

٤ أساء كبرى.. فليك يضع قائمة الراحلين عن برثلونة



حدد برثلونة الإسباني قائمة مبدئية من اللاعبين الذين يمكن الاستغناء عنهم خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وذكرت صحيفة سبورت الكتالونية أن الرباعي آنسو فاتي وفرينكي دي يونج وإيريك جارسيا ورونالد

أراوخو، أبرز المرشحين للرحيل عن برثلونة هذا الشهر.

وأضافت أن هانز فليك مدرب البارسا لن يعتمد على دي يونج، وأن جافي ويديري وكاسادو وفيرمين لوبيز ومارك بيرنال الذي يتعافى من الإصابة، سيسبقون الهولندي في خيارات خط الوسط. وتابعت «خيار الاستغناء عن دي يونج لم يعد مستبعدا والنادي الكتالوني يفكر في بيعه سواء في الصيف أو يناير/ كانون الثاني الجاري».

ولفتت أيضا أن دي يونج يريد الاستمرار لنهاية تعاقدته مع البارسا، وإذا لم تتجج إدارة النادي في بيعه أو تجديد عقده سيتم تجميد مشاركته في المباريات اعتبارا من الموسم المقبل. وأوضحت سبورت أيضا أن مصير إيريك جارسيا سيكون مرهونا بأراوخو، فإذا رحل المدافع الأوروغواياني سيبقى جارسيا مع برثلونة.

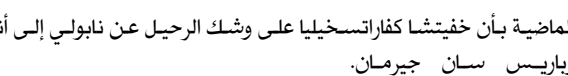
سلوت يرد على أبناء ضم كفاراتسخيليا

حسم آرنه سلوت مدرب ليفربول، فرص النادي الإنجليزي في التعاقد مع خفيثشا كفاراتسخيليا نجم نابولي، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية.

ورد سلوت على ما تردد بشأن اهتمام ليفربول بضم كفاراتسخيليا هذا الشهر، قائلا في مؤتمر صحفي اليوم الجمعة

«إننا في شهر يناير/ كانون الثاني ٢٠٢٥ من الأخبار التي تتردد غير صحيحة».

وأضاف المدرب الهولندي «وستبقى الشائعات مستمرة». وكانت تقارير صحيفة عييدة كهنت خلال الأيام القليلة الماضية بأن خفيثشا كفاراتسخيليا على وشك الرحيل عن نابولي إلى أندية أخرى أبرزها ليفربول



وباريس سان جيرمان.

وتردد أيضا أن مسؤولي نابولي حددوا ٨٠ مليون يورو مقابل الاستغناء عن اللاعب الجورجي الشاب.

يذكر أن كفاراتسخيليا البالغ من العمر ٢٣ عاما انتقل إلى نابولي في صيف ٢٠٢٢ قادما من دينامو تيليسي الجورجي.

أراوخو منفتح على الدوري الإنجليزي

اعترف أندريس إسبينوزا، وكيل أعمال الأوروغواياني رونالد أراوخو مدافع برثلونة، بوجود



اهتمام كبير من جانب يوفنتوس للتعاقد مع موكله.

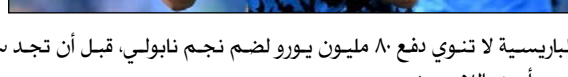
قال أندريس خلال تصريحات أبرزها موقع «توتوميركاتو» الإيطالي: «لقد تلقى (رونالد) عدة عروض في يناير، أهمها من يوفنتوس، لكنه لم يتخذ قرارا نهائيا بعد لأنه يمنح الأولوية لبرثلونة».

وبالإضافة ليوفنتوس، يضغط نادي آرسنال الإنجليزي بقوة للتعاقد مع أراوخو أيضا، بينما لم يخف الأخير لزملائه بالبارسا انجذابه للعب في الدوري الإنجليزي الممتاز. جدير بالذكر أن رونالد يغيب عن المشاركة منذ بداية الموسم بسبب إصابة في وتر الفخذ أبعده عن اللعب منذ الصيف الماضي حتى عاد للتدريبات في ديسمبر الماضي. ولم يشارك أراوخو بقميص البارسا هذا الموسم إلا في ٤ يناير الجاري، عندما لعب أساسيا ضد بارباسترو، في كأس ملك إسبانيا.

خطوة واحدة تفصل باريس عن كفاراتسخيليا

تقف خطوة واحدة أمام مسؤولي باريس سان جيرمان، لإتمام صفقة التعاقد مع خفيثشا كفاراتسخيليا نجم نابولي.

