيو ٢٠٢٤، مع خيار التمديد لموسم إضافي".

وشارك دارميان بقميص النيراتزوري هذا الموسم في ٢٠ مباراة بمختلف المسابقات، وسجل هدفا وصنع هدفين.

وأضاف فابريزيو رومانو: «المرحلة التالية هي توقيع هاكان كالهانوجلو على عقد جديد طويل الأمد، كما ستجرى مفاوضات لتمديد عقد باستوني".

هاتف مبابي يربطه مجددا بريال مدريد

أثار كيليان مبابي مهاجم فريق باريس سان جيرمان الفرنسي الجدل مجددا حول إمكانية انتقاله إلى ريال مدريد الإسباني.

نقلت شبكة RMC سبورت الفرنسية صورة لمبابي، وهو يتابع على هاتفه المحمول مباراة الديربي بين ريال مدريد وأتلتيكو مدريد، مساء الخميس، في كأس ملك إسبانيا.

أضافت أن كيليان (٢٤ عاما) كان منشغلا بديربي مدريد مع صديقه أشرف حكيمي أثناء حضوره حفل خيري أقامه زميله برسنيل كيمبيمبي، مدافع بي إس جي.

لفتت الشبكة إلى أن الحفل حضره أيضا كل من ليونيل ميسي وماركو فيراتي، إضافة إلى كريستوف جالتيه مدرب الفريق الباريسي.

وذكرت الشبكة الفرنسية أن هذه الصورة، انتشرت بكثافة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، واشعلت الجدل مجددا حول إمكانية انضمام مبابي للفريق الملكي في صيف العام الجاري ٢٠٢٣.

أوضحت أن مبابي يبدو أنه لم يتخل عن فكرة ارتداء قميص ريال مدريد، رغم تفضيله تجديد عقده في الصيف الماضي عن الانتقال إلى ريال مدريد في صفقة انتقال حر.

وتضاعف هذه الصورة الضغوط على مسؤولي باريس سان جيرمان بشأن إبقاء مبابي، الذي ينتهي تعاقده في صيف ٢٠٢٤ مع إمكانية التمديد لموسم إضافي حسب رغبة اللاعب.

جالتيه: أخطأت في إعلان تنصيب مبابي قائدا لباريس

أقر كريستوف جالتيه المدير الفني لباريس سان جيرمان، بالخطأ في الضجة المثارة حول تنصيب كيليان مبابي، نائبا لقائد الفريق.

وقال جالتيه في مؤتمر صحفي «أود توضيح شيء، لقد أخطأت في التعبير بشأن شارة القيادة، ما كنت أقصده أن مبابي أحد نواب قائد الفريق، الذين يرتدون الشارة حال غياب ماركينوس".

وأضاف «لدينا ٤ نواب لقائد الفريق، وهم فيراتي وكيمبيمبي وكيليان مبابي وسيرجيو راموس".

ونوه «هناك معايير عديدة نتبعها منها اللاعبين المتاحين، ففي مباراة الكأس لم يكن ماركينيوس متواجدا، وغاب فيراتي للإيقاف، وكيمبيمبي للإصابة، لذا ارتدى مبابي شارة القيادة".

ولفت «لقد تابعت ما كتبه ماركينيوس عبر حسابه الرسمي على إنستجرام، لذا التقيت به وتحدثنا سويا في الأمر، وأوضحت وجهة النظر التي ذكرتها أمامكم في هذا المؤتمر".

وأتم «التحدث مع كيمبيمبي خطوة مهمة، لأنني أقدر كثيرا وضوح العلاقات الإنسانية بين اللاعبين والمدرب".

باريس يوجه أنظاره إلى طريد برشلونة

وجه مسئولو نادي باريس سان جيرمان، أنظارهم نحو لاعب برشلونة السابق، تمهيدا لضمه خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية.

وكشفت شبكة "ريليفو" أن الفريق الباريسي يدرس التعاقد مع البرازيلي مالكوم جناح برشلونة السابق، والذي يلعب حاليا لصالح زينيت سان بطرسبرج.

وأضافت أن مالكوم (٢٥ عاما) يبقى حلا متاحا لباريس من أجل تعويض رحيل بابلو سارابيا، حيث يجيد البرازيلي مهام الجناح الأيمن ويلعب بقدمه اليسرى.

