

طارمي .. أفضل هداف ايراني في تاريخ الكرة الأوروبية

وصفت صحيفة أوجوغو البرتغالية، نجم المنتخب الوطني الايراني ومهاجم نادي بورتو، مهدي طارمي، بأنه أفضل هداف ايراني في تاريخ الكرة الأوروبية. وقالت الصحيفة: هناك عدة أندية اوروبية قدمت طلبا لضمه نظرا لقدراته وامكانيته، لكنه غير مستعجل لترك نادي بورتو بطل الدوري البرتغالي. وسجل طارمي ٢٠ هدفا لناديه بورتو في موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢.

ومهدي طارمي البالغ من العمر ٣٠ عاما انتقل الى نادي بورتو عام ٢٠٢٠ من نادي افني ريو البرتغالي والذي لعب له موسم واحد في العام ٢٠١٩ قادما من برسبوليس الايراني. واختير مهدي طارمي ثالث أفضل لاعب في الدوري البرتغالي، كما اختير من بين أفضل ٥ لاعبين في أوروبا من حيث التأثير.

مشاجرة ضخمة بين أنصار فرانكفورت ورينجرز.. وضبط ٥ ألمان

ألقت الشرطة الإسبانية القبض على ٥ من مشجعي اينتراخت فرانكفورت، بتهمة القيام بأعمال شغب والاعتداء على جماهير جلاسكو رينجرز، في مشاجرة ضخمة وقعت منتصف ليل الإثنين.

ووقعت الأحداث أمام كاتدرائية إشبيلية، في المدينة التي ستحتضن مباراة نهائي الدوري الأوروبي بين الفريقين، امس الأربعاء. وحسما أوردت الشرطة في بيان، هاجمت مجموعة من ٢٠ من مشجعي اينتراخت، أنصار رينجرز في المنطقة المحيطة بالكاتدرائية، وتدخلت قوات الأمن التي كانت في ساحة سان فرانسيسكو، على بعد حوالي ١٠ متر، لتفريق المشغبين.

ولدى وصول وحدات الشرطة الوطنية، فر المشجعون الألمان، وتعدوا على أنصار جلاسكو رينجرز أثناء فرارهم وواجهوا قوات الأمن التي كانت تحاول منع الهجوم على المشجعين الإسكتلنديين. وفي هذا الوقت، بدأ المشجعون الألمان في إلقاء الزجاج والشماريخ والطاولات على عناصر الشرطة، قبل أن تتمكن هذه أخيرا من السيطرة على الوضع.

اشتعال سباق البريميرليج يهيمن على الصحف الإنجليزية

اهتمت الصحف الإنجليزية الصادرة صباح امس الأربعاء، بتغلب ليفربول على مضيفه ساوثهامبتون بنتيجة (٢-١)، مساء الثلاثاء، ليبقي على سباق التتويج بلقب البريميرليج مع مانشستر سيتي، حتى الجولة الأخيرة من المسابقة يوم الأحد المقبل.

ويتلك النتيجة رفع ليفربول رصيده إلى ٨٩ نقطة في المركز الثاني، وبفارق نقطة واحدة عن مانشستر سيتي صاحب الصدارة برصيد ٩٠ نقطة. وتوننت صحيفة «مترو»: «الأمر لم ينته بعد»، في إشارة إلى انتصار ليفربول. وفي الأعلى كتبت: «أرتيتا يصر: وجهوا اللوم لي وليس للاعبين»، في إشارة إلى سقوط ارسنال الأخير أمام نيوكاسل، وضعف امال المدفعية في التأهل لدوري أبطال أوروبا الموسم المقبل.

سولي يوضح سبب غيابه عن مباراة بايرن وفولفسبورج

أوضح نيكلاس سولي مدافع بايرن ميونخ، سبب غيابه المثير الجدل في مباراة الفريق الأخيرة للموسم أمام فولفسبورج.

وتعرض سولي، الذي سيرحل عن بايرن ميونخ لينضم لدورتموند، لانتقاد من قبل الرئيس الشرفي لبيرن أولي هونيس، والذي وصف غيابه عن المباراة التي أقيمت يوم السبت بالماضي، بالكارثي، واتهمه بأنه لا يقدر النادي.

