

ريال مدريد يحل أزمة لونين

وضع نادي ريال مدريد، خطته لحل أزمة حارسه الأوكراني أندري لونين، خلال الفترة المقبلة. وذكرت صحيفة "ماركا" أن لونين لم يجدد عقده مع ريال مدريد، ويبقى موقفه عالقاً مع تبقي موسم واحد في تعاقدته الحالي.

وأضافت أن لونين يريد المشاركة بشكل أساسي وهو ما يتعارض في ظل وجود البلجيكي تيبو كورتوا الذي شارك أساسياً في نهائي دوري أبطال أوروبا.



ولفت إلى أن الحارس الأوكراني تلقى صدمة كبيرة بخسارة مكانه في التشكيل الأساسي لمنتخب بلاده في يورو، ولم ينجح في استعادة دوره مع الخروج المبكر لأوكرانيا من الدور الأول.

وذكرت الصحيفة أن لونين كان يحاول استغلال بطولة يورو في تسويق نفسه للانتقال إلى فريق آخر هذا الصيف.

وكشفت أيضاً أن إدارة ريال مدريد لا تمنع بيع لونين هذا الصيف، ويبقى الخيار الأقرب لتعويضه هو ضم كيبا أريزابالاجا من تشيلسي.

وختمت بأن كيبا واجه سوء حظ بعد انضمامه معاراً من تشيلسي للريال في الصيف الماضي، حيث أصيب عندما وصل لأفضل مستوياته، ولكنه لم يسبب أزمة داخل غرفة خلع الملابس بعد جلوسه بديلاً.

الاتحاد الآسيوي يفرم رونالدو ومدرب النصر

غرم الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، أمس الجمعة، مدرب النصر السعودي، البرتغالي لويس كاسترو، ومواطنه كريستيانو رونالدو، بسبب أحداث شهدتها مباراتنا الفريق مع العين، في ربيع نهائي دوري أبطال آسيا.

وكان النصر قد ودع منافسات البطولة القارية، بالهزيمة على يد العين (المتوج باللقب في النهاية) بركلات الترجيح (٣-١)، عقب التعادل في مجموع المباراتين (٤-٤).

ووفقاً لصحيفة "اليوم" السعودية، فإن الاتحاد الآسيوي قرر تفريم كاسترو ٧ آلاف دولار، بسبب

الانحراف في اشتباك، بعد إطلاق صافرة نهاية مباراة الذهاب.

كما تم تفريم النصر ٧ آلاف و٥٠٠ دولار نتيجة الاشتباك، ومعاقبه رونالدو أيضاً بفرامة قدرها ١٥ ألف دولار، بسبب إظهار علامة تجارية خاصة به، في المؤتمر الصحفي لمباراة الإياب.

وكان النصر قد خسر هداباً في الإمارات (١-٠)، قبل أن ينتصر إياباً على أرضه (٤-٣)، لكن ركلات الترجيح ابتسمت للعين في النهاية.



مارسيليا يطارد حارساً من الملاعب الإنجليزية

يتابع مارسيليا باهتمام شديد، أحد الحراس المتألقين في الملاعب الإنجليزية، بحسب تقارير صحفية إنجليزية، أمس الجمعة.

وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إن مارسيليا مهتم بالاستفادة من خدمات حارس مرمي ليدز يونايتد إيلان ميلسير.

ويتعين على ليدز يونايتد، جمع ما يقرب من ١٠ مليون جنيه إسترليني من بيع اللاعبين بعد فشله في العودة للدوري الإنجليزي الممتاز.

ويطالب ليدز بالحصول على رسوم تزيد عن ٢٠ مليون جنيه إسترليني للتخلي عن الحارس الفرنسي البالغ من العمر ٢٤ عاماً، والذي شارك في ١٧٥ مباراة مع النادي منذ انتقاله إليه قادمًا من لوريان في ٢٠٢٠.

ولعب الحارس ٤٩ مباراة في جميع المسابقات مع ليدز الموسم الماضي، وحافظ على شبابه نظيفة في ١١ مباراة.

وقدم ميلسير، مستويات مميزة في الدوري الإنجليزي الممتاز، في الموسم (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وكان من أبرز حراس المسابقة، رغم هبوط ليدز بنهاية الموسم.

نيكو ويليامز يرد على اهتمام برشلونة بضمه

رد نيكو ويليامز جناح فريق أتلتيك بلباو ومنتخب إسبانيا على اهتمام نادي برشلونة بالتعاقد معه خلال الصيف الجاري.

