



ميسي يحطم رقمه الشخصي ويواصل كتابة التاريخ في كأس العالم

واصل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي تألقه في كأس العالم ٢٠٢٦ بعدما سجل هدفاً في فوز الأرجنتين على مصر بنتيجة ٢-٣ في دور الـ١٦، رافعاً رصيده إلى ثمانية أهداف في البطولة، وبذلك حقق ميسي أفضل حصيلة تهديفية له في نسخة واحدة من المونديال، متجاوزاً رقمه السابق المسجل في نسخة ٢٠٢٢. كما أصبح أول لاعب منذ عام ١٩٧٠ يسجل ثمانية أهداف خلال أول خمس مباريات لمنتخبه في كأس عالم واحد، مقرباً من الإنجاز التاريخي الذي حققه الألماني جيرد مولر آنذاك. ويزداد هذا الرقم أهمية لأن جميع أهداف ميسي في البطولة الحالية جاءت من اللعب المفتوح، ليؤكد استمراره في صناعة التاريخ رغم بلوغه التاسعة والثلاثين من العمر.

الحارس بروفيديل يجري الفحوصات الطبية مع الانتر

أجرى الحارس الإيطالي إيفان بروفيديل الفحوصات الطبية تمهيداً لانضمامه رسمياً إلى الانتر، ليصبح على بُعد خطوة واحدة من توقيع عقده مع النادي. وكان الانتر قد توصل إلى اتفاق نهائي مع لاتسيو لضم بروفيديل مقابل نحو ٣ ملايين يورو، بينما سيوقع الحارس عقداً يمتد حتى صيف ٢٠٢٩، مع راتب سنوي يقدر بحوالي ١,٥ مليون يورو.

ومن المنتظر أن يُعلن النادي الإيطالي الصفقة رسمياً خلال الساعات المقبلة، ليكون بروفيديل أولى صفقات إنتر في سوق الانتقالات الصيفية، حيث سيبدأ الموسم كمنافس مباشر للحارس الإسباني جوسيب مارتينيز على مركز الحراسة الأساسية.

موناكو يتجه للتخلي عن بول بوغبا

بات مستقبل النجم الفرنسي بول بوغبا مع نادي موناكو بات غير مضمون، بعدما كشفت تقارير صحافية إيطالية أن إدارة نادي الإمارة بدأت تقيّم إمكانية التخلي عن لاعب الوسط خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وكان بوغبا قد انضم إلى موناكو في صيف ٢٠٢٥ بعقد يمتد حتى حزيران/يونيو ٢٠٢٧، في خطوة هدفت إلى إعادة إحياء مسيرته بعد فترة صعبة شهدت إيقافه بسبب قضية المنشطات وابتعاده الطويل عن الملاعب. لكن وضع اللاعب البدني وعدم استعداته كامل مستواه السابق قد يدفعان إدارة موناكو إلى دراسة العروض المقدمة له، خصوصاً إذا وصلت عروض مناسبة من أندية ترغب في التعاقد مع بطل العالم ٢٠١٨.

مودريتش قد يستمر لموسم إضافي مع ميلان

أكد البرتغالي رويين أمورييم، المدير الفني لنادي ميلان، رغبته في استمرار النجم الكرواتي لوكا مودريتش مع الفريق خلال الموسم المقبل، مشدداً على تمسكه ببقاء قائد خط الوسط ضمن مشروع الروسونيري. وقال أمورييم في تصريحاته: «أريد بقاء لوكا مودريتش، لقد تحدثت معه، وإذا لزم الأمر سأذهب بنفسي لإحضاره. أريده معنا هذا الموسم". وتؤكد هذه التصريحات أن إدارة ميلان والجهاز الفني يتجهان نحو مواصلة الشراكة مع مودريتش، في ظل القناعة الكبيرة بما يقدمه من خبرة وقيادة داخل وخارج الملعب.

