

## إصابة جديدة تضرب ريال مدريد

أعلن ريال مدريد إصابة جديدة في صفوف الفريق، قبل خوض مواجهة أوساسونا، مساء أمس السبت، ضمن منافسات الجولة ٢٩ من الليجا، في معقل الأخير ملعب «أل سادار».

ونشر ريال مدريد

ببانا رسميا، على موقعه

الإلكتروني: «لن يكون

خوسيلو متاحا بعد ظهر

اليوم في مباراتنا ضد

أوساسونا، حيث خرج في

اللحظة الأخيرة بسبب

التهاب في المعدة والأمعاء».

وفياب خوسيلو، ينضم

لقائمة الغيابات للمرنجي

في مواجهة أوساسونا والتي

ضمت كلا من: تيبو كورتوا، وإيدير ميليتاو، وفيفيد ألبا، وداني سيبايوس للإصابة، بجانب جود بيلينجهام للإيقاف.

يذكر أن ريال مدريد يحتل صدارة الترتيب في الدوري الإسباني برصيد ٦٩ نقطة، متفوقا ب٧

نقاط على الوصيف جيرونا، و٨ نقاط على برشلونة صاحب المركز الثالث.

## مبابي: لن أنتقل إلى هذا الفريق!

أغلق كيليان مبابي نجم فريق باريس سان جيرمان، الباب تماما أمام إمكانية انتقاله إلى أحد الأندية البارزة في الدوري الإنجليزي.

ونقلت شبكة "GFFN" الفرنسية، أمس السبت، مقطع فيديو قصير لحوار دار بين مبابي

وأحد المشجعين يدعوه للانتقال إلى صفوف آرسنال.

وابتسم كيليان لطلب

المشجع، قبل أن يرد

بحسم: «مستحيل»، مبرا

رفضه ضاحكا: «الطقس

هناك بارد للغاية».

وكان ميكيل أرتيتا،

المدير الفني لآرسنال،

قد فتح الباب أمام

إمكانية التفكير في ضم كيليان مبابي بعد رحيله عن صفوف «بي إس جي». وأشعل النجم الباريسي، البالغ من العمر ٢٥ عاما، الجدل المثار حوله منذ إبداء رغبته بالرحيل عن صفوف ناديه بنهاية الموسم الجاري.

وترجح جميع المؤشرات انتقال كيليان مبابي إلى صفوف ريال مدريد الإسباني في صفقة انتقال حر.

ويلعب مبابي ضمن صفوف باريس سان جيرمان منذ صيف ٢٠١٧، عندما انتقل من مونako مقابل ١٨٠ مليون يورو.

## إنريكي يهدد حكيمي برسالة صريحة

وجه لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان تهديدا صريحا للنجم المغربي أشرف حكيمي الظهير الأيمن للفريق الفرنسي.

قال إنريكي في مؤتمر صحفي أمس السبت استعدادا لمباراة مونبلييه غدا بالدوري الفرنسي «لا أتفق أن مستوى حكيمي تذبذب هذا الموسم، واختلف أداءه بعد كأس الأمم الأفريقية».

وأضاف «حكيمي يقدم أداء ثابتا طوال الموسم، فهو لاعب يتمتع بإمكانيات رائعة، لا تتوافر

سوى في عدد قليل

للغاية بلاعبين في

نفس مركزه».

وتابع المدرب الإسباني

«لا أحاول مجاملة أفضل

اللاعبين بل أطلبهم دائما

بتقديم أفضل مستوى.

وفي نفس الوقت أكون

حريضا على حمايتهم».

ولمح المدير الفني

لسان جيرمان «حكيمي

يقدم موسما رائعا، ولكنه لاعب ذكي، ويعرف جيدا سبب عدم مشاركته في بعض المباريات».

ويواصل لويس إنريكي «إنه لاعب نشيط على المستوى الهجومي، ولكنه لا يزال بحاجة لتحسين مستواه، وأتق كثيرا في أنه سيتطور».

وأكد إنريكي في ختام تصريحاته «وإذا لم يتحسن أشرف حكيمي، فهو يعرف جيدا ما سيحدث له».

