



ليفربول يعلن رسميا عن تعاقده جديد



أعلن ليفربول، امس الثلاثاء، عن تعاقده جديد، في بيان رسمي أصدره النادي صباح اليوم.

وقال ليفربول في بيانه: «يعلن النادي أن الألماني يورج شمادنتكه سيصبح المدير الرياضي الجديد»، خلفا لجوليان وارد.

وأضاف: «ينضم شمادنتكه إلى الريلز بعد فترة استمرت أكثر من ٤ سنوات في نفس المنصب مع نادي فولفسبورج الألماني، الذي غادره في بداية عام ٢٠٢٣».

وتابع: «سبق لشمادنتكه أن حظي بفترات ناجحة في مناصب مماثلة في كولونيا، وهانوفر، وألمانيا أخن».

وواصل: «مثل شمادنتكه فورتونا دوسلدورف، وفرايبورج، وباير ليفركوزن، وبوروسيا مونشنجلادباخ في بلاده خلال مسيرته الكروية، قبل أن يعتزل عام ١٩٩٨ بعد لعبه ما يقرب من ٣٠٠ مباراة في الدوري الألماني».

واختتم: «سيبدأ الألماني البالغ من العمر ٥٩ عامًا مهامه في منصبه الجديد في الأول من يونيو/ حزيران، بعد استكمال الإجراءات اللازمة للحصول على تصريح العمل، وسيتولى منصب المدير الرياضي في ليفربول خلفا لجوليان وارد، الذي سيودع الريلز هذا الصيف بعد أكثر من عقد من الزمن داخل النادي».

بوسكيكس: الجميع يظن أن سيتي سيهزم إنتر.. ولكن!

حذر سيرجيو بوسكيكس نجم برشلونة، مانشستر سيتي، من عدم الاستهانة بإنتر ميلان، عندما يلتقي الفريقان في نهائي دوري أبطال أوروبا، يوم ١٠ يونيو/حزيران المقبل.

وقال بوسكيكس في تصريحات نقلها موقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي: «الجميع يظن أن سيتي سيفوز، لكن عليهم الحذر أولاً، لأن كل شيء يمكن أن يحدث في المباراة النهائية».

وأضاف «ثانياً وهذا أكثر أهمية؛ لأنه عندما تلعب ضد فريق مثل إنتر لديه نظام دقيق للغاية ومحدد وتم اختياره كثيراً، ومع وجود ٥ مدافعين و٢ بخط الوسط واثنين من المهاجمين، يصبح كل شيء صعباً جداً».

وتابع «إنتر يغلظ المساحات بشكل جيد جداً، وهم متحدون ولديهم خط وسط مساعد للمهاجمين. أقول هذا من واقع الخبرة لأننا لعبنا ضدهم مرتين هذا العام وعانينا».

وأردف متوسط ميدان البارسا «إنتر قد لا يخلق العديد من الفرص، لكنه يلعب باثنين مهاجمين ضد اثنين مدافعين، وفي هذه الحالة، أرى أن إنتر قادر على إحراق الضرر بالسيتي، كل شيء يمكن أن يحدث».

وحول إقصاء برشلونة على يد إنتر في نصف نهائي ٢٠١٠، قال بوسكيكس: «نعم، هذا دليل على أنه في المباراة الواحدة يمكن أن يحدث أي شيء، الجميع كان يعتبر (برشلونة) أفضل فريق في أوروبا بتلك اللحظة ولا يمكن إيقافه أو إقصائه، خاصة مع الخبرة والجودة».

واستطرد «كان لإنتر طريقتهم في اللعب والتي لم تكن أفضل أو أسوأ من طريقتنا، كانت فكرتهم وقاموا بتطبيقها على أكمل وجه».

وأتم «أنا أفضل فعل أشياء أخرى والتعامل مع الكرة والهجوم، لكن ما كان عليهم فعله هو أن يظهرنا أفضل ما لديهم».

