

الدحيل القطري والنجمة البحريني في نهائي بطولة اندية آسيا لكرة اليد

طهران / ارنا- سيخوض فريقا الدحيل القطري والنجمة البحريني نهائي النسخة الـ ٢٥ لبطولة اندية آسيا لكرة اليد الجارية في أصفهان.

وفي المباراة الاولى من الدور نصف النهائي التي جرت عصر الخميس فاز النجمة البحريني على الريان القطري ٢١-٢٩. وفي المباراة الثانية من هذا الدور فاز الدحيل القطري على كاظمة الكويتي ٢٣-١٩.

وبناء عليه سيخوض الدحيل القطري والنجمة البحريني المباراة النهائية مساء السبت تسبقها مباراة تحديد المركزين الثالث والرابع بين فريقَي الريان القطري وكاظمة الكويتي. وتجري منافسات بطولة النسخة الـ ٢٥ لبطولة اندية



آسيا لكرة اليد باستضافة نادي فولاد مباركة سباهان في مجمع «نقش جهان» الرياضي بأصفهان. يذكر ان بطولة اندية آسيا انطلقت بمشاركة ١١ فريقا قسمت على مجموعتين، ضمت الاولى؛ فولاد مباركة سباهان اصفهان والريان القطري وكاظمة الكويتي وعمان العناني وتي سبورت الهندي، حيث تاهل منها الريان وكاظمة، فيما ضمت المجموعة الثانية؛ القوة البرية «شهيد شاملي» الايراني والدحيل القطري والنجمة البحريني والكويت الكويتي وجونيور الصيني وطشقند الاوزبكي وتاهل منها الدحيل والنجمة.

تصدر الريان المجموعة الاولى برصيد ٦ نقاط تلاه كاظمة بنفس الرصيد وسباهان بذات الرصيد مع فارق الاهداف وبعدها عمان بنقطتين واخيرا تي سبورت الهندي بلا رصيد.

فيما تصدر الدحيل المجموعة الثانية برصيد ٨ نقاط تلاه النجمة والكويت بنفس الرصيد مع فارق الاهداف وبعدها القوة البرية الايراني برصيد ٤ نقاط وجونيور وطشقند ولكل منهما نقطة واحدة.

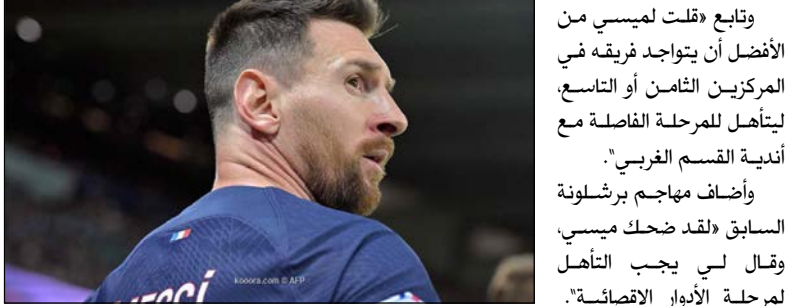
أجويرو: ميسي ضحك على وضع إنتر ميامي!

ينتظر النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، تحديا مختلفا في مسيرته، بانتشال فريقه الجديد إنتر ميامي، من قاع الدوري الأمريكي.

ويحتل إنتر ميامي، المركز ١٥ والأخير بين أندية المنطقة الشرقية، حيث حصد ١٥ نقطة من ١٦ مباراة.

من جانبه، كشف سيرجيو أجويرو، عن كواليس حوار مع ميسي، عقب انتقال الأخير إلى صفوف إنتر ميامي.

وصرح أجويرو عبر قناة ESPN "لقد أرسلت جدول الدوري الأمريكي إلى ميسي، وقلت له إن فريقه يتذيل الترتيب".



وتابع «قلت لميسي من الأفضل أن يتواجد فريقه في المركزين الثامن أو التاسع، ليتعامل للمرحلة الفاصلة مع أندية القسم الغربي».

وأضاف مهاجم برشلونة السابق «لقد ضحك ميسي، وقال لي يجب التأهل للمرحلة الأدوار الإقصائية».

ونوه «أعتقد أن ميسي سيصل أمريكا منتصف يوليو/تموز، لقد باغت الجميع بهذه الخطوة في ظل تقارير عديدة ربطته بالعودة للبارسا».

وشدد «لكنه قرر في النهاية البحث عن السعادة أكثر من الاستمرار في ضغوط السعي لمواصلة الانتصارات، لقد عاش موقفا صعبا».