البرتغال تعلن رسمياً رحيل مارتينيز وتبدأ البحث عن مدرب جديد

أعلن الاتحاد البرتغالي لكرة القدم انتهاء العلاقة التعاقدية مع المدير الفني الإسباني روبرتو مارتينيز وجهازه المعاون، ليُختم مشوار استمر ثلاثة أعوام ونصف العام مع المنتخب الأول. وأوضح الاتحاد، في بيان رسمي، أن العقد انتهى اعتباراً من الأربعاء، مع توجيه الشكر لمارتينيز على ما قدمه من عمل واحترافية والتزام طوال فترة قيادته للمنتخب. وشهدت حقبته التتويج بلقب دوري الأمم الأوروبية العام ٢٠٢٥، إلى جانب ترسيخ مشروع فني قائم على المنافسة والطموح.

وأكد الاتحاد أن رئيسه بدأ بالفعل إجراءات التعاقد مع مدرب جديد، يتولى قيادة المنتخب خلال المرحلة المقبلة، بهدف مواصلة تحقيق النجاحات وتعزيز ثقافة الانتصارات، استعداداً للاستحقاقات القارية والدولية المقبلة.

ريال بيتيس يحسم صفقة فران غارسيا من ريال مدريد

أتم نادي ريال بيتيس اتفاقه مع ريال مدريد للتعاقد مع الظهير الأيسر فران غارسيا، في صفقة بلغت قيمتها ٤ ملايين يورو، مع احتفاظ النادي الملكي بنسبة ١٥% من قيمة أي انتقال مستقبلي للاعب. ووفقاً لفابريزيو رومانو وافق غارسيا على الانتقال إلى بيتيس، حيث سيصبح الظهير الأيسر الجديد للنادي الأندلسي، فيما تم تحديد موعد الفحص الطبي تمهيداً للإعلان الرسمي عن الصفقة. ويأتي رحيل غارسيا بعد فترة قضاها مع ريال مدريد، حيث انضم إلى الفريق الأول عقب تجربته السابقة مع رايو فايكانو، قبل أن يقرر خوض تحدٍ جديد بحثاً عن دور أكبر وفرص مشاركة منتظمة.

مان يونايتد يغري تشواميني بعقد ضخم وريال مدريد يتمسك ببقائه

ذكرت تقارير صحافية أن مانشستر يونايتد تقدم بعرض رسمي للتعاقد مع لاعب وسط ريال مدريد، الفرنسي أوريلين تشواميني، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية.

ووفقاً للصحافي الإسباني خوسيه فيليكس دياز، عرض النادي الإنكليزي على اللاعب عقداً يمتد لخمس سنوات براتب مرتفع لإقناعه بالانتقال إلى أولد ترافورد. وأشار التقرير إلى أن يونايتد سيبدأ التفاوض مع ريال مدريد في حال موافقة تشواميني، فيما قد تصل قيمة الصفقة إلى نحو ١٠ مليون يورو.

في المقابل، يتمسك النادي الملكي باستمرار الدولي الفرنسي، ولا يعتزم التفريط بأحد أبرز عناصر خط الوسط. وانضم تشواميني إلى ريال مدريد عام ٢٠٢٢ قادماً من موناكو، ويرتبط بعقد يمتد حتى صيف ٢٠٢٨.

تشيلسي يعيد ترتيب خط الوسط بناء على مستقبل انزو فرنانديز

يواصل تشيلسي دراسة خياراته لتدعيم خط الوسط خلال فترة الانتقالات الصيفية، وسط احتمالات بإجراء تغييرات كبيرة في تشكيلته قبل انطلاق الموسم الجديد. ووفقاً لتقارير صحافية، يستهدف النادي التعاقد مع أليكس سكوت، لاعب بورنموث، ليكون بديلاً محتملاً لأندريه سانتوس، بينما يبقى آدم وارتون خياراً رئيسياً في حال رحيل انزو فرنانديز. وأشارت التقارير إلى أن بورنموث يتمسك ببقاء سكوت وعرض عليه عقداً جديداً، ما يعضد إتمام الصفقة. في المقابل، يحظى أندريه سانتوس

باهتمام مانشستر يونايتد، الذي أجرى اتصالات أولية مع مثليه دون تقديم عرض رسمي. ويواصل تشيلسي تقييم جميع الخيارات لإعادة بناء خط الوسط بما يتناسب مع خططه للموسم المقبل.

