

لاعب ريال مدريد يناقشون اسم خليفة أنشيلوتي

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن كواليس مناقشة غرفة ملابس ريال مدريد، لاسم خليفة الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

وكان كارلو أنشيلوتي قد وقع على عقد جديد مع إدارة ريال مدريد، حتى صيف عام ٢٠٢٦.

وأفادت تقارير صحفية، أن أنشيلوتي قد يرحل بنهاية الموسم المقبل في ٢٠٢٥، ليخلفه تشابي أونسو مدرب باير ليفركوزن الألماني.

ويحسب شبكة "ليفنو"، فإن لاعبي ريال مدريد يناقشون بالفعل اسم أونسو داخل غرفة تبديل الملابس، وتابعت مقطع كبير من لاعبي ريال مدريد يعتقدون أن أونسو يريد تدريب المرندجى، بمجرد نهاية فترته مع ليفركوزن، ولذلك رفض عروض ليفربول وبايرن ميونخ".

وكان تشابي أونسو قد أعلن منذ أيام، استمراره مع باير ليفركوزن خلال الموسم المقبل، علماً بأن الفريق بات قريباً من التوقيع بقلب الدوري الألماني.

حكيمي يخنق إنريكي أمام برشلونة

يضع أشهر حكيمي نجم باريس سان جيرمان مدربه لويس إنريكي في أزمة خانقة قبل مواجهة برشلونة الثلاثاء المقبل في ذهاب دور الثمانية لدوري أبطال أوروبا.

سلطت صحيفة ليكيب الضوء على توليفة خط الدفاع التي ينوي إنريكي الاعتماد عليها أمام البرنسا في ظل غياب حكيمي عن مباراة الذهاب بسبب الإيقاف لتراكم الإندارتات.

وأضافت أن المدرب الإسباني متردد في إشراك نوردي موكيلي بالجهة اليمنى بسبب الحذر من معاناة اللاعب من

الأم عضلية.

وتابعت بأن المدير الفني لسان جيرمان يميل أكثر للاعتماد على لاعب الوسط وارن زاير إييمري في مركز الظهير الأيمن رغم أن اللاعب الشاب لا يفضل اللعب في هذا المركز. أشارت «يبيقى زاير إييمري منزعجا من المواجهات الفردية وفي ظل وجود لاعبين مهاريين مثل رافينيا وجواو فيليكس، سيكون أكثر انزعاجا».

وأوضحت ليكيب أيضا أن لويس إنريكي وجد أن زاير إييمري يؤدي المهام الدفاعية أفضل من الإسباني كارلوس سولير الذي اعتمد عليه مدرب باريس في أوقات سابقة.

وما يشغل إنريكي أيضا مركز قلب الدفاع، حيث هناك استقرار على ماركينوس قائد الفريق بينما تتم المفاضلة بين لوكاس بيرالدو ولوكاس هيرنانديز الذي يبقى مهددا بالإيقاف حال تلقيه إنذارا أمام برشلونة.

وفي الجهة اليسرى يبقى نونو مينديس الأقرب لشغل الجهة في ظل تراجع مستوى لوكاس هيرنانديز في آخر ٢ مباريات مع بي إس جي ومنتخب فرنسا.

بفارق ضئيل.. الدوسري يهزم رونالدو في سباق خاص

تفوق سالم الدوسري، قائد الهلال، على كريستيانو رونالدو، نجم النصر، في الصراع على جائزة خاصة.

وأعلنت رابطة الدوري السعودي للمحترفين اليوم الجمعة، فوز الدوسري بجائزة أفضل هدف بالجوالة ١٦، متفوقاً على رونالدو في استفتاء طرحه على حسابها عبر منصة «إكس».

وطرحت الرابطة، استفتاء أمس الخميس للاختيار بين أهداف

الدوسري في مرمرى الأخدود، ورونالدو في شبك أبها، وفراس البريكان، مهاجم الأهلي، في ديربي الاتحاد، وشارك في الاستفتاء ٦٥٢,٢٥٧ شخصا، فيما انحصر المنافسة بين نجمي الهلال، والنصر.

