

تيرزيتش يقترب من خلافة جاريدو

في بيرسبوليس

ذكرت تقارير إعلامية أن إيدين تيرزيتش، المدير الفني السابق لبوروسيا دورتموند، هو أبرز المرشحين لتدريب بيرسبوليس الإيراني.

وذُكرت تقارير إخبارية أمس السبت إن المفاوضات الأولى مع تيرزيتش بدأت. وذُكرت التقارير أن إدين هو المرشح المفضل لرئيس بيرسبوليس رضا درويش.

وأقال بطل الدوري الإيراني في آخر موسمين مدربه الإسباني خوان كارلوس جاريدو بعد



إبتعاده عن الصدارة بفارق ٥ نقاط، ويتولى

حاليًا كريم باقري،

لاعب الفريق الأسبق،

تدريبه بشكل مؤقت،

وتولى تيرزيتش

تدريب دورتموند في

النصف الثاني من

موسم ٢٠٢٠-٢٠٢١، وفاز معه

بكأس ألمانيا.

وعاد لتدريب الفريق

في الفترة من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٤، حيث كان قريباً من التتويج بلقب الدوري الألماني في ٢٠٢٢ كما وصل لنهايي دوري أبطال أوروبا ٢٠٢٤.

يذكر أن بيرسبوليس هو أكثر الفرق شعبية في بلاده كما أنه أنجح فريق في إيران.

ريال مدريد يراقب صفقة مدوية من برشلونة

يوجه ريال مدريد أنظاره إلى أحد اللاعبين البارزين في صفوف برشلونة خلال الموسم الحالي.

وكانت الدائرة العاشرة من محكمة العمل في برشلونة، رفضت طعن النادي الكتالوني لقيد اللاعب داني أولمو في قائمة الفريق.

وبات أمام البارسا مهلة لنهاية الشهر الجاري في ٣١ ديسمبر/كانون أول، من أجل قيد داني أولمو.

ويوجد بند في عقد اللاعب يسمح له بفسخ عقده والرحيل مجانا إذا فشل برشلونة في قيده بالقائمة.



بعد أن تعاقد مع لويس فيجو من البارسا. بالإضافة إلى تعاقدات أخرى صعبة مثل كريستيانو رونالدو وريكاردو كاكّا وكريم بنزيما نغعة واحدة، وأخيرا التوقيع مع كيليان مبابي في الصيف الماضي. وأوضحت أن رغم وجود لاعبين مميزين في مركز أولمو بريال مدريد، لكن النجم الإسباني لا يزال أمامه سنوات عديدة من العطاء، كما أنه دولي.

ويتناسب ذلك مع بحث ريال مدريد عن تمثيل قوي للملكي في منتخب إسبانيا.

ويعد داني أولمو من الركائز الأساسية في صفوف برشلونة، منذ انضمامه لصفوف الفريق، مطلع الموسم الجاري قادما من لايبزيغ الألماني.

ووقع أولمو عقدا لمدة ٦ مواسم، وتم قيده في القائمة مكان الدنماركي أندريس كريستensen الذي تعرض لإصابة أبعدهته أكثر من ٣ أشهر.

مانشستر يونايتد يقدم عرضا لضم نجم باريس

قدم مانشستر يونايتد عرضا من أجل التعاقد مع أحد اللاعبين البارزين في صفوف باريس سان جيرمان هذا الموسم.

ووفقا لصحيفة "ذا صن" البريطانية، قدم مانشستر يونايتد عرضا للتعاقد مع الظهير الأيسر نونو مينديز الذي يستعد لترك باريس



سان جيرمان.

وأشارت إلى أن مفاوضات مينديز وباريس بشأن تنفيذ العقد الذي ينتهي في الموسم المقبل قد توقفت، ويرغب اللاعب في ترك «حديقة الأمراء».

وأوضحت أن مانشستر يونايتد يواجه منافسة على الصفقة من أندية أخرى مهتمة أيضا بالاستفادة من رغبة مينديز في حوض تحد جديد.