وأوضحت أن لويس كامبوس المستشار الرياضي لباريس، معجب بفكرة ضم مالكوم، حيث يجيد اللاعب البرازيلي التحدث بالفرنسية، ولا يعد غريبا على أجواء الليج وان.

وكان مالكوم قد انتقل من بوردو الفرنسي إلى برشلونة في صيف ٢٠١٨ مقابل ٤٠ مليون يورو، ورحل بعد موسم واحد إلى زينيت.

ويرتبط مالكوم مع ناديه الروسي بعقد ينتهي في ٢٠٢٧، وتقدر قيمته السوقية بنحو ٢٤ مليون يورو، وفقا لتقديرات شبكة ترانسفير ماركت.

من جانبها، ذكرت شبكة "فوت ميركاتو" أن باريس وجه أنظاره إلى مالكوم بعد تعثر محاولات ضم ريان شرقي نجم ليون.

دورتموند يقتنص موهبة واعدة من أنياب ريال مدريد

نجح نادي بوروسيا دورتموند، في إضافة موهبة جديدة لصفوفه، أمس الجمعة، بعدما أعلن تعاقده مع لاعب بلجيكي شاب.

وفي بيان رسمي ظهر أمس الجمعة، أعلن دورتموند تعاقده مع جولين دورانفيل، قادما من أندرلخت البلجيكي بعقد طويل الأمد.

ويبلغ دورانفيل من العمر ١٦ عاما، وينشط في مركز المهاجم، كما أنه يلعب لمنتخب بلجيكا تحت ١٩ سنة منذ العام الماضي.

ومنحت هذه الصفقة، الفرصة لتفوق دورتموند على كبار أوروبا وعلى رأسهم ريال مدريد وبايرن ميونخ، اللذين رصدا اللاعب منذ فترة.

ويتمتع دورانفيل بقدرات هائلة، لا سيما على مستوى السرعة والمراوغات، فضلا عن قدرته على اللعب في الجناحين، بجانب قوته الجسدية.

ورغم صغر سنه إلا أن الجناح البلجيكي نجح في الظهور مع الفريق الأول لأندرلخت في ١٠ مباريات، سجل خلالها هدفا وحيدا.

روبيرتو يفجر خلافا حادا بين تشافي وإدارة برشلونة

يستعد نادي برشلونة لحسم العديد من الملفات الحاسمة مع بداية شهر فبراير/شباط المقبل.

وذكرت صحيفة "سبورت" أن إدارة البارسا أتمت الاتفاق مع الثلاثي إيناكي بينيا وبالدي وماركوس ألونسو على تجديد العقد، مع التحرك أيضا لتوثيق العقود الجديدة للثنائي أراوخو وجافي.

وأشارت إلى أنه يتبقى حاليا تحديد مصير الرباعي سيرجيو بوسكيتس وسيرجي روبيرتو وهيكتور بيليرين وعثمان ديمبلي.

وكشفت الصحيفة أن إدارة النادي ترحب بتجديد عقد بوسكيتس لموسم إضافي بشرط خفض راتبه، وتبقى كل الاحتمالات مفتوحة بشأنه.

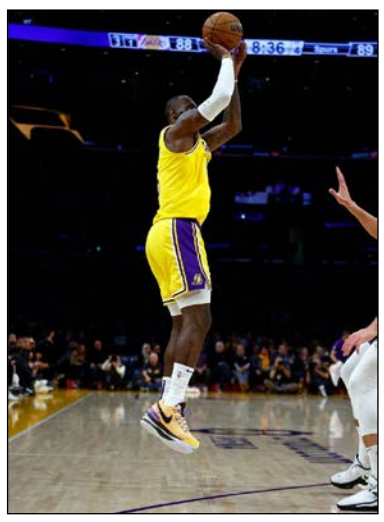
في المقابل، يوجد خلاف حاد بين البارسا وتشافي بشأن سيرجي روبيرتو، حيث يريد المدرب استمراره بداعي خبراته في غرفة خلع الملابس وإمكانية توظيفه في أكثر من مركز، بينما يشكك مسئولو النادي في جدوى استمراره.

كما تسعى إدارة برشلونة لتجديد عقد ديمبلي الذي ينتهي في صيف ٢٠٢٤، بشروط اقتصادية مناسبة للطرفين.

