صلاح يجامل مدربه السابق في اختيارات «ذا بيست»

كشف الموقع الرسمي للفيفا عن اختيارات قادة المنتخبات والمدربين في جوائز «ذا بيست» لأفضل لاعب ومدرب وحارس خلال ٢٠٢٣.

وكان الفيفا أعلن، يوم الاثنين، عن فوز ليونيل ميسي نجم إنتر ميامي بجائزة أفضل لاعب وإيدرسون (مانشستر سيتي) بجائزة أفضل حارس، وبيب جوارديولا (مانشستر سيتي) بجائزة أفضل مدرب.

وشارك صلاح في التصويت الخاص ب«ذا بيست» بصفته قائدا لمنتخب مصر، ومنح صوته في جائزة أفضل لاعب إلى ليونيل ميسي في الترتيب الأول.

ثم جاء كيفين دي بروين ثانيا وإيرلينج هالاند ثالثا، في اختيارات الفرعون المصري.

ومنح صلاح الأفضلية في جائزة أفضل حارس إلى إيدرسون حارس المنافس المباشر لليفربول في البريميرليج، بينما جاء تيبو كورتوا (ريال مدريد) ثانيا، وياسين بونو حارس الهلال السعودي وإشبيلية السابق ثالثا.

وفي اختيارات أفضل مدير فني فضل نجم ليفربول وضع مدربه السابق لوتشيانو سباليتي في المركز الأول، يليه بيب جوارديولا، ثم سيموني إنزاجي.

يونايتد يحسم موقفه من صفقة بنزيما

حسم نادي مانشستر يونايتد موقفه من التعاقد مع الفرنسي كريم بنزيما، مهاجم اتحاد جدة، خلال الميركاتو الشتوي الجاري.

وسبق أن ذكرت تقارير أن بنزيما مرشح للانضمام إلى الشياطين الحمر خلال يناير/كانون الثاني، لمدة ٦ أشهر على سبيل الإعارة.

ووفقا لصحيفة «ميرور» البريطانية، استبعد مانشستر يونايتد فكرة التعاقد مع كريم بنزيما خلال الميركاتو الشتوي.

وأشارت الصحيفة البريطانية إلى أن مسؤولي الشياطين الحمر، لم يتواصلوا مع ممثلي بنزيما بشأن الانتقال إلى أولد ترافورد، بسبب عمره وراتبه الذي يقدر ب٨٦ مليون جنيه إسترليني في الموسم.

ويرغب مانشستر يونايتد في التعاقد مع مهاجم على سبيل الإعارة هذا الشهر، حيث يعد فريق المدرب تين هاج من بين الأقل تسجيلا للأهداف في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم: ٢٤ هدفا في ٢١ مباراة.

ويتعرض بنزيما لانتقادات من الصحافة والجمهور في السعودية بسبب تراجع مستواه خلال الموسم الحالي، إضافة إلى الخروج المبكر للعميد من كأس العالم للأندية.

وأثار بنزيما الجدل مؤخرا حين غاب عن تدريبات الاتحاد الجمعة الماضي بعد عودة الفريق من الإجازة، بينما بدأ النمور معسكرا منذ يومين في دبي من دونه.

تشافي وديكو يتفقان على خطة إنقاذ الميركاتو

يعاني برشلونة في خط الوسط، بسبب عدم وجود بديل جيد لسيرجيو بوسكيتس، منذ رحيله عن البارسا في الصيف الماضي.

ووفقا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، لم ينجح ديكو المدير الرياضي لبرشلونة، في تقديم بديل مناسب لبوسكيتس سواء في الصيف الماضي، أو خلال شهر يناير/ كانون الثاني.

وأشارت إلى أن برشلونة تعاقد مع أوريول روميو للعب في هذا المركز، لكن اللاعب لم يقنع تشافي بمستواه حتى الآن.