ولا يزال باريس سان جيرمان يأمل في تمديد عقد اللاعب صاحب ال٢٢ عاما ويحرص بشدة على عدم خسارته في كانون الثاني/يناير.

وكان روين أموري، مدرب مانشستر يونايتد، قد منح مينديز أول ظهور له مع الفريق الأول لسبورتنج لشبونة في حزيران/يونيو ٢٠٢٠، قبل أيام فقط من عيد ميلاده ال١٨.

يامال: نيمار مثلي الأعلى.. ونحلم بحصد السوبر الإسباني

وجه لامين يامال، نجم برشلونة، رسالة إلى مشجعي البارسا عقب الفوز بجائزة «جلوب سوكر» لأفضل لاعب شاب في العالم خلال ٢٠٢٤.

وقال يامال، في تصريحات لصحيفة «موندو ديپورتيفو» الإسبانية، عقب الفوز بالجائزة: «أحبك كثيرا يا أبي.. أنا سعيد جدا. أي جائزة فريدة أو جماعية تجعلني فخورا. أشكر جميع المدربين، والجهاز الفني، وعائلتي التي تساندني دائما».

وأضاف: «تركيزي الأكبر هو الفوز بالألقاب الجماعية، لأنها ما يفتقده النادي، وهو أكثر ما نطمح له في برشلونة، سواء الدوري، دوري الأبطال، الكأس، أو السوبر».

وعند سؤاله عن كيفية التعامل مع النشاء والضوء المسلط عليه في عمر ١٧ عاما، أجاب ببساطة: «في النهاية، علي أن أركز وألعب كرة القدم، أنا ممتن جدا لكل الأساطير التي تحدثت عني بشكل جيد خصوصا نيمار، إنه مثلي الأعلى».

واختتم: «أقول للجميع إننا نمضي بكل حماس، ونأمل أن نبدأ العام الجديد بأول لقب وهو السوبر الإسباني، ونسعى لتحقيق كل شيء».

بيلينجهام يختم ٢٠٢٤ بجائزة لأول مرة

فاز جود بيلينجهام، نجم وسط ريال مدريد، بجائزة أفضل لاعب في الدوري الإسباني، لشهر ديسمبر/ كانون أول ٢٠٢٤.

وأكمل بيلينجهام شهرا رائعا، حيث سجل ٤ أهداف وصنع هدفين في ٥ مباريات لعبها. فاز فيها فريق الصدرب

كارلو أنشيلوتي بثلاث مباريات وخسر واحدة وتعادل في واحدة.

وتعد هذه المرة

الأولى التي ينجح فيها بيلينجهام في الفوز بالجائزة هذا الموسم، وبدأ بيلينجهام هذا الشهر بتسجيله ركلة جزاء ضد خيتافي،

وسجل مرة أخرى في الهزيمة في سان ماميس ضد أتلتيك بيلباو، وأضاف هدفين آخرين في الفوز على جيرونا والتعادل في باييسكاس.

وانتهت سلسلة أهدافه ضد إشبيلية، على الرغم من أن ريال مدريد اختتم العام بالفوز.

وتفوق اللاعب الإنجليزي على أوههان سانسيث (أتلتيك بيلباو) وأنطوان جريزمان (أتلتيكو مدريد) ورافينيا (برشلونة) وساندرو راميريز (لاس بالماس).

كما فاز التركي أردا جولر، لاعب ريال مدريد أيضا، بجائزة أفضل لاعب تحت ٢٢ عاما في الشهر، وهي الجائزة التي يحصل عليها للمرة الأولى، متفوقا في التصويت على لامين جمال (برشلونة) واليكس موريبا (سيلتا) وجون أرامبورو (ريال سوسيداد) وفابيو سيلفا (لاس بالماس)، الذي كان الفائز بها في نوفمبر/تشرين ثان الماضي.