سان جيرمان يعلن أول الراطين في ٢٠٢٣



أعلن باريس سان جيرمان، امس الثلاثاء، رحيل أول لاعبيه خلال فترة الانتقالات الصيفية، وأشار بي إس جي في بيان عبر موقعه الرسمي إلى انتقال لاعب الوسط الشاب، إيريك دينا إيبيمي إلى صفوف آينتراخت فرانكفورت الألماني بشكل نهائي.

وأضاف البيان أن النادي الألماني فعل بند شراء اللاعب الشاب، بعدما قضى إيبيمي الموسم الحالي معاراً بين صفوفه.

وانتعثت خزينة النادي الباريسي من وراء هذه الصفقة بـ٦,٥ مليون يورو، وفقاً لتقارير صحفية فرنسية.

ويعد دينا إيبيمي من خريجي أكاديمية باريس سان جيرمان، وتم تصعيده للفريق الأول قبل موسمين تحت قيادة المدرب السابق ماوريسيو بوكيتينو.

وسبق أن أعار النادي الباريسي لاعبه الشاب مرتين إلى نادي لوهافر وديجون.

يوفنتوس يرفض ٥٠ مليون يورو من بايرن ميونخ

رفض يوفنتوس عرضاً قيمته ٥٠ مليون يورو من بايرن ميونخ، لضم أحد لاعبيه البارزين.

وذكرت صحيفة «توتو سبورت» الإيطالية، أن «اليوفي» رفض عرض البايرن دفع ٥٠ مليون يورو، ويستمر عقده الحالي حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٦.

ورغم تقديمه أداء متواضعا هذا الموسم، حيث سجل ١٤ هدفاً فقط خلال ٤٢ مباراة، لا يزال يعد فلافويتش موهبة بارزة للمستقبل.

ويعد معاقبته بخمسة ١٠ نقاط من رصيده في الدوري الإيطالي بسبب قضية المخالفات المالية، يغيب يوفنتوس عن دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

وحال رحيل فلافويتش، قد تساعد قيمة الصفقة نادي يوفنتوس في تعويض الخسائر المالية المترتبة على غيابه عن دوري الأبطال.

نجم دورتموند «المجاني» تأه بين برشلونة وبايرن



يتنافس بايرن ميونخ وبرشلونة على خدمات أحد اللاعبين البارزين في صفوف بوروسيا دورتموند، خلال الموسم الحالي.

وينتهي عقد الظهير الأيسر رافائيل جيريرو مع بوروسيا في الشهر المقبل، وأعلن النادي الألماني رحيله بشكل رسمي.

ووفقاً لشبكة «سكاي سبورت ألمانيا»، فقد أجرى البايرن محادثات مع ممثلي رافائيل في الأسابيع الأخيرة، من أجل ضمه إلى الصفوف البافارية في صفقة مجانية.

وكانت المفاوضات بدأت مع جيريرو من قبل حسن صالح حمديتش المدير الرياضي، وأوليفر كان الرئيس التنفيذي، واللذين أقبلا من إدارة بايرن ميونخ قبل أيام.

وأشارت الشبكة الألمانية إلى أن القرار النهائي في صفقة جيريرو سيتخذ من قبل المديرين الجدد، إلى جانب المدرب توماس توخيل.

يذكر أن جيريرو سبق له التدريب تحت قيادة توخيل في بوروسيا دورتموند، لمدة موسم واحد.

وكانت «سكاي ألمانيا» قد أكدت في وقت سابق دخول برشلونة في محادثات مكثفة مع الظهير البرتغالي، موضحة أنها «كانت إيجابية للغاية».

رغم ذلك، أفاد فلوريان بليتينييرج، صحفي «سكاي» عبر حسابه بهـتوتير، بأنه من غير الواضح حتى الآن ما إذا كانت الإدارة الجديدة المعنية بالتعاقدات في برشلونة، ستكمل تلك المحادثات مع جيريرو أم لا.

يذكر أن برشلونة يبحث عن جلب ظهير أيسر في الموسم المقبل، بعد إعلان الإسباني جوردي ألبا رحيله عن النادي الكتالوني.

