

اهتمام رسمي يدفع برشلونة للتخلي عن مهاجمه

أكدت تقارير صحفية، أمس الثلاثاء، اقتراب برشلونة من التخلي عن أحد لاعبيه البارزين في خط الهجوم، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، توصل ريال بيتيس مع البارسا بالفعل للكشف عن اهتمامه



برشلونة مقابل ٣٠ مليون يورو، ويرتفع المبلغ إلى ٦١ مليوناً وفقا للمتغيرات، لكنه شارك لمدة ٣١ دقائق فقط خلال ٤ أشهر.

وأوضحت أن هذا القرار اتخذته الإدارة بالاتفاق مع المدرب تشافي هيرنانديز، وسيقدمان المشورة بذلك لأندريه كوري وكيل روكي.

ويعتقد مسؤولو برشلونة أن روكي قادر على أن يكون المهاجم المستقبلي لبرشلونة، لكنه ليس جاهزا بعد لقيادة هجوم البارسا الآن.

كاس تصدر قرارها في أزمة اتحاد العاصمة ونهضة بركان

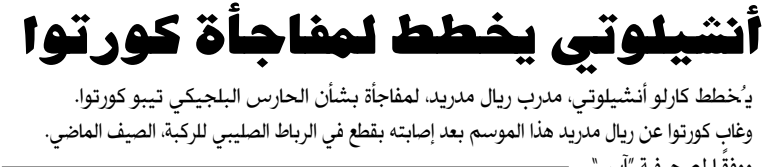
أصدرت المحكمة الرياضية الدولية «كاس» قرارها بشأن الطلب المقدم من جانب الاتحاد الجزائري لكرة القدم، في أزمة مباراة اتحاد العاصمة الجزائري ونهضة بركان المغربي. في نهاب نصف نهائي كأس الكونفدرالية الأفريقية، وكان الاتحاد الأفريقي لكرة القدم «كاف» قد أعلن خسارة اتحاد العاصمة ٢-٠ بعد منع السلطات الجزائرية فريق نهضة بركان من خوض المباراة بقميصه المعتمد في البطولة. ووفقا لمصادر كووورة «رفضت (كاس) الطلب المستعجل الذي تقدم به الاتحاد الجزائري لكرة القدم وفريق اتحاد العاصمة، بشأن إيقاف قرار لجنة الاستئناف بالكاف، الصادر يوم ٢٤ أبريل/نيسان الجاري القاضي بخسارة الفريق الجزائري ٢-٠». كما سيحال الملف إلى لجنة الانضباط لبحث إمكانية اتخاذ إجراءات تأديبية.

وكان اتحاد العاصمة قد رفض خوض مباراة الإياب ضد نهضة بركان يوم الأحد الماضي، وتم إعلان تأهل الفريق المغربي لملاقاة الزمالك المصري في النهائي.

وستقام مباراة ذهاب النهائي يوم ١٣ مايو/أيار المقبل في المغرب، بينما سيجري لقاء الإياب في القاهرة يوم ١٩ من الشهر نفسه.

أنشيلوتي يخطط لمفاجأة كورتوا

يُخطط كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد، لمفاجأة بشأن الحارس البلجيكي تيبو كورتوا. وغاب كورتوا عن ريال مدريد هذا الموسم بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي للركبة، الصف الماضي.



الإسباني، كما أن الحارس البلجيكي لديه فرصة للعب ضد بايرن ميونخ في موقعة الإياب بدوري الأبطال. وتنافس أندري لونين مع كيبيا أريزابالاجا على مقعد الحارس الأول في ريال مدريد، قبل أن ينجح في ضمان مركز بالتشكيلة الأساسية للميرنجي.

وسيلتقي ريال مدريد مع بايرن ميونخ في موقعة الإياب، يوم الأربعاء من الأسبوع المقبل على ملعب «سانتياجو برنابيو».

سان جيرمان يحدد نجمه بعد رحيل مبابي

تحدث تقرير صحفي فرنسي، عن تضاعف نفوذ لويس إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، داخل جدران نادي العاصمة.

