

تعليق صحيفة قطرية على خسارة الغرافة أمام استقلال إيران: الغرافة يسقط والتاريخ يتكرر!

ناقشت صحيفة قطرية هزيمة ممثل هذه الدولة في دوري النخبة الآسيوي أمام فريق استقلال إيران وأفادت وكالة مهر للأنباء، إنه خسر فريق الغرافة القطري لكرة القدم أمام فريق استقلال إيران بنتيجة ٠-٣. في أول مباراة له في دوري النخبة الآسيوي الليلة الماضية في طهران. وعاد إلى بلاده دون أن يسجل أي نقطة على الأقل.

وفي إشارة إلى تكرار التاريخ للغرافة في المباراة أمام منافسه الإيراني هذه المرة في دوري النخبة الآسيوي كتبت صحيفة الراية القطرية: «رغم أن أمس كانت المباراة الثالثة في تاريخ فريق الغرافة والاستقلال، إلا أن



هذه المباراة وكانت هذه هي المرة الثانية التي يخسر فيها الغرافة بنتيجة ٠-٣ أمام هذا الخصم. وتعادل هذان الفريقان مرتين قبل مباراة أمس، وفي المباراة الأولى عام ٢٠١٠، فاز الاستقلال على الغرافة ٠-٣ على ملعب آزادي في طهران، وانتهت مباراة الإياب في الدوحة بالتعادل ١-١.

وفي جزء آخر من تقرير هذه الصحيفة القطرية، مع الإشارة إلى كواليس أهداف الاستقلال، جاء: هدف الغرافة المبكر في مرماه غير إشارة المباراة وحتى منتصف الشوط الأول تقدم الغرافة واستمر الضغط الهجومي للاعبين الاستقلال. ورغم استحواذ الغرافة على الكرة في وسط الملعب، إلا أنهم لم يتمكنوا من خلق خطورة على مرمرى الاستقلال. وانهار هذا الفريق تماماً بعد تلقيه الهدف الثاني، وهو ما أدى في النهاية إلى تسجيل الهدف الثالث للخصم».

جوارديولا يسخر من نفسه بسبب هالاند

سخر الإسباني بييب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، من نفسه بسبب مهاجم فريقه، النرويجي إيرلينج هالاند.

وقال جوارديولا، في المؤتمر الصحفي لمباراة إنتر ميلان في دوري أبطال أوروبا: «لا أفكر كثيراً في المستقبل، كل تركيزي الآن منصب على الاستعداد لهذه المباراة وكيفية تحقيق الفوز اليوم».

وأضاف: «دائماً ما كنت أفكر بهذه الطريقة، العديد من الأمور يمكن أن تحدث في كرة القدم

الحديثة، عليك أن تتعامل مع الحاضر حتى يأتي موعد المباراة المقبلة.. هذا هو الوضع».

وتابع المدرب الإسباني: «لقد شاهدت نهائي دوري الأبطال الذي لعبناه ضد إنتر ميلان للمرة الأولى بالأمس». وواصل: «جوندوجان عاد وهذا المركز (في

خط الوسط) أفضل بالنسبة له، وعندما يكون لنا لقا للمشاركة يصبح الاختيار صعباً». وأردف: «على اللاعبين أن يتنافسوا. أحتاج لعمل مداورة بينهم لكن عليهم إثبات جاهزيتهم عندما أقوم بهذا الأمر. أرغب في مشاركتهم جميعاً ولكن عليهم أن يتمتعوا بالجاهزية لتقديم الأداء المطلوب». واختتم: «متفاجئ بعض الشيء من أرقام هالاند، هل تعرف لماذا؟ لأنني لعبت ١١ عاماً سجلت خلالها ١١ هدفاً، هذا الرجل سجل ٩ أهداف في ٤ مباريات!».

فينيسيوس يشعر بالاضطهاد.. وحليف وحيد في ريال مدريد

أكدت تقارير صحفية، أمس الثلاثاء، أن البرازيلي فينيسيوس جونيور، نجم ريال مدريد، يشعر بأنه يتعرض للاضطهاد في إسبانيا.

