

حدث تاريخي.. كريستيانو يترك أبواب إنجاز

عالمي جديد

أصبح الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم النصر السعودي، على مشارف إنجاز تاريخي جديد بنهاية الموسم الحالي.

واستطاع الدولي البرتغالي الوصول إلى ٦٦ هدفا خلال ٢٢ مباراة خاضها في الدوري السعودي حتى الآن، بعد ثلاثيته في شباك الطائي بالجملة الماضية.

وألفت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية الضوء على تفوق رونالدو حتى هذه اللحظة، على الصربي أليكسندر ميتروفيتش مهاجم الهلال، بفارق ٤ أهداف، ليتربع على عرش صدارة الهدافين. وأشارت الصحيفة إلى اقتراب رونالدو من تحصيل صدارته قبل ٩ جولات من النهاية، نظرا لإصابة ميتروفيتش التي ستعده عن الملاعب لمدة شهر ونصف.

وأضافت أن لاعب مانشستر يونايتد وريال مدريد الأسبق قد يحقق إنجازا تاريخيا حال إنهاء الموسم هدافا لدوري روشن لأول مرة في مسيرته.

وأوضحت أن هذا الإنجاز يمثل في أن يصبح رونالدو أول لاعب يتوج هدافا في ٤ دوريات مختلفة حول العالم.

وسبق لصاحب الـ٢٩ عاما التتويج بجوائز هدف الدوري الإنجليزي مع مانشستر يونايتد، والدوري الإسباني بقميص ريال مدريد (٢ مرات)، والدوري الإيطالي بصحبة يوفنتوس.

ويعد رونالدو رفقة لويس سواريز وفان نيستروي، الثلاثي الوحيد الذي سبق له التتويج بجائزة الهداف في ٢ دوريات أوروبية مختلفة.

إدانة عائلية.. مبابي يسب إنريكي

واجه الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، انتقادات حادة بسبب خلافه الأخير مع مدربه الإسباني لويس إنريكي.

وظهر كيليان مبابي حزينا عقب استبداله أمام مارسيليا، في كلاسيكو الدوري الفرنسي، الأحد الماضي، كما التقطته الكاميرات يردد بعض الكلمات أثناء الخروج من الملعب.

ووفقا لصحيفة «ليكيب» الفرنسية، يعتقد المقربون من مبابي أن لويس إنريكي فقد الذوق والاحترام

تجاه اللاعب عندما استبدله في الدقيقة ٦٤ في آخر مباراة له بين مارسيليا وباريس. وكشفت في الوقت نفسه أن عائلة مبابي غير متفقة أيضا مع تصرف اللاعب، حيث لاحظ أحد المقربين له على الفور أن «مبابي وجه سببا لمدربه أثناء الخروج من الملعب»، واستنكروا هذا السلوك بشدة، لأنه تصرف يرفضونه. وبمجرد أن رأى النجم الباريسي رقمه على اللوحة الإلكترونية للحكم الرابع، أبدى امتعاضه بإيماءة بوجهه قبل أن يغادر الملعب، وهو غير راض عن قرار مدربه.

كما نشر مبابي صورة عبر حسابه الرسمي على شبكة إنستجرام، وظهره إلى متابعيه وهو يغادر ملعب فيلودروم ويحلق بشارة قيادة الفريق.

نجم برشلونة على أعتاب أتلتيكو مدريد

اقترب أحد اللاعبين البارزين في صفوف برشلونة من الانتقال إلى أتلتيكو مدريد خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

ووفقا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، وصل أتلتيكو مدريد إلى مرحلة متقدمة من المفاوضات مع ماركوس أونسو، ظهير برشلونة.

وينتهي عقد أونسو مع برشلونة في الصيف المقبل، ولا ينوي مسؤولو البارسا العمل على استمراره لموسم آخر. وتعمل إدارة أتلتيكو على التعاقد مع اللاعبين الذين تقترب عقودهم من الانتهاء أو الصققات المجانية، من أجل توفير الأموال لاستثمارها في مراكز محددة. وأشارت إلى أن أتلتيكو يرغب في التعاقد مع مدافعين في الصيف المقبل، وسيكون ماركوس أونسو أحدهما، إضافة إلى قدرته على شغل مركز الظهير الأيسر.