وقال سولي في نسخة اليوم الأربعاء من صحيفة «بيلد» إن المدرب جوليان ناغلسمان «سألني مساء الخميس الماضي، عما إذا كان مقبولا لأشارك في المباراة، كان يريد أن يمنح اللاعبين الصغار فرصة للمشاركة خاصة وأنهم سيتواجدون مع الفريق في الموسم المقبل.» وأضاف: «لذلك، كان القرار من الجهاز الفني، الذي لم يكن يريد تواجدي مع الفريق، مفهومًا.»

وتابع: «يوم الجمعة، أحد المدربين المساعدين ذكر قبل وقت قصير من المغادرة أن بإمكانني المجيء في النهاية، إذا أردت، وذلك بعد إصابة مارسيل سابيتزر، ولكن لن تكون هناك مشكلة إذا رفضت، هذه هي القصة.»

وقال سولي في نسخة اليوم الأربعاء من صحيفة «بيلد» إن المدرب جوليان ناغلسمان «سألني مساء الخميس الماضي، عما إذا كان مقبولا لأشارك في المباراة، كان يريد أن يمنح اللاعبين الصغار فرصة للمشاركة خاصة وأنهم سيتواجدون مع الفريق في الموسم المقبل.» وأضاف: «لذلك، كان القرار من الجهاز الفني، الذي لم يكن يريد تواجدي مع الفريق، مفهومًا.»

وتابع: «يوم الجمعة، أحد المدربين المساعدين ذكر قبل وقت قصير من المغادرة أن بإمكانني المجيء في النهاية، إذا أردت، وذلك بعد إصابة مارسيل سابيتزر، ولكن لن تكون هناك مشكلة إذا رفضت، هذه هي القصة.»

تقرير رياضي.. هل يفني رودريجو بوعدده لوالده في نهائي الأبطال؟

يضع البرازيلي الشاب رودريجو جويس، جناح ريال مدريد، عينه على تحقيق أول لقب أوروبي منذ انتقاله لصفوف الميرنجي.

وقاد رودريجو ريمونثادا ريال مدريد التاريخية ضد مانشستر سيتي، بإياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا بتسجيله هدفين، ليضرب الملكي موعدا مع ليفربول بالنهائي في العاصمة الفرنسية باريس، يوم ٢٨ مايو/ أيار الجاري.

وأكد كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، إمكانية البدء برودريجو في التشكيلة الأساسية للمباراة، نظرا لمستواه في الفترة الأخيرة.

انضم رودريجو لريال مدريد في صيف ٢٠١٩، قادما من سانتوس البرازيلي مقابل ٤٥ مليون يورو. واكتسب البرازيلي الشاب صاحب ال ٢١ عاما، ثقة المدير الفني الإيطالي كارلو أنشيلوتي هذا الموسم.

وشارك رودريجو في ٤٧ مباراة بمختلف المسابقات، ونجح في تسجيل ٩ أهداف وضع ١٠ أخرى. ومنذ انضمام رودريجو لريال مدريد، حقق ٤ ألقاب مع الميرنجي، اللجا مرتين، وكأس السوبر الإسباني مرتين، وبلا شك يتمنى حصد أول لقب أوروبي في مسيرته. رودريجو الذي قلب الطاولة على مانشستر سيتي في نصف النهائي، بتسجيله هدفين في الدقائق ٩٠ و٨١، خرج بعد المباراة ليكشف عن وعد قاله لوالده قبل المباراة. وصرح رودريجو: «قبل المباراة وعدت والدي بتسجيل ثلاثية (هاتريك) ضد مانشستر سيتي، لكنني سجلت هدفين، وأتمنى أن يكون هدفي الثالث في المباراة النهائية.» ولا يمكن إغفال أهداف رودريجو المهمة منذ بداية الموسم، حين سجل ضد إنتر بدور المجموعات لدوري الأبطال، وأمام تشيلسي في ربع النهائي، وبالتأكيد هدفه ضد سيتي في نصف النهائي. أيضا على المستوى المحلي، كانت له بصمة في المباراة المهمة ضد إشبيلية في معقل الأندلسيين «رامون سانشيز بيزخوان» بالجولة ١٢، وهدفه ضد إسبانيول في مباراة حسم لقب اللجا. فهل يفني رودريجو بوعدده لوالده ويسجل في شباك مواطنه أليسون حارس ليفربول، ويتوج بأول لقب قاري في مسيرته؟