وأشار مراسل شبكة راديو مونت كارلو، إلى أن إدارة باريس لن تتحرك لضم كفاراتسخيليا، إلا بعد بيع أحد لاعبي الفريق، خلال الميركاتو الشتوي الجاري. وأضاف أن الإدارة



الباريسية لا تنوي دفع ٨٠ مليون يورو لضم نجم نابولي، قبل أن تجد سيولة مالية على مستوى بيع أحد اللاعبين.

وأكد أيضا أن مسؤولي باريس يبحثون عن أفضل مسار ممكن لضم كفاراتسخيليا، الذي يريد الانتقال للعمالق الفرنسي خلال الشهر الجاري.

ولفت إلى أن باريس يسبق أندية إنجليزية نحو ضم كفاراتسخيليا، وأن المفاوضات مع نابولي تسير بشكل جيد، في انتظار إيجاد سيولة لتمويل الصفقة.

ونوه فابريزيو رومانو خبير سوق الانتقالات في أوروبا، إلى أن النادي الباريسي عرض على نجم نابولي، ٤ أضعاف راتبه الحالي.

ويتنهي تعاقد النجم الجورجي، البالغ من العمر ٢٣ عاما، مع نابولي في صيف ٢٠٢٧.

مانشستر سيتي يتفق مع مدافع آسيوي



أوشك مانشستر سيتي الإنجليزي، على إنجاز صفقة جديدة، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وكانت تقارير صحيفة قد أفادت في الأيام الماضية، برغبة بطل إنجلترا في ضم عبد القادر خوشانوف مدافع لانس الفرنسي.

وبحسب الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، فإن المدافع الأوزبكي أتم اتفاهه مع المان سيتي على تفاصيل التعاقد.

وأشار إلى دخول السيتي في آخر مراحل المفاوضات مع لانس، لإنجاز هذه الصفقة، في الأيام القليلة المقبلة.

وأوضح أن المدرب الإسباني بيبي جوارديولا، أعطى الضوء الأخضر للإدارة، من أجل التحرك نحو صاحب ٢٠ عاما في يناير/كانون ثان الجاري.

ويلعب خوشانوف ضمن صفوف منتخب أوزبكستان الأول، وشارك معه في ١٨ مباراة آخر عامين، رغم صغر سنه.

وبحسب موقع «فوت ميركاتو»، فإن السيتي توصل لاتفاق مع اللاعب، على توقيع عقد حتى صيف ٢٠٢٠.

كما أشار إلى أن قيمة الصفقة ستبلغ حوالي ٥٠ مليون يورو.

يذكر أن مانشستر سيتي ينوي تعزيز صفوفه بعناصر جديدة هذا الشتاء، لتصحيح مسار الفريق بعد سلسلة من التعثرات هذا الموسم.

أسينسيو يتلقى ضربة عنيفة في باريس

كشفت تقرير صحفي فرنسي عن خطة مسؤولي باريس سان جيرمان الفرنسي ومدربه لويس إنريكي خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية.

ذكرت صحيفة ليكيب الفرنسية أن بي إس جي يخطط لتعزيز صفوف الفريق بصفقتين

أو ثلاث خلال شهر يناير الجاري.

وأضافت أنه بخلاف راندال كولو مواني

وميلان سكرينيار، فإن ماركو أسينسيو بات ضمن اللاعبين الذين يخطط النادي الباريسي للاستغناء عنهم.

وانضم أسينسيو لصفوف بي إس جي في صيف ٢٠٢٢ قادما من ريال مدريد الإسباني بصفقة انتقال حر.

واعتمد إنريكي على أسينسيو في مركز المهاجم الصريح ولكن لاعب ريال مدريد السابق خرج تدريجيا من حسابات المدرب الإسباني.

رسميا.. إيزاك يهزم صلاح في سباق لاعب الشهر

فاز ألكسندر إيزاك مهاجم نيوكاسل، بجائزة أفضل لاعب في الدوري الإنجليزي، عن شهر ديسمبر / كانون الأول الماضي.

وأعلنت رابطة الدوري الممتاز، مساء الجمعة، فوز إيزاك بالجائزة، حيث سجل اللاعب السويدي ٨ أهداف وصنع هدفين في ٦ مباريات بالدوري الإنجليزي الممتاز.

وتألق المهاجم السويدي ليصبح هداف الدوري في الشهر الماضي، حيث سجل في كل مباراة خاضها، ليساهم في تحقيق نيوكاسل ٤ انتصارات وتعادل وحيد، بينما تعرض الفريق لهزيمة واحدة، ما عزز موقعه في السباق على المراكز الأربعة الأولى.

وشملت أهداف إيزاك ثلاثية رائعة في مرمرى إيسويتش تاون، بالإضافة إلى أهدافه أمام ليفربول، برينتفورد، ليستر سيتي، أستون فيلا، ومانشستر يونايتد.