برشلونة يفكر في بيع دي يونج

ذُكرت تقارير إخبارية، أن برشلونة يفكر في عرض نجمه الهولندي فرينكي دي يونج، للبيع، من أجل الاستفادة من عائد مادي وراه رحيله، خاصة وأن عقد اللاعب مع النادي الكتالوني سينتهي في صيف ٢٠٢٦.



استعادة دي يونج للأداء العالي الذي كان يتمتع به في السابق قد يضع إدارة البرسا أمام خيار عرضه للبيع، حال عدم اهتمامها بتجديد عقده، خاصة وأن النادي لا يرغب في رحيل اللاعب بدون مقابل. وشددت على أن برشلونة لم يعد يعتبر دي يونج لاعبا لا يمكن الاستغناء عنه، وأن النادي لن ينفق أموالا عليه إذا لم يتحسن تحت قيادة المدرب الألماني هانزي فليك خلال الأشهر المقبلة، وهو أمر يبدو من الصعب تحقيقه.

وأضافت أن البرسا يفكر في طرح اللاعب للبيع بمقابل يصل إلى ٢٠ مليون يورو، ويرى أنه لايزال مطلوبا، خاصة وأن عمره ٢٧ عاما.

كريستيانو رونالدو يهين الأندية الفرنسية

أثار كريستيانو رونالدو، نجم منتخب البرتغال والنصر السعودي، ضجة واسعة خلال حفل «جلوب سوكر» في دبي، مساء الجمعة.

وقال رونالدو، خلال مشاركته في فعاليات الحفل: «بالطبع الدوري السعودي أفضل من الفرنسي، فلتجربوا الركض في درجة حرارة تتراوح بين ٢٨ و٤ لتتأكدوا بأنفسكم».

وأضاف الدون «فرنسا

لديها فقط باريس سان

جيرمان أما باقي الأندية متتهية».

وفاز كريستيانو رونالدو

بجائزتي أفضل هداف في

العالم، وكذلك أفضل لاعب في الشرق الأوسط للمرة الثانية.

وانتقل رونالدو لصفوف

النصر السعودي في يناير/

كانون الثاني ٢٠٢٢ في

صفقة انتقال حر، بعد فسخ تعاقدته مع مانشستر يونايتد.

وقضى النجم البرتغالي، ٢٩ عاما. مسيرة طويلة في أوروبا بين أندية سبورتنج لشبونة، ومانشستر يونايتد، وريال مدريد، ويوفنتوس.

يسبقه ميسي ومبابي.. صلاح ينضم لقائمة

عظماء العقد الأخير

انضم المصري محمد صلاح، جناح ليفربول، إلى قائمة اللاعبين الذين وصلوا إلى مئوتيتهم الثانية على الصعيد التهديفي في العقد الأخير.

وكشفت شبكة "سوفاسكور" للإحصائيات عن وصول صلاح إلى ٢٠٠ هدف في الدوريات الأوروبية الخمس الكبرى خلال آخر ١٠ سنوات.

وأفادت الشبكة بأن هناك ٥ لاعبين فقط استطاعوا الوصول إلى ٢٠٠ هدف أو أكثر في المواسم العشرة الأخيرة بالدوريات الكبرى، أحدثهم محمد صلاح.

ويتصدر القائمة البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم برشلونة، بتسجيله ١٧٩ هدفا في الدوريات الكبرى بالعقد الأخير.

ويأتي الإنجليزي هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، في الوصافة برصيد ١٢٩ هدفا، يليه الأرجنتيني

ليونيل ميسي (١١١) والفرنسي كيليان مبابي (١٠١) ثم صلاح (٢٠٠).

ومنذ موسم ٢٠١٥-٢٠١٦، وصل صلاح لأفضل سجل له في موسم واحد (٢٠١٧-٢٠١٨) بقميص ليفربول حينما أحرز ٢٢ هدفا في الدوري الإنجليزي.

الفلفل الحار للرجال.. ماذا يقدم؟!