بيلباو يرفض التفريط في مدافعه لبرشلونة

يستهدف برشلونة، التعاقد مع المدافع الدولي الإسباني إيتيجو مارتينيز، لاعب أتلتيك بيلباو، ويرتبط مارتينيز (٣١ عاما) بعقد مع بيلباو حتى صيف ٢٠٢٢، ولم تتم مفاتحته في التجديد حتى الآن. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن مارتينيز يثير إعجاب مسؤولي برشلونة، وهو ما دفعهم للتفكير في ضمه، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

ومع ذلك، فإن بيلباو لا يفكر في بيعه حالياً، على الرغم من امتداد عقده لموسم واحد فقط، وهو ما تم إبلاغه لبرشلونة.

ويسعى بيلباو لتجديد عقد مارتينيز براتب أعلى من المتوقع في برشلونة، والذي يعاني اقتصادياً بشكل كبير.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الظروف المالية في بيلباو أفضل بكثير من تلك الموجودة في برشلونة، وهو ما يعزز فرصه في الحفاظ على المدافع الإسباني.

عائلة مبابي تكذب لابورتا

كشفت عائلة الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، عن حقيقة تصريحات خوان لابورتا، رئيس برشلونة، بشأن مطالب النجم الفرنسي بعقده الجديد.

وزعم لابورتا، في مقابلة مع إذاعة «رايو كاتالونيا»، أن مبابي يشترط الحصول على ٥٠ مليون يورو في الموسم الواحد، وهو مبلغ لا يمكن لخزينة برشلونة تحمله حالياً.

وينتهي تعاقد مبابي مع باريس سان جيرمان، في نهاية الموسم الجاري، دون التوصل لاتفاق بشأن التجديد حتى الان.

وأوضح فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن مبابي يريد بعض الوقت ليعلن قراره النهائي، وربما مسألة أيام.

في الوقت ذاته، ووفقا للحساب الرسمي لرومانو عبر «فيسبوك»، فقد أنكرت عائلة مبابي تصريحات لابورتا بشأن الراتب السنوي الذي يريده اللاعب.

وسبق وأن أكد مبابي قبل أيام، أنه حسم قراره بشأن وجهته الجديد، وسيعلن عن ذلك قريبا.

برشلونة يعرض لاعبه على ارسنال

أفاد تقرير صحفي إسباني، امس الأربعاء، بأن برشلونة عرض نجمه على ارسنال، من أجل ضمه في الميركاتو الصيفي المقبل.

وبحسب صحيفة «سبورت» الكتالونية، فقد عرض برشلونة لاعبه الفرنسي صامويل أومتيتي على ارسنال، للحصول على خدماته في الصيف المقبل. وأضافت الصحيفة، أنه بعد العديد من المحاولات الفاشلة لقبول الرحيل عن برشلونة، يبدو أن أومتيتي منفتح هذه المرة على قرار المغادرة.

وأشارت إلى أنه بعد تجديد عقده وقبول تخفيض راتبه، أصبح صامويل مرغوبا فيه من قبل العديد من الأندية، ومن ضمنها ارسنال، الذي عرض عليه ضم اللاعب. وكان أومتيتي هدفا قديما لارسنال، ولكن في الفترة التي كان يتقاضى فيها راتباً ضخماً في برشلونة، ولم يقبل بتخفيض راتبه للرحيل، وهو الوضع الذي تغير الان، ما قد يساهم في إتمام الصفقة.

تعرف على طرق للوقاية من مرض السكري من النوع الثاني!

مرض السكري من النوع الثاني هو حالة طبية مزمنة تصيب ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم.

وقد يؤدي مرض السكري غير المدار إلى العمى والفشل الكلوي وأمراض القلب وغيرها من الحالات الخطيرة.

وقبل التشخيص، قد تكون مستويات السكر في الدم عالية، ولكنها ليست عالية بما يكفي للإشارة إلى مرض السكري، حيث يُعرف هذا باسم مقدمات السكري، ويمكن أن يساعدك إجراء اختبار مثل هذا على معرفة عوامل الخطر الخاصة بك لهذه الحالة.