«تمت الصفقة».. فرانكفورت يخطف جوهرة بايرن ميونيخ

حسم نادي آينتراخت فرانكفورت تعاقد مع موهبة بايرن ميونيخ نويل أسيكو، بعدما توصل الطرفان إلى اتفاق نهائي بشأن انتقال لاعب الوسط الألماني إلى صفوفه.

ووفقاً للتقارير الألمانية، سيوقع أسيكو، البالغ من العمر ٢٠ عاماً، عقداً مع فرانكفورت حتى عام ٢٠٣٠ مع إمكانية التمديد لموسم إضافي، في صفقة تمنح بايرن ميونيخ عائداً مالياً كبيراً. وكان النادي البافاري قد استعاد اللاعب هذا الصيف من هانوفر ٩٦ مقابل نحو ٢,٥ مليون يورو، قبل أن يوافق على رحيله مقابل مبلغ يتراوح بين ١٠ و١٢ مليون يورو، رغم عدم خوضه أي مباراة رسمية مع الفريق الأول.

ويُعد أسيكو من أبرز المواهب الألمانية الصاعدة، بعدما لفت الأنظار خلال فترة إعارته مع هانوفر، ليختار فرانكفورت كوجهة جديدة بحثاً عن فرص أكبر للمشاركة والتطور.

ديوكوفيتش يفوز على الياسيم بعد اطول مباراة ربع نهائي في ويمبلدون

سَطّر لاعب كرة المضرب الصربي نوفاك ديوكوفيتش البالغ من العمر ٣٩ عاماً فصلاً جديداً من فصول معجزاته، بتأمله إلى نصف نهائي بطولة ويمبلدون ٢٠٢٦ بعد الإطاحة بالكندي فيليكس أوجييه الياسيم، في مباراة حُسمت بعد ٥ ساعات و١٥ دقيقة من اللعب، لتدخل

التاريخ كأطول مباراة ربع نهائي في تاريخ البطولة. وجاء انتصار ديوكوفيتش، المصنف السابع في البطولة، بعد مواجهة ماراثونية من ٥ مجموعات انتهت بفوز ديوكوفيتش بثلاث مجموعات مقابل مجموعتين بواقع : (٧-٦) و(١٠-١٢)، (٦-٣)، (٣-٦)، (٧-٦) و(٤-٧)، و(٦-١) و(١-٤)]، حيث أظهر النجم الصربي ثباتاً ذهنياً مربعاً في شوط كسر التعادل الفاصل بالمجموعة الخامسة لينتهي بنتيجة (٤-١٠) قبل دقائق قليلة من حظر التجول الليلي المفروض في لندن.

ه أطعمة غنية بالدهون الصحية تساعد على دعم

القلب وتقليل الالتهابات

لم تعد الدهون تُصنف جميعها ضمن العناصر الغذائية الضارة، إذ أثبتت الدراسات الحديثة أن نوع الدهون هو العامل الأهم في تحديد تأثيرها على صحة الجسم. فالدهون غير المشبعة، الموجودة بشكل أساسي في الأطعمة النباتية والأسماك، تُعد من الدهون المفيدة التي يمكن أن تساهم في تحسين مستويات الكوليسترول. وتقليل الالتهابات، وتعزيز صحة القلب عند تناولها ضمن نظام غذائي متوازن.