وحصل الدوسري في نهاية التصويت على ٦٤٤,٧٪ من الأصوات، مقابل ١٤٤,١٪ لرونالدو، بينما اكتفى البريكان ب١١,٢٪ فقط.

وأكد الدوسري بهدفه تفوق الهلال على الأخدود بثلاثية نظيفة، بعدما قابل كرة عرضية من رويين نيفيز، ليلودعها الشباب.

وتألق رونالدو في مباراة أبها بتسجيله ٢ أهداف «هاتريك»، ليقدو العالمي لفوز كاسح (٨-٠)، أما البريكان فكان هدفه حاسما، إذ قاد به الأهلي لحصد ٢ نقاط ثمينة من الجار في الديربي.

ألفيس يمكث ١٠ دقائق في قصر العدل

مثل داني ألفيس نجم البرازيل السابق، للمرة الثانية أمام محكمة برشلونة، بعد إطلاق سراحه مؤقتا في ٢٥ مارس/ آذار الماضي، بعد دفع كفالة قدرها مليون يورو.

ويتنظر ألفيس، البت في الاستئنافات المقدمة على الحكم بسجنه ٤ أعوام ونصف، بتهمة اغتصاب فتاة في ملهى ليلي يوم ٢٠ ديسمبر/كانون أول ٢٠٢٢، وأمضى في السجن ٤ شهورا.

ووصل ألفيس إلى قصر العدل في برشلونة، رفقة محاميته إينيس جوارديولا للمثول أمام أمانة القسم ١١ بمحكمة برشلونة، حيث مكث ١٠ دقائق، قبل أن يغادر المبنى.

واخذت المحكمة، إجراءات احترازية إضافية مثل مصادرة جواز سفر اللاعب البرازيلي والإسباني، والمنع من مغادرة البلاد، والمثول كل يوم جمعة أمام المحكمة.

وأظهر لاعب برشلونة السابق «هدوء»، دون الالتفات إلى الصحافة التي كانت تنتظره.

وعلى الرغم من سؤاله من قبل الصحفيين عند خروجه، رفض اللاعب السابق، الإجابة على أي أسئلة، و فقط إينيس جوارديولا، بعد سؤالها حول ما إذا كانت ملازت تدافع عن براءة موكلها، قالت، قسب لإغلاق باب السيارة، بصوت مرتفع «نعم بالطبع».

برشلونة يحكم على فاتي بعدم الصلاحية

يسابق مسؤولو برشلونه، الزمن للتخلص من أنسو فاتي، مهاجم الفريق المعار إلى برايتون الإنجليزي، حتى نهاية الموسم الجاري.

وذكرت صحيفة "سبورتنج" الكتالونية، أن فاتي سيعود للفريق الكتالوني بنهاية إعارته؛ حيث سجل ٤ أهداف في ١٦ مباراة ولا يشارك بشكل أساسي مع الفريق الإنجليزي.

وأضافت أن «المهاجم الشاب وصل لأفضل لياقة بدنية ممكنة في نوفمبر/تشرين ثان الماضي، لكنه تعرض لإصابة عضلية عطلته مع برايتون».

وأكدت أن أولوية فاتي هي العودة مجددا لبرشلونة، لكن اللاعب والمقربين منه ووكيل

أعماله خورخي مينديز يدركون تماما أنه خارج المشروع الجديد للفريق الكتالوني.

ولفتت إلى أن خورخي مينديز، بدأ البحث عن عروض لإعادة أنسو فاتي الذي يرتبط بتعاقد حتى صيف ٢٠٢٧، وبيدو وولفرهامبتون، خيارا متاحا.

لكن النية تتجه أكثر لإعادة أنسو فاتي إلى إسبانيا ليلعب لأحد أندية الليجا حيث يهتم ناديا فالنسيا، وإشبيلية بضمه على سبيل الإعادة.

وختمت الصحيفة تقريرها بأنه في الوقت الذي يسعى برشلونه للتخلص نهائيا من فاتي، فإنه لا يوجد ناد قادر على دفع راتبه، لذا الأقرب هو إعارته.