أما هيكتور بيليرين، فقد استقرت الإدارة الرياضية في برشلونة على رحيله في يونيو/حزيران المقبل، لعدم إثبات جدراته منذ بداية الموسم الحالي.

ليبرون جيمس وأنتيتوكونمبو يقودان فريقي مباراة «كل النجوم»

سيكون الثنائي «ليبرون جيمس نجم لوس أنجلوس ليكرز، ويانيس أنتيتوكونمبو نجم ميلووكي باكس»، قائدَين لكل من الفريقين الذي سيخوضان مباراة كل النجوم «أول ستار» التقليدية، التي تجمع سنويا نجوم دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، وذلك حسب النتائج النهائية للتصويت التي شهدت إخفاق الكاميروني جويل إمبيد في حجز مركز أساسي.



وسيتساوى جيمس الذي يتجه أن يصبح الهدّاف التاريخي للدوري، مع كريم عبد الجبار كالرجل الأكثر خوضا لمباريات كل النجوم بـ ١٩.

وأصبح جيمس الفائز بالدوري الأمريكي ٤ مرات، والذي يبلغ معدله ٢٩,٩ نقطة و٨,٥ متابعة و٧ تمريرات حاسمة هذا الموسم، قائدًا - كصاحب المركز الأول في التصويت الجماهيري عن منطقته - في كل من الأعوام الـ٦ التي استخدم فيها الدوري نظام القادة لاختيار الفريقين من بين جميع اللاعبين المتاحين.

بدوره، سيكون أنتيتوكونمبو قائد فريقه للمرة الثالثة في مسيرته، بعدما سبق أن فعل ذلك في عامي ٢٠١٩ و٢٠٢٠.

وانضم إلى جيمس في التشكيلة الأساسية للمنطقة الغربية كل من لاعب نيو أورليانز بليكانز زيون ويليامسون، لاعب ارتكاز دنفر ناجتس الصربي نيكولا يوكيتش، صانع ألعاب جولدن ستايت ووريرز ستيفن كوري، ولاعب دالاس مافريكس السلوفيني لوكا دونتشيتش.

أما الأساسيون الآخرون في الشرق فهم لاعب بروكلين نتس كيفن دورانت وزميله كايري إرفينج، لاعب بوسطن سليتكس جايسون تايتوم وصانع ألعاب كليفلاند كافالييرز دونوفان ميتشل.

وتشكل أصوات الجمهور ٥٠٪ من عملية اختيار التشكيلتين الأساسيتين، على أن تعود الـ٥٠٪ الأخرى مناصفة بين اللاعبين والصحفيين.

وسيعلن الأسبوع المقبل عن اللاعبين الاحتياطيين، على أن يختار القائدان جيمس وأنتيتوكونمبو فريقيهما قبل انطلاق المباراة.

ديوكوفيتش يضرب موعدا ناريا مع تسيتسيباس في نهائي أستراليا

تأهل الصربي نوفاك ديوكوفيتش إلى نهائي بطولة أستراليا المفتوحة، وذلك بعد التفوق على الأمريكي تومي في نصف النهائي، أمس الجمعة.

وحسم ديوكوفيتش المباراة بسهولة ب٣ مجموعات دون رد بواقع (٧-٥) و(٦-١) و(٦-٢)، وذلك في غضون ساعتين و٢٠ دقيقة، ليضرب الصربي موعدا في المباراة النهائية أمام اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس يوم الأحد المقبل.

وسدد ديوكوفيتش ١٢ إرسالا ساحقا، ووضع إرساله الأول بنسبة ٥٨٪ وفاز بالنقاط عليه بنسبة ٧٥٪ مقابل ٥٥٪ من النقاط على الإرسال الثاني.

كما سدد الصربي ٣١ ضربة قاضية، وارتكب ٣٩ خطأ، وكسر إرسال الأمريكي ٧ مرات من أصل ١١ فرصة تحصل عليها، وحصد ١٢ نقطة من أصل ١٥ صعود إلى الشبكة.

وانفرد ديوكوفيش بالتالي بأطول سلسلة انتصارات متتالية في الجدول الرئيسي لبطولة أستراليا المفتوحة في العصر الحديث، (٢٧ انتصارا متتاليا) منذ عام ٢٠١٩.

