

برشلونة يتخذ قرارا بشأن مستقبل تشيزني

أفاد تقرير صحفي إسباني، أمس الأحد، بأن برشلونة يستعد لتجديد عقد حارسه البولندي فيوتشيك تشيزني، لمدة موسمين.

وانضم تشيزني لصفوف برشلونة، في أكتوبر/تشرين الأول الماضي، رغم إعلان اعتزاله، وذلك بعد إصابة الألماني مارك أندريه تير شتيجن. ليقود الفريق لتحقيق الثلاثية المحلية.

وبحسب صحيفة «سبورت» الكتالونية، فإن كافة التفاصيل الخاصة بتجديد عقد تشيزني ستُحسم قبل بدء برشلونة برنامجه التدريبي التحضيري للموسم الجديد. يوم الأحد المقبل. وأضافت الصحيفة، أنه من المتوقع أن يبقى تشيزني في برشلونة لمدة عامين جديدين، وبالتحديد حتى نهاية موسم ٢٠٢٦-٢٠٢٧. وبدأ تشيزني تجربته في برشلونة كحارس

مرمى احتياطي لإيناكي بيبيا. قبل أن يتألق بعدها. وسيعود إلى هذا الدور في الموسم المقبل، ولكن كبديل لخوان جارسيا، الذي من المتوقع أن يعتمد عليه البارسا كحارس أساسي.

رسميا.. آرسنال يبرم صفقة جديدة

أعلن نادي آرسنال تعاquده رسمياً مع مارتن زويميندي لاعب وسط ريال سوسيداد، لدعم صفوف الجانرز في الموسم المقبل.

ووقع زويميندي البالغ من العمر ٢٦ عاماً. عقداً يمتد له أعوام مع الجانرز، الذين تفوقوا على منافسيهم في الدوري الإنجليزي الممتاز: ليفربول ومانشستر سيتي، في سباق الحصول على خدماته.

وأشارت بعض التقارير الصحفية، إلى أن الصفقة كلفت خزائن آرسنال ٥١ مليون جنيه إسترليني. وكان الدولي الإسباني هدفاً رئيسياً لفريق ميكيل أرتيتا منذ فترة طويلة، وقد نجح النادي اللندني

أخيراً في إتمام الصفقة التي طال انتظارها. وتمثل صفقة زويميندي دعماً كبيراً لخط وسط آرسنال، خاصة بعد رحيل كل من توماس بارتي وجورجينو، مما استدعى إعادة تشكيل هذا الخط الحيوي. وظهر زويميندي في ١٨ مباراة بالدوري الإسباني بقميص ريال سوسيداد، بعد تدرجه في أكاديمية النادي كما يمتلك ١٨ مشاركة دولية مع منتخب إسبانيا الأول. وسيجد زويميندي في العاصمة البريطانية زميلاً مألوفاً، هو ميكيل ميرينو، الذي سبق له أيضاً مغادرة إقليم الباسك نحو ملعب الإمارات في صيف العام الماضي.

يشار إلى أن زويميندي هو الصفقة الثانية لآرسنال في الصيف الحالي، بعد ضم الحارس الإسباني كيبا من تشيلسي منذ أيام.

جيوكيريس يختار ناديه الجديد

حسم السويدي فيكتور جيوكيريس، مهاجم سبورتنج لشبونة، قراره بشأن ناديه الجديد، في الموسم المقبل.

وقرر جيوكيريس الرحيل عن لشبونة هذا الصيف، في ظل كثرة العروض التي تلقاها من كبار أندية أوروبا.

د أكد فالبريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن جيوكيريس حسم قراره بالانتقال إلى آرسنال.

وكتب رومانو، عبر حسابه على منصة «إكس»: «جيوكيريس أبلغ جميع الأندية الأخرى المهتمة بضمه، أنه غير مهتم بالانضمام لها». وأضاف رومانو: «كل ما يريده جيوكيريس هو الانتقال إلى آرسنال».