وأوضحت أن تشافي وديكو اتفقا على أن أندرياس كريستينسن، مدافع الفريق، يعد اللاعب المناسب في قائمة برشلونة الحالية لحل هذه الأزمة، بسبب عدم قدرة النادي على التوقيع مع لاعبين جدد في الشتاء.

وينوي تشافي الدفع بكريستينسن كلاعب وسط عقب عودة إينيجو مارتينيز من الإصابة للعب في قلب الدفاع.

ويرى تشافي وديكو، أن كريستينسن قادر على الفوز بالالتحامات، وسرعة استعادة الكرات وحماية الدفاع، كما أنه سبق وأن لعب في هذا المركز مع تشيلسي.

ويعتقد مدرب برشلونة والمدير الرياضي، أن كريستينسن لاعب ذكي ويستطيع قراءة المباريات بتميز، كما أن قدراته في بناء الهجمات جيدة.

كوليبالي: محمد عبد المنعم يستحق اللعب في أوروبا

أشاد كاليدو كوليبالي، نجم منتخب السنغال، بمدافع منتخب مصر محمد عبد المنعم، مؤكدا أنه يستحق اللعب في أوروبا.

وقال كوليبالي عبر قناة «أون تايم سبورتس» المصرية: «بالفعل أتذكر عبد المنعم، وأشاهد كل اللاعبين وأتابع كل المدافعين، وجمعني حديث به عقب لقاء مصر والسنغال في نهائي كأس الأمم الأفريقية بالنسخة الماضية".

وأضاف مدافع الهلال السعودي: «شاهدت عبد المنعم في كأس العالم للأندية الأخيرة مع الأهلي المصري. أعتقد أنه لاعب واعد وسيكون له مستقبل مشرق وأتمنى أن يحترف في أوروبا، وهو يستحق ذلك".

ودار حديث بين كوليبالي وعبد المنعم عقب نهائي كأس الأمم الأفريقية التي فاز بلقبها منتخب السنغال في النسخة الماضية بضربات الترجيح.

روما يطرد مورينيو رسميا

أعلن نادي روما، أمس الثلاثاء، إقالة المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو رسميا من تدريب الذئاب.

وقال روما، في بيان رسمي: «نعلن أن جوزيه مورينيو ومعاونيه الفنيين سيغادرون النادي بأثر فوري".

وأضاف: «لقد أعلنا عن مورينيو باعتباره المدير الفني ال٦٠ في تاريخ روما في مايو/أيار ٢٠٢١، ونجح في قيادة الفريق للفوز بلقب دوري المؤتمر في ٢٥ مايو/ أيار ٢٠٢٢، بالإضافة للوصول لنهائي الدوري الأوروبي في بودابست بالموسم الماضي".

وقال دان ورايان فريدكين مالكو روما: «نشكر خوسيه نيابة عن الجميع في روما على الشغف والالتزام الذي أظهره منذ وصوله إلى الجيالوروسي".

وأضافا: «سيكون لدينا دائما ذكريات رائعة عن قيادته، لكننا نعتقد أن التغيير الفوري ضروري من أجل مصلحة النادي".

واختتما: «نتمنى لجوزيه ومعاونيه الأفضل في المستقبل وسيتم إصدار المزيد من التحديثات بخصوص الجهاز الفني الجديد للفريق الأول قريبا".

نجم برشلونة: سأصفع فينيسيوس وأحطم وجهه

وجه فيران توريس، نجم برشلونة، كلمات قوية لفينيسيوس جونيور، جناح ريال مدريد، خلال الكلاسيكو الأخير.

وكان ريال مدريد هزم برشلونة بنتيجة ٤-١، الأحد الماضي، في نهائي كأس السوبر الإسباني.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، فإن توريس قال أثناء الجلوس على مقاعد البدلاء بشأن فينيسيوس: «إذا قال لي أي شيء، أقسم بأنني سأوجه له صفعة لعينة".

وأضاف: «إذا قال لي هذا القذر أي شيء، سأوجه له ضربة قوية تحطم وجهه".