وكان فينيسيوس محط الأنظار هذا الأسبوع بعد إشارته إلى جماهير ريال سوسيداد إثر تسجيل ركلة جزاء في فوز الريال ٢-٠ خلال الجولة الخامسة من الليجا.

ووفقاً للإذاعة «كادينا سير» يشعر فينيسيوس بأن هناك حملة إعلامية ضده في إسبانيا نتيجة لتعليقاته حول كأس العالم.

وكان فينيسيوس تعرض لانتقادات علنا من أسطورة ريال مدريد بيديا مياتوفيتش، بعد مباراة ريال سوسيداد.

وأكدت تقارير إسبانية هذا الأسبوع أن فينيسيوس يشعر بالعزلة أكثر من أي وقت مضى في ريال مدريد، وكان المدرب كارلو أنشيلوتي هو حليفه الوحيد في النادي. وأوضحت أن هناك شخصيات في إدارة النادي تشعر بالانزعاج من تصريحات فينيسيوس

التي أكد خلالها «إذ كانت إسبانيا تريد استضافة كأس العالم ٢٠٣٠، فعليها تحسين سجلها في مكافحة العنصرية». وتزعم تقارير أخرى أن فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، من بين هؤلاء المنتقدين لفينيسيوس.

وأشارت الإذاعة إلى أن فينيسيوس يشعر بالتعب من الضجيج المحيط به، وأنه يعامل بشكل غير عادل. ومن الأمور التي أزعجته بشكل خاص التقارير التي تزعم وجود خلافات بينه وبين زميله كيليان مبابي، رغم أنهم منسجمان جيداً.

البرازيل تعود لمطاردة جوارديولا

عاد الاتحاد البرازيلي لكرة القدم لمحاولات التعاقد مع الإسباني بييب جوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي.

ووفقاً لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، تفاوض الاتحاد البرازيلي سابقاً مع جوارديولا بعد كأس العالم ٢٠٢٢، قبل أن يتحولوا إلى مطاردة الإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد.

وأشار إلى أن الاتحاد البرازيلي يبحث حالياً عن مدرب جديد، لذا تواصلوا مجدداً مع جوارديولا الذي طلب منهم الانتظار حتى شهر يناير/كانون الثاني المقبل.

وجاء طلب جوارديولا لأن السيتي يواجه مشكلة تتعلق باللعب المالي النظيف ولديه قضية مع رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز، وقد يواجه عقوبات تشمل خصم النقاط أو الهبوط، أو غرامة مالية ضخمة.

يذكر أن عقد بييب جوارديولا مع مانشستر سيتي ينتهي في صيف ٢٠٢٥.

بايرن ميونخ يحفز كيميتهش بطريقة خاصة لتجديد عقده

كشف ماكس إيبزل، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، عن ملامح خطته التي سيتفاوض بها البافاري في ملف تجديد عقد جوشوا كيميتهش لاعب الفريق.

ونقل موقع «سكاي ألمانيا» عن إيبزل تصريحات بشأن المرشح الذي يراه الأنسب لارتداء شارة قيادة بايرن ميونخ في المستقبل.



وينتهي عقد القائد الحالي للبايرن حارس المرمى مانويل نوير في عام ٢٠٢٥، ويأت مسيرته على مشارف الانتهاء مع بلوغه عامه الـ ٣٨.

وبالنظر إلى القائد المستقبلي للبايرن، قال إيبزل: «جوشوا كيميتهش ليس قائداً للمنتخب الألماني من فراغ، ويجب أن يصبح القائد المستقبلي لبايرن ميونخ».

وأضاف إيبزل: «من أجل ذلك علينا تجديد عقده أولاً، وسيكون ذلك أمراً مرهقاً بما يكفي».