وفض نوفاك ديوكوفيتش الشراكة مع أندري أجاسي الذي حقق ٢٦ انتصارا متتاليا بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠٠٤، وذلك بحسب أرقام «أوبتا".

وبات ديوكوفيتش رابع أكبر لاعب في العصر الحديث يصل إلى نهائي أستراليا المفتوحة، خلف كين روزويل ومال أندرسون وروجر فيدرر.

أغذية تعجل بظهور الشيب المبكر

كشف خبراء التغذية أن هناك بعض الأغذية تعزز فرص الشيب المبكر، على رأسها السكر الصناعي.

وأول ما تتوجه إليه الأنظار هو السكر المصنّع والمُحليات، وذلك لأنها تمنع الجسم من استغلال فوائد فيتامين «ي»، وبالتالي تقل كميات البروتين التي يحصل عليها الجسم، ويحصل الشعر على تغذية أقل.

الملونات الصناعية الموجودة في بعض الأطعمة كالمعجنات والبسكويت وبعض المشروبات، إذا تناولناها بكميات كبيرة يمكن أن تسبب مشكلة للشعر وتعجّل ظهور الشيب.

وأيضا تناول كميات كبيرة من البروتين الحيواني يعتبر سيئا للشعر، لأن الجسم يحول الكمية الزائدة منه إلى حمض البول (حمض اليوريك).

وعموما، يبقى التقدم في العمر السبب الأساسي لظهور الشيب. ولذلك تفسير علمي مفهوم يكمن في تراجع إفراز الجسم لمادة الميلانين، وهي المادة المسؤولة عن لون الشعر الأصلي. فعندما تتوقف خلايا الشعر عن إفراز مادة الميلانين، يفقد الشعر لونه الأصلي ليتجه نحو اللون البيض أو الرمادي.

وتكون هذه العملية تدريجية في البداية، حيث يتحول لون الشعيرات إلى اللون الرمادي أو الأبيض، ليشمل ذلك مع مرور الوقت كل الشعر. وعادة ما تكتسي منطقة الصدغ بالشيب أكثر من غيرها، وكذلك اللحية عند الرجال، لكون الشعر في هذه المناطق أقصر ويتساقط بسرعة أكبر.

بيد أن البعض يبدأ في فقدان لون شعره الأصلي في سن مبكرة، وهو ما يعرف بظاهرة «الشيب الأبيض». ويعود ذلك إلى عدة أسباب، منها ايضا ما هو وراثي وما هو عضوي، كالأمراض الهرمونية، مثلاً، بالإضافة إلى النقص الشديد في العناصر الغذائية والضغوط النفسية المزمنة والتوتر والإجهاد، ما ينتج عنه تقلص في الخلايا الجذعية المسؤولة عن لون الشعر. علاوة على تأثير التدخين وتناول بعض الأدوية والصدمات.

اليوسفي.. مفتاح للصحة والجمال

اليوسفي أو الماندرين إحدى الثمار الحمضية التي تشبه البرتقال إلى حد كبير، إلا أنها أصغر حجما وبقشرة أرق.

وقال المركز الاتحادي للتغذية إن اليوسفي يعد بمثابة مفتاح الصحة والجمال، حيث إنه يعزز صحة الكبد ويمنح البشرة مظهرا يشع شبابا وحيوية.

وأوضح الخبراء الألمان أن اليوسفي غني بمادة «نوبيليتين»، التي تحول دون تراكم الدهون بالكبد، ما يحد من خطر الإصابة بالكبد الدهني، الذي يمهد الطريق للإصابة بسرطان الكبد.

كما تساعد مادة «نوبيليتين» على حرق الدهون، ومن ثم إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة، علما بأن هذه المادة توجد في الألياف البيضاء الموجودة تحت القشرة مباشرة.

وبالإضافة إلى ذلك، يعد اليوسفي غنيا بفيتامين C، الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة من ناحية، ويساعد على بناء الكولاجين من ناحية أخرى، أي التمتع ببشرة مشدودة مفعمة بالشباب والحيوية.

ويشتمل اليوسفي أيضا على بروفيتامين A، البيتا كاروتين، والذي يعمل على تجدد خلايا البشرة.

