

نجم دورتموند يعرض نفسه على برشلونة

عرض أحد اللاعبين البارزين في بوروسيا دورتموند نفسه على برشلونة، للانضمام لصفوفه خلال الميركاتو الصيفي المقبل، بحسب تقرير صحفي كتالوني. ويتعلق الأمر بالظهير البرتغالي الدولي، رافائيل جيريرو، الذي ينتهي عقده مع دورتموند في صيف ٢٠٢٣.



ووفقًا لصحيفة «موندو ديبورتيفو»، فإن جيريرو لا يرغب في التجديد مع النادي الألماني، ويبحث عن تجربة أخرى. وأشارت الصحيفة الكتالونية إلى أن برشلونة، يبحث في المقابل عن ظهير أيسر بديل لجوردي ألبا، وقد عرض جيريرو خدماته على البلوجرانا، حيث يرى أن أسلوب لعبه مناسب تمامًا للفريق.

ومن جانبه، لا يرفض دورتموند فكرة بيع جيريرو، الصيف القادم، حيث يخشى رحيله مجانًا عند نهاية عقده.

ويتراوح سعر الظهير البرتغالي بين ٨ و١٥ ملايين يورو فقط، ويضع برشلونة خيار التعاقد معه في الاعتبار، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

أشراق تشيلسي وجنا ليفربول الأبرز في صحف إنجلترا

اهتمت الصحف الإنجليزية الصادرة صباح امس السبت، بالمباراة النهائية لكأس الاتحاد الإنجليزي التي تجمع ليفربول وتشيلسي على ملعب ويمبلي. وعنوانت صحيفة «التايمز»: «هيا رقم ستة.. ترينت ألكسندر أرنولد بعمر ٢٢ عامًا قد يصبح اليوم أصغر لاعب إنجليزي يتوج بكل الألقاب الكبرى في كرة القدم». وفي الأسفل كتبت: «رونالدو يستعد للبقاء، حيث يرى المستقبل مع تين هاج».



وفي الجانب كتبت: «توخيل: نعرف باننا الأولاد السيئون». أما صحيفة «ديلي تلجراف» فعنوانت: «عين على الجائزة.. ليفربول يستعد للقب الثاني في حملة الرباعية». وكتبت أيضًا: «توخيل: نحن أشراق كأس الاتحاد». كما عنوانت صحيفة «ديلي إكسبريس»: «خطوة أخرى نحو الجنا.. كلوب يستهدف التاريخ مع دخول الريدز إلى ويمبلي في مسار الرباعية».

وفي الأسفل كتبت: «وصف الأشراق لا يزجج توخيل».

وفي الجانب كتبت: «دي يونج يستعد لرفض اليونانيد».

من جانبها، عنوانت «ديلي ستار»: «الأشراق.. توخيل يتعهد بالوقوف للمفضلين في البلد (إنجلترا)».

نادٍ أوروغواي يطرح كرة نهائي مونديال ١٩٧٤ للبيع

سيتم طرح الكرة التي خاض بها منتخب ألمانيا وهولندا نهائي كأس العالم ١٩٧٤ في ميونخ، ومنحت أصحاب الأرض لقبهم الثاني، للبيع بالمزاد العلني من قبل نادٍ أوروغواي، رغم عدم وجود تفاصيل عن ظروف المزاد حتى الآن.



وأفاد رئيس نادي رامبلا جونيورز الأوروغواي، دانيال بيانكي، بأن المزاد المذكور سيكون على مستوى دولي، دون إيضاح الدولة التي سيقيم فيها.

ووفقًا لبيانكي، فإن الكرة مملوكة للنادي، الذي يلعب حاليًا في دوري الدرجة الثانية، منذ ٢٥ عامًا، بعدما تبرع بها للفريق رئيسه آنذاك، رامون باريتو، الذي شارك في تحكيم تلك المباراة.

وكان الحكم المذكور أحد الحكام المساعدين في المباراة، التي أقيمت يوم ٧ يوليو/تموز ١٩٧٤ على ملعب ميونخ الأولمبي، أمام أكثر من ٧٠ ألف متفرج.