وينتهي عقد كيميتهش مع بايرن ميونخ في عام ٢٠٢٥، وأثيرت العديد من الشكوك حول مستقبله مع الفريق في الأونة الأخيرة في ظل ارتباط اسمه بالانتقال لأي من برشلونة أو باريس سان جيرمان.

يذكر أن كيميتهش أصبح القائد الجديد للمنتخب الألماني، بعد الاعتزال الدولي للقائد السابق الكاي جوندوجان.

رودري: الناس يدفعوني للفوز بالكرة الذهبية

تحدث الإسباني رودري، لاعب وسط مانشستر سيتي، عن مواجهة إنتر ميلان، اليوم الأربعاء، في الجولة الأولى من الدور الأول بدوري أبطال أوروبا.

وقال رودري، في المؤتمر الصحفي للمباراة: «بدأت أشعر الآن أن الناس يلاحظون العمل الذي أقوم

به ويحاولون دفعي للفوز بالكرة الذهبية، الجائزة ليست شيئاً أفكر فيه ولكنه سيكون بمثابة الحلم بالطبع».

وأضاف: «الناس يقولون ما يعتقدونه، في مركزي لعب دوراً

مختلفاً عما يقوم به البقية، لكن كرة القدم تبدو جميلة للمتابعين، والكثيرون يقدرّون دور لاعب خط الوسط، لنرى ما الذي سيحدث».

وتابع: «نعم شاهدت النهائي (دوري الأبطال) ضد إنتر في مرة أو اثنتين، وشاهدت فيديوهات قصيرة ربما آلاف المرات لأكون صادقاً!».

واختتم: «شاهدنا المباراة بالأمس، نقوم بتحليلهم لأنهم لم يغيروا كثيراً في طريقة لعبهم وكان من الرائع رؤية المباراة مجدداً، هذه هي كرة القدم.. لقد كان وقتاً رائعاً، لكن الحياة تستمر. علينا أن نمضي قدماً ونحاول أن نبدأ بأفضل شكل ممكن في البطولة الجديدة».

إنريكي: نفوذي في باريس أكبر من برشلونة

تحدث لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، عن الفارق بين تجربته الحالية ومشواره مع برشلونة خلال ٣ مواسم بين عامي ٢٠١٤ و ٢٠١٧.

وقال إنريكي، في مؤتمر صحفي أمس الثلاثاء: «أي مدرب يكون له بصمة مع الفرق التي عمل معها، في برشلونة قدمت عملاً رائعاً مع فريق مذهل، وخلقت وحدة متماسكة لكن مع فريق تم بناؤه بالفعل».

وأضاف: «أما في باريس نحاول أن نبني شيئاً جديداً، فالمشروع هنا أكثر مرونة، ولدي نفوذ أكبر

مع رئيس النادي والمدير الرياضي، وأنا متحمس للغاية

وسعيد بثقة مسؤولي النادي بي، وأسعى أن أرد لهم هذه الثقة».

وانتقل المدرب الإسباني للحديث عن حظوظ فريقه في دوري الأبطال هذا

الموسم، قائلاً: «أي خبرة تتحدثون عنها، لا أضع حدوداً لفريقي، بإمكان أي فريق تحقيق الفوز دون خبرات، وأرى لاعبين من أصحاب الخبرات يرتكبون الأخطاء».

وتابع: «الأهم بالنسبة لي هو الوقت الحالي، لقد بدأنا مشروعاً جديداً الموسم الماضي وعلينا الانتظار لنهاية الموسم لتقييم الأمور أو ربما الانتظار لمواسم أخرى، يعجبني ما أراه على المدى البعيد، لقد اتخذت القرار الصحيح بالقدوم إلى بي إس جي».

وشدد: «سنكافح في كل مباراة، وستكون الصعوبات بالغة، ولكن ضغط المباريات لن يكون عذراً».

واستطرد: «المدربون يتسمون بالأناية، إذا لعب الفريق بشكل جيد يكون الفضل للمدرب وإذا خسر الفريق يكون بسبب اللاعبين، لذلك علينا الانتظار لأشهر لتقييم الأمور بشكل أفضل».