وتتميز الدهون غير المشبعة بتركيبها الكيميائي الذي يحتوي على روابط مزدوجة، ما يجعلها سائلة في درجة حرارة الغرفة، كما يمنحها خصائص تساعد خلايا الجسم على امتصاصها والاستفادة منها بشكل أفضل مقارنة بالدهون الأخرى. ورغم فوائدها الصحية، فإن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية، لذلك ينصح خبراء التغذية بتحقيق التوازن بين مصادر الدهون الصحية والأطعمة الغنية بالألياف والبروتين.

وفيما يلي أبرز الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة التي ينصح بها الخبراء:
١- الأسماك الدهنية.. مصدر غني بأوميغا ٢
تُعد الأسماك الدهنية من أفضل مصادر الدهون الصحية، ومن أبرز أنواعها السلمون والسردين والماكريل والأنشوجة، وتحتوي هذه الأسماك على أحماض أوميغا-٢ الدهنية، وهي دهون غير مشبعة يستخدمها الجسم في بناء الخلايا وإنتاج مركبات تساعد على تقليل الالتهابات.

وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من أوميغا-٢ الناتجة عن تناول الأسماك الدهنية قد يكونون أقل عرضة للوفاة المبكرة، كما ترتبط هذه الأحماض بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. إضافة إلى فوائد محتملة لصحة الدماغ والوظائف الإدراكية.

٢- المكسرات والبذور.. دهون مفيدة لصحة القلب:
تحتوي المكسرات والبذور على كميات عالية من الدهون غير المشبعة، خاصة أحماض أوميغا-٦ مثل حمض اللينوليك، الذي يرتبط بتحسين صحة القلب وخفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL). كما توفر هذه الأطعمة مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، مثل المعادن والفيتامينات والألياف. وتشير الأبحاث إلى أن حمض اللينوليك قد يرتبط أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وتحسين عملية تنظيم مستويات السكر في الدم. ويمكن الحصول على هذه الفوائد من تناول المكسرات كوجبة خفيفة أو من خلال زبدة المكسرات، مع ضرورة الانتباه إلى كميات السكر والملح المضافة في بعض المنتجات.
٣- الزيوت الصحية.. خيارات متنوعة للدهون غير المشبعة:
تعد بعض الزيوت النباتية مصادر مهمة للدهون الصحية، ومنها زيت فول الصويا وزيت الكانولا، اللذان يحتويان على نسبة مرتفعة من الدهون المتعددة غير المشبعة المفيدة للقلب. كما يُعتبر زيت الزيتون، خاصة زيت الزيتون البكر الممتاز، من أفضل مصادر الدهون الأحادية غير المشبعة، إضافة إلى احتوائه على مضادات الأكسدة والمركبات الفينولية التي تدعم الصحة العامة. لكن رغم فوائده، تبقى الكمية عاملاً مهماً، إذ إن إضافة القليل منه إلى الطعام أو السلطات يعد خياراً صحيحاً، بينما الإفراط في تناوله قد يزيد من السعرات الحرارية.

٤- التيمبيه.. غذاء نباتي غني بالعناصر المفيدة:
يُعد التيمبيه، وهو منتج مصنوع من فول الصويا المخمر، من المصادر الغنية بالدهون غير المشبعة، إلى جانب احتوائه على البروتين والألياف والعديد من الفيتامينات والمعادن.

وتشمل أطعمة الصويا المفيدة أيضاً فول الصويا والإدامامي والتوفو والناتو، حيث تحتوي على مركبات نباتية تعرف باسم إيزوفلافونات الصويا، والتي تشير بعض الدراسات إلى ارتباط الأنظمة الغذائية الغنية بها بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي، خاصة عند استبدال الأطعمة الأقل صحة بها.