قلل من إجمالي تناول الكربوهيدرات تعد كمية ونوعية تناول الكربوهيدرات عاملين مهمين يجب مراعاتهما عند إجراء تغييرات غذائية للمساعدة في الوقاية من مرض السكري، حيث يكسر جسمك الكربوهيدرات إلى جزيئات سكر صغيرة تمتص في مجرى الدم، ويحفز الارتفاع الناتج في نسبة السكر في الدم البنكرياس على إنتاج الأنسولين، وهو هرمون يساعد السكر على الانتقال من مجرى الدم إلى خلاياك.

وفي الأشخاص المصابين بمقدمات السكري، تكون خلايا الجسم مقاومة للأنسولين، لذلك تظل نسبة السكر في الدم مرتفعة، وللتعويض، ينتج البنكرياس المزيد من الأنسولين، في محاولة لخفض نسبة السكر في الدم.

وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع تدريجي في نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين حتى تتحول الحالة إلى مرض السكري من النوع الثاني.

لذلك، من المحتمل أن تكون إدارة تناول الكربوهيدرات بشكل عام واختيار الكربوهيدرات الغنية بالألياف حلولاً أفضل للوقاية من مرض السكري من النوع الثاني بمجرد الحد من الكربوهيدرات عالية المعالجة.

ممارسة الرياضة بانتظام

قد تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني، وغالبًا ما يكون الأشخاص المصابون بمقدمات السكري قد قللوا من حساسية الأنسولين، والمعروفة أيضًا باسم مقاومة الأنسولين، وفي هذه الحالة، يجب أن يضع البنكرياس المزيد من الأنسولين لإخراج السكر من الدم إلى الخلايا.

وفي الواقع، تزيد التمارين من حساسية الأنسولين في خلاياك، مما يعني أنك بحاجة إلى أنسولين أقل

لإدارة مستويات السكر في الدم. ولقد ثبت أن العديد من أنواع النشاط البدني تقلل من مقاومة الأنسولين وسكر الدم لدى البالغين المصابين بمقدمات السكري أو مرض السكري من النوع الثاني، وتشمل هذه التمارين الهوائية، والتدريب المتقطع عالي الكثافة وتدريب القوة. اشرب الماء كمشروب أساسي سيساعدك التمسك بالماء باعتباره مشروبك المفضل على الحد من المشروبات الغنية بالسكر، حيث تم ربط المشروبات السكرية مثل الصودا وعصير الفاكهة المحلى بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وسكري المناعة الذاتية الكامن لدى البالغين. في المقابل، قد تؤدي زيادة تناول الماء إلى تحسين إدارة السكر في الدم واستجابة الأنسولين. حيث أظهرت دراسة استمرت ٢٤ أسبوعاً أن البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والذين استبدلوا المشروبات الغازية بالماء أثناء اتباع برنامج إنقاص الوزن عانوا من انخفاض في مقاومة الأنسولين وسكر الدم الصائم ومستويات الأنسولين.

حاول أن تفقد الوزن الزائد قد يؤدي الوزن الزائد إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وعلى وجه الخصوص، ترتبط الدهون الحشوية وهي الوزن الزائد في الجزء الأوسط وحول أعضاء البطن بمقاومة الأنسولين والالتهاب ومقدمات السكري ومرض السكري من النوع الثاني.

الإقلاع عن التدخين ثبت أن التدخين يسبب أو يساهم في العديد من الحالات الصحية الخطيرة، بما في ذلك أمراض القلب ومرض الانسداد الرئوي المزمن وسرطان الرئة والأمعاء، حيث تربط الأبحاث أيضًا التدخين بمرض السكري من النوع الثاني، وفي حين أن الآليات غير مفهومة تمامًا، يُعتقد أن التدخين قد يزيد من مقاومة الأنسولين ويُسبب إفراز الأنسولين. بالإضافة إلى ذلك، يرتبط التدخين الشديد والمتكرر بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري مقارنة بتدخين عدد أقل من السجائر، والأهم من ذلك، تشير الدراسات إلى أن الإقلاع عن التدخين قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

قلل من أحجام حصصك قد يساعد تناول أحجام الأجزاء المناسبة لاحتياجاتك أيضًا في الوقاية من مرض السكري، حيث ثبت أن تناول الكثير من الطعام في وقت ما يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري.

