

## مناجاة بشأن مدرب ديكو المفضل لقيادة برشلونة



يضع ديكو، المدير الرياضي لبرشلونة، خيارا مفاجئا على طاولة البارسا من أجل خلافة تشافي هيرنانديز، في الموسم المقبل. وكان تشافي هيرنانديز أعلن رحيله بشكل رسمي عن برشلونة في الصيف المقبل .

ووفقا لإذاعة «كادينا سير» الإسبانية، فإن المرشح المفضل لدى ديكو من أجل خلافة تشافي هو الإسباني لويس إنريكي، مدرب باريس سان جيرمان. وأشارت إلى أن ديكو يفضل المديرين الشباب مثل ميكيل أرتيتا، مدرب آرسنال، لكن يظل إنريكي خياره الأول. رغم صعوبة التوقيع معه.

ويرتبط إنريكي بعقد مع باريس سان جيرمان حتى صيف ٢٠٢٥، ولا توجد أنباء عن احتمالية رحيله عن «حديقة الأمراء» في الصيف المقبل.

وسبق أن كشفت الصحف الكتالونية أن ديكو هو من سيعقد لقاءات من المديرين المحتملين لخلافة تشافي هذا الشهر، ثم سيقدم رأيه إلى الرئيس خوان لابورتا الذي سيتخذ القرار النهائي.

## الاتحاد المصري: صلاح لم ولن يدعي الإصابة

أكد إيهاب الكومي، عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة المصري، أن سلامة محمد صلاح، لاعب ليفربول الإنجليزي، الأهم في الفترة الحالية، موضحا أن الاتحاد يتفهم موقف فريقه.

وقال الكومي في برنامج رقم ١٠ على القناة الأولى: «في الأجندة الدولية توجد فترة محددة لاستدعاء اللاعبين المحترفين، وإذا تجاوزت هذا التوقيت لا يكون لديك حق في استدعاء أي محترف والنادي الخاص باللاعب لا يفرط فيه».

وواصل: «محمد صلاح لاعب مهم وسلامته هي الأهم في الوقت الحالي لليفربول قال إنه يمتنى من اتحاد الكرة والجهاز الفني أن يواصل صلاح البرنامج التأهيلي الخاص به هناك، لذلك يجب أن يتم تأهيل اللاعب جيدا، وأن يعالج بشكل صحيح، حتى يتعافى بشكل كامل».

وأضاف: «اتحاد الكرة لا يفترض سوء النية بشأن صلاح، والأندية في أوروبا محترفة، لذلك من المستحيل أن يكون اللاعب سليما ويتم إخطار المنتخب بعكس ذلك».

وزاد: «صلاح أكثر اللاعبين حرصا على التواجد في معسكر منتخب مصر، ولم ولن يدعي الإصابة أبدا».

وتابع: «لم يحدث أي نقاش حول منصب المشرف العام، حيث أن حسام حسن وإبراهيم حسن لم يطلبيا ذلك، كما أن محمد غرابية كان الإداري وليس مدير منتخب مصر، ومن الوارد عدم تواجد مشرف عام على المنتخب في الفترة الحالية، ولم نجد أفضل من حازم إمام لكي يكون متواجدا، لكن بشكل عام لم يتم الحديث عن هذا الملف».

## باريس يطمع في مكافأة ريال مدريد لمبابي



يوجه مستغلو باريس سان جيرمان، أنظارهم إلى المكافأة التي من المنتظر أن يحصل عليها اللاعب كيليان مبابي، حال انتقاله إلى ريال مدريد. وينتهي عقد مبابي مع سان جيرمان في الصيف المقبل، وأبلغ اللاعب الفرنسي، إدارة

ناديه، بأنه يخطط للرحيل مجانا. وقالت العديد من التقارير إن مبابي لديه اتفاق بالفعل مع ريال مدريد، وسينتقل إلى صفوفه بعقد يمتد حتى ٢٠٢٩.

ووفقا لصحيفة «أس»، فقد وافق مبابي في أغسطس/آب الماضي، على التنازل عن ٨٠ مليون يورو من مكافآت الولاة مع باريس، من أجل العودة إلى المشاركة في المباريات.

وأشارت إلى أن باريس لا يرى أن هذا كافيًا للتوصل إلى اتفاق مشترك مع مبابي، بشأن مغادرة باريس سان جيرمان.