ونوه «هناك كواليس عديدة وراء كرة القدم، لكنه أحسن القرار بالسعي وراء سعادة نفسه وعائلته، يجب على ميسي الاستمتاع أولا».

مدير ميلان السابق: سأشجع إنتر في نهائي أوروبا

أصر مدير ميلان السابق أنريانو جالياني، المسؤول حاليا في نادي مونزا، على دعم الفريق التقليدي إنتر في نهائي دوري أبطال أوروبا ضد مانشستر سيتي مساء اليوم السبت.

وسيكون جالياني في إسطنبول، عندما يلتقي النيراتزوري بفريق المدرب بيب جوارديولا في نهائي التشفاميونزليج.



وقال جالياني في تصريحات لصحيفة "لا جازيتا ديللو سبورت": "ستكون مباراة صعبة مثل كل نهائي. من الصعب توقع الفائز". وأضاف: «لم أصبح مشجعا لإنتر، ما زلت أ دعم ميلان ، لكن بصفتي إيطاليا، كرئيس سابق لرابطة

الدوري، فأنا دائما أ دعم الأندية الإيطالية في أوروبا. لذلك سيكون أمرا رائعا بالنسبة لنا إذا فاز إنتر». وتابع: «مانشستر سيتي هو أقوى فريق في أوروبا على الورق، لكنني أكرر، أعتقد أن إنتر لديه الأدوات لمنع خصمه من التتويج».

وستقام المباراة على ملعب أتاتورك الأولمبي. المكان الذي خسر فيه ميلان نهائي دوري أبطال أوروبا أمام ليفربول ٢-٥ بركلات لترجيح.

ريال مدريد يعلن ثاني صفقاته الصيفية

أعلن نادي ريال مدريد، إبرام ثاني صفقاته خلال الميركاتو الصيفي الحالي، مساء أمس الجمعة. وتعاقد الفريق الملكي مع فران جارسيا من صفوف رايو فايكانو، لمدة ٤ مواسم.



وكان ريال مدريد قد أنجز صفقته الأولى بضم جود بيليجنهام من صفوف بوروسيا دورتموند.

وقال ريال مدريد خلال البيان، الذي نشره على موقعه الإلكتروني «اتفق ريال مدريد ورايو فايكانو على انتقال اللاعب فران جارسيا لمدة ٤ مواسم».

وأضاف البيان «انضم فران جارسيا لأكاديمية ريال مدريد للشباب عام ٢٠١٣، ولعب موسمين في الكاستيا، وظهر لأول مرة مع الفريق الأول لريال مدريد في عام ٢٠١٨».

وتأم «يوم الإثنين ١٣ يونيو/حزيران، في تمام الساعة ١٢ ظهرا بالتوقيت المحلي في المدينة الرياضية لريال مدريد، سيتم تقديم فران جارسيا كلاعب جديد للفريق الأول».

إشبيلية يدفع ١٢ مليون يورو لرين الفرنسي

يدفع إشبيلية ١٢ مليون يورو لنادي رين الفرنسي، خلال الأيام المقبلة، لتفعيل خيار شراء المدافع لويك بادى، الذي يلعب مع الفريق الإسباني على سبيل الإعارة منذ يناير/كانون ثان الماضي. وبمجرد تفعيل خيار الشراء، سيوقع اللاعب الفرنسي البالغ من العمر ٢٣ عاما، عقدا مع إشبيلية حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٧، حسبما أفادت مصادر مطلعة على الصفقة.



وكان بادى قد وصل إلى صفوف إشبيلية في الميركاتو الشتوي الماضي بعد انتهاء فترة إعارته لنتونجهام فورست، الذي يلعب في الدوري الإنجليزي الممتاز.

وخلال الأشهر الأولى من انضمامه، أصبح اللاعب الشاب أساسيا في الفريق سواء في تشكيلة المدرب الأرجنتيني خورخي سامباولي أو خلفته خوسيه لويس مينديليبار، حيث استعانا به في ٢٧ مباراة، بما في ذلك نهائي الدوري الأوروبي، الذي توج به الفريق الأندلسي على حساب روما.

رئيس إنتر يتهرب من السؤال المتكرر قبل نهائي الأبطال

رفض ستيفين تشانج رئيس إنتر ميلان، الإجابة عن السؤال المتكرر حول احتمالية انتقال المدافع السلوفاكي ميلان سكرينيار لصفوف باريس سان جيرمان.