وبالإضافة إلى تلك المباراة، كان باريتو أيضًا أحد الحكام المساعدين في نهائي كأس العالم ١٩٧٨، عندما فازت الأرجنتين بقيادة سيزار لويس مينوتي على هولندا (٢-١).

بايرن ميونخ وتشيلسي ينافسان برشلونة على نجم ميلان

دخل بايرن ميونخ وتشيلسي في منافسة مع برشلونة، للتعاقد مع أحد نجوم ميلان خلال الميركاتو الصيفي المقبل، بحسب تقرير صحفي كتالوني.



ويتعلق الأمر بالمدافع الإيطالي أليسيو رومانولي، الذي ينتهي عقده مع الروسونيري بنهاية هذا الموسم، ولا يوجد اتفاق بين الطرفين على التجديد حتى الآن. ووفقًا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية، فإن برشلونة استفسر بالفعل من وكالة الراحل مينو راويلا عن وضع رومانولي، لكنه تعرض لمنافسة مؤخرًا على الصفقة من جانب بايرن ميونخ وتشيلسي. ويريد بايرن تعيين نيكولاس زوله، الذي انتقل إلى بوروسيا دورتموند بدءًا من الموسم المقبل، بينما يبدو تشيلسي في طريقه لخسارة أنتونيرو روديجر وأندرياس كريستينسن. كما يحظى رومانولي باهتمام إشبيلية، الذي يستعد لرحيل مدافعه جول كوندي في الميركاتو الصيفي. وشارك رومانولي مع ميلان هذا الموسم في ٢٥ مباراة بمختلف البطولات، وأحرز هدفًا وقدم تمريرة حاسمة، لكنه خسر مكانه في التشكيلة الأساسية منذ تعرض لإصابة في درببي الغضب، لحساب نهاب نصف نهائي كأس إيطاليا.

الموقع الرياضي العربي الأول ينقل المباريات الحاسمة في الدوري الإيطالي مباشرة

يبدأ الموقع الرياضي العربي الأول، في بث مباريات الدوري الإيطالي الممتاز لكرة القدم، نقلا عن الصفحة الرسمية لرابطة الكالتشيو على موقع الفيديوها الشنير «يوتيوب».

ونقل الموقع مبارياتي هيلاس فيرونا وميلان، وروما وفورنتينا، وحظي البث المباشر لهما بمتابعة كبيرة من جانب متابعي الموقع.



ويستمر الموقع هذا الأسبوع، في نقل جميع مباريات الجولة السابعة والثلاثين من منافسات الدوري الإيطالي، ومنها ٤ مباريات تذاغ اليوم، وهي: إمبولي وساليرينانا، وأودينيزي وسينيزا، وهيلاس فيرونا وتورينو، وروما وفينيزيا.

بينما ينقل الموقع غدًا ٤ مباريات أيضًا من نفس الجولة، وهي: بولونيا وساسولو، ونابولي وجنوى، وميلان وأتالانتا، ثم كالياري وانتر ميلان.

وتختتم مباريات الجولة رقم ٢٧، بمبارتين يوم الاثنين، حيث يواجه سامبدوريا فيورنتينا، ويوفنتوس مع لاتسيو.

ويشتعل الصراع في الأمتار الأخيرة من الكالتشيو بين الغريمين ميلان وانتر، حيث يتصدر الأول ترتيب المسابقة برصيد ٨٠ نقطة، بفارق نقطتين فقط عن جاره إنتر الذي يحتل الوصافة برصيد ٧٨ نقطة، قبل جولتين فقط من نهاية البطولة.

الأهلي يستهدف إنجازا نادرا أمام وفاق سطيف

يحل الأهلي المصري ضيفا على وفاق سطيف الجزائري، مساء اليوم، باستاد ٥ يوليو، في إياب نصف نهائي دوري أبطال إفريقيا.