## توخيل: ينتظرنا أصعب مسار في دوري الأبطال

علق توماس توخيل، مدرب بايرن ميونخ، وبعض من لاعبي العملاق البافاري، على قرعة ربع نهائي دوري أبطال أوروبا التي سحبت يوم الجمعة، والتي أسفرت عن مواجهة آرسنال.

وقال توخيل، بحسب ما نقل الموقع الرسمي لبايرن ميونخ: «بالطبع ينتظرنا الآن أصعب مسار،

تواجه واحدا من أفضل

الفرق في أوروبا».

وأضاف: «يلعبون بمستوى

ثابت في أعلى المستويات

منذ عامين، ويتميزون بالتناغم،

إنه فريق خطير يسجل الكثير

من الأهداف، سنستعد ونعرف

جيدا نقاط القوة لدينا».

بدوره، أوضح مانويل

نوير حارس بايرن ميونخ:

«فريق قوي للغاية يتمتع

بروح جيدة، يتصدرون حاليًا ترتيب البريميرليج لسبب واضح، ستكون مباراتان امامهم غاية في الصعوبة».
وتابع: «علينا اظهار قدراتنا للتأهل، نتطلع لذلك الاختبار وأشعر بالسعادة للمشاركة في مثل تلك المباريات».

ومن جانبه، قال توماس مولر مهاجم البايرن: «آرسنال فريق سيمحننا مباراتين غاية في الحماس، هم في أفضل مستوى لديهم في الوقت الحالي، أمامنا مهمة صعبة، ولكن مع خوض لقاء الإياب في ميونخ، لدينا فرص جيدة للتأهل».

واختمت إريك داير لاعب الفريق البافاري التعليقات، قائلاً: «من الخاص لي العودة إلى إنجلترا لخوض مباراة مباشرة بعد الانتقال إلى بايرن، كما أنني أعودة إلى شمال لندن، هذه فرصة جيدة لإظهار جودتنا في أعلى المستويات، آرسنال فريق شاب يقدم مستوى جيد للغاية».

## أراوخو: قرار تشافي لم يؤثر علينا..

## وإنريكي مدرب عظيم

أكد الأوروغوايى رونالد أراوخو، مدافع برشلونة، أن الفريق ما يزال لديه فرصة للفوز بلقب الدوري الإسباني خلال منافسات الموسم الحالي.

وقال أراوخو، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: «بصراحة.. إن رحيل

تشافي لم يؤثر كثيرا

علينا. نحن نشق فيه

للغاية وفيما يقوله».

وأضاف: «تشافي قال

لنا إنه سيبقى حتى نهاية

الموسم وسنبذل قصارى

جهننا. ومنذ ذلك الحين

فضاعدا سنستمر في

العمل والاعتقاد بما يقول..

إنه يرشدنا إلى الأمام».

وتابع: «أعتقد أننا

سنناضل في الليجا طالما لدينا فرص للفوز. هناك الكثير من النقاط لم تحسم وسنحاول تقليص الفارق والقتال من أجل اللقب. لدينا فرص للمنافسة».

و عن مواجهة باريس سان جيرمان في ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، اختتم: «منافس جيد.. إنه فريق قوي ومعه مدرب عظيم مثل لويس إنريكي. يجب علينا الإعداد لتلك المباراة ومعرفة خصائصهم، إن لديهم لاعبين ماهرين للغاية في الهجوم».

## رغم الخطاب الحاسم.. هنري يخطط لإقناع

## ريال مدريد بالتخلي عن مبابي

يرفض تيريي هنري، مدرب منتخب فرنسا الأولمبي، الاستسلام أمام فكرة الغياب المحتمل لكيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، عن المشاركة في الأولمبياد.

وينتهي عقد مبابي مع باريس في الصيف المقبل، وذكرت العديد من التقارير بأن اللاعب على أعتاب الانتقال مجانًا إلى ريال مدريد.

ووفقًا لصحيفة "لو بريزيان" الفرنسية، لم يفقد هنري الأمل في مشاركة مبابي بالأولمبياد، رغم الخطاب الرسمي الذي أرسله ريال مدريد منذ أسبوعين يرفض خلاله مشاركة لاعبيه بالبطولة التي تحتضنها باريس.