كما أن هدفه في التعادل المثير ٢-٢ مع ليفربول، يتنافس على جائزة هدف الشهر ذاته.

وبات اللاعب البالغ من العمر ٢٥ عاماً رابع لاعب سويدي يفوز بالجائزة منذ إطلاقها في موسم ١٩٩٤-١٩٩٥، بعد فريدي لونيوج (مع آرسنال في أبريل/نيسان ٢٠١٢) ويوهان إماندر (مع بولتون واندررز في نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠١٠) وزلاتان إبراهيموفيتش (مع مانشستر يونايتد في ديسمبر/كانون الأول ٢٠١٦).

وتفوق إيزاك بذلك على نجم ليفربول محمد صلاح، الذي كان مرشحا قويا للفوز بالجائزة، بعد سلسلة من العروض القوية أيضا في الشهر ذاته، علما بأن اللاعب المصري نالها عن شهر نوفمبر/ تشرين الثاني.

كابيلو: ماتشيني لم يفشل مع السعودية!

يرى المدرب الإيطالي فاييو كابيلو، أن مواطنه روبرتو ماتشيني المدير الفني السابق للمنتخب السعودي لم يكن سيئا خلال فترته مع الأخضر.

وقال كابيلو في تصريحات لبرنامج في المرمى المنأع على قناة العربية: «لقد تواجدت للمرة الأولى في الرياض خلال منافسات كأس السوبر الإيطالي ولقد أعجبني التنظيم، والمنافسات كانت حماسية».

وتابع: «بالنسبة لمانشيني هو مدرب قدم عملا جيدا مع الأندية، لقد حقق العديد من الألقاب في إنجلترا وإيطاليا، لكن مع المنتخبات الأمر مختلف. ومن خلال تجربتي مع المنتخبين الروسي والإنجليزي أجدها مهمة صعبة».

وأوضح: «ليس لدى المدرب وقتا كبيرا للتحضير مع اللاعبين، نلتقي مع اللاعبين قبل ٢ أيام من المباريات وهذا الأمر يصعب مهمتنا كمدرسين، ومانشيني نجح مع منتخب إيطاليا.. ولكن علاقته مع اللاعبين والطاقم المساعد لم تكن جيدة».

وحول تواجد سعود عبدالحميد مع نادي روما الإيطالي، قال: «بصراحة لايمكنني الحكم عليه، لم أتابعه لكن تواجده مثير للإهتمام، أتذكر أن بداية محمد صلاح مع روما، وبعد ذلك انتقل لليفربول، وأتمنى أن ينجح عبدالحميد مثل صلاح».

وأردف: «أتمنى ان تكون تجربة سعود دافعا للاعبين السعوديين للعب في أوروبا، لكن هذا يتطلب منهم جهدا أكبر من الناحية الفنية والبدنية، لأن أندية أوروبا تبحث عن الأفضل».

وأضاف: «أعتقد أن سبب عدم تواجد اللاعبين الإيطاليين في الدوري السعودي يعود إلى أنهم يفضلون البقاء في بلادهم وهناك أسباب عائلية أيضا».

وأتم: «ما يحدث في السعودية أمر مثير للاهتمام.. هناك العديد من الاسماء العالمية والتي تساعد الكرة السعودية، لكن يجب الاهتمام بالأكاديمية والبحث عن أفضل المدربين من أجل التحضير الجيد لكأس العالم».

٧ فوائد صحية للفجل تعزز صحتك في الشتاء

في فصل الشتاء، ومع انتشار نزلات البرد والشعور بالجوع المستمر، يمكن أن يكون الفجل إضافة مفيدة إلى نظامك الغذائي. يتمتع الفجل بالمشاق اللذيذ ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تعزز الصحة العامة. إليك سبع فوائد رئيسية لتناول الفجل:

غني بالعناصر الغذائية
يُعد الفجل منخفض السعرات الحرارية ومع ذلك غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية

مثل فيتامين C والبوتاسيوم وحمض الفوليك والألياف، مما يعزز الصحة العامة دون زيادة السعرات الحرارية.

ترطيب الجسم يتكون الفجل من حوالي ٩٥٪ ماء، مما يجعله مثاليًا للحفاظ على

الترطيب. يساعد الترطيب الجيد في دعم وظائف الكلى السليمة، التخلص من السموم، والحفاظ على مستويات الطاقة.

تعزيز الهضم بفضل محتواه العالي من الألياف، يساعد الفجل في تنظيم حركة الأمعاء وتعزيز الهضم الصحي. يمكن أن يساهم تناول الفجل بانتظام في تطهير الجهاز الهضمي وتخفيف الإمساك.