ذكرت صحيفة "ليكيب" الفرنسية في عددها الصادر اليوم الثلاثاء، أن «إنريكي بات النجم الحقيقي ورأس المشروع الجديد في باريس».

وأضافت: «مع الاستغناء عن ميسي ونيمار في ٢٠١٣، والرحيل الوشيك غير المرغوب فيه لمبابي بنهاية الموسم الجاري، سيكون إنريكي هو واجهة باريس». وأشارت أيضا إلى أن المدرب الإسباني يتزعم جميع الأمور

داخل الفريق، فهو الذي يحدد خطة اللعب والتشكيل الأساسي وكيفية توظيف اللاعبين. وتابعت: «لا يجرحُ أحد في سان جيرمان على مناقشة إنريكي في سلطاته، وينطبق ذلك على ناصر الخليفي رئيس النادي، ولويس كامبوس المستشار الرياضي».

ولفتت إلى أن المدرب الإسباني نجح في تطبيق فلسفته وأسلوب وخطة اللعب رغم أن بعض لاعبي الفريق لم يهضموا تعليماته بشكل تام.

وختمت "ليكيب" تقريرها بأن إنريكي في اجتماعاته مع الإدارة أو اللاعبين لا يعطي الشعور بأنه جء لتقاضي راتب مغري كخطوة قبل الانتقال إلى فريق آخر.

قارئ شفاه يكشف ما قاله صلاح لكلوب

تستمر أصداء الخلاف، الذي نشب بين المهاجم المصري محمد صلاح، والألماني يورجن كلوب مدرب ليفربول، خلال مواجهة وست هام يونايتد الماضية في الدوري الإنجليزي الممتاز.

واشتبك صلاح مع كلوب لفظيًّا أثناء استعداد اللاعب للنزول كبديل في الدقيقة (٧٨) من زمن



المباراة، التي انتهت بالتعادل (٢-٢).

وتفاجأ الدولي المصري بجلوسه مجدداً على مقاعد البدلاء في بداية المباراة، رغم سعي فريقه بقوة لنيل لقب البريميرليج، وسط منافسة شرسة مع مانشستر سيتي، وأرسنال.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، ما قاله

قارئ الشفاه جون كاسيدي، عن الحديث الذي دار بين صلاح، ومدربه على خط التماس. وبدأ الخلاف عند ذهاب مدرب الريز لمصاحفة صاحب ٣١ عاماً قبل نزوله، لكن اللاعب تفاعل معه بطريقة فائرة قبل أن يخاطبه المدرب، ليرد صلاح: «لا يمكنني فعل شيء حيال ذلك.. لا شيء». بعدها، اقترب كلوب واستفز صلاح ببعض الكلمات التي لم يكشف عنها، ليتسبب ذلك في انفلات أعصاب اللاعب، ليرد على مدربه قائلاً: «سأحصل على بطاقة حمراء بعد ٧ سنوات.. بعد ٧ سنوات من الخدمة»، وهو ما كرره ٣ مرات.

حينها اتجه داروين نونيز لتهنئة زميله ومحاولة إبعاده عن كلوب، لتفادي حدوث أي صدام بينهما. كان مدرب ليفربول، أعلن انتهاء خلافه مع لاعبه بالحديث معه في غرفة الملابس بعد المباراة، فيما أثار صلاح الجدل مجدداً بحديثه العابر أثناء مروره في منطقة الصحفيين قائلاً: «إذا تحدثت اليوم، سأشعل النيران».

مارسليا يعلن رسميا موقفه من التعاقد مع أليجري

حسم نادي أولمبيك مارسيليا الفرنسي موقفه رسميا، من إمكانية التعاقد مع ماسيميليانو أليجري، المدير الفني ليوفنتوس الإيطالي.

وقال بابلو لونجوريا رئيس نادي مارسيليا عبر صحيفة "لاجازيتا ديلو سبورت": «أحترم أليجري كثيرا، ولكن راتبه باهظ للغاية بالنسبة لنا».