برسالة حاسمة.. إنريكي يغلق الباب أمام خلافة تشافي

أغلق لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، باب التكهّنات التي ربطته بالعودة مجددا لقيادة برشلونه، وخلافة تشافي الذي أعلن رحيله بنهاية الموسم الجاري.

وسئل إنريكي خلال مؤتمر صحفي عن امتلاكه لمنزل في باريس وآخر في برشلونه، ليرد «أنا إسباني من خيخون، وأحاول تحسين مستواي في تعلم اللغة الفرنسية».

وأضاف «أنا أعيش اللحظة الحالية، بيتي وحياتي في باريس، وملتزم بنسبة ١٠٪ مع النادي، أما

الماضي فلا يمكن تغييره والمستقبل لا يهم، لذا أركز في المرحلة الحالية

مثل أي مدرب».

ويرتبط لويس إنريكي بتعاقد مع البي إس جي ينتهي في صيف ٢٠٢٥ مع إمكانية التمديد لموسم ثالث.

وبسؤاله عن المديرين الذين مروا على برشلونه، ويقولون أندية أخرى تأهلت لدور الثمانية في دوري الأبطال. رد إنريكي «تركيزي حاليا على الاستعداد لمباراة كليرمون في الدوري».

وبخلاف إنريكي وتشافي، فإن ميكيل أرتيتا مدرب آرسنال، وييب جوارديولا مدرب مانشستر سيتي حامل للقب، لهم تجارب سابقة مع النادي الكتالوني سواء لاعبين أو مدربين.

يذكر أن لويس إنريكي سبق له قيادة فريق برشلونه خلال الفترة بين عامي ٢٠١٤ و٢٠١٧.

يوفنتوس يتلقى دفعة معنوية قبل مواجهة فيورنتينا

تلقى ماسيميلانو أليجري مدرب يوفنتوس، دفعة معنوية قبل مواجهة فيورنتينا، في الجولة ٣١ من عمر الدوري الإيطالي.

وغاب اللاعب فيديكو كييزا عن مران اليوفي، يوم الخميس، بسبب إصابته بأنفلونزا بسيطة.

ووفقا لموقع "فوتبول إيطاليا"، فإن كييزا انتظم في التدريبات الجماعية ليوفنتوس، صباح أمس الجمعة.

وأوضح أن الجناح البالغ من العمر ٢٦ عاما، سيكون متاحا للمشاركة ضد ناديه السابق فيورنتينا، عندما يلتقي الفريقان، بعد غد الأحد، على ملعب أليانز ستاديوم.

وتألق كييزا في فوز يوفنتوس على لاتسيو بهدفين دون رد، في ذهاب نصف نهائي كأس إيطاليا، بعدما سجل الهدف الأول للسيدة العجوز.

وخلال الموسم الجاري، شارك كييزا في ١٧ مباراة بجميع المسابقات، وساهم في تسجيل ١٠ أهداف (سجل ٨ وضع ٢).

مويس يرفض سياسة التناوب قبل لقاء ليفركوزن

أكد ديفيد مويس مدرب وست هام، أن تركيز لاعبيه ينصب على مواجهة وولفرهامبتون، اليوم السبت في البريميرليج، وليس على لقاء باير ليفركوزن الخميس المقبل في الدوري الأوروبي.

ويعاني وست هام من جدول مزدحم بالمباريات، لكن مويس لم يجر أي تبديل خلال تعادل فريقه ١-١ مع توتنهام الثلاثاء الماضي، والذي جاء بعد ٢ أيام من خسارته ٢-٠ أمام نيوكاسل.

ولا يفكر مويس في اتباع سياسة التناوب بين لاعبيه في لقاء وولفرهامبتون، قبل مواجهة باير ليفركوزن، الذي لم يتلق أي خسارة حتى الآن على مدار ٤٠ مباراة متتالية بمختلف المسابقات.

وقال مويس في تصريحات لوكالة الأنباء البريطانية «لا أفكر في مواجهة ليفركوزن على الإطلاق، وأضع تركيزي فقط في المباراة القادمة».