وكان رومانو، قد ألمح بأن جيوكيريس اقترب من آرسنال، بعد جولة جديدة من المحادثات خلال الساعات الماضية. وأكد رومانو، أن جيوكيريس لن يعود إلى خوض التدريبات مع سبورتنج لشبونة، حيث يركز بالكامل على مغادرة النادي.

واستبعد فريديكو فارانداس، رئيس النادي البرتغالي، ترك جيوكيريس مقابل ٧٠ مليون يورو، مؤكداً أن اللاعب يستحق ثمناً أكبر من ذلك، وفق تصريحاته السابقة.

ديميتروف يضرب موعداً نارياً مع سينر في ويمبلدون

حقق البلغاري جريجور ديميتروف، المصنف ١١ عالمياً، فوزه رقم ١٠٠ في مسيرته ببطولات جراند سلام، متاهلاً للدور الرابع في بطولة ويمبلدون للتنس، بالفوز على النمساوي سباستيان أوفنر (٢/٦ و ٤/٦ و ٦/٧)، وسط ظروف مناخية صعبة.

وصعد ديميتروف لمواجهة الإيطالي يانك سينر، المصنف الأول عالمياً، الذي تأهل بفوز سهل على الإسباني بيدرو مارتنيز (٦/٦ و ٢/٦ و ١/٦)، في وقت سابق من اليوم السبت. وقال البلغاري عقب اللقاء: «التيارات الهوائية والرياح

كانت شديدة، والظروف المناخية تغيرت أكثر من مرة، كما أن سيباستيان قدم أداء قويا.. لقد تدربت معه من قبل، وكنت أعلم جيدا أنه قادر على استغلال أي هفوة مني». وأضاف: «أنا متحمس لمواجهة سينر في الدور المقبل.. لن أتعامل مع المباراة بشكل مختلف، بل سأقدم أدائي المعتاد».

ويتفوق سينر في المواجهات المباشرة مع ديميتروف بنتيجة (١/٤).

إنتر يرفض عرض جالطة سراي لضم تشالهانوجلو

رفض إنتر ميلان، العرض الافتتاحي المقدم من جالطة سراي، للحصول على خدمات اللاعب التركي هاكان تشالهانوجلو.

ووفقا لما ذكرته شبكة «سبورت ميدياست»، فقد بدأت المفاوضات رسميا بين الناديين، بعد أسابيع من التكهّنات حول ضغط تشالهانوجلو، من أجل إتمام الصفقة.

وتسبب هذا الموقف في توتر كبير بين تشالهانوجلو وزملائه في إنتر ميلان، وبشكل خاص مع لاوتارو مارتينيز، الذي وجه انتقادات علنية له، واتهمه بعدم الالتزام.

ورغم استعداد إنتر ميلان لترك تشالهانوجلو، إلا أن الإدارة تتمسك بالحصول على مقابل مادي يتناسب مع قيمة اللاعب السوقية، لا سيما وأن عقده يمتد حتى صيف ٢٠٢٧. وكشفت الشبكة الإيطالية

أن العرض الافتتاحي من جالطة سراي، لم يتجاوز ١٧ مليون يورو، بينما يطالب إنتر بمبلغ يتراوح من ٢٠ إلى ٢٥ مليونا لبيع تشالهانوجلو البالغ من العمر ٣١ عامًا.

وأبدت أندية مثل الهلال السعودي، الذي يديره سيموني إنزاجي، وبعض فرق البريميرليج، استعدادها لدفع مبالغ أكبر، لكن تشالهانوجلو يتمسك بالانتقال إلى جالطة سراي.

ماتئوس يطالب بإبقاء مولر بعد إصابة موسيالا.. وبايرن ميونخ يرد

أوصى أسطورة الكرة الألمانية، لوثار ماتئوس، ناديه السابق بايرن ميونخ بالإبقاء على توماس مولر لفترة أطول، بعد الإصابة المروعة التي تعرض لها زميله جمال موسيالا، خلال الهزيمة (٠-٢) أمام باريس سان جيرمان، يوم السبت، في ربع نهائي مونديال الأندية.