ويقود مارسيليا بشكل مؤقت المدرب الفرنسي المخضرم جان لوي جاسيه حتى نهاية الموسم الجاري.



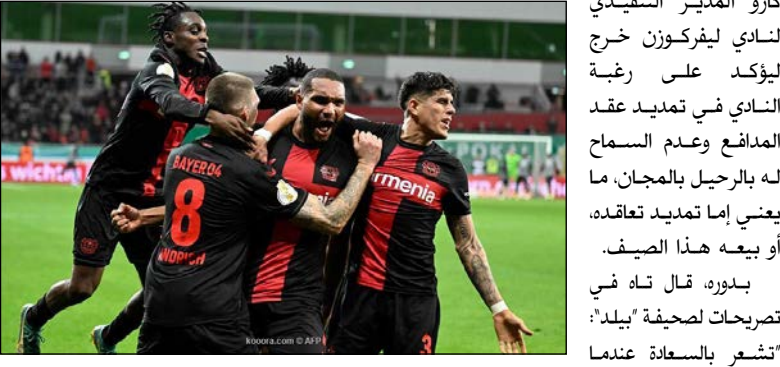
ولفتت إلى أن أجندة مسؤولي مارسيليا تضم مرشحين آخرين مثل سيرجيو كونيسيلاسو مدرب بورتو البرتغالي، وفرانك إيزر مدرب لانس الفرنسي.

أما ماسيميليانو أليجري فإن تعاقداه مع يوفنتوس فينتهي في عام ٢٠٢٥ وسط تكهنات بأن استمراره مع اليوفي محل شك.

مدافع ليفركوزن يعلق على اهتمام بايرن ميونخ بضمه

علق جوناثان تاه، مدافع باير ليفركوزن، على اهتمام بايرن ميونخ بضمه في ظل وجود محادثات بين الجانبين في الوقت الراهن.

وأشارت شبكة "سكاي سبورتس" إلى رغبة البايرن في ضم المدافع الألماني، لكن فرناندو



كارو المدير التنفيذي

لسنادي ليفركوزن خرج ليؤكد على رغبة

النادي في تمديد عقد

المدافع وعدم السماح

له بالرحيل بالمجان، ما

يعني إما تمديد تعاقداه،

أو بيعه هذا الصيف.

بدوره، قال تاه في

تصريحات لصحيفة "بيلد":

"تشعر بالسعادة عندما

انتهاء موسم نجم إيفرتون

تأكد غياب الأوكراني فيتالي ميكولينكو الظهير الأيسر لنادي إيفرتون الإنجليزي حتى نهاية الموسم بسبب الإصابة في أربطة الكاحل. وتعرض ميكولينكو ٢٤/ عاما/ للإصابة خلال المباراة التي فاز فيها إيفرتون على ليفربول ٢ /صفر في ديربي ميرسيسايد مساء الأربعاء، وذكر إيفرتون في بيان أمس الثلاثاء

«ظهير أيسر الفريق الذي خرج بين شوطي المباراة على ملعب جوديسون بارك، خضع للفحص الطبي بواسطة أخصائي، الذي أكد أن اللاعب الأوكراني الدولي ليس في حاجة لإجراء جراحة».

وأضاف البيان «لكن ميكولينكو لن يتواجد مع إيفرتون حتى نهاية الموسم».

ويشارك ميكولينكو في ٢٤ مباراة مع إيفرتون هذا الموسم وسجل هدفين.



الأدوية التي قد تؤثر على التنفس أثناء

النوم: ما يجب معرفته

إن انقطاع التنفس أثناء النوم يعتبر اضطراباً شائعاً يحدث نتيجة لانسداد مجرى الهواء العلوي أثناء النوم، وقد يكون للأدوية دور في تفاقم هذه الحالة.
يسلط موقع "Very Well Health" الضوء على الأدوية التي يجب الانتباه لها لتجنب تفاقم انقطاع التنفس أثناء النوم.
مضادات الاكتئاب:

تشير الأبحاث إلى أن بعض مضادات الاكتئاب قد تزيد من شدة انقطاع التنفس أثناء النوم، ولكن هناك بعض الأدوية مثل ميرتازابين وترازودون قد تخفف من هذا التأثير.

