



باريس يرفع عرضه إلى ٢٥٠ مليوناً من أجل نجم برشلونة

تجهز إدارة نادي باريس سان جيرمان عرضاً يبلغ ٢٥٠ مليون يورو من أجل التعاقد مع أحد اللاعبين البارزين في صفوف برشلونة.

ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، يخطط باريس سان جيرمان لعرض ٢٥٠ مليون يورو من أجل التوقيع مع لاعبين يامل هذا الصيف.

وأشارت الصحيفة إلى أنه حتى الآن لا توجد بين برشلونة وباريس، حيث إن البارسا لا يخطط لبيع يامل تحت أي ظرف.

وأوضحت أن هذه المحاولة الثانية من باريس لضم يامل، بعد أن قدم عرضاً يبلغ ٢٠٠ مليون يورو في شهر مارس/ آذار الماضي. وكان خوان لابورتا، رئيس برشلونة، قد صرح بأن يامل حصل على عرض بـ ٢٠٠ مليون يورو، وكشفت "موندو ديبورتيفو" من مصادر خاصة أن باريس صاحب هذا العرض.

ونكرت أن باريس رفع عرضه ٥٠ مليوناً الآن، لأنه ما يزال يرى في يامل الخليفة المثالي لكيليان مبابي الذي انتقل إلى صفوف ريال مدريد.

ويرتبط يامل بعقد مع برشلونة حتى عام ٢٠٢٦، كما أن لديه اتفاقاً بالتوقيع على عقد آخر بعد أن يبلغ ١٨ عاماً حتى عام ٢٠٢١.



مهاجم هولندا يفضل ميلان على مانشستر يونايتد

يفضل جوشوا زيركزي، مهاجم بولونيا ومنتخب هولندا، الانتقال إلى ميلان على الذهاب إلى مانشستر يونايتد خلال الميركاتو الصيفي.

وسبق أن أبلغ ميلان نادي بولونيا أنه سيفعل الشرط الجزاء في عقد زيركزي البالغ ٤٠ مليون يورو.

واتفق ميلان على الشروط الشخصية لعقد زيركزي، لكن تأجلت الصفقة الآن بسبب عدم الاتفاق على قيمة

العمولة التي سيحصل عليها وكيل اللاعب. ووفقاً لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، اتصل إريك تين هاج مدرب مانشستر يونايتد، مباشرة بزيركزي الذي أصبح هدف الشياطين الأحمر الأول في الهجوم. وكشفت مصادر أن

زيركزي صاحب الـ١٣ عاماً يفضل البقاء في الدوري الإيطالي خلال الموسم المقبل.

يذكر أن مانشستر يونايتد سبق أن تعاقد مع المهاجم الدنماركي راسموس هولوند أيضاً من الدوري الإيطالي، عندما وقع معه الموسم الماضي من أتالانتا نظير ٧٥ مليون يورو.

جوندوجان يثير القلق في برشلونة

كشف تقرير صحفي إسباني، أنه هناك حالة من القلق داخل برشلونة بسبب الألماني الكاي جوندوجان لاعب خط وسط الفريق الكتالوني.

جوندوجان لعب ٥١ من أصل ٥٢ مباراة لبرشلونة في الموسم الماضي، حيث كان واحداً من اللاعبين القلائل الذين لم يعانون من مشاكل الإصابة، مما جعل المدرب تشافي هيرنانديز يعتمد بشكل كبير عليه.

وفي المجمل، لعب جوندوجان ٦٤ مباراة منذ بداية الموسم الماضي، هذه المواجهات تشمل ١٣ مباراة مع ألمانيا، منها ١٠ مباريات ودية، ولعب في كل مواجهات دور المجموعات في يورو ٢٠٢٤.

وإذا وصل المنتخب الألماني إلى النهائي، وهو احتمال واقعي، فإن اللاعب البالغ من العمر ٢٣ عاماً سيكون قد لعب ٦٨ مباراة.

ويحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن هذا العدد من المباريات هو نفس الذي خاضه بيدري في موسم ٢٠٢٠-٢٠٢١ والذي تسبب لاحقاً في الإصابات المتتالية التي تعرض لها.

وأضافت الصحيفة الإسبانية: «من المفهوم أن برشلونة قلق بشأن التأثيرات التي قد تحدث على جوندوجان في الموسم المقبل».

وأشارت إلى أنه سيكون على برشلونة أن يتوخى الحذر الشديد مع جوندوجان خلال فترة الاستعداد للموسم الجديد لتجنب التعرض للإصابات.