«إصابة جمال موسيالا صدمتني تمامًا، خاصة بعدما عاد إلى التشكيلة الأساسية.. أتمنى له كل التوفيق»، هكذا قال ماتئوس في البداية لصحيفة «بيلد» الألمانية.

وبشأن مستقبل مولر، صرح: «في هذه الحالة، يجب على بايرن ميونخ التفكير في تجديد عقده لمدة نصف عام.. فالموسم في الولايات المتحدة لم يبدأ بعد، ويمكنه أن يقدم مساعدة كبيرة لبايرن في هذه الفترة».

ويتذكر ماتئوس تجربته الشخصية، عندما انتقل من بايرن إلى الولايات المتحدة، في منتصف موسم ١٩٩٩/٢٠٠٠.

وقال: «لقد فعل بايرن ميونخ الشيء نفسه معي، عندما انتقلت إلى نيويورك مترو ستارز.. كما أن المشجعين سيكونون سعداء بالتأكيد (ببقاء مولر)». لكن من غير المرجح أن يعيد بايرن ميونخ النظر في قراره بعدم التجديد لمولر. ووصف مولر سؤالاً

حول هذا الموضوع، بعد مباراة باريس سان جيرمان، بأنه «ليس سيئًا.. لكنه مزعج». ومن جانبه، قال ماكس إيبزل، المدير الرياضي للنادي البافاري، بشأن إمكانية تمديد فترة مولر في ميونخ: «هذا ليس ما نفكر فيه بالفعل». ولم يتضح مستقبل مولر حتى الآن، لكن يبدو في هذه اللحظة أنه خاض آخر مبارياته مع نادي طفولته، أمس أمام سان جيرمان.

هاميلتون يتحسر بعد تفوق فيرستابن قبل سباق جائزة بريطانيا

اعترف البريطاني لويس هاميلتون، سائق فيراري، بأن الخطأ المتأخر حرمه من مركز الانطلاق الأول في سباق جائزة بريطانيا الكبرى، ضمن بطولة العالم لسباقات الفورمولا ١.



وبشكل مفاجئ، اقتنص الهولندي ماكس فيرستابن سائق ريد بول، وبطل العالم في المواسم الأربعة الماضية، مركز الانطلاق الأول للمرة الثالثة هذا الموسم، بعد لفة رائعة أسكتت جماهير سيلفرستون. واحتل الأسترالي أوسكار بياستري سائق مكلارين، المركز الثاني، وجاء زميله البريطاني لاندو نوريس ثالثًا.

وحل جورج راسل سائق مرسيدس، في المركز الرابع، فيما اكتفى هاميلتون بالمركز الخامس، ولم يرتق انتقال هاميلتون من مرسيدس إلى فيراري، إلى مستوى التوقعات حتى الآن، لكن السائق الذي فاز بجائزة بريطانيا الكبرى ٩ مرات في رقم قياسي، كان الأسرع في التجربة الحرة الثانية.

وحلت الكارثة عند المنعطف الأيمن الأخير، عندما انحرف هاميلتون قليلاً عن خط الانطلاق، الأمر الذي حرمه من إنهاء التجربة الرسمية على أدنى تقدير في الصف الأمامي، أو وربما حرمه من حصد مركز الانطلاق الأول، الذي غاب عنه منذ ٧٤ يومًا، حيث لم يفصل بين الخمسة الأوائل سوى عشرين من الثانية.

وقال هاميلتون «عانيت من انزلاق أمامي عند المنعطف ١٦ وخسرت الوقت الذي كنت قد حققت، ربما كلفني ذلك ثانية واحدة على الأقل، كانت اللفة رائعة حقًا، وكانت المشكلة بسبب ذلك المنعطف الأخير».

وأضاف «لا أعرف إن كان الرصيف هو الذي دفعني للانحراف قليلاً أم لا، كان الانحدار أعلى بقليل من المألوف، لولا ذلك لكنت قد حلت في الصف الأمامي».