«برتقال الدم».. دراسة تكشف فائدة مذهلة للفاكهة الغريبة

يحاول متبعو الحمية الغذائية، الابتعاد عن الفواكه ذات النسبة العالية من السكر، لكن بحثا طبيا جديدا، أظهر أن فاكهة خاصة، تساعد على نزول الوزن بشكل واضح.

وكشف بحث أن الفاكهة ليست سيئة للغاية بالنسبة لنا، وخاصة فاكهة «البرتقال الأحمر»، التي أثبت أنها تساعد على النزول بالوزن.

البرتقال الأحمر هو نوع من أنواع البرتقال الذي ظهر لأول مرة في إيطاليا، ويمتاز هذا النوع من البرتقال بطعمه الحلو ولونه الأحمر، بالإضافة إلى فوائده الصحية العديدة.

بشكل عام يكون وزن الحبة الواحدة من هذا البرتقال أكبر مقارنةً بالبرتقال العادي، كما يفضل تناوله بدرجة حرارة الغرفة.

وخلال الدراسة، تم وضع المشاركين في مجموعة تناول مستخلص البرتقال الأحمر، أو «برتقال الدم»، كل يوم لمدة ٦ أشهر.

كما طلب الفريق من جميع المشاركين المشي لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع.

كما تم إعطاؤهم نظاما غذائيا متوازنا.

في نهاية الستة أشهر، فقدت مجموعة الذين تناولوا البرتقال الأحمر في المتوسط ٤,٢ بالمئة من وزن الجسم، في حين أن مجموعة التي لم تتناول البرتقال الأحمر كانت أقل انخفاضا بنسبة ٢,٢ بالمئة.

الأهم من ذلك، أن هذا الانخفاض بالوزن جاء مع انخفاض الدهون في الجسم، بما في ذلك دهون البطن، مما يكشف أهمية البرتقال الأحمر.

وبالإضافة للمساعدة على نزول الوزن، يؤكد الموقع أن هناك أسباب أخرى تدفعك إلى إضافة البرتقال الأحمر إلى نظامك الغذائي، حيث أن الفاكهة غنية بفيتامين سي والألياف.

تجدر الإشارة أيضا إلى أن الدراسة ربطت بين «برتقال الدم» وعناصر غذائية أساسية لفقدان الوزن مثل اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

ما هي فوائد ومضار الرمان؟

أعلن الدكتور أنطون بريكين، خبير التغذية الروسي، أن للرمان خصائص كمضاد للالتهابات ومسكن للألم وغيرها من الخصائص المفيدة. ومع ذلك على البعض الحد من تناوله.

ويشير الخبير إلى أن الرمان حتوي على الكثير من المواد التي لها خصائص كمضاد للأكسدة، وفيتامينات و ومجموعة ، والبوتاسيوم والمنغنيز وحمض الفوليك وحمض النيكوتين.

ويقول: «كما أن عصير الرمان يعتبر مثابة مدر خفيف للبول والصفراء وله خصائص كمضاد للالتهابات ومطهر ومسكن للألم. وينصح بتناول عصير الرمان في حالات الإسهال، ولكن لا ينصح بتناوله مركزا خاصة إذا كان الشخص يعاني من التهاب المعدة أو قرحة المعدة. كما يجب تناول الرمان بحذر في حالة الحساسية الغذائية.

وأيضا لا ينصح أبدا بتناول عصير الرمان مع بعض الأدوية وبالذات الخاصة بخفض مستوى الكوليسترول".

ويضيف: خلافا للاعتقاد الشائع، نسبة عنصر الحديد في الرمان ضئيلة وصعبة الامتصاص. لذلك لا يمتص الجسم منها سوى ٥ بالمئة فقط. وبالإضافة إلى ذلك يجب أن تخضع هذه الكمية من الحديد لعدد من التغييرات قبل دمجها في عمليات التمثيل الغذائي.

ويقول: «لذلك، فإن الاعتقاد السائد بأن الرمان قادر على زيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم صحيح جزئيا فقط. أي من الصعب للغاية الحفاظ على المستوى الأمثل من الحديد بمساعدة عصير الرمان فقط لأنه في هذه الحالة يحتاج الشخص إلى شرب عدة لترات منه يوميا، وهو أمر محفوف بمخاطر عديدة بما فيها زيادة خطر الإصابة بمرض السكري".