عرض جديد من البريميرليج يبعث أسينسيو عن آرسانل وباريس

أكد تقرير صحفي أن ماركو أسينسيو، الذي قد يرحل عن ريال مدريد هذا الصيف، تلقى عرضاً جديداً من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وذكرت صحيفة «ماركا» الإسبانية، أن مدرب أستون فيلا، أوناي إيمري، يضع أنظاره على أسينسيو، ويحاول إقناعه بالانضمام إلى مشروعه للموسم المقبل (تأهل لدوري المؤتمر الأوروبي).

وأضافت: «لم يتخذ صاحب الـ٢٧ عاماً، الذي قضى حتى الآن ٧ مواسم مع الملكي، قراراً نهائياً بشأن مستقبله، وما زال يدرس كل العروض التي يتلقاها، ومن ضمنها «باريس سان جيرمان وميلان وآرسنال».

ووفقاً للصحيفة، يقدر ريال مدريد ومدربه كارلو أنشيلوتي المهاجم الإسباني، لكن لا يبدو أن النادي يستطيع أن يضمن لأسينسيو المساحة التي يسعى للحصول عليها في الفريق.

ومع ذلك، لا يتعلق الأمر بمدى التزام اللاعب، الذي لا يشكك فيه النادي، حيث خاض (ماركو) بعض المباريات رغم شعوره بالألم عظيمة.

وفي حالة تأكيد رحيله، سيكون لدى أسينسيو فرصة توديع جماهير الريال يوم الأحد المقبل، في مواجهة أتلتيك بلباو.

توتنهام لكن: عليك نسيان مانشستر يونايتد..

وأمامك خياران



يتمسك توتنهام هوتسبير بموقفه الرافض انتقال نجم الفريق هاري كين، إلى مانشستر يونايتد، خلال الصيف المقبل.

ويحسب صحيفة «ميرور» البريطانية، فإن دانييل ليفي، رئيس توتنهام، يصر

على عدم بيع قائد إنجلترا لأي منافس في البريميرليج، رغم تبقي ١٢ شهراً في عقده الحالي.

ويغامر توتنهام بإمكانية رحيله عن الفريق بالمجان في صيف ٢٠٢٤، بدلا من الاستفادة مالياً من بيعه هذا الصيف.

ويعد كين من أبرز أهداف إريك تين هاج، مدرب مانشستر يونايتد، في الصيف المقبل.

وأضافت الصحيفة البريطانية، أن «إمكانية مغادرة كين العام المقبل مجاناً، تمنع الأندية من خارج البريميرليج من التقدم بعروض ضخمة لضمه هذا الصيف، وبالتالي يبدو أقرب للبقاء في توتنهام».

وختتمت: «هناك تفاؤلاً في توتنهام باستمرار كين لفترة أطول من عقده الحالي، بالنظر إلى ولائه للفريق، إضافة إلى حافظه تحطيم الرقم القياسي لأنان شيرر للهداف التاريخي للبريميرليج (٢٦١)، حيث يتعد عنه بـ٤٧ هدفاً فقط».

بافارد يتمسك بالرحيل عن بايرن ميونخ

يرغب بنيامين بافارد في الرحيل عن بايرن ميونخ، هذا الصيف، وأبلغ إدارة النادي البافاري بذلك. وكان بافارد، المتوجع مع المنتخب الفرنسي بلقب كأس العالم ٢٠١٨ في روسيا، قد انضم إلى بايرن ميونخ قادماً من شوتنجات عام ٢٠١٩، ويرتبط بعقد ينتهي في ٢٠٢٤، لكنه لا يرغب في تمديد التعاقد.

ويعد قضاء ٧ أعوام في ألمانيا، يتطلع بافارد إلى تحد جديد في الخارج، حسب ما ذكرته تقارير قناة «شپورت ١» وصحيفة «بيلد» وغيرها.

وتردد أن بافارد لديه خيارات للعب في إسبانيا وإنجلترا وكذلك إيطاليا.

وذكرت قناة «شپورت ١» أن توماس توخيل مدرب بايرن ميونخ حاول بجدية شديدة إبقاء بافارد، لكن اللاعب متمسك بقرار الرحيل.