وأشار: «بالطبع خوض مباراتين أو ٤ مباريات إضافية يجعل الأجددة مضغوطة، ولكننا علينا الانتظار لتقييم التجربة بالكامل».

وعن الاختبار الأول في دوري الأبطال، شدد إنريكي: «جيرونا بإمكانه أن يتصارع معنا على الاستحواذ على الكرة، ونستعد له مثل الاستعداد للمواجهات الكبرى».

وأتم: «لدي ٦ خيارات مختلفة في خط الهجوم، ولكن أميل أكثر لرأس الحربة الذي يشارك أكثر في بناء الهجمات لأن كل المتاحين يتسمون باللعب المباشر

على المرمى وأي لاعب يجب أن يدرك أنه يمكن الاستعانة به في أي وقت لأن الموسم طويل للغاية».

العصائر المخفوقة: فوائد ومخاطر قد تهدك

احتلت العصائر المخفوقة المثلجة، أو ما يعرف بـ«السموزي»، مكانة بارزة في حياة البريطانيين، حيث أظهر تقرير نشرته صحيفة «التلغراف» أن الإنفاق عليها أسهم في تحقيق شركات المشروبات أرباحاً بلغت ٥٢ مليون جنيه إسترليني في العام الماضي وحده. تُعتبر العصائر المخفوقة خياراً شائعاً للأشخاص في عجلة من أمرهم، أو حينما يصابون بنزلات برد، أو كوسيلة للحفاظ على الصحة. لكن، هل هي صحية بالفعل؟

الفوائد الصحية للعصائر المخفوقة

صحة الجهاز الهضمي: الألياف الموجودة في العصائر المخفوقة تساهم في تغذية ميكروبيوم الأمعاء، مما يعزز صحة الجهاز الهضمي.

تنظيم نسبة السكر في الدم: تساعد العصائر المخفوقة في تنظيم مستويات الفلوكوز في الدم، مما يساهم في خفض مستويات السكر.

التحكم في الشهية: تمنح العصائر المخفوقة شعوراً بالشبع لفترة أطول مقارنة بالعصائر الطبيعية، مما يساعد في تنظيم الشهية.

الإدراك وصحة القلب: تحتوي العصائر على الفلافانول، وهو مركب طبيعي مفيد لصحة القلب والإدراك، ويوجد في العديد من الفواكه والخضراوات مثل التوت الأزرق والفراولة.

تؤكد الدكتورة إميلي ليمنج، عالمة الميكروبيوم ومؤلفة كتاب «Genius Gut»، أن العصائر المخفوقة يمكن أن توفر التغذية التي تحتاجها من الفواكه والخضراوات، خاصة إذا كنت تواجه صعوبة في تناول الكمية الكافية منها.

هل العصائر المخفوقة صحية؟

تلاحظ الدكتورة ليمنج أن تناول الفاكهة والخضراوات في حالتها الطبيعية يعزز الشعور بالشبع من خلال تحفيز مستقبلات التمدد في المعدة وإرسال إشارات إلى الدماغ بالشبع. ومع ذلك، عند خلط هذه المكونات في عصير، يتم تغيير هذا النظام، مما قد يؤدي إلى تناول كميات أكبر مما يحتاجه الجسم.

تقول الدكتورة فيديريكا أماتي، رئيسة قسم التغذية بشركة «Zoe»، إن العصائر حتى لو كانت مصنوعة من الفاكهة النقية، يمكن أن تسبب استجابة سريعة لنسبة السكر في الدم.

عند صنع العصائر، تتحلل جدران خلايا الفاكهة، مما يؤدي إلى إطلاق السكريات بسرعة أكبر في مجرى الدم.

أظهرت دراسة في كوريا أن متوسط العصائر المخفوقة المقدمة في المقاهي يحتوي على ما يعادل ١٣ ملعقة صغيرة من السكر. إذا كنت تشتري عصيراً جاهزاً بدلاً من تحضيره في المنزل، فقد تحتوي المنتجات على مستحلبات وسكريات مضافة وألوان ونكهات صناعية. لذا، يُنصح دائماً بالتحقق من الملصق.