وحصلت الصحيفة الفرنسية على نسخة من الخطاب، الذي جاء فيه: «فيما يتعلق بطلبكم الخاص بالاستدعاء

المحتمل للاعبينا إدواردو

كامافينجا وفيرلاند ميندي،

نأسف لإبلاغكم أنه نظرًا

لحقيقة أن دورة الألعاب

الأولمبية باريس ٢٠٢٤ لن

تقام في مواعيد الفيفا،

فإن نادينا لا يوافق على

استدعاء هؤلاء اللاعبين».

وأشارت إلى أن خطاب

ريال مدريد جاء ردا على

طلب استدعاء أولي

لكامافينجا وميندي، ولم يذكر المرنجي أوريلين تشواميني أو مبابي لأن الأول غير مستعدى من قبل هنري، بينما الثاني لم ينضم رسميا إلى الملكي.

وأفادت بأنه رغم وضوح رد ريال مدريد، لكن هنري لن يستسلم، وينوي التواصل مع قادة الميرينجي، عقب التوقف الدولي المقبل، لإقناعهم بالتخلي عن كامافينجا وميندي في الأولمبياد.

كما ذكرت أن الاتحاد الفرنسي وهنري يخططان أيضا للتواصل مع مبابي وناديه المستقبلي (سواء كان ريال مدريد أو نادٍ آخر) لإقناع جميع الأطراف بمشاركة اللاعب في الأولمبياد مع فرنسا.

## ديوكوفيتش خارج بطولة ميامي

أكد المصنف الأول عالميا نوفاك ديوكوفيتش، أنه لن يشارك في بطولة ميامي ذات الألف نقطة التي ستنتقل يوم الأربعاء، وأنه سيعود للمنافسات مع بداية موسم الأراضي الترابية.

كان اللاعب قد تعرض لإقصاء مفاجئ من المباراة الأولى في بطولة إنديان ويليز أمام الإيطالي لوكا ناردى المصنف ال١١٢ عالميا.

ويبدو أن ديوكوفيتش، الذي توج بلقب ميامي ٦ مرات، يفضّل أن يرتاح ويركز في أهدافه خلال هذا الموسم. وقال اللاعب على حسابه في شبكة «إكس»: «أهلا ميامي. للأسف لن أعب بطولة هذا العالم. أوازن في هذه المرحلة بين حياتي الشخصية والاحترافية».

ويبدو أن ديوكوفيتش، ٢٧ عاما، تقبل أنه ليس في أفضل لحظاته هذا الموسم إذ لم يفز بأي من البطولات الثلاث التي لعبها إذ خسر في يونياتد كب من أليكس دي مينياور وفي أستراليا المفتوحة من يانيك سينير، ومؤخرا من ناردى.

يذكر أن اللاعب الفائز ب٢٤ بطولة جراند سلام لم يشارك في بطولة ميامي في السنوات الأخيرة، بسبب رفضه الخضوع للفلاح الكوفيد، منع من المشاركة في الموسم الأمريكي، وبالتالي لم يكن يدافع عن أي نقاط في إنديان ويلز، أو ميامي.

## ليس ألونسو.. لاعبو ليفربول يختارون خليفة كلوب

كشفت تقرير صحفي إسباني، يوم الجمعة، عن اسم المدير الفني الذي يرغب لاعبو ليفربول في تعيينه، خلفا للألماني يورجن كلوب عقب نهاية الموسم الحالي. وتداولت وسائل الإعلام مؤخرا عدة أسماء مرشحة لتولي تدريب الريلز بداية من الموسم المقبل على رأسها الإسباني تشابي ألونسو. من جانبها، أفادت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، نقلا عن الصحفي

الآن برازيل، بأن لاعبي ليفربول يفضلون تعيين بيب ليندرز، مساعد كلوب، في هذا المنصب. وعزز الصحيفة ذلك بتصريحات دين ساوندرز، لاعب ليفربول الأسبق، الذي قال: «سمعت ذلك أيضا.. على الأقل سيكون مطلقا على خيالي الفريق».