وتابع «هذا أمر رائع ونحن متحمسون حقاً لأننا نخوض مواجهة قارية.. مرة أخرى نتنظرنا لقاء في دور الثمانية في منتصف نيسان/أبريل».

وأوضح «نعلم أن التواجد في المركز الذي نحن فيه الآن بالدوري الإنجليزي، ليس بالأمر الهين، في ظل المنافسة الشرسة التي تتسم بها المسابقة، لكننا في وضع رائع، ونحن نلعب في البطولات الأوروبية».

ولا زال الحارس ألفونس أريولا يعاني من إصابة في الفخذ ليتأكد غيابه عن مباراة وولفرهامبتون، وهو ما يعنى الاستعانة مرة أخرى بلوكاس فابيانسكي، الذي سيتولى حراسة عرين وست هام، في حين يسابق المدافع المغربي نايف أكرد، الزمن للحاق باللقاء، في ظل معاناته من إصابة في الكتف.

ويعود إدسون ألفاريز لقيادة خط وسط وست هام، بعدما أثبت نفسه كعنصر رئيسي في الفريق، منذ رحيل ديكلان رايس في الصيف الماضي.

«الكولا دايت».. آثار صحية سيئة

خلال ساعة واحدة

أظهرت الدراسات أنّ شرب «الكولا الدايت» وهي المشروبات الغازية الخالية من السكر يمكن أن يكون ضاراً بأسنانك، ويؤدي إلى زيادة الوزن ويسبب الإدمان للغاية.

وتبدأ العديد من هذه الآثار الجانبية بالظهور في غضون ساعة واحدة من شربها. في الدقائق العشر الأولى، يبدأ الحمض في إلحاق الضرر بأسنانك ويمكن أن يؤدي إلى تشققات في المينا وحساسية مع مرور الوقت.

دراسة علمية تستنتج علاقة خطيرة بين أدمغة الفئران والمشروبات الغازية وبالنسبة لزيادة الوزن، فالآثار الجانبية



للكولا دايت قد تبدأ بعد ٢٠ دقيقة. يقول دوغلاس توينفور، رئيس قسم الرعاية في منظمة السكري البريطانية: «الدراسات التي أجريت على تأثير المحليات الصناعية على إنتاج الأنسولين لها نتائج متفوتة، حيث أظهر بعضها إنتاج المزيد من الأنسولين، يمكن أن تختلف النتائج اعتماداً على المحلي الصناعي المستخدم وما إذا كان الأشخاص الخاضعون للاختبار يعانون من مرض السكري». وبعد ٤ دقائق من شرب «دايت كولا»، يمكن لجسمك أن يدخل حالة الإدمان. فمزيج الكافيين والأسبارتام يخلق إدماناً شبيهاً بالطريقة التي يعمل بها الكوكايين، حيث يزداد تحفيز مستقبلات العقل العصبية. خاصة إذا تم تناولها بشكل منتظم. التأثير الجانبى الرابع الذي قد تشعر به هو العطش والجوع. بعد حوالي ساعة من تناول المشروب، قد تشعر وكأنك عطشان أكثر، وذلك لأن الكافيين يسبب الجفاف. من جهته، قال المتحدث باسم شركة كوكا كولا لصحيفة «السن»: «أستمع بمشروب دايت كوكا من قبل ملايين الأشخاص حول العالم لأكثر من ٢٠ عاماً، كما هو الحال مع جميع المشروبات التي نبيعها، فإن مكوناتها آمنة تماماً ويمكن الاستمتاع بها كجزء من نمط حياة متوازن».

حلويات صحية لمرضى السكري!

قالت إيلينا نيكولايفينا أندريفنا، نائبة مدير المركز القومي لبحوث الغدد الصماء بوزارة الصحة الروسية، إن مريض السكري لا يتم منعه من كل الأطعمة السكرية، ولكن يفضل أن يتناول أطعمة بها «حلى» وذلك بدلاً من استخدام السكر الأبيض.