يذكر أن أتلتيكو سبق أن حاول التعاقد مع أونسو مرتين عندما كان في فيورنتينا وتشيلسي.

خلاف داخلي يخيف تشافي من البقاء في برشلونة

كشفت تقارير صحيفة إسبانية، أمس الثلاثاء، عن وجود خلاف داخلي يهدد تغيير تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، لقرار رحيله في الموسم المقبل.

وكان تشافي قد أعلن قبل شهرين أنه سيرحل عن تدريب برشلونة في نهاية الموسم.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، يدعم الرئيس خوان لابورتا ونائبه رافا يوستي بقاء تشافي مع برشلونة في الموسم المقبل، ويحاولان الضغط عليه للترجع عن قرار الرحيل.

وأشارت الصحيفة إلى أن الأمر غير المعلن أن هناك أعضاء في إدارة برشلونة يعارضون بقاء تشافي لموسم آخر.

ورغم أن هذا الخلاف الداخلي غير معلن، إلا أن تشافي يدرك جيدا وجود أشخاص تدعم رحيله، وأن قرار البقاء سينتج عنه الصخب داخل الإدارة، وأوضحت الصحيفة الإسبانية أن القرار النهائي بالبقاء أو الرحيل سيعود إلى تشافي نفسه والرئيس خوان لابورتا.

نویر یواصل الغياب عن تدريبات بايرن ميونخ

یواصل مانویل نویر، حارس مرمی فریق بایرن میونخ، الغياب عن تدريبات نادیه، فی ظل استمرار معاناته من الإصابة.

وعاد بايرن للتدريبات عقب خسارته الموجهة ٢-٠ أمام ضيفه وغريمه التقليدي بوروسيا دورتموند، يوم السبت الماضي، لتقلص حظوظه بشدة في الاحتفاظ بلقب البوندسليجا، الذي توج به في آخر ١١ موسما.

وأصيب نویر (٢٨ عاما) في العضلة الزامة قبل أسبوعين، مما اضطره للغياب عن فوز المنتخب الألماني على فرنسا وهولندا وديا، كما استبعد أيضا من مواجهة دورتموند.

ويستعد بايرن لملاقاة ضيفه هايدنهايم، الذي يتواجد في منتصف جدول الترتيب، في بوندسليجا، قبل أن يخرج لملاقاة ضيفه أرسنال الإنجليزي، الثلاثاء المقبل، في نهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. وما زال موقف نویر، الذي يخضع لتدريبات فردية منذ الأسبوع الماضي، غامضا بشأن اللحاق بلقاء هايدنهايم،

لكن بايرن بالتأكيد يتوقع عودته لمواجهة العاصمة البريطانية لندن في غضون أسبوع. وعاد لاعب الوسط ألكسندر بافلوفيتش ورافاييل جيريرو لتدريبات بايرن اليوم الثلاثاء عقب شفائهما من المرض والإصابة على الترتيب.

وجاءت الخسارة أمام دورتموند، لتعد بايرن بفارق ١٢ نقطة خلف باير ليفركوزن، متصدر ترتيب بوندسليجا، قبل ٧ مراحل على نهاية الموسم الحالي.

وأصبح يتعين على بايرن التتويج بلقب دوري الأبطال، الذي يمثل للفريق البافاري الفرصة الأكثر واقعية لتجنب خروجه دون ألقاب للمرة الأولى منذ عام ٢٠١٢.

لابورتا يتوقع تراجع تشافي عن قرار الرحيل

أكدت تقارير صحفية إسبانية، أمس الثلاثاء، أن خوان لابورتا، رئيس برشلونة، لا ينظر إلى قرار تشافي هيرنانديز مدرب البارسا، بالرحيل عن منصبه في نهاية الموسم، على أنه نهائي بنسبة ١٠٠٪، ووفقا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» فإن لابورتا لا يستسلم في جهوده لمحاولة إقناع تشافي بالترجع عن قرار مغادرة برشلونة بنهاية الموسم الحالي.