دراسة: عاملان قد يؤخران الشيخوخة

هناك سؤال كبير، وهو إلى أي مدى يمكن نقل نتائج التجارب التي أجريت على الفئران والذباب إلى جسم الإنسان؟

أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها علماء أميركيون من مستشفى ماساتشوستس في بوسطن أن نقص الأكسجة يطيل العمر بنسبة ٥ ٪، وذلك من خلال إبطاء الشيخوخة أو التقليل من سرعة حلولها وتطورها.

وذكرت نتائج الدراسة في مجلة PLOS Biology، في التجارب استنتشتت الفئران والمختبرية هواء



يحتوي على أوكسجين أقل بنسبة ١١ ٪ من المعتاد، وهو ما يعادل العيش في أعالي الجبال وعلى سبيل المثال، في معسكر التسلق الأساسي في إفرست على ارتفاع نحو ٥٠٠٠ متر فوق منسوب البحر.

يذكر أن العلماء لم يكتشفوا بعد آليات تباطؤ الشيخوخة، لكنهم يفترضون فقط أن النقص المزمّن في الأكسجين يشغل بطريقة ما عمليات ما في الخلايا، ويفضلها تبدأ الخلايا في تعويض الضرر الذي يظهر حتماً على مر السنين.

هذا فيما اكتشف العلماء في جامعة ميشيغان بالولايات المتحدة مساراً آخر لطول العمر النشط والصحي، وأوضحوا من أين يبدأ هذا المسار في مجلة Science.

ويحسب أحد مؤلفي الدراسة، وهو عالم وظائف الأعضاء في الجامعة سكوت بليتشير، فإن الصيام يعطي هذا التأثير. والمثير للدهشة ليس تقليص عدد السرعات الحرارية بل الشعور الدائم بالجوع النهم الذي يجذب الشباب ويؤثر إيجاباً على الجسم بشكل عام، أو بمعنى آخر،

يمكنك أن تأكل ما يكفي، ولكن من وقت لآخر تشعر بحاجة ماسة إلى تناول الطعام.

وفي التجارب على الذباب، لم يقوّد الباحثون المواد الغذائية بل قاموا بمحاكاة الشعور بالجوع من خلال تحفيز الخلايا العصبية المسؤولة عن ذلك في الدماغ، وعاش الذباب الذي عانى من الجوع لفترة أطول وكان أقل عرضة للإصابة بالأمراض.

ويحسب العلماء من متشيغن فإن «الخلايا العصبية الجائعة» تُنتج بروتينات مساعدة معدلة، ما يسمى بالهستونات، والتي ترتبط بالحمض النووي وتساعد في تنظيم نشاط الجين.

علاوة على ذلك، أظهرت الدراسات السابقة أنه كلما زاد عدد الهستونات، زادت سنوات العمر.

لكنّ هناك سؤال كبير، وهو إلى أي مدى يمكن نقل نتائج التجارب التي أجريت على الفئران والذباب إلى جسم الإنسان؟

كيفية التغلب على ادمان قطرات الأنف؟

أعلن أخصائى أمراض الأنف والأذن والحنجرة، أنه للتغلب على ادمان قطرات الأنف التي تعمل على تضيق الأوعية، يجب التخلي عنها تدريجياً.

ويشير الطبيب الروسي أنطون ريزاياف في حديث لصحيفة «إيفيستيا» إلى أن ادمان على قطرات الأنف التي تعمل على تضيق الأوعية سببه عدم استخدامها بصورة صحيحة، مثل استخدامها أطول من المدة المحددة.

ووفقاً له، غالباً ما يؤدي الاستخدام المطول لهذه القطرات، إلى اشتداد سيلان الأنف ويصبح مزماً، ويحدث هذا عادة على خلفية انحناء الحاجز الأنفي، وبسبب استمرار تورم الغشاء المخاطي، يتجمد المخاط داخل الجيوب الأنفية، ما قد يؤدي إلى التقرح وتطور التهابها وحتى التهاب السحايا.

وللتخلص من هذا الإدمان على القطرات لا حاجة للتخلي عن استخدامها فجأة، بل يجب تقليل الجرعة تدريجياً واستبدالها بأخرى أقل تركيزاً، مثل تلك المخصصة للأطفال. وفي جميع الحالات من الأفضل استشارة الطبيب.