ودخل فينيسيوس جونيور في عدد من المشادات مع لاعبي برشلونة خلال مباراة الكلاسيكو الأخيرة، كما أنه حاول استفزاز اللاعبين على مقاعد بدلاء البارسا.

ونجح فينيسيوس جونيور في إحراز ٣ أهداف ضمن رباعية ريال مدريد في نهائي كأس السوبر.

ليكرز يوقف صحوة أوكلاهوما بالدوري الأمريكي للسلة

أنهى لوس أنجليس ليكرز، صحوة ضيفه أوكلاهوما سيتي ثاندر في بطولة الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة السلة «إن بي إيه".

وفاز ليكرز على ثاندر (١١٢-١٠٥)، في المباراة التي أقيمت بينهما صباح أمس الثلاثاء.

وشهدت المباراة تألق أنتوني ديفيز، الذي أحرز ٢٧ نقطة وقام ب١٥ متابعة تحت السلة لمصلحة ليكرز، فيما سجل زميله ليبرون جيمس ٢٥ نقطة، ليقودا فريقهما لإنهاء سلسلة انتصارات ثاندر، التي استمرت في مبارياته الأربع الأخيرة بالمسابقة.

وأصبح هذا هو الانتصار السادس الذي يحققه لوس أنجليس ليكرز في مبارياته ال١٨ الأخيرة بالبطولة، من بينها فوزين على أوكلاهوما سيتي ثاندر.

وأسفرت باقي المباريات التي أقيمت اليوم عن فوز ممفيس جريزليس على ضيفه جولدن ستيت واريورز (١١٦-١٠٧)، وكليفلاند كافالييرز على ضيفه شيكاغو بولز بنتيجة (١٠٩-٩١)، وبوسطن سلتيكس على مضيفه تورنتو رابتورز (١٠٥-٩٦).

كما اقتنص ميامي هيت، فوزا صعبا من ملعب مضيفه بروكلين نتس (٩٦-٩٥)، بعد اللجوء للوقت الإضافي، فيما انتصر يوتا جاز على ضيفه إنديانا بيسرز بنتيجة (١٣٢-١٠٥).

الإمارات تشارك في الألعاب الأولمبية الشتوية للشباب

تشارك الإمارات، كأول دولة خليجية، في النسخة الرابعة من دورة الألعاب الأولمبية الشتوية للشباب في كوريا الجنوبية، من ١٩ يناير/كانون الثاني الجاري إلى ١ فبراير/شباط المقبل.

ويمثل الإمارات في الدورة كل من اللاعبة آمنة المهيري، ضمن منافسات التزلج على المنحدرات الثلجية باستخدام اللوح الثلجي (السنوبورد)، واللاعب ألكس استريدج، في رياضة التزلج المتعرج على المنحدرات الثلجية.

وتعد مشاركة ثنائي الإمارات في المحفل الأولمبي، إنجازا كبيرا يحدث للمرة الأولى، لا سيما أن التواجد من خلال بطاقات التأهل، يأتي تتويجا لجهود اللاعبين خلال المرحلة الماضية، التي بدأت من بطولة الإمارات في سكي دبي، خلال أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٢٢.

وساهمت التصفيات والنقاط التي جمعها اللاعبان، في بطولة العالم الشتوية للشباب بنيوزلندا، خلال أغسطس/آب ٢٠٢٣، في التأهل إلى الأولمبياد الشتوية.

احذروا استخدام المروحة الكهربائية ليلًا!

الكثير من الناس يلجأ خلال فصل الصيف لاستخدام المراوح في غرف النوم للمساعدة في سبات عميق خلال درجات الحرارة المرتفعة، مع دخول فصل الصيف.

وبالرغم من فوائد المروحة الكهربائية في غرفة النوم وخفضها لدرجة حرارة الغرفة، إلا أن لها بعض الجوانب السلبية على صحة الفرد.