هل تساعد العصائر المخفوقة في إنقاص الوزن؟

تقول الدكتورة أماتي إن العصائر المخفوقة ليست بالوسيلة السحرية لإنقاص الوزن كما يُروج لها. وعادةً ما يتم تسويق العصائر كبديل للوجبات في الأنظمة الغذائية أو برامج التخلص من السموم، لكن هذا يتطلب خلق عجز في السعرات الحرارية (استهلاك سعرات أقل مما يحرقه الجسم)، وعلى المدى الطويل يمكن أن يؤدي استبدال وجبات العصائر بالوجبات الكاملة إلى عدم تناول ما يكفي من البروتين والمواد المغذية الأخرى، مما قد يكون له تأثيرات سلبية، خاصةً على كبار السن.

نصائح الخبراء

اصنع العصائر في المنزل: إذا كنت تحب العصائر المخفوقة، فإن تحضيرها في المنزل يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي صحي.

لا تهمل الخضراوات: تأكد من تضمين الخضراوات في وجباتك الأخرى خلال اليوم.

استهلك ببطء: العصائر ليست بديلاً كاملاً للوجبات المتوازنة. حتى عند تناول عصائر صحية، من المهم الحفاظ على نظام غذائي متوازن.

في الختام، تشير الدكتورة أماتي إلى أنه إذا كنت تستبدل المشروبات الغازية المحلاة بالسكر بالعصائر المخفوقة، فهذه خطوة صحية أفضل، ولكن، يجب ألا تُستخدم العصائر كبديل للوجبات الكاملة.

كيف تؤثر التمارين الرياضية على الصحة الجنسية لدى الرجال؟

أظهرت دراسة حديثة أن تمارين التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) قد تقدم حلاً فعالاً للذئذ المبكر لدى الرجال. في الدراسة التي شملت ٧٦ رجلاً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٢٤ عاماً، طُلب من المشاركين ممارسة العلاقة الجنسية مع شريكهم مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.

تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى ثلاث مجموعات مختلفة. مارست المجموعة الأولى تمارين HIIT لمدة ٧ دقائق يومياً على مدار أسبوعين، بينما قامت المجموعة الثانية بتمارين التنفس البطيء في نفس الفترة، وأدت المجموعة الثالثة تمارين التنفس العادية.

طوال فترة الدراسة، أكمل جميع المشاركين استبيانات متعددة لمراقبة التغيرات. تشير النتائج التي نشرتها جامعة East China Normal إلى أن تمارين HIIT اليومية ساعدت في تأخير

النشوة الجنسية لدى الرجال وتحسين جودة العلاقة مع الشريك، وذلك في فترة زمنية قصيرة أقل من أسبوعين. وأكد الباحثون أن تمارين HIIT كانت أكثر فعالية من تمارين التنفس العادية في تخفيف أعراض الذئذ المبكر.

ووفقاً للمجلة الدولية لعلم النفس السريري والصحي، فإن فعالية تمارين HIIT تشير إلى إمكاناتها كعلاج جديد ومبتكر لهذه المشكلة. تشير الدراسة إلى أن التركيز على التمارين قد يساعد الرجال في تحسين قدرتهم على تنظيم انتباههم، مما قد يطيل مدة العلاقة الجنسية.

ومع ذلك، تحذر الدراسة من أن الفوائد قد لا تكون مستدامة على المدى الطويل، كما أن العينة كانت مقتصرة على الرجال الأصغر سناً. يتطلب الأمر مزيداً من البحث لفهم ما إذا كانت هذه الفوائد يمكن الحفاظ عليها بمرور الوقت وللجنسين على حد سواء.

التمارين الرياضية والجنس

3 فوائد هامة

دار الدكتور

أفضل

أفضل

أفضل

أفضل

أفضل

أفضل

أفضل

أفضل

أفضل

أفضل