وسبق أن أكد لابورتا أنهم سينتظرون نهاية الموسم لمعرفة تشافي، مما يشير إلى اعتقاده أن القرار قد يتغير وأنه ليس قاطعًا بنسبة ١٠٠٪. وأفادت الصحيفة الإسبانية بأن لابورتا يعتقد أن تشافي سيقبل قراره إذا فاز بإحدى بطولتي الليجا أو دوري أبطال أوروبا، أو حتى ظل برشلونة في المنافسة على البطولتين حتى النهاية، لذلك يريد الرئيس الانتظار حتى آخر الموسم.

وأوضحت أن لابورتا يؤمن بأن تشافي يعد المدرب المثالي لبرشلونة، حيث إنه نجح في تحقيق أكبر استفادة من اللاعبين الشباب، مثل: لامين يامال، وفيرمين لوبيز، وباو كوبارسي، وهيكتور فورث.

وأضافت الصحيفة أن تشافي يتعامل باحترام مع اللاعبين الكبار، مثل روبرت ليفاندوفسكي الذي طلب التعاقد معه دون تردد، والذي يستفيد منه بشكل كبير بعد بداية ضعيفة في الموسم. وأكدت أن لابورتا ونائبه رافا يوستي والمدير الرياضي ديكو على يقين بأن تشافي تكيف مع وضع النادي الاقتصادي، وتنازل عن التعاقدات التي يرغب فيها، وأنه لم يضع الإداريين في مواقف محرجة بسبب عدم قدرتهم على تنفيذ خططه في السوق.

ليفربول يقترب من ضم مدرب نونيز السابق

أكدت تقارير صحفية إنجليزية، أمس الثلاثاء، أن مجموعة فينواي الرياضية (FSG) المالكة لنادي ليفربول، في طريقها لإعادة هيكلة الفريق. وأوضح موقع «ذا أثلتيك» أن إدارة الريدز تسعى لضم المدير الفني في بنفيكا بيدرو ماركيز، كجزء من الفريق الإداري الجديد.

وعاد مايكل إدواردز إلى ليفربول الشهر الماضي، بمنصب الرئيس التنفيذي لكرة القدم في FSG، وجزء من مهمته الجديدة، سيرشف إدواردز أيضا على رغبة المجموعة في الاستحواذ على فريق كرة قدم ثان.

وأفاد الموقع أن ماركيز يقترب من صفقة للانضمام إلى المجموعة التي تتطلع أيضا إلى الاستفادة من خبرته في اكتشاف المواهب العالمية.

ويبدأ الفني البرتغالي مسيرته في سبورتنج لشبونة في العام ٢٠١٤، حيث عمل في مجالات التدريب وتحليل الأداء والتوظيف، قبل أن ينضم إلى مانشستر سيتي كمحلل للفريق الأول بعد ست سنوات.

وفي سيتي، عمل مع المدير الرياضي السابق للليفربول جوليان وارد، قبل أن ينتقل إلى دور في مجموعة سيتي لكرة القدم (CFG)، حيث شغل منصباً قياديا في مجال التدريب والتحليل. وبعد مغادرة السيتيزينز، انتقل ماركيز إلى بنفيكا في العام ٢٠١٨ وأصبح المدير الفني لفئة الشباب، واستمرت أسهمه في الارتفاع منذ ذلك الحين، وأصبح مألوقا لدى ليفربول خلال محادثات النادي الإنجليزي للتعاقد مع داروين نونيز خلال صيف العام ٢٠٢٢.

وتأتي إعادة الهيكلة في ليفربول بعد أن أعلن المدرب الألماني يورجن كلوب أنه سيتترك النادي في نهاية الموسم بعد ٩ سنوات في منصبه.

روما يواجه لاتسيو بقميص جديد

قدم روما أمس الثلاثاء القميص الذي سيرتديه السبت في مواجهة ديربي العاصمة أمام لاتسيو، والقميص مستوحى من ذلك الذي استخدمه فريق الذئاب في ديربي ١٩٩٨-١٩٩٩ الذي فاز به روما على لاتسيو بثلاثة أهداف لواحد.