احذروا كثرة الاستحمام.. هذا ما سيحصل لبشرتك! لذلك يرى، الرئيس التنفيذي وخبير النوم في MattressNextDay، مارتن سيلي، أن المراوح الكهربائية يمكن أن تضر أكثر مما تنفع، مسببة حالات تشمل الحساسية المزعجة إلى التهاب العنق، وبعض المشاكل الأخرى كما يلي: الاحتقان ومن الممكن أن يكون للرياح الزائدة الناتجة عن المروحة الكهربائية دورًا في جفاف الأنف والحلق، ما يؤدي إلى إنتاج الجسم.

ويقول سيلي: «هذا يمكن أن يسبب العديد من الآثار الجانبية، بما في ذلك الصداع وانسداد الأنف وحتى صداع الجيوب الأنفية». ولحسن الحظ، يمكن أن يساعد الحفاظ على شرب الماء في منع حدوث ذلك، حيث أوصى الخبير بشرب ما لا يقل عن لترين يوميًا.

مسببات الحساسية والربو وبين سيلي، أن الشيء ذاته الذي يجعل المراوح الكهربائية فعالة في جعلك تشعر بالبرودة، وهو تدوير الهواء في جميع أنحاء الغرفة، يمكن أن ينذر أيضًا بأخبار سيئة عن الحساسية والربو لديك.

ويمكن للجهاز تعميم عث الغبار والجراثيم وحبوب اللقاح والمواد المسببة للحساسية الأخرى في كامل الغرفة. وأضاف سيلي: إذا وجدت أنك تعاني من العطس المفرط، والعيون الدامعة، وسيلان الأنف، وحكة الحلق وحتى صعوبة التنفس، فتأكد من عدم وجود غبار على شفرات المروحة الكهربائية.

وإذا كانت لديك ميزانية جيدة، فإن الأمر يستحق الحصول على مروحة أفضل يمكنها تنقية الهواء عن طريق تقليل جزيئات حبوب اللقاح وعث الغبار في جميع أنحاء الغرفة.

ومع ذلك، إذا كنت ترغب في استخدام مروحتك، يوصي الخبير بتنظيف غرفة نومك بانتظام للمساعدة في تخفيف الحساسية. جفاف العين وتهيجها على غرار الاحتقان، لا تؤدي الرياح الزائدة إلى تجفيف أنفك وحلقك فحسب، بل تجفف عينيك أيضًا، ما قد يؤدي إلى حدوث تهيج.

وقال الخبير: «هذا أكثر أهمية لمن يرتدون العدسات اللاصقة لأنها تزيد من احتمالية الجفاف والتهيج». تصلب الرقبة والعضلات المؤلم أوصى سيلي بالامتناع عن توجيه المروحة إلى مناطق العضلات المؤلمة طوال الليل، و«هذا لأن الهواء البارد المركز يمكن أن يجعل عضلاتك متوترة ومتشنجة، ما يسبب المزيد من الألم. وأشار إلى أنه يمكن يلاحظ تيبس رقبتك منذ استخدام مروحة كهربائية، لذا امتنع عن استخدامها لبضع ليال لترى ما إذا كنت ستلاحظ فرقًا".

لإشراقة مفعمة بالحيوية.. جربوا هذه الفاكهة اللذيذة

يهتم كثير من الناس في رحلة الحياة بالبحث عن كل ما يحافظ على جمال إطلالتهم سواء باتباع أنظمة غذائية صحية أو تناول الفيتامينات، وبهذا الصدد كشفت خبيرة تغذية روسية عن نوع من الفاكهة مفيد جدا لصحة الإنسان.

وقالت الدكتورة يلينا تيخوميروفا أنه بالإضافة إلى أن سعراتها الحرارية منخفضة، فهي تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، حيث تحتوي ١٠٠ غرام منها على ٢ غرام من الألياف الغذائية، أي أن تناول الفراولة يساعد على تحسين حركة الأمعاء. وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي ١٠٠ غرام من الفراولة على نصف الكمية اليومية التي يحتاجها الجسم من فيتامين "□"، أي أن تناول ٢٠٠ غرام من هذه الثمار يكون كافيا لتلبية حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين.