وينتظر قادة باريس أن يتنازل مبابي أيضًا، عن نسبة من مكافأة التوقيع التي سيحصل عليها من ريال مدريد لصالح باريس سان جيرمان.

وأوضحت أن إجمالي الأموال التي سيحصل عليه باريس من مبابي ستتراوح من ١٠ إلى ١٥ مليون يورو، وستكون نوعا من التعويض الذي ينتظره قادة سان جيرمان عن رحيل اللاعب مجانا. ويرغب مبابي وقادة باريس في الوصول إلى اتفاق نهائي حول الأمور المادية قبل عقد مؤتمر مشترك في «حديقة الأمراء» لإعلان مغادرة اللاعب لسان جيرمان عقب انتهاء مشوار الفريق في دوري الأبطال.

## خطاب رسمي من المغرب لريال مدريد بشأن دياز

أرسل الاتحاد المغربي لكرة القدم، خطابا رسميا إلى ريال مدريد، من أجل التمهيد لاستدعاء إبراهيم دياز إلى منتخب الأسود، بداية من التوقف الدولي المقبل.

وكتب خوسيه فيليكس دياز، الصحفي بصحيفة ماركا، على حسابه بشبكة تويتر «أرسل الاتحاد المغربي، الوثائق الرسمية إلى ريال مدريد لإعلامه بوجود إبراهيم دياز في القائمة الأولية لأسود الأطلس في مباريات مارس/آذار».

ويعمل الاتحاد المغربي والمدرّب وليد الركراكي، على إقناع إبراهيم دياز منذ وقت طويل، بتمثيل أسود الأطلس.

وأنهى دياز خلال الفترة الأخيرة، بعض الإجراءات الروتينية قبل تمثيل أسود الأطلس.

وقالت التقارير إن دياز كان ينتظر تمثيل إسبانيا، لكنه لم يتلق مكاملة هاتفة من المدرب لويس دي لا فوينتي.

وحصل دياز على وعد بأن يصبح لاعبا أساسيا مع المنتخب المغربي، الذي احتل المركز الرابع في كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

## كلوزه: الاستغناء عن توخيل قرار متسرع.. وهذا

### أفضل بديل له



وصف ميروسلاف كلوزه نجم منتخب ألمانيا وفريق بايرن ميونخ السابق، قرار إدارة النادي البافاري بالاستغناء عن توماس توخيل مدرب الفريق عقب نهاية الموسم الجاري بأنه كان قرارا متسرعاً.

وقال كلوزه: «كان من المفترض أن تتحلى إدارة النادي بالصبر على المدرب ويمنحوه وقتًا أطول حتى يتمكن اللاعبين من استيعاب أفكاره».

واستعاد النجم الألماني، ذكريات العمل مع المدرب الهولندي لويس فان جال مدرب بايرن الأسبق، قائلا: «في البداية لم يفهمه اللاعبون، ومع مرور الوقت اندمجنا معه بعد ٣ أو ٤ أشهر». وتعاقب ٢ مدربين مختلفين على قيادة بايرن ميونخ في آخر ٢ سنوات وهم هانزي فليك، وجوليان ناچلسمان، وتوماس توخيل.

وعلق ميروسلاف كلوزه برسالة حذرة، مضيفا «لكل مدرب أسلوبه وفلسفته الخاصة ويعتمد على نوعية معينة من اللاعبين لذا يجب الحذر حتى لا يفقد النادي هويته، وقتها سيكون الأمر خطيرا». ورشح كلوزه المدرب الإسباني تشابي أونسو، مدرب ليفركوزن لخلافة توخيل، قائلا «أسلوبه في السيطرة هو ما يثير إعجابي، وما يحتاجه بايرن بالفعل، لذا التعاقد معه سيكون خطوة رائعة». ويلمع أونسو في قيادة باير ليفركوزن هذا الموسم بسجل خال من الهزائم واعتلاء قمة ترتيب الدوري الألماني بفارق ١٠ نقاط عن بايرن ميونخ حامل اللقب في الموسم الـ ١١ الماضية.

## مدافع بريمن يعلن اعتزاله بنهاية الموسم

أعلن كريستيان جروس، مدافع فيردر بريمن، اليوم الإثنين، أنه سيعتزل كرة القدم بنهاية الموسم الجاري.