ويقول: «يوصى خلال فترة التخلي عن قطرات الأنف، باستخدام مستحضرات خاصة مرطبة للأنف ويخاخات تعتمد على ماء البحر، وكذلك شطف الأنف بمحلول ملحي».

ووفقاً له، هناك أدوية تؤثر إيجابياً في علاج الإدمان على قطرات الأنف المضيقه للأوعية.

هذه الأدوية تخفف تدريجياً من شدة أعراض الالتهاب، من ضمنها التورم، ما يجعل من السهل جدا التخلي عن القطرات، هذه الأدوية لا تسبب الإدمان، ولكن لا ينصح باستخدامها إلا وفقاً لتوجيهات الطبيب.

و يوصي الطبيب بالإضافة إلى ذلك بضرورة الاهتمام بدرجة حرارة الهواء ونسبة الرطوبة في الغرفة، لأن درجة الحرارة المرتفعة تؤدي إلى جفاف المخاط وتورم الغشاء المخاطي في الأنف.

لذلك فإن أفضل درجة حرارة لهواء الغرفة هي ٢٠-٢٢ درجة مئوية، والرطوبة النسبية ٥٠-٦٠ بالمئة.

لهذا السبب... لا تضعوا فرشاة

الأسنان في الحمام

هناك احتمال بنسبة ٦٩٩ أن يكون لديك برزاة على فرشاة أسنانك، الأهباء الجوية المنبعثة من مرحاضك تتطاير في الهواء وتنتشر في كل مكان بما في ذلك الفرشاة.

يساعد تنظيف أسنانك جيداً مرتين يومياً، لمدة دقيقتين، في الحفاظ على صحة الأسنان واللثة، وتجنب تراكم طبقة البلاك.

ويوصي الخبراء باستبدال فرشائى الأسنان كل ٣ إلى ٤ أشهر. لكن هذا قد لا يكون كافياً للحفاظ على نظافة فرشاة الأسنان خلال مدة استخدامها.

سليات تنظيف الأسنان أثناء الاستحمام وكشف طبيب الأسنان الدكتور غوردان براون عن حقيقة مثيرة للاشمئزاز حول المكان الذي نضع فيه فرش الأسنان بشكل طبيعي في مقطع فيديو على قناته على «تيك توك».

وفي فيديو، حقق أكثر من ١٢٠ ألف إعجاب، أوضح طبيب الأسنان أنه بغض النظر عن مدى احتفاظك بنظافة حمامك، فإن وجود مرحاض هناك هو سبب كاف لعدم وضع فرشاة أسنانك هناك ووضعها في مكان آخر.

ويشرح الدكتور براون: «كل شخص يحتاج إلى معرفة هذا عن فرشاة أسنانه، إذا كان بإمكانك رؤية مرحاضك وفرشاة أسنانك في المشهد نفسه من دون تحريك رأسك، فهناك احتمال بنسبة ٦٩٩ أن يكون لديك برزاة على فرشاة أسنانك. الأهباء الجوية المنبعثة من مرحاضك تتطاير في الهواء وتنتشر في كل مكان بما في ذلك بفرشاة أسنانك».

ولاستخدام مصطلح تقني، كلما قمت بغسل المرحاض يتسبب في شيء يسمى «نافورة البراز»، ويرش هذا القطرات المجهريه من حوض المرحاض في جميع أنحاء المساحة المحيطة، بما في ذلك فرشاة أسنانك، التي «تستريح ببراءة» في كوب على الحوض. لذلك، حث الدكتور براون الناس على إغلاق مقعد المرحاض عند تشغيل تدفق الماء في المرحاض.

ومن الواضح أن غرفة النوم هي أفضل مكان لتخزين فرشاة الأسنان العادية أو الكهربائية. ولكن إذا كان هذا يمثل الكثير من المتاعب بالنسبة لك فقد اقترح براون أنه يمكنك الحفاظ على فرشاة أسنانك نظيفة عن طريق إبقائها بعيدة عن فرش أسنان الآخرين.

ويمكنك أيضاً شراء أغلقة لوضعها على الفرشاة لحماية من البكتيريا الضارة.