قال ويليامز في مقابلة مع صحيفة ماركا الإسبانية "أنا سعيد، وكامل تركيزي حالياً على مشوارنا في بطولة أوروبا وكل ما يتعلق بكرة القدم".

ويستأله عن مستقبله واهتمام برشلونة، أجاب "كل ما يجب أن يكون سيكون".

وتابع «أركز على تقديم أداء جيد في بطولة أمم أوروبا وما سيحدث بعد ذلك سأكتشفه في حينها، فأنا منفضل تماماً في هذه الفترة».

وأشار «خوض نهائي الدوري الأوروبي مع بلباو في سان ماميس بمثابة حلم بالنسبة لي، لكن لا أعرف ما سيحدث إذا وصلنا للنهائي».

وشدد الجناح الشاب «أنا متحمس للعب في الدوري الأوروبي ودوري أبطال أوروبا، وبإمكانني أن أقدم الكثير».

وقال نيكو ويليامز أيضاً عبر صحيفة لافانجارديا «كل الأخبار المتداولة في الخارج بشأنني جيدة، وتعتني أنني أودي عملي بشكل مميز».

وأم نيكو ويليامز «أي طفل يحلم في بداية مسيرته مع كرة القدم أن يلفت انتباه الأندية الكبيرة».



وكيل بن ناصر يحبط الأندية السعودية

كشفت تقرير صحفي إيطالي، أمس الجمعة، تطورات موقف الجزائري إسماعيل بن ناصر، لاعب وسط ميلان، في ظل رغبة أندية سعودية في التعاقد معه، هذا الصيف.

وكانت تقارير صحفية قد أشارت، قبل يومين، إلى رغبة إدارة الروسي نيري في التخلص من بعض اللاعبين أصحاب الرواتب العالية، ومنهم بن ناصر (٤ ملايين يورو سنوياً)، إلا أن ذلك قد لا يكون كافياً لدفع الجزائري للمغادرة.

فبحسب صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، قال إنزو رايولا، وكيل بن ناصر، إن انتقال موكله حالياً للعب في الشرق الأوسط "ربما يكون خطوة مبركة للغاية".



وثبت الإصابة صاحب الـ ٢٧

عاماً لفترة طويلة عن ميلان.

لكن اللاعب سينتظر

ما سيقوم به المدرب

الجديد البرتغالي باولو

فونسيكا، من تقييم

لعناصر الفريق، لمعرفة

مدى إمكانية الاعتماد عليه

في الفترة المقبلة.

ويعتد عقد بن ناصر

مع الروسي نيري حتى عام

٢٠٢٨، لكنه يتضمن شرطاً جزائياً بقيمة ٥٠ مليون يورو، وهو ما قد يسهل مهمة أي نادٍ لضمه.

مانشستر يونايتد يرفض طلب تين هاج

أفاد تقرير صحفي، أن إدارة مانشستر يونايتد رفضت طلب مدرب الفريق، الهولندي إريك تين هاج، وذكرت صحيفة «الديلي ميل» أن تين هاج طلب من إدارة المانيو، تجديد التعاقد مع بيني مكارثي،

الذي يتولى تدريب مهاجمي الفريق، لكن طلبه قوبل بالرفض.

وينتهي عقد مكارثي مع المان يونايتد بنهاية الشهر الحالي، وتشر التقارير إلى رغبته في العمل كمدرّب رئيسي بدلاً من الانضمام إلى الأجهزة الفنية، بعدما

تبين له أنه لن يستمر مع الشياطين الحمر.



ولعب الجنوب أفريقي بيني مكارثي، دوراً مهماً في تقديم راشفورد لأفضل موسم في مسيرته، بعدما تصدر جدول ترتيب هدافي الفريق في موسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

لكن الموسم الماضي شهد انخفاضاً حاداً في إنتاج مانشستر يونايتد التهديفي، حيث سجل الفريق ٥٧ هدفاً فقط طوال موسم الدوري الإنجليزي الممتاز.

تشيلسي يخطط لصفقة تبادلية مع ليستر سيتي

بدأ نادي تشيلسي، مفاوضاته مع ليستر سيتي، من أجل استقدام لاعب الوسط كيرنان ديوسبوري هال.

وذكرت صحيفة "الديلي ميل" أن تشيلسي يسعى لضم ديوسبوري، مع نقل لاعبه أرماندو بروخا إلى ليستر سيتي.