الفلفل الحار ليس فقط من المكونات التي تضيف نكهة قوية للأطعمة، بل يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية كبيرة على الصحة الجنسية لدى الرجال. تحتوي هذه التوابل على العديد من العناصر الغذائية المفيدة التي تعزز من صحة الأعضاء الجنسية وتساعد في تحسين الأداء الجنسي. إليك بعض الفوائد المدهشة التي يقدمها الفلفل الحار للعضو الذكري.

١. تقوية الانتصاب

من أبرز الفوائد التي يقدمها الفلفل الحار هو تأثيره الإيجابي على الانتصاب. تشير الدراسات إلى أن الفلفل الحار يحتوي على مادة "الكابسيسين" التي تحسن تدفق الدم المحمل بالأوكسجين إلى الأعضاء التناسلية. هذا يعزز من قدرة الرجل على تحقيق انتصاب قوي ويحميه من مشاكل ضعف الانتصاب.

٢. زيادة هرمون التستوستيرون

يُعرف الفلفل الحار بقدرته على تعزيز مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم. هذا الهرمون يعد المسؤول عن الصحة الجنسية للرجال، وزيادته يساعد في تحسين الرغبة الجنسية وزيادة النشاط الجنسي. الرجال الذين يتناولون الفلفل الحار بانتظام قد يلاحظون تحسناً ملحوظًا في صحتهم الجنسية.

٣. تعزيز صحة الحيوانات المنوية

الخصوبة هي جزء آخر من الفوائد التي يقدمها الفلفل الحار. فقد أظهرت بعض الدراسات أن الكابسيسين الموجود في الفلفل الحار يساهم في تحسين حركة الحيوانات المنوية وزيادة عددها. مما يعزز من فرص الإنجاب ويحسن صحة الجهاز التناسلي للرجال.

٤. تأخير القذف المبكر

يعاني العديد من الرجال من مشكلة القذف المبكر. لكن الفلفل الحار قد يكون له دور في تأخير هذه المشكلة. الكابسيسين يساعد في تحسين قدرة الرجل على التحكم في عملية القذف أثناء العلاقة الحميمة، مما يزيد من مدة العلاقة ويعزز من المتعة الجنسية.

٥. الوقاية من سرطان البروستاتا

الفلفل الحار يحتوي على خصائص مضادة للخلايا السرطانية بفضل مادة الكابسيسين. هذه الخصائص قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال. لذلك، يمكن أن يكون الفلفل الحار من العوامل الوقائية المهمة.

٦. زيادة التحمل الجنسي

بالإضافة إلى فوائده الصحية الأخرى، يُعزز الفلفل الحار من قدرة الرجل على التحمل الجنسي. يساهم الكابسيسين على زيادة الطاقة وتقليل الشعور بالتعب أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، مما يسمح للرجال بالحفاظ على أداء جنسي قوي ولفترة أطول.

الفلفل الحار ليس مجرد إضافة لذیذة للطعام، بل هو أيضاً مصدر غني بالفوائد الصحية التي تساهم في تعزيز الصحة الجنسية للرجال. من تقوية الانتصاب إلى زيادة التحمل الجنسي، فإن تأثير الفلفل الحار على صحة الأعضاء التناسلية لا يمكن تجاهله. لكن كما هو الحال مع أي طعام، يُنصح بتناوله باعتدال للاستفادة من فوائده دون أي آثار جانبية.

فوائد الاستحمام بالماء البارد للرجال

قد يعتبر البعض الاستحمام بالماء البارد تجربة غير مريحة بسبب انخفاض درجات الحرارة، لكن على الرغم من ذلك، فإن له العديد من الفوائد الصحية التي تستحق التفكير، خاصة بالنسبة للرجال. يمكن أن تكون هذه العادة مفيدة بشكل خاص إذا تم ممارستها بشكل منظم. إليك أهم الفوائد التي يمكن أن يجنيها الرجال من الاستحمام بالماء البارد.