وقال جروس في بيان رسمي صادر عن ناديه «لقد كان قرارا صعبا للغاية لم أتخذه بين عشية وضحاها بل بعد تفكير عميق، لأنني لعبت كرة القدم لسنوات طويلة وكانت سبب شهرتي». ومن المنتظر أن يشغل جروس منصبا في النادي، لكن لم يتحدد بعد موعد استكمال المناقشات معه بشأن هوية هذا الدور الجديد.

من جانبه، قال كليمنس فريتز المدير الرياضي لنادي بريمن: «جروس سيرك فراغا كبيرا داخل أجواء غرفة خلع الملابس، لكننا سعداء باستمراره معنا داخل إدارة النادي».

وخاض كريستيان جروس، مسيرة استثنائية؛ حيث بدأ مشواره الاحترافي بقميص فيردر بريمن في موسم «٢٠١٩-٢٠٢٠» بعد انضمامه للفريق الريف في عام ٢٠١٨ ببلوغه ٢٩ عاما.

وقبلها قضى جروس مسيرته في أندية مغفورة بالدرجتين الثالثة والرابعة، حيث لعب ٧٥ مباراة في الدوري الألماني مقابل ٢٧ مباراة في دوري الدرجة الثانية.

## مولر: أفكر في مواجهة لاتسيو منذ أسبوعين ونصف

أعرب توماس مولر، مهاجم بايرن ميونخ، عن تحمسه لمواجهة لاتسيو غدا الثلاثاء، في إياب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد السقوط ذهابا في إيطاليا بهدف دون رد.

وقال مولر في تصريحات نقلها موقع «سكاي سبورت»: «أنا على ثقة بأننا سندخل المباراة برغبة كبيرة، سيكون من المهم الحفاظ على الانضباط على الرغم من تعاطشنا جميعا للعمل، لا يهم سواء سجلنا الأهداف في البداية أو في منتصف الشوط الثاني».

وأضاف: «يمكنكم التأكد من أننا كفريق ننتقد أنفسنا بشدة في الموقف الجاري، وعلى أي حال لدي شعور بأننا نقوم بمحاولة جديدة في كل مباراة لتخطي ذلك الوضع، ولكن لم تتمكن في تحقيق ذلك بعد».

وتابع: «يوم الثلاثاء سيسير كل شيء على أفضل ما يرام بالقلب والعقل، أفكر في تلك المباراة منذ أسبوعين ونصف ولا أقول من فراغ أن ليالي دوري الأبطال في ميونخ كانت وستكون دائما خاصة».

وأتم: «قبل أن أصبح لاعبا كنت مشجعا بالفعل، في هذه الأمسيات عندما يكون كل شيء على المحك في مباريات خروج المغلوب الحاسمة، تكون الإثارة واضحة في الملعب».

## أسطورة تشيلسي: استبعاد رونالدو يساعد على تتويج البرتغال

شكك نجم منتخب فرنسا وتشيلسي السابق، في نوايا كريستيانو رونالدو قائد النصر السعودي، عند مقارنه دوري روشن، بالدوري الفرنسي في وقت سابق.

وخلال تصريحات أبرزتها صحيفة ديلي ميل، قال فرانك لوبوف «يزعجني ما أسمعه عند قول كريستيانو أن الدوري السعودي أفضل من الفرنسي».

وأكمل «لماذا في ظنكم، وقع اختياره على الدوري الفرنسي وليس البرتغالي؟ هذا لأن ليونيل ميسي لعب في فرنسا».

واستطرد «أكن احترامما هائلا لرونالدو كلاعب، لكن ما يمكنني قوله... اصمت فهذا غير عادل للدوري الفرنسي».

وتحدث لوبوف عن حظوظ البرتغال في يورو ٢٠٢٤، قائلا «بالنسبة لي، أراه من المرشحين للقب، لكنهم قادرون على التتويج بشرط عدم مشاركة رونالدو».

وشدد «لا يمكنك سلب تاريخ رونالدو وما قدمه لكرة القدم، فقط لمجرد أنه سيعتزل في الدوري السعودي، بل أشكره على أخذ اللعبة لمستوى آخر، لكن هناك نهاية لكل شخص».

وأتم «كريستيانو لديه كل الحق في اللعب هناك، رغم أنني لا أظن أنه بحاجة للمزيد من الأموال».