بذور اليقطين: كنز غذائي صغير بفوائد كبيرة

للجسم والبشرة والشعر

تُعرف بذور اليقطين، أو ما يُطلق عليها اللب الأبيض أو بذور القرع، بأنها واحدة من أكثر البذور الصحية الغنية بالعناصر الغذائية. تتميز بقشرتها البيضاء ولبّها الأخضر الفاتح،

وشكلها البيضاوي، وتُعد وجبة خفيفة شبيهة بعددٍ من الحمص. كما يمكن إضافتها إلى العديد من الأطباق لتعزيز قيمتها الغذائية. إليك أبرز فوائد بذور اليقطين على الصحة العامة والجمال:
فوائد لبّور اليقطين الصحية:

- مصدر غني بالبروتين والألياف: تحتوي بذور اليقطين على نسبة عالية من البروتينات والألياف التي تعزز الشعور بالشبع، وتساعد في بناء العضلات، ما يجعلها خياراً مثاليًا كوجبة خفيفة صحية.
- مضاد قوي للأكسدة: بفضل احتوائها على فيتامين E ومركبات الفينولات، تُساعد بذور القرع في محاربة الجذور الحرة، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان.
- تدعم صحة القلب: غنية بالأحماض الدهنية الصحية مثل أوميغا-٣ النباتية (ALA)، والمغنيسيوم، والزنك، مما يساهم في تنظيم ضغط الدم وتحسين مستويات الكوليسترول.
- تعزز صحة البروستاتا والمثانة:

تفيد بشكل خاص الرجال، إذ تساعد في التخفيف من أعراض تضخم البروستاتا الحميد وتحسين صحة الجهاز البولي.

٥. تعزز جهاز المناعة: الزنك الموجود بوفرة في بذور اليقطين يُعزز المناعة، ويسرّع شفاء الجروح، كما يساهم في تعزيز الخصوبة.

٦. تحسين جودة النوم: تحتوي على التربتوفان، وهو حمض أميني يساعد الجسم على إنتاج السيروتونين والميلاتونين، وهما عنصران أساسيان لنوم هادئ وعميق.

٧. دعم صحة العظام والعضلات: تُعتبر بذور القرع مصدرًا ممتازًا للمغنيسيوم، الضروري لصحة العظام وتنظيم وظائف العضلات والأعصاب.

٨. تنظيم مستويات السكر في الدم: تُساعد مركبات بذور اليقطين على تحسين استجابة الإنسولين وتقليل مستويات السكر في الدم، ما يجعلها مفيدة لمرضى السكري أو المعرضين له.

٩. تعزيز صحة البشرة والشعر: احتواؤها على الدهون الصحية، فيتامين E، والزنك يجعلها داعمًا فعّالًا لنضارة البشرة، وتقوية الشعر وتحفيز نموه.

كيف تُضاف بذور اليقطين إلى النظام الغذائي؟

يمكن تناولها نيئةً أو محمّصةً دون ملح زائد.

تُطحن وتُضاف إلى الشوفان، المخبوزات، أو العصائر.

تدخل كعنصر مغذي في الزبادي، السلطات، أو الشوربات.

تصلح كوجبة خفيفة غنية ومفيدة بين الوجبات.

بذور اليقطين ليست مجرد وجبة خفيفة، بل هي مكون غذائي شامل يقدمُ فوائد صحية متعددة من دعم القلب وتقوية المناعة إلى تعزيز جمال البشرة والشعر. بإمكانك الاستفادة منها بسهولة عبر إضافتها إلى نظامك الغذائي اليومي بطرق متعددة وشهية.