وأضاف ساوندرز: «هذا قرار صعب.. من ستمنحه هذه الوظيفة؟ إنه ناد كبير جدا».

ولم تستقر إدارة النادي الإنجليزي بعد على هوية خليفة المدرب الألماني، لكنه من المتوقع الإعلان عنه قبيل انتهاء الموسم، وهو الموعد الذي حدده كلوب لإنهاء علاقته بليفربول.

## «القبولة» مفيدة للدماغ وتأخر الشيخوخة

خلصت دراسة إلى أن نوم القبولة يساعد كبار السن في الحفاظ على ذاكرتهم من خلال الحد من تقلص المخ. وقال باحثون في جامعة «يونيفرسيتي كوليدج» في لندن، إن إيجاد قليل من الوقت بشكل منتظم من أجل قبولة قصيرة، أمر جيد لأدمغتنا ويساعد على بقاءه أكبر حجما لوقت أطول.

وأظهر فريق الباحثين أن أدمغة الأشخاص الذين يحصلون على قبولة، كانت أكبر حجما بمقدار ١٥ سم مكعب، ما يعادل تأخير الشيخوخة من ثلاث إلى ست سنوات.

ومع ذلك أوصى العلماء بإبقاء وقت القبولة أقل من نصف ساعة. لكنهم قالوا إن النوم خلال النهار أمر يصعب تحقيقه في العديد من المهن، وإنه غالبا ما ترفض ثقافة العمل ذلك.

من جهتها قالت الدكتورة فيكتوريا غارفيد: «نقترح أن بإمكان الجميع اختبار بعض فوائد القبولة». ووصفت نتائج الدراسة بأنها جديدة ومثيرة للغاية».

وثبت أن القبولة أمر أساسي للنمو حين نكون أطفالا، وتصبح أقل شيوعا مع تقدمنا في السن، ثم تعود للظهور بعد سن التقاعد. وأفاد نحو ٢٧ في المئة ممن تخطوا سن التقاعد عن لجوئهم إلى قبولة خلال النهار.

وتقول الدكتورة غارفيد إن نصيحة اعتماد قبولة «أمر سهل للغاية»، مقارنة بفقدان الوزن أو ممارسة التمارين الرياضية التي «تصعب على الكثير من الناس».

ويتضال حجم الدماغ مع العمر لكن فيما يخص مساعدة القبولة في الوقاية من أمراض مثل الزهايمر، أمر ما زال بحاجة إلى المزيد من الأبحاث. وتعتبر صحة الدماغ مهمة بشكل عام للحماية من مرض الخرف، وترتبط هذه الحالة باضطراب النوم.

وتوفر القبولة العديد من المزايا للبالغين الأصحاء، بما في ذلك الاسترخاء وتقليل الإجهاد وزيادة اليقظة وتحسن في المزاج وأداء أفضل، بما في ذلك ردود فعل أسرع وذاكرة أفضل.

وللحصول على أقصى استفادة من القبولة، ينصح الخبراء بالحرص على قصر فترة الغفوات والعمل على أن تكون القبولة لمدة من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة.

وكلما زادت مدة القبولة، زادت احتمالية شعور الشخص بأنه مترنح. ومع ذلك، قد يكون الشباب قادرين على تحمل غفوات أطول.

## كيف تؤثر حبة طماطم واحدة يوميا على ضغط الدم؟

كشفت دراسة حديثة عن فائدة جديدة للإنسان في حال إقدامه على تناول الطماطم بشكل دوري ومنتظم.

ونشرت المجلة العلمية الأوروبية لعلم الوقاية تفاصيل الدراسة المنشورة التي أكدت على



أن تناول الطماطم أو المنتجات التي تحتوي عليها يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وبحسب الدراسة،

اكتشف أحد العلماء

أن تناول ما يعادل حبة

طماطم كبيرة يوميا

يقلل من فرص إصابة

الشخص بخطر الموت السريع جراء ارتفاع ضغط الدم بنسبة تصل إلى ٢٦ في المئة. ولفت الباحثون في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية أن تناول الطماطم، بما في ذلك المنتجات التي تحتوي على تركيبته مفيدة في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وإدارته. ووفقا للدراسة، تابع الباحثون نحو ٧٠٥٦ رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين ٥٥ و٨٠ عاما، وكان ٥٨٢١ منهم يعانون من ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية وأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى والخرف الوعائي وتمدد الأوعية الدموية.