وتضيف تيخوميروفا، حسب ما جاء في صحيفة «إزفيستيا»: «الفراولة غنية بالسيليكون، المسؤول عن الجمال وحالة الشعر والأظافر والأسنان وكذلك لتركيب الكولاجين، وتحتوي ١٠٠ غرام من الفراولة على ثلاث أضعاف حاجة الجسم اليومية من السيليكون.

ووفقا لها، الفراولة منخفضة السعرات الحرارية حيث تحتوي ١٠٠ غرام منها على ٤٥-٤٧ سعرة حرارية، أي أنها مفيدة جدا لمن يرغب بالتخلص من الوزن الزائد، كما أنها تحتوي على نسبة بسيطة من الكربوهيدرات.

للتمتع بصحة أفضل وسعادة أكثر.. تناول الأطعمة المخمرة ولكن

يتم تناول الأطعمة المخمرة منذ عدة قرون وتم بالفعل التثبت من فوائدها الصحية العديدة. تتضمن عملية التخمير تكسير السكريات بواسطة البكتيريا والخمائر، مما يؤدي إلى إنتاج مركبات مفيدة.

من تحسين الهضم إلى تحسين امتصاص العناصر الغذائية، تقدم الأطعمة المخمرة مجموعة من المزايا، بحسب ما نشرته صحيفة Hindustan Times، والتي قدمت نصائح حول دمج الأطعمة المخمرة بسلاسة في النظام الغذائي اليومي من أجل التمتع بصحة أفضل وسعادة أكبر.

مزيد من الفوائد البيولوجية يقول أزهر علي سيد، مدرب الصحة الشاملة ومؤلف كتاب «تناول كعكتك وانقص وزنك»، إن للأطعمة المخمرة نكهة ورائحة وملمسا ومظهرا مميزا، علاوة على أن الطريقة التقليدية لحفظ الطعام المعروفة باسم التخمير لا تعمل فقط على إطالة العمر الافتراضي للطعام بل تعمل أيضًا على تحسين محتواه الغذائي من خلال جعل العناصر الغذائية أكثر توفرًا بيولوجيًا».

بريبايوتك وبروبيوتيك أضاف سيد أن «التخمر يؤثر على الجهاز المناعي والأمعاء مما يساعد على منع الالتهابات التي يمكن أن تسبب الكثير من الأمراض.

إن الخضراوات والفواكه والحبوب ومنتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض والبقوليات، المكسرات والبذور ليست سوى عدد قليل من الأشياء العديدة، التي يمكن تخميرها.

لأن الأطعمة المخمرة غالبًا ما تحتوي على نسبة عالية من البريبايوتك والبروبيوتيك، فإن لها فوائد صحية كبيرة»، بما يشمل تحسين الهضم وصحة الأمعاء وتقوية جهاز المناعة والوقاية من الكثير من الأمراض.

عدم تحمل الهيستامين نصح سيد بأنه يمكن دمج «الأطعمة المخمرة مثل الزبادي والجبن والمخللات بسهولة في الوجبات الغذائية لأنها متوفرة على نطاق واسع في المنازل ومحلات السوبر ماركت»، مشيرًا إلى أن الغالبية لا يعانون من أي مشاكل عند تناول الأطعمة المخمرة ولكن يجب على بعض الأشخاص على وجه التحديد أولئك الذين لا يتحملون الهيستامين تجنبها.

تحذير مهم كما حذر من أنه يمكن أن يكون هناك أعراض مثل الانتفاخ إذا لم يكن الشخص قد تناول الأطعمة المخمرة من قبل، ناصحًا بأنه يجب توخي الحذر عند تناول شخص مريض بشكل خطير أو ضعيف المناعة للأطعمة المخمرة".