ويبحث الأهلي خلال مباراته أمام وفاق سطيف، عن تكرار إنجاز حققه ٣ مرات سابقة فقط، وسبق لصاحب الرقم القياسي في التتويج بدوري الأبطال بـ١٠ الألقاب، الفوز في مواجهتي الذهاب والإياب بنصف النهائي ٣ مرات من قبل، وتتوج في جميعها باللقب القاري.

جاءت الأولى على حساب الزمالك في نصف نهائي ٢٠١٥، بالفوز في الذهاب ١-٢، وفي الإياب بهدفين نظيفين، قبل أن يتوج باللقب.

كما حقق الفوز على الوداد في ذهاب نصف نهائي ٢٠٢٠ بهدفين نظيفين في المغرب، وفي الإياب (٢-١) بالقاهرة، قبل أن يتوج كذلك.

وتفوق المراد الأحمر على الترجي في نصف نهائي ٢٠٢١، وفاز في تونس ١-٠ قبل أن يعزز تفوقه في القاهرة بثلاثية نظيفة، في طريقه لانتزاع اللقب الثاني تواليًا.



في نهائي ٢٠٢٠ بهدفين نظيفين في المغرب، وفي الإياب (٢-١) بالقاهرة، قبل أن يتوج كذلك.

وتفوق المراد الأحمر على الترجي في نصف نهائي ٢٠٢١، وفاز في تونس ١-٠ قبل أن يعزز تفوقه في القاهرة بثلاثية نظيفة، في طريقه لانتزاع اللقب الثاني تواليًا.

رسمياً.. الصين تنسحب من استضافة كأس آسيا ٢٠٢٣

أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، امس السبت، ان الصين اعتذرت عن عدم استضافة نهائيات كأس آسيا المقبلة ٢٠٢٣، لأسباب تتعلق بالظروف الاستثنائية لانتشار فيروس كورونا، وتداعياتها على الوضع العام للبلاد.

وقال الاتحاد الآسيوي في بيان، «بعد مناقشات مكثفة مع الاتحاد الصيني لكرة القدم (CFA)، أبلغ الاتحاد الآسيوي لكرة القدم رسمياً بأنه لن يكون قادراً على استضافة بطولة كأس آسيا ٢٠٢٣. وواصل: «يقر الاتحاد الآسيوي لكرة القدم بالظروف الاستثنائية، التي تسببت فيها جائحة كوفيد-١٩، والتي أدت إلى تنازل الصين عن حقوق الاستضافة».

وتابع: «تم تعيين الصين لاستضافة كأس آسيا ٢٠٢٣ في ٥ يونيو (حزيران) ٢٠١٩، في المؤتمر الاستثنائي للاتحاد الآسيوي لكرة القدم، وكان من المقرر استضافة المنافسة التي تضم ٢٤ فريقاً في ١٠ مدن صينية، خلال الفترة من ١٦ يونيو إلى ١٦ يوليو تموز ٢٠٢٣».

واستكمل: «عمل الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عن كثب مع CFA واللجنة المنظمة المحلية لكأس آسيا ٢٠٢٣ (LOC) خلال الاستعدادات، وتم تحقيق العديد من الإنجازات، بما في ذلك إطلاق شعار البطولة، وإزاحة الستار عن ملعب شنجهاي بودونج المكتمل حديثاً، العام الماضي».

وأردف البيان: «يقدرّ الاتحاد الآسيوي لكرة القدم أن السلطات الصينية، واللجنة المنظمة للبطولة، قد اتخذوا هذا القرار الصعب للغاية، لكنه ضروري للمصالح الجماعية لكأس آسيا ٢٠٢٣، والتي وفرت أيضاً للاتحاد الآسيوي الوقت المطلوب لتقييم الوضع، فيما يتعلق باستضافة النسخة المقبلة».

وختتم: «سيواصل الاتحاد الآسيوي لكرة القدم العمل بشكل وثيق مع شركائه التجاريين وأصحاب المصلحة، لرسم المسار إلى الأمام.. وسيظل متناً لهم لفهمهم ودعمهم خلال هذه الفترة، وسيتم الإعلان عن المزيد من التفاصيل حول الخطوات التالية، المتعلقة باستضافة كأس آسيا ٢٠٢٣، في الوقت المناسب».