وأوضحت الأخصائية الروسية في تصريحات لصحيفة برافندا الروسية، أن كل مريض سكري له حلويات محددة يتم إخبار المريض بها، لكن بعد الخضوع للكشف وقياس مستوى السكر في الدم.

السكري يصيب عشرات الملايين في دولة واحدة وأكدت الأخصائية الروسية أنه لا يمكن استخدام جميع المنتجات التي تحمل ملصق «لمرضى السكر» مع كل مرضى السكري. في السياق ذاته، يقول أطباء في موقع ويب طب المتخصص في الشأن الطبي، إنه يمكن استبدال السكر ببداائل أخرى صحية تعطي المذاق السكري الحلو في نفس الوقت، ولكن لا يجب ألا يغفل الأشخاص أن هذه البادائل تحتوي على سعرات حرارية أيضاً، لكنها أكثر فائدة من السكر الأبيض.

بدائل السكر الأقل ضرراً سكر جوز الهند سكر التمر شراب القيقب العسل الخام أهمية

اقتناء جهاز قياس السكر وتشير التقارير الطبية إلى أن جهاز قياس السكر في الدم المنزلي يمكن أن يكون أداة مهمة في إدارة المرض ومنع المزيد من المضاعفات، وللقيام، يتم استخدام جهاز مراقبة الغلوكوز المستمر، أو عن طريق جهاز إلكتروني محمول يسمى مقياس السكر في الدم باستخدام قطرة صغيرة من دمك. وسبق أن وجد باحثون في جامعة كولومبيا البريطانية أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات أدى إلى انخفاض السكر في الدم بنسبة ٧٨.٤٪ في وقت سابق، وأوضحت أخصائية الغدد الصماء نيكي كاي أن الرغبة الشديدة في تناول الحلويات يمكن أن يشير إلى مشكلة خطيرة. يشار إلى ان هناك حوالي ٥٢٧ مليون بالغ (١ من ١١) متعايشين مع مرض السكري عام ٢٠٢١. ومن المتوقع أن يرتفع عدد الأشخاص المصابين بداء السكري إلى ٦٤٢ مليون بحلول عام ٢٠٢٠.

كما أن هناك ١ من كل شخصين بالعين مصابين بالسكري لا يتم تشخيصهم مما يعادل (٣٣٢ مليون شخص) من كل ٥ مريض بالسكري يبلغ من العمر فوق ٦٥ سنة.

مع ارتفاع درجات الحرارة علامات تعني إصابة طفلك بالجفاف

مع بدء اشتداد درجات الحرارة ينصح الأطباء دائما بضرورة مراقبة الأطفال في هذه الأوقات من السنة خوفا من إصابتهم بنقص السوائل والجفاف.

علامات تشير إلى أن طفلك يعاني من الجفاف: قلة التبول بالنسبة للأطفال الذين ما زالوا يرتدون

الحفاضات، فإن أقل من أربع حفاضات مبللة في اليوم قد تعني أن طفلك يعاني من الجفاف.

بالنسبة للأطفال الأكبر سنا، ستقل مرات دخولهم للمرحاض، أو قد تكون رائحة البول قوية ولونه داكنا. اقرأ أيضا: احذر شرب الماء البارد في الحر!!

الجفاف يهدد فنجان القهوة قلة الدموع إذا كان طفلك الصغير يبكي ولكن لا تفرز عينيه الدموع، فهذه علامة حمراء على أنه يحتاج إلى بعض السوائل.

العيون الغارقة الشفاه الجافة أيديهم وأقدامهم باردة إذا كانت يدا طفلك وقدميه باردة على الرغم من الحرارة، فهذه علامة حمراء لوجود الجفاف.

يتنفسون أسرع من المعتاد يمكن أن يشير التنفس بشكل أسرع من المعتاد إلى الجفاف، كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى تسارع ضربات القلب. ومع ارتفاع درجات الحرارة وتحسبا لأي موجات حر القادمة ينصح الآباء بضرورة المداومة على تقديم السوائل لأطفالهم وتجنبهم أشعة الشمس الحارقة لا سيما خلال ساعات الذروة.