١. تعزيز مستويات هرمون التستوستيرون

أحد الفوائد البارزة للاستحمام بالماء البارد هو تأثيره الإيجابي على هرمون التستوستيرون. يمكن أن يساعد التعرُّض للماء البارد في زيادة إنتاج هذا الهرمون، مما يحسن الصحة الجنسية والخصوبة ويعزز الطاقة والقوة العظلية.

٢. تحسين صحة الجهاز التناسلي

عند التعرض للماء البارد، يتم الحفاظ على درجة حرارة الخصيتين المثلى، مما يمكن أن يساهم في تحسين جودة الحيوانات المنوية وزيادة الخصوبة. يعتبر ذلك أحد الأسباب التي تجعل الاستحمام بالماء البارد مفيداً للرجال.

٣. زيادة النشاط والطاقة

الماء البارد يعمل على تنشيط الدورة الدموية وتحفيز الجهاز العصبي، مما يساهم في زيادة اليقظة والنشاط طوال اليوم. بعد الاستحمام بالماء البارد، ستشعر بالطاقة والنشاط لاستكمال يومك بحيوية.

٤. تقوية جهاز المناعة

يساهم الاستحمام بالماء البارد في تعزيز قدرة الجهاز المناعي على محاربة الأمراض. يؤدي التعرُّض للماء البارد إلى زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء، مما يساهم في تقوية المناعة بشكل عام.

٥. تحسين صحة الجلد والشعر

الماء البارد يُساعد في إغلاق مسام الجلد وتقليل إفراز الدهون. مما يحسن مظهر البشرة ويقلل من مشاكل الجلد مثل حب الشباب. كما أن التعرُّض للماء البارد يعزز صحة الشعر ويمنع تقصفه.

٦. تخفيف الإجهاد وتحسين المزاج

أحد التأثيرات النفسية الإيجابية للاستحمام بالماء البارد هو تحفيز إفراز هرمون السعادة (الإندورفين)، الذي يساعد في تقليل مستويات التوتر وتحسين المزاج بشكل عام. يُعد ذلك علاجاً طبيعياً للضغط اليومية.

٧. تسريع التعافي العضلي

يُعتبر الاستحمام بالماء البارد من الطرق الفعالة لتقليل آلام العضلات والتهابات الجسم بعد التمارين الرياضية الشاقة. يساعد الماء البارد في تسريع عملية التعافي العضلي ويخفف من شعور الإرهاق.

٨. تنشيط الدورة الدموية

يساهم الاستحمام بالماء البارد في تنشيط الدورة الدموية وتدفق الدم إلى الأعضاء الداخلية والعضلات. هذا يحسن وصول الأوكسجين والتغذية لجميع أجزاء الجسم، مما يعزز الصحة العامة.

٩. تحفيز عملية فقدان الوزن

التعرض للماء البارد يمكن أن يُحفز الدهون البنية في الجسم، وهي الدهون التي تستهلك الطاقة لتدفئة الجسم. من هنا، يمكن أن يساعد الاستحمام بالماء البارد في حرق المزيد من السعرات الحرارية ودعم عملية فقدان الوزن.

تحذيرات عند استخدام الماء البارد

على الرغم من فوائد الاستحمام بالماء البارد، يجب الحذر إذا كنت غير معتاد على هذه العادة. من الأفضل البدء تدريجياً بخلط الماء البارد مع الماء الدافئ وزيادة البرودة تدريجياً.

كما يُنصح بتجنب الاستحمام بالماء البارد في حال كنت تعاني من مشاكل صحية، مثل أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم.

الاستحمام بالماء البارد ليس مجرد تجربة مُعشّة، بل له فوائد صحية متعددة يمكن أن تعزز صحتك الجسدية والنفسية. ومع ذلك، يجب التأكد من توافر الظروف الصحية الملائمة قبل الاعتماد عليها بشكل يومي.