وأفادت تقارير صحفية في وقت سابق عن توقيع سكرينيار على عقود انتقاله لسان جيرمان في كانون الثاني/يناير الماضي، حيث ينتهي عقده مع إنتر بنهاية الموسم الحالي.

وقال تشانج، خلال تصريحاته لصحيفة "لاجازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، عن أبناء انتقال سكرينيار لسان جيرمان:

«سكرينيار دائما كان أحد اللاعبين المفضلين بالنسبة لي، وسوف أجيّب على هذا السؤال فقط عقب نهائي دوري أبطال أوروبا». ويواجه مانشستر سيتي، خصمه إنتر ميلان، اليوم السبت، على ملعب أتاتورك الأولمبي في نهائي دوري أبطال أوروبا.



وكان سكرينيار قد غاب عن النيراتزوري في بداية فبراير/شباط الماضي بسبب آلام الظهر، وغاب حينها عن ٣ مباريات متتالية، قبل أن يعود في ٤ مارس/آذار، ولمدة ١٠ دقائق أمام بورتو البرتغالي في ثمن نهائي دوري الأبطال، ثم ابتعد تماما بعدها للخضوع لعملية جراحية في ٢٠ أبريل/نيسان الماضي.

رايس يوجه ضربة لليونايتد ويحسم وجهته

أفادت تقارير صحفية، مساء الخميس، بأن نجم وست هام يونايتد والمنتخب الإنجليزي ديكلان رايس، حسم وجهته المقبلة.

ووفقا لما ذكرته صحيفة "ذا صن"، اختار رايس الانتقال إلى آرسنال هذا الصيف، واللعب تحت قيادة المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا.

وأضافت الصحيفة أن وست هام مهتم بفكرة صفقة ينتقل فيها لاعب آرسنال إميل سميث رو في الاتجاه المعاكس.

وأشارت إلى إعجاب مدرب وست هام ديفيد موييس بسميث رو، لكن أرتيتا متردد في بيعه، في غضون ذلك، أوضحت الصحيفة أن مانشستر يونايتد لم يتخل عن فكرة ضم رايس.



وقال مصدر مطلع للنادي، لم تذكر الصحيفة اسمه بحسب "ذا صن": "إيريك تن هاج (مدرب المان يونايتد) لم يخفر حبه للاعب، فتأمنه هو ومايسون مونت سيكون بمثابة دليل هائل على أن النادي ينتقل إلى مرحلة المنافسة".

وقاد رايس وست هام للفوز بلقب دوري المؤتمر الأوروبي، بعد الفوز مساء الأربعاء على فيورنتينا ١-٢ في العاصمة التشيكية براغ، ووصل مع المنتخب الإنجليزي إلى نهائي كأس أوروبا ٢٠٢٠.

رسميا.. نابي كيتا يعود للبوندسليجا

عاد لاعب الوسط الغيني نابي كيتا، رسمياً إلى الدوري الألماني عبر بوابة جديدة، بعد انتهاء رحلته مع ليفربول الإنجليزي.

وأعلن نادي فيربر بريمن في بيان رسمي له أمس الجمعة، عن تعاقد مع النجم الغيني الذي أنهى رحلته في البريميرليج، ليعيده من جديد لملاعب البوندسليجا.

وأوضح بريمن أن لاعب الوسط القادم من الدوري الإنجليزي الممتاز، وقع للنادي مجازاً بعد انتهاء عقده مع ليفربول بنهاية الموسم الجاري.

وسبق لكيتا أن اللعب ضمن صفوف لايبزيغ الألماني بين عامي ٢٠١٦ و٢٠١٨ قبل رحيله صوب أنفيلد (معلق ليفربول) مقابل ٤٨ مليون جنيه إسترليني.

وجاء رحيل كيتا عن ليفربول بعد خروجه من حسابات المدرب الألماني يورجن كلوب، ليبحث عن فريق جديد يضمن له المشاركة في المباريات.

ثنائي البريميرليج ينافس بايرن ميونخ على ضم كيزا

زعمت تقارير صحفية إيطالية، عن وجود اهتمام كبير من بعض الأندية الإنجليزية بالتعاقد مع فيديريكو كيزا، نجم يوفنتوس.

وبحسب صحيفة "كورييري ديللو سبورت" الإيطالية، فإن كيزا لا يشعر بأنه في قلب مشروع يوفنتوس للمستقبل، لافتة إلى أنه لهذا السبب، سيفكر في العروض المقدمة إليه من الأندية الأخرى خلال الصيف.