الكندي كوني إلى مارسيليا

سينتقل لاعب الوسط الكندي إسماعيل كوني من وانفورد إلى مارسيليا، بحسب ما أعلن النادي المتوسطي الذي سيسجل أولى تعاقداته الصيفي.

وكتب مارسيليا في بيان الجمعة، «يعلم النادي توصله لاتفاق مبدئي مع وانفورد أف سي، وإسماعيل كوني لتقديم اللاعب إلى النادي».

ولّد كوني، ٢٣ عاماً، في ساحل العاج ورحل إلى كندا بعمر السادسة، واستهل مشيرته مع سي أف مونتريال وانضم بعدها إلى وانفورد في كانون الثاني/يناير ٢٠٢٣ وخاض حتى الآن ١١ مباراة دولية مع منتخب كندا.

ولم يكشف الناديان عن قيمة الصفقة، بيد أن تقارير صحفية، أشارت إلى اقترابها من ١٢ مليون يورو.

وسيكون كوني التدعيم الأول لتشكيلة المدرب الإيطالي روبرتو دي تزيبري الذي اقترب من التوقيع رسمياً مع مرسيليا.



برشلونة يطلب استثناء من «يويفا» في دوري الأبطال

تفاوض إدارة نادي برشلونة مع الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، من أجل الحصول على استثناء في الموسم الجديد من دوري أبطال أوروبا.

ووفقاً لصحيفة "سبورت" الإسبانية، يتفاوض البارسا مع اليويفا لإجراء استثناء في لوائح تتعلق بالمعجب الذي سيخوض عليه الفريق الكتالوني مباريات دوري الأبطال في الموسم المقبل.

ومن المقرر أن تقام بطولة دوري الأبطال في الموسم المقبل بالنظام الجديد، حيث يلعب كل فريق ٨ مباريات في المرحلة الأولى، ٤ منها على ملعبه و٤ في الخارج.

ووفقاً للوائح الاتحاد الأوروبي، يجب على الفرق خوض المباريات الأربعة التي على أرضها في المرحلة الأولى على نفس الملعب.

كما يجب الموافقة مسبقاً في حالة طلب تغيير الملعب عقب انتهاء المرحلة الأولى، والانتقال إلى ملعب جديد في الأدوار الإقصائية.

ويأمل البلوجرانا أن يحصل على استثناء يمكنه من خوض آخر مباراة على أرضه في المرحلة الأولى بملعب «سبوتيفي كامب نو»، بعد إعادة افتتاحه في ديسمبر/كانون الأول أو يناير/كانون الثاني المقبلين.

ومن المقرر أن يبدأ البارسا مبارياته الأولى في دوري أبطال أوروبا على ملعب «لويس كومبانيس الأولمبي».



كشفت تقارير صحفية، أن البرتغالي جوزيه مورينيو، مدرب فريخشة التركي الجديد، حدد ٢ أسماء هجومية للتفاوض حول ضم أي منهم في فترة الانتقالات الصيفية.

وأبرزت صحيفة "ريكورد" البرتغالية أمس السبت، أن أندرسون تاليسكا، نجم النصر، ما زال أحد أهداف مورينيو بسوق الانتقالات بعد

الأنباء التي تردت حول إمكانية رحيله عن وصيف بطل الدوري السعودي للمحترفين، وأشارت إلى أن

بشكتاش، النادي الذي لعب له تاليسكا في وقت سابق، دخل السباق لضم اللاعب هذا الصيف.

وأوضحت «ريكورد» أن فريخشة أيضاً يتفاوض مع المغربي أيوب الكعبي، مهاجم أولمبيكوس اليوناني، لضمه بعد تألقه مع ناديه.

وقدم الكعبي، موسماً مذهلاً، حيث كان هداف أولمبيكوس في كل البطولات بتسجيل ٢٢ هدفاً في ٥٠ مباراة، كما قاد الفريق للتتويج بلقب دوري المؤتمر.

وأشارت إلى أن الخيار الثالث هو لازار سامارديتتش، لاعب الوسط المهاجم لأوڤينييزي، حيث قد يكلف فريخشة نحو ٢٠ مليون يورو، وبالتالي قد يكون أعلى صفقة في تاريخ النادي التركي.



كشفت تقارير صحفية اليوم السبت عن وجود رغبة قوية لدى صندوق الاستثمار السعودي، لضم موهبة إيفوارية من الدوري الفرنسي خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وكان الاتحاد السعودي لكرة القدم، قد أعلن في وقت سابق عن زيادة عدد المحترفين الأجانب في الموسم الجديد إلى ١٠ لاعبين بدلا من ٨.