ورفض ديوسبوري، البالغ من العمر ٢٥ عاماً، عرضاً للانضمام إلى برايتون، وينتظر موافقة ليستر على عرض البلوز.

وأضافت الصحيفة أن تشيلسي لا يمانع أيضاً أن يكون ديفيد فوفانا أو سيزاري كاسادي، جزءاً من صفقة ديوسبوري هال.

ويخطط ليستر إلى بيع ديوسبوري قبل نهاية الشهر الجاري، من أجل موازنة فواتيره المالية، والوفاء بمتطلبات قوانين الربح والاستدامة في البريميرليج.

وياستثناء فترات الإعارة في بلاكيول ولوتون، أمضى ديوسبوري هال مسيرته بأكملها في ليستر، وشارك معه في أكثر من ١٠٠ مباراة.

وفي الموسم الماضي، سجل ديوسبوري ١٢ هدفاً في دوري التشامبيونشيب، وساهم في تتويج ليستر باللقب.

نجم أستون فيلا يجتاز الفحص الطبي مع يوفنتوس

أكدت تقارير صحفية، إيطالية، أمس الجمعة، أن نادي يوفنتوس اقترب من إبرام صفقة قوية، من خلال التعاقد مع أحد نجوم أستون فيلا، خلال الصيف.

ذكر موقع «فوتبول إيطاليا»، أن البرازيلي دوجلاس لويز نجم وسط الفريق الإنجليزي، أكمل الفحوصات الطبية بنجاح في الولايات المتحدة.

وأضاف الموقع أن النجم البرازيلي الذي يتواجد مع منتخب بلاده في بطولة كوبا أمريكا بالولايات المتحدة،

خضع بالفعل لفحوصات طبية لصالح اليوفي في الولايات المتحدة.

وأشار إلى أنه من المتوقع أن يعلن السيدة العجوز عن تعاقدته الرسمي مع لويز بحلول نهاية الأسبوع الجاري.

ومن المقرر أن ينتقل لويز إلى اليوفي في صفقة تبلغ قيمتها



٢٥ مليون يورو، يحصل عليها النادي الإنجليزي، إلى جانب انتقال الثنائي إنزو بارينيتشيا وصامويل إيلينج جونيور إلى الفيلا.

جدير بالذكر أن دوجلاس (٢٦ عاماً) أنهى الموسم الماضي مع أستون فيلا بمشاركته في ٥٢ مباراة بجميع المسابقات، سجل فيها ١٠ أهداف وقدم ١٠ تمريرات حاسمة.

تأثير تناول العنب على الريق: الحقائق

التي يجب معرفتها

العنب، واحد من الفواكه المحببة خلال فصل الصيف، يتميز بمذاقه اللذيذ وقدرته على ترطيب الجسم بفضل احتوائه على المياه. لكن هناك جانب يتطلب التنبه له عند تناوله على الريق.

أضرار تناول العنب على الريق

تحذر أخصائية التغذية العلاجية من تناول العنب على الريق بسبب ارتفاع نسبة السكريات فيه. يؤدي ذلك إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم، يليه انخفاض حاد، مما قد يزيد من الرغبة في تناول المزيد من الطعام وبالتالي زيادة السرعات الحرارية والوزن الزائد.

متى يجب تناول العنب؟

يُفضل تناول العنب بعد الوجبات الرئيسية بدلاً من تناوله على الريق، لتجنب التأثيرات السلبية على مستوى السكر في الدم.

نصائح لتحسين تجربة تناول العنب

ضع في اعتبارك إضافة الألياف الغذائية إلى نظامك الغذائي لتعزيز حركة المعدة وتقليل تأثيرات السكريات السريعة في الجسم، كما



يُنصح بتناول العنب بتوازن دون الإفراط فيه لتجنب مشاكل مثل الإسهال والتقلصات البطنية. باختصار، العنب فاكهة لذيذة ومفيدة، ولكن من الأفضل تناوله بعد الوجبات للتمتع بفوائده بشكل صحي.

"سلاح سري" لخفض نسبة الكوليسترول في الدم!

وجدت دراسة جديدة أن إضافة بعض الثوم بانتظام إلى نظامك الغذائي يحافظ على نسبة السكر في الدم والكوليسترول تحت السيطرة.

يؤكد تحليل مفصّل لـ ٢٢ دراسة سابقة شملت ٢٩ تجربة عشوائية خاضعة للرقابة، أجراها باحثون من جامعتي Xizang Minzu و Southeast في الصين، أن استهلاك الثوم يرتبط بانخفاض مستويات الفلوكوز وبعض أنواع جزئيات الدهون.