دعم فقدان الوزن الفجل يعد خيارًا رائعًا لمن يسعى لإنقاص الوزن، حيث أنه منخفض السعرات الحرارية، غني بالألياف والماء، ويعزز الشعور بالشبع لفترة أطول، مما يساعد في تقليل الإفراط في تناول الطعام.

خفض ضغط الدم المرتفع نظرًا لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم، يساعد الفجل في الحفاظ على توازن السوائل بالجسم وتنظيم ضغط الدم، مما يعزز صحة القلب ويقلل من مخاطر الأمراض القلبية.

تعزيز المناعة يحتوي الفجل العالي من فيتامين C يعزز جهاز المناعة، مما يساعد الجسم على محاربة العدوى والشفاء بشكل أسرع ويحميه من الأمراض الموسمية.

مفيد للبشرة يحتوي الفجل على مضادات الأكسدة وفيتامين C التي تساعد في مكافحة الجذور الحرة، مما يقلل من تأثيراتها الضارة على الجلد ويقلل من ظهور التجاعيد. مما يحافظ على بشرة شابة ومشرقة.

إذا كنت ترغب في تعزيز صحتك العامة في الشتاء، يمكن أن يكون الفجل خيارًا رائعًا لإضافته إلى نظامك الغذائي اليومي.

عادات صباحية بسيطة تساهم في خفض الكوليسترول بشكل طبيعي

يعتبر الكوليسترول مادة شمعية ضرورية لعمل الجسم، فهو يساعد في بناء الخلايا وإنتاج بعض الهرمونات. ومع ذلك، فإن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم قد يكون ضارًا، حيث يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تسبب

زيادة الكوليسترول حوالي ٢,٦ مليون حالة وفاة سنويًا، مما يبرز أهمية السيطرة عليه.

في حين أن الأدوية تلعب دورًا في علاج ارتفاع الكوليسترول، إلا أن هناك بعض



التعديلات البسيطة في نمط الحياة التي يمكن أن تساهم بشكل فعال في خفضه، خاصة في الصباح. إليك بعض العادات الصباحية التي قد تساعد في تحسين مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي:

شرب الماء الدافئ مع الليمون: بداية اليوم بكوب من الماء الدافئ مع عصير الليمون على معدة فارغة يمكن أن يساهم في تطهير الجهاز الهضمي وتحسين عملية التمثيل الغذائي للدهون.

يحتوي الليمون على فيتامين C ومضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL) ومنع تراكم الترسبات في الشرايين.

تناول فطور غني بالألياف: الأطعمة الغنية بالألياف القابلة للذوبان، مثل الشوفان، بذور الشيا، أو الفواكه مثل التفاح والموز، يمكن أن تساعد في تقليل امتصاص الكوليسترول في الدم.

الألياف القابلة للذوبان ترتبط بالكوليسترول في الجهاز الهضمي وتمنع امتصاصه في مجرى الدم، مما يساعد على تقليل البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) ويعزز الشعور بالشبع لفترة أطول.

تناول حفنة من المكسرات: المكسرات، مثل اللوز والجوز وبذور الكتان، هي مصادر غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية والدهون غير المشبعة، التي تساعد على زيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) وتقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL).

المشي السريع: المشي السريع لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة في الصباح يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في مستويات الكوليسترول. النشاط البدني يعزز من مستويات الكوليسترول الجيد ويقلل الدهون الثلاثية. كما أن المشي يساعد في تحسين الدورة الدموية ورفع المعنويات طوال اليوم.

ممارسة اليوغا أو التمدد: تمارين اليوغا أو التمدد في الصباح يمكن أن تقلل من التوتر، الذي يعتبر من العوامل التي تساهم في ارتفاع مستويات الكوليسترول. تحفز أوضاع اليوغا الدورة الدموية وتدعم صحة القلب والأوعية الدموية. حتى ١٠ إلى ١٥ دقيقة من التمارين الصباحية يمكن أن تحدث فرقًا في الحفاظ على صحة الكوليسترول.

استبدال القهوة بالشاي الأخضر: إذا كنت من محبي القهوة، جرب استبدالها بالشاي الأخضر. يحتوي الشاي الأخضر على مضادات أكسدة تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار. كما أنه يساهم في تعزيز الطاقة بشكل طبيعي ويحسن صحة القلب.

تجنب الأطعمة السكرية: من المهم تجنب تناول الأطعمة السكرية مثل الحبوب المحلاة والمعجنات في وجبة الفطور. حيث يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية وتقليل مستويات الكوليسترول الجيد. من الأفضل استبدالها بالمحليات الطبيعية مثل العسل أو الفاكهة الطازجة.

باتباع هذه العادات الصحية البسيطة في الصباح، يمكن تحسين مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي وفعال، مما يعزز الصحة العامة ويحسن صحة القلب على المدى الطويل.