ويمتاز التيمبيه مقارنة ببعض منتجات الصويا الأخرى باحتوائه على كميات أعلى من البروتين والألياف والدهون الصحية، كما أن عملية التخмир قد تجعله أسهل في الهضم وتدعم صحة الأمعاء.
٥- الأفوكادو.. دهون صحية مع ألياف ومعادن:
يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة، وهي النوع نفسه الموجود في زيت الزيتون، مع كمية منخفضة جداً من الدهون المشبعة.

ولا تقتصر فوائده على الدهون الصحية فقط، إذ يعد مصدراً جيداً للألياف والفيتامينات والمعادن، خاصة البوتاسيوم الذي قد يساعد في دعم صحة ضغط الدم. تمثل الدهون غير المشبعة جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي، إذ يمكن أن تساعد في دعم القلب وتقليل الالتهابات وتحسين وظائف الجسم عند تناولها باعتدال. ويمكن المفتاح في اختيار المصادر الطبيعية للدهون الصحية، مثل الأسماك والمكسرات والزيوت النباتية والأفوكادو، مع الحفاظ على توازن النظام الغذائي بشكل عام.

ماذا يحدث للجسم عند تناول الخوخ يومياً في الصيف؟

يُعدّ الخوخ من الفواكه الصيفية المميزة التي تحظى بشعبية واسعة، ليس فقط لطعمه المنعش، بل أيضاً لقيمته الغذائية العالية وفوائده الصحية المتعددة. وتشير تقارير غذائية إلى أن تناول ثمرة واحدة يومياً من الخوخ قد يمنح الجسم مجموعة من التأثيرات الإيجابية التي تدعم الصحة العامة. أحد أبرز فوائد الخوخ هو دوره في الوقاية من الجفاف، إذ يحتوي على نسبة مرتفعة من الماء تساعد على ترطيب الجسم وتعويض السوائل المفقودة خلال الطقس الحار أو التعرق، ما يجعله خياراً مثالياً في فصل الصيف.

كما يساهم الخوخ في دعم صحة القلب وتنظيم ضغط الدم، بفضل احتوائه على عنصر البوتاسيوم الذي يساعد الجسم على التخلص من الصوديوم الزائد، مما يؤدي إلى استقرار مستويات ضغط الدم بشكل أفضل.

وفيما يتعلق بالجهاز الهضمي، فإن تناول الخوخ بانتظام يساعد على تحسين عملية الهضم، نظراً لفناه بالألياف الغذائية التي تدعم صحة الأمعاء وتساهم في تعزيز حركة الجهاز الهضمي بشكل طبيعي.

ويُعدّ الخوخ أيضاً مفيداً في التحكم بالوزن، إذ تساعد الألياف الموجودة فيه على زيادة الشعور بالشبع وتقليل الشهية، ما قد يساهم في تقليل السعرات الحرارية اليومية بشكل غير مباشر. ومن الناحية الطاقية، يمد الخوخ الجسم بجرعة معتدلة من الكربوهيدرات الطبيعية التي تساعد على تقليل الشعور بالتعب والإرهاق، خاصة في الأجواء الحارة، مما يمنح الجسم نشاطاً وحيوية أكبر خلال اليوم.

كما يعزز الخوخ مناعة الجسم، لاحتوائه على فيتامين C وفيتامين A، وهما عنصران أساسيان في دعم الجهاز المناعي ومساعدة الجسم على مقاومة العدوى والأمراض المختلفة. ولا تتوقف فوائده عند هذا الحد، إذ يساهم في تحسين صحة البشرة بفضل مضادات الأكسدة وفيتامين C الذي يساعد على حماية الجلد من أضرار العوامل البيئية، إضافة إلى دوره في تعزيز إنتاج الكولاجين الذي يحافظ على نضارة البشرة ومرونتها. وبشكل عام، فإن إدخال ثمرة واحدة من الخوخ إلى النظام الغذائي اليومي قد ينعكس بشكل إيجابي على العديد من وظائف الجسم، مما يجعله خياراً غذائياً بسيطاً ومفيداً في آن واحد.