ريال مدريد يضع عقد مودريتش على طاولة التوقيع

اقرب الكرواتي لوكا مودريتش، لاعب وسط ريال مدريد، من التوقيع على عقده الجديد بالنادي الملكي، وينتهي العقد الحالي لمودريتش مع الميرنجي، في الصيف المقبل.

وكتب فابريزيو رومانو، خبير الانتقالات في أوروبا، عبر حسابه على «تويتر»: «تفصلنا أيام فقط عن توقيع مودريتش عقده الجديد مع ريال مدريد، والذي سيمتد حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٣».

وأضاف خبير الانتقالات: «العقود جاهزة لدى الطرفين، ومسؤولو النادي الملكي يرون أن اللاعب جزء رئيسي من قائمة ريال مدريد في موسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣».

يذكر أن النجم الكرواتي خاض هذا الموسم ٤٢ مباراة مع ريال مدريد في مختلف البطولات، وأحرز ٢ أهداف، وقدم ١٢ تمريرة حاسمة.

ويستعد ريال مدريد لمواجهة ليفربول يوم ٢٨ مايو/أيار الجاري في نهائي دوري أبطال أوروبا.



ويستعد ريال مدريد لمواجهة ليفربول يوم ٢٨ مايو/أيار الجاري في نهائي دوري أبطال أوروبا.

تحذير من تناول الموز على معدة خاوية صباحاً

يحتوي الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم وهو أحد الأملاح الضرورية لوظائف الجسم خاصة توازن الماء وضغط الدم والهضم وحتى تقلص العضلات.

ولهذا السبب يعتبر الموز وجبة خفيفة بشكل خاص للأشخاص المهتمين بالصحة واللياقة البدنية، إلا أن بعض خبراء التغذية يحذرون من الآثار الجانبية لتناول الموز على معدة فارغة.



وفقا لما نشره موقع «ويل آند غود»، فتناول موزة على معدة فارغة أول شيء في الصباح ليست فكرة جيدة، وفقاً لأخصائية التغذية في مدينة نيويورك جينيفر ماينغ، حيث تشرح قائلة:

«يزيد جسمك بشكل طبيعي من نسبة السكر في الدم في الصباح، وإذا لم تكن مصاباً بمرض السكري فسوف ينتج جسمك المزيد من الأنسولين لموازنة نسبة السكر في الدم لديك، ولهذا السبب، فإن تناول الموز في الصباح ليس أفضل وقت لتناول نسبة عالية من الكربوهيدرات البسيطة والأطعمة منخفضة الألياف».

وهذا لا يعني أنه لا يمكنك أبداً تناول الموز، من الأفضل فقط إقران الموز بأطعمة أخرى وتناولها في الوقت المناسب لتجنب تأثير الإجهاد الناتج عن ارتفاع السكر.

ويمكن أن ينتج جسمك الكثير من الأنسولين بعد تناول وجبة كربوهيدرات بسيطة كبيرة «مثل تلك التي تحتوي على الموز»، مما يجعل نسبة السكر في الدم منخفضة للغاية، ويمكن أن يؤدي رد الفعل هذا إلى المزيد من الرغبة الشديدة في تناول السكر حيث يحاول جسمك إعادة نسبة السكر في الدم إلى مستوى آمن.

أطعمة تعوض عن تناول السمك!

من منا لم يعاني من ارتفاع أسعار بعض المواد الغذائية، وعزف عن تناولها بسبب عدم القدرة على الشراء، حيث تشهد السلع الغذائية بوجه عام موجات متتالية من ارتفاع الأسعار، في ظل أزمة تضخم عالمي، ما يجعل الحفاظ على نظام غذائي متكامل تحدياً كبيراً.