وأضافت أن نادي ليفربول ونيوكاسل يونايتد، يراقبان وضع كيزا عن كثب، موضحة أن هناك ناديا ثالثا أيضا يرغب في ضمه وهو بايرن ميونخ.

وتابعت أن يوفنتوس حدد سعر كيزا لتتراوح قيمته في حدود ٢٥ مليون يورو، فيما تشير تقارير أخرى إلى أن البيانكونيري لن يستمع للعروض، إلا إذا تراوحت ما بين ٤٠ إلى ٤٥ مليونا.

ومن جهة أخرى، قالت صحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت"، إن يوفنتوس بدأ بالفعل البحث عن بديل لكيزا، موضحة أن النادي الإيطالي تواصل مع وكيل أعمال نيكولو زانولو وويلفريد جونوتو، من أجل محاولة ضمهم.

فوائد غريبة لقشور البطيخ تجعلك تلتهمها من الخارج إلى الداخل

يعتبر البطيخ من أكثر الفاكهة فائدة لاحتوائها فيتامينات مهمة مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، لكن معظمنا يرمي قشره الأخضر رغم صلاحيته للأكل واحتوائه على فوائد لم نعرف عنها.

وبحسب ما أفاد موقع "Health Line" الطبي فإن معظم الناس يتخلصون من قشر البطيخ بمجرد أن يأكلوا اللب الأحمر من الفاكهة اللذيذة، ولكن بالنظر إلى المصدر الكثيف للعناصر الغذائية التي تمثلها القشرة، فقد ترغب مستقبلاً في الاحتفاظ بهذه القشور وإضافتها إلى نظامك الغذائي. وهنا أبرز تلك الفوائد...

ولكن عند النظر إلى المصدر الكثيف للعناصر الغذائية التي تمثلها القشرة، قد ترغب في حفظ القشرة وإضافتها إلى النظام الغذائي. فهي صالحة للأكل على عكس ما يعتقد الكثير من الناس، ومع ذلك، فإن قضم قشر البطيخ هو أمد أو أكثر الطرق فعالية للاستمتاع بهذا الجزء من الفاكهة.

وتحتوي قشور البطيخ على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة الغنية بالعصارة، كما تحتوي أيضًا على تركيزات أعلى من بعض مضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات والمكونات النشطة.

وتشمل أبرز الفوائد الصحية لقشرة البطيخ قدرتها على تحسين مظهر البشرة، وتقوية جهاز المناعة، وخفض ضغط الدم، والمساعدة في إنقاص الوزن، وضمان الحمل الآمن، وغيرها من الأمور الأخرى.

العناية بالبشرة وحمايتها قشرة الفاكهة مليئة بمضادات الأكسدة، فهي تحتوي على كمية مناسبة من الليكوبين والفلافونويد وغيرها من مضادات الأكسدة الأخرى، والتي يمكن أن تساعد في تقليل آثار الجذور الحرة وتقليل الإجهاد التأكسدي، مما يقلل من ظهور التجاعيد والعيوب والبقع العمرية مع التقدم في السن.

استخدم القشرة لتهدئة البشرة المتهيجة: تساعد قشور البطيخ في تهدئة البشرة المتهيجة التي تعاني من الاحمرار والالتهاب، حيث يقول الدكتور فيسكوسي، يمكن وضع قشور البطيخ (من الداخل إلى الخارج) مباشرة على البشرة على المناطق المضطربة كقناع، أو إضافة قشر البطيخ كعمكون أساسي في بعض أقنعة الوجه.

طريقة تحضير القناع في المنزل، يجب أن تتأكد من تبريد القشرة في الثلاجة ثم تقطع بحذر إلى قطع رفيعة جدًا، ويمكن وضعها على الوجه أو أي جلد متهيج آخر.

- التقليل من ضغط الدم: المستويات العالية من البوتاسيوم الموجودة في قشور البطيخ، تساعد على توسيع الأوعية الدموية، وبالتالي تقليل الضغط والإجهاد المطبق على الأوعية الدموية والشرايين.

وهذا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين، وكذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب الناتجة.

فيإذا أوصاك الطبيب بخفض ضغط الدم، فحاول تناول قشر البطيخ وكل شيء، حيث أكدت بعض الأبحاث أن

مكملات مستخلص البطيخ لها القدرة على مساعدة الأشخاص الكبار الذين يعانون من الزيادة المفرطة في التحكم في ضغط الدم لديهم.