## تخلصك من المرض الأخطر.. لن تصدق ما تفعله

### دقيقتا رياضة يوميا!

لطالما تحدّثت دراسات كثيرة عن أهمية الرياضة وفوائدها في حياتنا اليومية، إلا أن تغير أنماط المعيشة خصوصا بعد فيروس كورونا المستجد قد سلط الضوء أكثر على هذه الناحية. فقد خلصت دراسة جديدة إلى أن أقل من دقيقة أو دقيقتين من التمارين القوية يوميا يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان. وفق لمجلة "JAMA Oncology". إصابة أقل بأكثر من ١٣٠ بالسرطان وأفاد التقرير بأن الدراسة اعتمدت على بيانات أكثر من ٢٢ ألف شخص في البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وهي قاعدة بيانات طبية حيوية كبيرة ومورد بحثي يتابع السكان على المدى الطويل.

وأوضحت أن التمارين المقصودة تشمل نشاط المشي السريع أو تسلق السلالم أو القيام بالأعمال المنزلية الشاقة أو اللعب مع الأطفال. حتى تبين وفقا للنتائج، أن البالغين الذين أمجوا حوالي ٤ دقائق ونصف من النشاط القوي في أنشطة يومية مدتها دقيقة أو دقيقتان لديهم معدلات إصابة أقل بأكثر من ١٣٠ بالسرطان.

بدوره، شرح المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور إيمانويل ستاماتاكيس، أن الغالبية العظمى من البالغين في منتصف العمر وكبار السن، لا يمارسون التمارين الرياضية بانتظام في أوقات الفراغ، أو ببساطة لا يقومون بأي تمرين أبدا، مشددا على أن هذا خطأ يجب تداركه عبر دمج دقائق قليلة من التمارين الرياضية للروتين اليومي»، وفق قوله.

أهمية كبيرة يشار إلى أن «السرطان» هو مرض ناجم عن حدوث تشوهات في الخلايا في مكان ما في مختلف أعضاء الجسم، مع وجود نمو غير طبيعي لبعض الأنسجة، ما يؤدي إلى تكوّن أورام خبيثة.

ثم تنتشر تلك الخلايا إلى الأعضاء المجاورة أو إلى أجزاء أخرى من الجسم من خلال العقد اللمفاوية، كما أن دراسات كثيرة سابقة كانت ربطت أهمية الرياضة بعلاج أمراض كثيرة، حتى لو كانت لبضع دقائق.

## لن تصدق.. هذا العارض يؤشر إلى الاكتئاب لدى كبار السن!

هناك عدة أعراض تشير إلى الإصابة بالاكتئاب، ولكن هل تصدق أن فقدان حاسة الشم هي من تلك الأعراض؟!

فقد أعلن خبراء من المركز الطبي بـجامعة جون هوبكنز» أن أحد أعراض الاكتئاب غير



المعتادة لدى كبار السن هي فقدان حاسة الشم، بحسب دراسة أجريت على ٢٢٢٥ شخصا أعمارهم تراوحت ما بين ٧٠ و٧٢ عاما. وأشارت مجلة The Journals of Gerontology: Series A إلى أن

الباحثين خلال ثُماني سنوات درسوا الحالات قيد البحث. وقد كان جميع المشتركين يتمتعون بصحة جيدة في بداية الدراسة، وكان يمكنهم المشي حوالي نصف كيلومتر في اليوم وصعود الدرج. طلب منهم الباحثون الخضوع كل ستة أشهر لاختبارات تضمنت التعرف على الروائح والحركة الذاتية والاكتئاب.

وأعلن ٤٨٪ من المشاركين في الدراسة أن حاسة الشم عندهم طبيعية، و٢٨٪ أعلنوا أنها ضعيفة، و٢٤٪ مفقودة. وخلال فترة الدراسة ظهرت لدى ١٢.٥٪ من المشاركين أعراض الاكتئاب. وأظهرت نتائج التحاليل اللاحقة أن الأشخاص الذين لديهم حاسة شم ضعيفة أو مفقودة ارتفع خطر إصابتهم بالاكتئاب مقارنة بالذين كانت حاسة الشم لديهم طبيعية. وعلاوة على ذلك اتضح أنه كلما كانت حاسة الشم لدى الشخص أسوأ، كانت أعراض الاكتئاب أكثر وضوحا.