وعرض موقع «الكونسلتو» الطبي عدداً من الأطعمة أقل سعراً من الأسماك

ويمكنها تعويض القيمة الغذائية المحتمل فقدانها بعدم تناول الأسماك بسبب ارتفاع الأسعار.

قد تحتوي حبوب على الألياف والبروتين وأوميغا ٣، إلى جانب العديد من المعادن المهمة، وينصح بتناولها على وجبة العشاء، وذلك بسلق الحمص وطحنه جيداً وإضافة الليمون إليه، وتناوله مع الخبز.

أمّا الجبن القريش فهو يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والكالسيوم، إلى جانب الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم، ويناسب الجبن القريش وجبتي الإفطار أو العشاء مع خبز القمح الكامل، أو إضافتها إلى أطباق السلطات.

ويمكن إضافة بذور الكتان إلى حبوب الإفطار أو تناولها مع الحليب أو حتى المياه، وهي تحتوي على أوميغا ٣ وأوميغا ٦ والمغنسيوم والألياف، وجميعها عناصر غذائية يحصل عليها الإنسان من الأسماك.

كما أن فول الصويا غني بحمض الفوليك والمغنسيوم والبوتاسيوم وفيتامين «ك»، إلى جانب احتوائه على نسبة عالية من أوميغا ٦ التي تساعد على الوقاية من التهابات في الجسم.

دراسة تفجر مفاجأة.. نجاح عملية زرع نبتة في تربة مستخرجة من القمر

زرع نباتات على القمر هل بات أمراً ممكناً..هذا ما عززه نجاح تجربة تجرى للمرة الأولى وتتم فيها زراعة بذور عشبة مزهرة صغيرة تسمى [رشاد أنن الفأرا] ببضع غرامات من تربة مأخوذة من القمر أحضرها رواد فضاء قبل عقود.

وأظهرت دراسة أعدّها باحثون من جامعة فلوريدا أن هذه الخطوة المتقدمة نحو الزراعة الفضائية تعطي الأمل في أن يصبح من الممكن يوماً ما زرع نباتات على القمر مباشرة.

وقال روب فيرل، الرئيس المشارك في الدراسة:«تعد رؤية النباتات وهي تنمو إنجازاً لأنها تعني أن بإمكاننا الذهاب إلى القمر وزراعة طعامنا وتنظيف هوائنا وإعادة تدوير مياهنا باستخدام النباتات بنفس الطريقة التي نستخدمها بها هنا على الأرض».

واستخدم الباحثون خلال دراستهم اثني عشر غراماً فقط من التربة القمرية جُمعت من أماكن مختلفة على القمر وأضافوا إليها الماء ثم البذور ومحلولاً مغذياً بشكل يومي . واختيرت نبتة رشاد أنن الفأرا لأنها تنمو بسهولة وتتفاعل بشيفرتها الجينية ضمن بيئات معادية، وبعد يومين نبتت البذور المزروعة في التربة القمرية.

وبعد عشرين يوماً قطف العلماء النباتات ودرسوا حمضها النووي، فوجدوا أنّ النباتات القمرية استجابت بالطريقة نفسها التي تتفاعل فيها ضمن بيئات معادية كزرعها مثلاً في تربة تحوي نسبة كبيرة من الأملاح أو المعادن الثقيلة.

وقالت أنا ليزا بول أستاذة علوم زراعة نباتات البساتين:«يمكن للنباتات أن تنمو في تربة القمر. هذه العبارة البسيطة لها معنى كبير وتفتح الباب لاستكشاف المستقبل باستخدام الموارد الموجودة على القمر والمريخ على الأرجح.

وفيما كان نمو الزرع في الثرى القمري ذي الجزئيات الحادة والقليل من المواد العضوية أضعف وأبطء من نمو النباتات المزروعة بتربة أرضية يعتزم العلماء إجراء أبحاث لمعرفة أي وسائل تجعل البيئة المعادية أكثر ملائمة للنبات.

وتستعد ناسا للعودة إلى القمر في إطار برنامج أرتيميس[] بهدف السعي إلى إقامة وجود بشري مستدام عليه.