وعلى العكس من ذلك، قد يؤدي تناول أجزاء أصغر إلى تقليل تناول السعرات الحرارية وفقدان الوزن لاحقًا، مما قد يقلل بدوره من خطر الإصابة بمرض السكري. وفي حين أن هناك القليل من الدراسات حول تأثيرات إدارة الأجزاء على الأشخاص المصابين بمقدمات السكري، فإن البحث في مرضى السكري من النوع الثاني يقدم بعض المعلومات. حيث وجدت دراسة أجريت على البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، بما في ذلك بعض المصابين بداء السكري من النوع الثاني، أن اتباع خطة وجبة مع بدائل الوجبات الممددة جزئيًا وأجزاء مناسبة من الأطعمة الصحية الأخرى أدى إلى فقدان الوزن وتقليل دهون الجسم.

اتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف يعد تناول الكثير من الألياف مفيدًا لصحة الأمعاء وإدارة الوزن، وقد يساعد أيضًا في الوقاية من مرض السكري، وفي الواقع، تظهر الدراسات التي أجريت على الأشخاص المصابين بمقدمات السكري والنساء الأكبر سنًا المصابات بالسمنة أن هذه المغذيات تساعد في الحفاظ على انخفاض مستويات السكر في الدم والأنسولين.

ويمكن تقسيم الألياف إلى فئتين عريضتين: قابلة للذوبان، تمتص الماء، وغير قابلة للذوبان، وهي غير قابلة للذوبان، وتشكل الألياف القابلة للذوبان والماء هلامًا في الجهاز الهضمي الذي يبطن أمعاءنا، مما يؤدي إلى ارتفاع تدريجي في نسبة السكر في الدم.

وبالتالي، فإن تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان قد يقلل من نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين في الصيام/ كما تم ربط الألياف غير القابلة للذوبان بانخفاض مستويات السكر في الدم، وفي حين أن العديد من الدراسات حول الألياف ومرض السكري تستخدم مكملات الألياف بدلاً من الأطعمة الغنية بالألياف، فمن المحتمل أن يكون الحصول على المزيد من الألياف من الأطعمة مفيدًا.

وقد يساعد تناول أحجام الأجزاء المناسبة لاحتياجاتك أيضًا في الوقاية من مرض السكري، حيث ثبت أن تناول الكثير من الطعام في وقت ما يسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري.

وعلى العكس من ذلك، قد يؤدي تناول أجزاء أصغر إلى تقليل تناول السعرات الحرارية وفقدان الوزن لاحقًا، مما قد يقلل بدوره من خطر الإصابة بمرض السكري. وفي حين أن هناك القليل من الدراسات حول تأثيرات إدارة الأجزاء على الأشخاص المصابين بمقدمات السكري، فإن البحث في مرضى السكري من النوع الثاني يقدم بعض المعلومات. حيث وجدت دراسة أجريت على البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، بما في ذلك بعض المصابين بداء السكري من النوع الثاني، أن اتباع خطة وجبة مع بدائل الوجبات الممددة جزئيًا وأجزاء مناسبة من الأطعمة الصحية الأخرى أدى إلى فقدان الوزن وتقليل دهون الجسم.

اتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف يعد تناول الكثير من الألياف مفيدًا لصحة الأمعاء وإدارة الوزن، وقد يساعد أيضًا في الوقاية من مرض السكري، وفي الواقع، تظهر الدراسات التي أجريت على الأشخاص المصابين بمقدمات السكري والنساء الأكبر سنًا المصابات بالسمنة أن هذه المغذيات تساعد في الحفاظ على انخفاض مستويات السكر في الدم والأنسولين.

ويمكن تقسيم الألياف إلى فئتين عريضتين: قابلة للذوبان، تمتص الماء، وغير قابلة للذوبان، وهي غير قابلة للذوبان، وتشكل الألياف القابلة للذوبان والماء هلامًا في الجهاز الهضمي الذي يبطن أمعاءنا، مما يؤدي إلى ارتفاع تدريجي في نسبة السكر في الدم.

وبالتالي، فإن تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان قد يقلل من نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين في الصيام/ كما تم ربط الألياف غير القابلة للذوبان بانخفاض مستويات السكر في الدم، وفي حين أن العديد من الدراسات حول الألياف ومرض السكري تستخدم مكملات الألياف بدلاً من الأطعمة الغنية بالألياف، فمن المحتمل أن يكون الحصول على المزيد من الألياف من الأطعمة مفيدًا.