وإشترط الاتحاد السعودي، أن يكون هناك اثنين من بين ١٠ أجانب في قائمة كل فريق، من مواليد عام ٢٠٠٢، لضمان الاستثمار فيهم مستقبلاً، وهو ما يسعى إليه حالياً صندوق الاستثمار.

وذكر الصحفي الإيطالي رودي جاليتي «وفقاً للقواعد الجديدة في الدوري السعودي المتعلقة بتسجيل ثنائي أجنبي تحت ٢٠ عاماً، فإن الإفوارى عمر دياكيتي، لاعب ريمس الفرنسي، ظهر كهدف محتمل».

وأوضح «يخطط صندوق الاستثمار للتواصل مع المهاجم الإفوارى المولود في ديسمبر/كانون أول عام ٢٠٠٢ خلال الأيام المقبلة».

ويرتبط المهاجم الإفوارى صاحب الـ٢٠ عاماً، بعقد مع ريمس يمتد حتى عام ٢٠٢٨، وتصل قيمته التسويقية إلى ٦ ملايين يورو.

وشارك عمر دياكيتي مع ريمس خلال الموسم الماضي في ٢٨ مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها ٥ أهداف وقدم تمريرة حاسمة واحدة.

شتوتجارت يفعل خيار الشراء في عقد أونديف

ذكر تقرير إعلامي، أمس السبت، أن شتوتجارت فعل خيار الشراء الموجود في عقد المهاجم الألماني دينيز أونديف، ولكن لم يتضح بعد ما إذا كان سيستمر في وصيف بطل الدوري الألماني (بوندسليجا).

ولعب أونديف معاراً لشتوتجارت في الموسم الماضي من برايتون، الذي لديه هو الآخر خيار شراء اللاعب مرة أخرى وهو ما سيؤدي لمفاوضات جديدة.

وتصل قيمة خيار الشراء حوالي ٢٠ مليون يورو (٢١،٤ مليون يورو).

وقال أونديف (٢٧ عاماً) إنه يرغب بالبقاء في شتوتجارت، وقيل إنه وافق على الشروط الشخصية في العقد الذي يمتد لـ٢ أو ٤ أعوام.

وسجل أونديف ١٩ هدفاً في كافة المسابقات مع شتوتجارت.

وارتبط اسم الغيني سيرهو جيراسي، المهاجم الثاني في شتوتجارت بالانتقال لبوروسيا دورتموند، الذي يقال إنه مهتم بمدافع شتوتجارت فالديمار أنتون.



ه علامات غير متوقعة للإصابة بالسكتة الدماغية

السكتة الدماغية تعد من الأسباب الرئيسية للوفيات حول العالم، وتحتاج إلى التشخيص المبكر لإنقاذ الحياة وتقليل الأضرار. إليكم خمس علامات غير متوقعة للسكتة الدماغية، وفقاً لـ "WebMD" و"Health line":

اضطرابات الرؤية المفاجئة: قد يشعر المصاب بتشوش الرؤية أو فقدان البصر في عين واحدة، وهذا قد يكون علامة مبكرة على السكتة الدماغية، وليس مجرد مشكلة عابرة في العين.

الدوخة وفقدان التوازن: إذا شعرت فجأة بدوخة شديدة أو صعوبة في الوقوف والمشي، فقد تكون هذه إشارة على نقص الأكسجين في الدماغ بسبب انسداد أو تمزق في الأوعية الدموية.

الصداع الشديد والمفاجئ: الصداع الشديد والمفاجئ بدون سبب واضح قد يكون علامة على نزيف دماغي، وهو نوع من السكتة الدماغية يحدث نتيجة انفجار وعاء دموي داخل الدماغ.

التغيرات في الحالة العقلية: تغيرات مفاجئة في الوعي أو الحالة العقلية، مثل الارتباك أو صعوبة الفهم أو التحدث، قد تشير إلى تأثير السكتة الدماغية على مناطق الدماغ المسؤولة عن التفكير واللغة.

صعوبة البلع: إذا لاحظت صعوبة مفاجئة في البلع، فقد تكون هذه علامة على السكتة الدماغية، حيث تؤثر عادة السكتة الدماغية على العضلات التي تساعد في البلع.

تعرفوا على هذه العلامات وتفقدوها بانتباه، فالتعرف المبكر على أعراض السكتة الدماغية يمكن أن يساعد في إنقاذ الحياة وتقليل الأضرار الناجمة عنها.