ويحتضن ملعب الأُوليمبيكو ديربي العاصمة، أهم مباراة في الجولة المقبلة في الدوري السبت المقبل، وتهدف مباراة روما إلى إحياء ذكرى أحد أفضل عصور النادي.

وقال النادي في البيان إن القميص القديم «أعيد تصميمه لتكيفه على الأنواق المعاصرة للججيل الجديد من الجماهير».

وطرح القميص أمس الثلاثاء للبيع بسعر ١٠ يورو و٧5 يورو للأطفال.

الجدير بالذكر أن روما لم يتمكن من الفوز على لاتسيو في آخر ٤ مباريات بين الفريقين بالدوري وكأس إيطاليا.

وكان آخر فوز للذئاب على لاتسيو بنتيجة ٢-٠ في مارس/آذار ٢٠٢٢ في الدوري.



اكتشاف نوع من أنواع بيض الدجاج لا يسبب ارتفاع

مستويات الكوليسترول في الدم

دراسة جديدة تكشف عن تأثير تناول ما يصل إلى اثنتي عشرة بيضة مدعمة أسبوعياً على مستويات الكوليسترول في الدم. وقد وجدت الدراسة أن تناول هذه الكمية من البيض لا يؤدي إلى زيادة كبيرة في مستويات الكوليسترول مقارنة بتناول كمية أقل.

البيض المدعم يحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة ومستويات أعلى من بعض الفيتامينات والمغذيات الأخرى مقارنة بالبيض العادي. وتشير الدراسة إلى أن الدهون المشبعة لها تأثير أكبر على مستويات الكوليسترول في الدم من الكوليسترول المتواجد في الطعام. على الرغم من أن البيض كان موضوعًا للبحث لسنوات عديدة بسبب سمعته السيئة في رفع مستويات الكوليسترول، إلا أن الدراسات الحديثة تشير إلى نتائج متباينة. وتقدم الدراسة الحالية دعماً لفكرة أن البيض المدعم قد لا يكون ضاراً، خاصة مع توفيره لكميات إضافية من المواد المغذية والفيتامينات.

تشير الباحثة الرئيسية في الدراسة، الدكتورة نينا نورافيش، إلى أنها أرادت إضافة بعض الأدلة القوية حول تأثير البيض المدعم على مستويات الكوليسترول، خاصة مع انخفاض محتواه من الدهون المشبعة.

وتعد هذه الدراسة من بين الدراسات القليلة التي تتناول تأثير البيض على مستويات الكوليسترول لدى أشخاص يعانون من أمراض القلب أو الذين يعانون من عوامل خطر لها. على الرغم من نتائج الدراسة الإيجابية، إلا أنه يجب مراعاة بعض القيود التي تضعها الدراسة، ومن المهم إجراء المزيد من البحوث لفهم تأثير البيض بشكل أفضل. خاصة فيما يتعلق بعوامل مثل طريقة إعداده وتناوله مع الأطعمة الأخرى والأنشطة البدنية.

بالمجمل، يشير خبراء القلب إلى أن تناول البيض بكميات معتدلة قد لا يكون له تأثير كبير على مستويات الكوليسترول في الدم، ولكن ينصح بتوخي الحذر والاعتدال في تناوله، خاصة لأولئك الذين يعانون من مشاكل صحية محددة.

تركيبات غذائية قد تسبب ضغطاً على المعدة:

اللحم مع البطاطس وأمثلة أخرى

يعتقد العديد من الأشخاص أن كمية الطعام التي يتناولونها هي السبب في مشاكل المعدة وزيادة الوزن، لكن الدراسات أثبتت أن تناول مجموعات مختلفة من الأطعمة معاً قد يؤدي إلى مشكلات صحية وسوء الهضم، مما يؤثر سلباً على الصحة بشكل عام.

وتشير خبيرة التغذية الروسية ناتاليا لازورينكو إلى أن البروتينات والنشويات واللحوم والحليب والحمضيات والزبادي هي بعض الأطعمة التي يتعين على الأشخاص اتباع حذر في تناولها معاً.