ويقترح الباحثون أن حاسة الشم قد تكون مرتبطة بالاكتئاب بيولوجيا (أي بتغير مستوى السيروتونين وتغير حجم الدماغ) أو سلوكيا (أي بانخفاض الوظائف الاجتماعية و الشهية).

ويخطط الباحثون لمواصلة البحث في هذا المجال بمشاركة عينة أكبر مع دراسة التغيرات في البصليات الشمية لبعض المشاركين.

## لهذه الأسباب إجازة العمل مفيدة للصحة العقلية

منذ الجائحة، تغيّرت شكل حياة وعمل الكثيرين بشكل كبير ناهيك عن الكثير من التوتر الذي تعرّض له البعض، وهو أمر غير جيد للجسد والدماغ، وتشير معظم الأبحاث إلى أن الإجازة من العمل مفيدة للصحة العقلية والتحفيز والإبداع والأداء الوظيفي وحتى العلاقات. وكما تشير الدراسات إلى أن التركيز في أنشطة الإجازة على شراء وجبات الطعام في الخارج والحفلات الموسيقية، يحقق شعورا أكثر بالسعادة تسوق الملابس والمجوهرات والأجهزة.

وتتسق نتائج الدراسات مع الحكمة القديمة التي تقول إن ما يهم في الحياة هو ذكريات تجارب جميلة وذات مغزى تُمكن المرء من تخطي الصعاب في حياته. وتشير بعض الأبحاث أيضًا إلى أنه مجرد التخطيط لقضاء إجازة يمكن أن يُحسن الحالة المزاجية. اقرأ أيضًا: دعوات لجعل القيلولة جزءاً من ساعات العمل الرسمي..

لهذا السبب في دراسة أجريت عام ٢٠٢٢، توصل الباحثون إلى أن الإجازة تزيد من النوم اليومي والنشاط البدني الخفيف والمعتدل إلى القوي، وكما استمر التأثير على النوم بعد الإجازة لمدة أسبوعين، وكانت التغيرات أصغر بالنسبة للإجازات الأقصر (أقل من ٢ أيام). في دراسة أخرى حول تأثير التلاشي للإجازة، أشارت نتائج استطلاع الرأي إلى أن المشاركة في العمل زادت بشكل كبير وانخفض الشعور بالإرهاق سريعًا، لكن التأثيرات استمرت لمدة شهر واحد فقط.

وتشير إحدى الدراسات إلى أنه إذا كان الشخص من البلدان الشمالية، فيجب أن يذهب في إجازة لمدة أسبوعين إلى المناطق المدارية للحصول على أكبر قدر من الفوائد. وفيما يتعلق بالمدة المناسبة للإجازات، فإنه لا يوجد اتفاق كبير في هذا المجال، إذ تشير بعض الدراسات إلى أنه حتى ثلاثة أيام من الإجازة يمكن أن تكون مفيدة.

في دراسة أخرى، درس الباحثون تأثير مدة الإجازة من العمل على ضغط العمل والإرهاق، وأشارت النتائج إلى أن الأثر الإيجابي للإجازة السنوية هو نفسه بالنسبة للإجازات التي تزيد عن ١٠ أيام والإجازات الأقصر (من ٧ إلى ١٠ أيام). وتشير بعض الدراسات الأخرى إلى أن التأثير الإيجابي للعطلة قد يستمر لفترة أطول بالنسبة للأشخاص، الذين يعملون بوظائف منخفضة التوتر.

ولا يوجد غالبًا إجابة حاسمة وواضحة لكيفية الحصول على إجازة رائعة لها فوائد دائمة، لأنها ترتبط بفرق وتفضيلات فردية للغاية فيما يتعلق بالوقت والمكان والأنشطة التي يقوم بها الشخص أو لا يريد القيام بها.

وكما يعتمد الأمر على مستوى الضغط العصبي بسبب الوظيفة والقدرة على التعامل مع هذا الضغط والقدرة على الاسترخاء التام عندما ينطلق الشخص إلى إجازة، وهي مسألة ليست سهلة بالنسبة للعديد من الأشخاص.

بل إن البعض يقفون في خطأ حمل أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم في الإجازات للبقاء على اطلاع بما يجري في مكان عملهم، ويمكن أن يتسبب هذا التصرف في ضغوط كبيرة في الإجازة وربما يقلل من آثارها الإيجابية.