بعض الأشخاص يفضلون استخدام الكركديه كبديل عن معجون الأسنان التقليدي، على أمل تحقيق أسنان بيضاء خالية من التصبغات والإصفرار. ومع ذلك، لا توجد دلائل علمية قوية تدعم فعالية الكركديه في تبييض الأسنان. بالعكس، قد تؤدي هذه الطريقة إلى تأثيرات سلبية مثل جعل الأسنان خشنة والملمس وتضعفها، وزيادة خطر الإصابة بالتهابات اللثة والتقرحات.

نصائح للحفاظ على صحة الأسنان وتبييضها: زيارة عيادة الأسنان بانتظام لإجراء جلسات إزالة الجير والترسبات الأخرى. استخدام منتجات الملمس وتضعفها، وزيادة خطر الإصابة بالتهابات اللثة والتقرحات.

نصائح للحفاظ على صحة الأسنان وتبييضها: زيارة عيادة الأسنان بانتظام لإجراء جلسات إزالة الجير والترسبات الأخرى. استخدام منتجات

هل يمكن للكركديه أن يبيض الأسنان؟

طبية معتمدة: لتبييض الأسنان بواسطة وسائل علمية موثوقة، تحت إشراف أطباء الأسنان. استخدام الفرشاة والمعجون الطبي: بانتظام للحفاظ على نظافة الأسنان.

استخدام سلك التنظيف: لإزالة بقايا الطعام بين الأسنان. المعضمة بالفسول المناسب: للتخلص من البكتيريا والحفاظ على نظافة الفم.

التقليل من تناول المشروبات الملونة والمهيجة: مثل القهوة والشاي، والامتناع عن التدخين وشرب الكحول.

باختصار، الحفاظ على صحة ونظافة الأسنان يتطلب اتباع الطرق الطبية الصحيحة والتجنب عن اللجوء إلى الحلول غير المثبتة علمياً كاستخدام الكركديه لتبييض الأسنان.



فوائد صحية مذهلة للفاصوليا الخضراء تجعلك تكثر من استخدامها

تُعتبر الفاصوليا الخضراء من الأطعمة القديمة التي استخدمها الإنسان منذ فترة طويلة، وتميزت بمظهرها الطويل وملمسها المقرمش الذي يجعلها مميزة في عالم البقوليات. ومع تطور الأنواع والثقافات الغذائية، أصبحت الفاصوليا الخضراء جزءاً أساسياً من الطهي العالمي، تُقدم سواء مطهية، مقلية، مشوية أو مخبوزة، وتُعتبر إضافة مثالية لأي وجبة.

فيما بالنسبة لقيمتها الغذائية، تحتوي الفاصوليا الخضراء على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية التي تجعلها مفيدة للصحة عند تناولها بانتظام. إليك بعض الفوائد الصحية للفاصوليا الخضراء:

قوة العظام: تحتوي الفاصوليا الخضراء على فيتامين K الذي يعزز تمعدن العظام، مما يساعد في الحفاظ على صحة الهيكل العظمي ويقلل من خطر الكسور. دعم المناعة: بالإضافة

إلى الفيتامين C الذي يدعم المناعة، تعزز الفاصوليا الخضراء أيضاً صحة الجهاز المناعي بفضل محتواها من هذا الفيتامين الأساسي.

صحة الأمعاء: تعد الفاصوليا الخضراء مصدراً غنياً بالألياف الغذائية التي تساعد في تنظيم الهضم وتغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء، مما يساهم في صحة الجهاز الهضمي.

صحة القلب: تحتوي الفاصوليا الخضراء على الألياف والفولات والمغنيسيوم، التي تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار وتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.

تنظيم مستويات السكر في الدم: نظراً لارتفاع محتواها من الألياف، تلعب الفاصوليا الخضراء دوراً هاماً في منع ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يجعلها خياراً ممتازاً لأولئك الذين يعانون من السكري.

الوقاية من السرطان: تحتوي الفاصوليا الخضراء على مركبات نباتية مضادة للأكسدة مثل الفلافونويد، التي تساعد في مكافحة الإجهاد الأكسدة والالتهابات، وتقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

بالإضافة إلى فوائدها الصحية، يجدر بالأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة مثل تخثر الدم أن يستشيروا الطبيب قبل تضمين الفاصوليا الخضراء بانتظام في نظامهم الغذائي، لتجنب أي تفاعلات محتملة مع الأدوية.

باختصار، تعتبر الفاصوليا الخضراء خياراً صحياً ولذيذاً يمكن تضمينه في أي وجبة لفوائدها الغذائية العديدة ومتعة تناولها في مختلف أشكال الطهي.