على سبيل المثال، يؤدي تناول اللحم مع البطاطس إلى شعور بالثقل في المعدة وسوء الهضم، وتناول الفواكه بعد الوجبة الرئيسية يمكن أن يؤدي إلى التخمر وتكوين الغازات في المعدة بسبب اختلاف سرعة هضم هذه المواد.

وتحذر لازورينكو أيضاً من أن حموضة الفواكه قد تؤثر على بروتينيك الزبادي، مما يقلل من فوائدها، وأن الحمض الموجود في الحمضيات يمكن أن يتفاعل مع بروتين الحليب ويسبب اضطرابات في عمل المعدة.

وتقول لازورينكو إن تناول اللحوم مع الكحول يضع ضغطاً زائداً على الكبد ويقلل من كفاءة عملية الهضم.

وتؤكد لازورينكو أن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط هو واحد من أكثر أنواع الأنظمة الغذائية الموصى بها، حيث يحتوي على الأطعمة النباتية وزيت الزيتون والمكسرات والأسماك والفواكه، مما يساعد على صحة القلب وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحمي من الالتهابات ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكري ويساعد على الحفاظ على وزن صحي.

دراسة: النظام الكيتوني للتغذية قد يؤخر ظهور

مرض الزهايمر ويحسن الأداء الإداركي

توصلت دراسة جديدة إلى أن الانتقال إلى نظام غذائي كيتو قد يكون له تأثير إيجابي على الصحة العقلية، حيث يشير الباحثون إلى أنه يمكن أن يمنع الضعف الإدراكي المعتدل، والذي يعتبر عادة مؤشراً مبكراً لمرض الزهايمر، عن طريق تغيير طريقة اتصال خلايا الدماغ وتواصلها.

فوائد متعددة للنظام الكيتوني

النظام الكيتوني، المعروف بانخفاضه في الكربوهيدرات وارتفاعه في الدهون والبروتينات، يثير جدلاً إلى حد ما. ومع ذلك، تظهر الدراسات المتعددة أنه يمكن أن يطيل العمر، ويحمي

من الصرع، ويعزز نتائج العلاج الكيميائي.

ووفقاً لموقع "New Atlas" الذي نقل عن دورية "Atlas Communications" Biology"، فإن دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة كاليفورنيا تشير إلى إضافة فوائد جديدة للنظام الكيتوني. وتتوصل الباحثون

إلى أن تناول الكيتو قد يؤدي إلى تأخير كبير في الضعف الإدراكي المعتدل، الذي يظهر غالباً في المراحل المبكرة من مرض الزهايمر، من خلال زيادة مستويات جزئ بيتا هيدروكسي بويتيرات BHB.

تأثير النظام الكيتوني على الصحة العقلية

أشار الباحثون إلى أنه عند اعتماد الفئران على نظام غذائي كيتو، تم رصد تأخير كبير في الضعف الإدراكي المعتدل الذي يتميز بزيادة في مستويات BHB. وقد وجد الباحثون أيضاً أن النظام الغذائي الكيتو قد أثر إيجابياً على الوظيفة الإدراكية والذاكرة من خلال تحسين اللدونة التشابكية في الدماغ.

التحذيرات والاقتراحات

على الرغم من الفوائد المحتملة للنظام الكيتوني، يجب أن يتم التعامل معه بحذر. فقد يسبب استخدام الكيتو آثاراً جانبية مثل الغثيان والإسهال وآلام المعدة، ومع ذلك، يمكن شراء جزئ BHB كمكمل غذائي، ولكن ينبغي استشارة الطبيب قبل تناوله، خاصة في حالات الصحة العقلية المعقدة.

بشكل عام، يبدو أن النظام الكيتوني قد يكون خياراً واعداً في التأثير على الصحة العقلية وتأخير ظهور مرض الزهايمر، لكن لا يزال هناك حاجة إلى دراسات إضافية لتحديد الآثار بشكل أوسع وفهم الآليات الدقيقة لهذا التأثير.