- تعزيز جهاز المناعة: توفر حصة واحدة من قشرة البطيخ أكثر من ٢٠٪ من الاحتياجات اليومية من فيتامين سي، فإن كوب واحد منها يمكن أن يعزز جهاز المناعة بشكل كبير، وذلك لأن فيتامين سي يعمل على تحفيز إنتاج خلايا الدم البيضاء، والتي تعد خط الدفاع الأول ضد الالتهابات ومسببات الأمراض الغريبة في الجسم.

-المساعدة على فقدان الوزن: تعد هذه القشور وجبة خفيفة منخفضة السعرات الحرارية، بالإضافة إلى محتواها الكثيف من الألياف التي تساعد ذلك على الشعور بالشبع، مع تحفيز عملية التمثيل الغذائي أيضًا. وبالتالي زيادة القدرة السلبية على حرق الدهون وتساعد على التخلص من بعض الوزن الزا مزعج، كما تساعد في الحفاظ على وزن صحي.

تقليل أعراض الحمل: كما ذكرنا إن قشرة البطيخ غنية بالبوتاسيوم، وبالتالي تساعد على تقليل أعراض غثيان الصباح أثناء الحمل، كما ذكرت بعض الدراسات أن السكريات الطبيعية الموجودة في قشرة البطيخ يمكن أن تقلل من التورم المصاحب للحمل.

- رغبة الجنسية: ترتبط هذه القشرة بتحسين الأداء الجنسي، وذلك بفضل تأثيرها على انقباض الأوعية الدموية، مما يسمح بتدفق الدم بشكل أفضل إلى المناطق الحميمية، وبالتالي زيادة الأداء الجنسي والرغبة الجنسية مع الشريك.

-الأمراض المزمنة: تساعد القشور على تحييد الجذور الحرة، وذلك بسبب محتواها من اللايكوبين والسيترولين وبالتالي تحمي من حدوث الطفرة الخلوية والتي تسبب المرض المزمن.

- تحسين أداء التمرين: تناول قشر البطيخ قبل التمرين وبعده جيد جدًا. قد يحسن السيترولين الموجود فيه من الأداء الرياضي، لكن لا توجد أدلة مؤكدة على ذلك. فإن السيترولين يعزز تمدد الأوعية الدموية.

وتشير إحدى الدراسات إلى أن مكملات السيترولين تعمل على تحسين توصيل الأكسجين إلى العضلات، وللحصول عليه بشكل طبيعي، جرب مخلل قشر البطيخ الذي استخدم كعلاج قديم الطراز في الولايات الجنوبية.

-غني بالألياف قشور البطيخ ذات محتوى عالي من الألياف لذلك لها العديد من الفوائد الصحية ومنها: الحفاظ على حركة الأمعاء المنتظمة، وذلك يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القولون.

تعمل الألياف على خفض مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

يحصل حوالي ٥ ٪ فقط من البالغين على القيمة اليومية الموصى بها من الألياف. لذلك تناول كمية مناسبة من القشرة لزيادة مستويات الألياف.

-مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة حققت دراسة طبية في عام ٢٠٢٠م، في نشاط مضادات الأكسدة والمحتوى المعدني لقشر البطيخ. ووجدت الدراسة أن قشور البطيخ مصدر ممتاز للبوليفينول الطبيعي ومضادات الأكسدة والمعادن. هذا يعني أن تناول البطيخ مرة أخرى يمكن أن يساعد على محاربة الجذور الحرة المسببة للسرطان.

كيف تأكل قشر البطيخ؟ فيما يلي بعض الطرق البسيطة التي يمكن من خلالها تناول البطيخ وإضافته إلى النظام الغذائي. ومنها:

عصير قشر البطيخ: يمكن مزج قشر البطيخ وشربه كعصير.

أكل نيئًا: يمكن غسل قشر البطيخ وتناوله نيئًا مثل الخيار.

شرائح في السلطة: يمكن تقطيع قشور البطيخ إلى قطع صغيرة وإضافتها إلى السلطة وسلطة الملفوف.

يمكن تحضير البطيخ في العصائر والمرببات، كما يمكن تحليل القشرة لاستخدامها وقت احتياجها.

يمكن مزج القشرة في مخفوق صحي في الصباح، أو إضافتها إلى خليط خل التفاح، مع بعض التوابل الأخرى. لتحسين قوامها ونكهتها.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.

يعمل الكثير من الناس على الاستفادة من ألياف قشر البطيخ بإضافتها إلى السلطة أو يضيفون القشرة إلى الصلصة.