وأشارت الدراسة أنه تم تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات اعتمادا على استهلاكهم من الطماطم، أقل من ٤٤ غراما، وبين ٤٤ و٨٢ غراما، و٨٢ إلى ١١٠ غرامات، وأكثر من ذلك.

## دراسة: النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات

### مفيد لمرضى السكري

قد لا يتطلب الأمر اتباع نظام غذائي صارم كما يُعتقد للحفاظ على مرض السكري من النوع الأول تحت السيطرة وفق دراسة سويدية جديدة.

ووفق الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة غوتنبيرغ السويدية، فإن اتباع نظام غذائي معتدل منخفض الكربوهيدرات، يساعد المصابين بداء السكري من النوع الأول، في المحافظة على معدلات متوازنة للسكر في الدم.

وفي مرض السكري من النوع الأول، يقوم البنكرياس بإنتاج القليل من الأنسولين أو لا ينتجه على الإطلاق لمساعدة السكر في الدم على دخول الخلايا لاستخدامه كطاقة.

ويدون الأنسولين، يتراكم السكر في الدم، ويمكن أن يسبب تلقا خطيرا في الأعضاء.

وخلال الدراسة، اختار الباحثون ٢٥ رجلا و٥٥ امرأة مصابين بداء السكري من النوع الأول، وطلب منهم تناول نظام غذائي يحتوي على ٥٠ في المئة من الطاقة من الكربوهيدرات، أو نظام غذائي معتدل منخفض الكربوهيدرات مع ٢٠ في المئة من الطاقة من الكربوهيدرات. وكان جميع المشاركين في الدراسة يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم، وأخذوا جرعات أنسولين.

وتم استخدام جهاز مراقبة مستمرة لسكر الدم لتسجيل مستوياته في الدم كل ١٥ دقيقة على الأقل على مدار ١٦ أسبوعا.

وتضمن كلا النظامين الغذائيين على مستويات صحية من الكربوهيدرات الغنية بالألياف، بالإضافة إلى الخضار، والدهون غير المشبعة، والمكسرات، والبنوز، والبقوليات.

ووجد الباحثون أن مستويات السكر في الدم كانت ضمن النطاق المستهدف لفترة أطول (٦٨ دقيقة يوميا في المتوسط) بالنسبة لأولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا معتدلا منخفض الكربوهيدرات مقارنة بالنظام الغذائي التقليدي عالي الكربوهيدرات.

وفي الوقت نفسه، انخفض الوقت الذي يستغرقه ارتفاع مستويات السكر في الدم بمقدار ٨٥ دقيقة في اليوم.

ووجدت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة «لانسيت» الطبية أن أحد أشكال الأحماض التي تسمى «الكتونات» ظل عند مستويات معقولة، مما يقلل المخاوف من أنها يمكن أن تصبح مرتفعة للغاية عندما يتم تخفيض الكربوهيدرات في مرض السكري من النوع الأول.

وتعليقا على الدراسة قالت المؤلفة الرئيسية وأخصائية التغذية صوفيا ستيرنر إيزاكسون: «تظهر الدراسة أن اتباع نظام غذائي معتدل منخفض الكربوهيدرات يخفض متوسط مستوى السكر في الدم، وهو ما يعتبر مفيدا في تقليل خطر تلف الأعضاء للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول»، حسيما نقل موقع «ميدكال إكسبريس» الطبي.

ونصحت إيزاكسون بأنه «من المهم أن يكون النظام الغذائي صحيا، مع التركيز بشكل خاص على جودة الدهون والكربوهيدرات، وألا تكون كمية الكربوهيدرات منخفضة جدا».