ويعد الفلوكوز والدهون من العناصر الغذائية الأساسية للجسم، حيث يوفران الطاقة وأساساً لمجموعة واسعة من العناصر الداعمة.

وكتب الباحثون في ورقتهم البحثية: "يتم تنظيم استقلاب الفلوكوز والدهون بدقة لدى الأفراد الأصحاء، ويمكن أن تؤدي اضطرابات الاستقلاب إلى عدد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك تصلب الشرايين والسكري وأمراض الكبد الدهنية".

ووجد فريق البحث أن أولئك الذين أدرجوا الثوم في نظامهم الغذائي لديهم مستويات منخفضة من الفلوكوز في الدم، ومؤشرات للتحكم بشكل أفضل في الفلوكوز على المدى الطويل، مع زيادة الكوليسترول "الجيد" على شكل بروتينات دهنية عالية الكثافة (HDLs)، كما شهدوا انخفاضاً في الكوليسترول "الضار"، أو البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDLs)، وانخفاضاً في نسبة الكوليسترول بشكل عام.

أما بالنسبة لسبب وجود هذا الارتباط، فيُعتقد أن المكونات النشطة المختلفة في الثوم تساعد بعدة طرق، بما في ذلك عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي، وهو نوع من تآكل الخلايا الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويحتوي الثوم أيضاً على مركب مضاد للأكسدة يسمى "ألين"، والذي تم ربطه سابقاً بإدارة نسبة الفلوكوز في الدم ودهون الدم وميكروبيوم الأمعاء.

ولكن البيانات ليست شاملة بما يكفي لإثبات السبب والنتيجة المباشرة. وقد يساعد المزيد من الدراسات الأكثر تركيزاً في توضيح ما يحدث بالضبط.

فوائد المشمش لصحة القلب: ما يجب أن تعرفه

المشمش هو فاكهة ذات فوائد صحية كثيرة، خاصة عندما يتم دمجه في نظام غذائي متوازن. يعتبر المشمش خياراً غذائياً ممتازاً لمرضى القلب، حيث يساهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ويقلل من مخاطر الأمراض القلبية، كما يشير موقع "WebMD".

العناصر الغذائية في المشمش

الفيتامينات: يحتوي المشمش على فيتامينات A، C، E، وكميات مناسبة من فيتامين K.

المعادن: يحتوي على البوتاسيوم، الحديد، المغنيسيوم، والفسفور.

الألياف الغذائية: يوفر المشمش نسبة ملحوظة من الألياف الغذائية.

المركبات النباتية: يحتوي على فلاونويدات وكاروتينويدات تعمل كمضادات للأكسدة.

فوائد المشمش لصحة القلب

غني بالبوتاسيوم: يساهم المشمش في تنظيم ضغط الدم من خلال تحقيق التوازن بين الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم، الأمر الذي يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

مصدر جيد للألياف الغذائية: تساعد الألياف الغذائية الموجودة في المشمش في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، مما يقلل من خطر تصلب الشرايين وتحسين صحة القلب.

مضادات الأكسدة: يحتوي المشمش على فيتامين C والكاروتينويدات التي تحمي خلايا القلب من الأضرار التأكسدية وتساهم في الوقاية من الالتهابات، مما يعزز صحة القلب بشكل عام.

فيتامين A و E: يساعد فيتامين A في تعزيز صحة بطانة الأوعية الدموية وتدفق الدم، بينما يحمي فيتامين E خلايا القلب كمضاد للأكسدة، مما يساهم في حماية القلب من الأضرار.

باختصار، يعتبر المشمش خياراً ممتازاً لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ويُنصح بتضمينه في نظام غذائي متوازن للاستفادة من فوائده الصحية بشكل كامل.



مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، مما يقلل من خطر تصلب الشرايين وتحسين صحة القلب.

مضادات الأكسدة: يحتوي المشمش على فيتامين C والكاروتينويدات التي تحمي خلايا القلب من الأضرار التأكسدية وتساهم في الوقاية من الالتهابات، مما يعزز صحة القلب بشكل عام.

فيتامين A و E: يساعد فيتامين A في تعزيز صحة بطانة الأوعية الدموية وتدفق الدم، بينما يحمي فيتامين E خلايا القلب كمضاد للأكسدة، مما يساهم في حماية القلب من الأضرار.