تناول الجبن يوميًا: بين الفوائد الصحية

والمخاطر المحتملة

يُعتبر الجبن من الأطعمة المحببة لدى الكثيرين، ليس فقط لطعمه اللذيذ وتعدد استخداماته، بل أيضًا لما يحتويه من عناصر غذائية مهمة. ومع ذلك، فإن تناوله يوميًا قد يثير تساؤلات حول تأثيره على الصحة، خاصة في ظل احتوائه على الدهون والسعرات العالية. فما الذي يحدث للجسم عند تناول الجبن بشكل يومي؟ وهل يمكن جعله جزءًا من نظام غذائي صحي؟

الجبن مصدر غني بالبروتين: يحتوي الجبن على بروتين الكازين المستخلص من الحليب، وهو بروتين كامل يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم. هذا يجعله خيارًا جيدًا لدعم النمو وبناء العضلات والحفاظ على الطاقة، خاصة لمن يفتقرون إلى مصادر بروتينية حيوانية أو نباتية متنوعة.

دعم قوي لصحة العظام: يُعد الجبن من المصادر الممتازة للكالسيوم، وهو معدن أساسي للحفاظ على قوة وكثافة العظام. يحتاج البالغون إلى نحو ١٠٠٠ ملغم من الكالسيوم يوميًا، ويمكن أن يساهم الجبن بشكل كبير في تحقيق هذا الهدف. وتتميز الأجبان الصلبة، مثل البارميزان والشيدر، بتركيز أعلى من الكالسيوم مقارنةً بالأجبان الطرية أو الطازجة. يعزز صحة الجهاز الهضمي: بعض أنواع الجبن، خاصة المُعتَقة وغير المبسترة مثل الجبن السويسري أو الجودة، تحتوي على البروبيوتيك، وهي بكتيريا نافعة تساهم في تحسين توازن ميكروبيوم الأمعاء، مما يساعد في الهضم ويعزز المناعة والامتصاص السليم للعناصر الغذائية.

احتمالية رفع ضغط الدم: رغم فوائده، يحتوي الجبن على نسبة عالية من الصوديوم، خاصة الأنواع المعالجة، مما قد يشكل خطرًا على من يعانون من ارتفاع ضغط الدم. تختلف مستويات الملح من نوع لآخر، لذا يُفضل اختيار الأجبان منخفضة الصوديوم. وفي حين تشير بعض الدراسات إلى أن تناول الجبن لا يرفع ضغط الدم بشكل مباشر، إلا أن الحذر يظل مطلوبًا.

خطر محتمل لزيادة الوزن: الجبن غني بالسعرات الحرارية، خصوصًا الأجبان الصلبة والمصنعة. لذا فإن الإفراط في تناوله، دون الانتباه لكمية والنوع، قد يساهم في زيادة الوزن. الاعتدال هو المفتاح، خاصة لمن يتبعون حمية أو يسعون للحفاظ على وزن صحي.

تأثير على صحة القلب: يحتوي الجبن على نسب متفاوتة من الدهون المشبعة، والتي قد ترفع من مستويات الكوليسترول الضار (LDL). وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب إذا تم استهلاكها بكميات كبيرة. ولتجنب هذه المخاطر، يُنصح باختيار أجبان قليلة الدسم، مثل الجبن القريش، الفيتا، أو الموزاريلا الطازجة.

التوازن هو الحل: الدراسات الحديثة تشير إلى أن تناول نحو ٤٥-٥٠ غرامًا من الجبن يوميًا قد يُساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، بشرط أن يتم استهلاكه ضمن نظام غذائي متوازن وغني بالأطعمة الصحية الأخرى.

كيف تدمج الجبن في نمط حياتك الغذائي؟

اختر الأنواع منخفضة الصوديوم والدهون.

تناول كميات معتدلة، وراقب السعرات.

دمجه مع أطعمة مغذية مثل الخضروات، الجيوب الكاملة، الفواكه، والبروتينات الخالية من الدهون.

راقب استجابتك الصحية، خاصة إذا كنت تعاني من ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول.

الجبن ليس عدوًا للصحة كما يُعتقد أحيانًا، بل يمكن أن يكون عنصرًا مغذيًا وفعّالًا في نظامك الغذائي إذا أحسن اختياره وتناوله باعتدال. المفتاح هو التوازن والوعي بنوع الجبن وكميته، بما ينسجم مع احتياجات الجسم وأهدافك الصحية.