مضادات الهيستامين:

تستخدم مضادات

الهيستامين عادة لعلاج

الحساسية وتساهم في

زيادة النعاس، مما يزيد

من احتمالية استرخاء عضلات التنفس وتفاقم انقطاع التنفس أثناء النوم.

البنزوديازيبينات:

تُستخدم هذه الأدوية لعلاج القلق ويمكن أن تؤدي إلى استرخاء العضلات بما في ذلك

عضلات التنفس، مما يزيد من احتمالية حدوث انقطاع التنفس أثناء النوم.

الباربيتورات:

تسبب هذه الأدوية التخدير ويمكن أن تؤدي إلى انهيار مجرى الهواء العلوي، مما يزيد من فرصة حدوث انقطاع التنفس أثناء النوم.

باكليفين:

يُستخدم لعلاج التشنجات ويمكن أن يزيد من انهيار مجرى الهواء العلوي، مما يزيد من خطر انقطاع التنفس أثناء النوم.

التستوستيرون:

وجدت الأبحاث بعض الأدلة على أن التستوستيرون يمكن أن يزيد من حالات انقطاع التنفس أثناء النوم.

الأدوية المسببة لزيادة الوزن:

تشمل مضادات الاكتئاب ومضادات الاختلاج وحاصرات ألفا وبيتا الأدرينالية وأدوية مرض السكري ومضادات الهيستامين، ويمكن أن تزيد من احتمالية حدوث انقطاع التنفس أثناء النوم. يجب على الأشخاص الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم استشارة الطبيب قبل تناول أي من هذه الأدوية، والبحث عن بدائل آمنة لتجنب تفاقم الحالة.

تأثير تناول البطيخ على مرضى السكري:

النصائح والإرشادات

تعتبر البطيخ من الفواكه الصيفية الشهية والمغذية، حيث يحتوي على نسبة عالية من الماء والفيتامينات والمعادن، مما يجعلها مثالية لترطيب الجسم خلال فصل الصيف. لكن ماذا عن تأثيرها على مرضى السكري؟ هذا ما سنستعرضه في هذا التقرير بناءً على موقع "Eat this" تأثير البطيخ على مستوى سكر الدم:

يحتوي البطيخ على نسبة عالية من الماء تصل إلى حوالي ٩٢٪، ونسبة منخفضة من السعرات الحرارية، مما يجعله مناسباً للتناول بشكل معتدل ضمن نظام غذائي صحي لمرضى السكري. ورغم احتوائه على سكر الفاكهة، إلا أن تأثيره على مستوى سكر الدم يكون بطيئاً ومستمرًا، نظرًا لمحتواه العالي من الماء ومؤشره الجلايسيمي المنخفض. يعتبر المؤشر الجلايسيمي مقياسًا لتصنيف الأطعمة بناءً على مدى تأثيرها على ارتفاع سكر الدم بعد تناولها، حيث يتميز البطيخ بمؤشر جلايسيمي منخفض، مما يجعل تأثيره على مستوى سكر الدم ضئيلاً.

نصائح لمرضى السكري لتناول البطيخ بأمان: تناول كمية معتدلة: يُنصح بتناول شريحة واحدة متوسطة الحجم من البطيخ كوجبة خفيفة، وتجنب الإفراط في تناوله.

تناوله مع طعام غني بالألياف: يُفضل تناول البطيخ مع طعام يحتوي على الألياف مثل المكسرات أو البذور، لتقليل سرعة امتصاص السكر في الدم.

مراقبة سكر الدم: يجب مراقبة مستوى سكر الدم بعد تناول البطيخ للتأكد من عدم ارتفاعه بشكل كبير.

استشارة الطبيب: يُنصح بمشاورة الطبيب أو أخصائي التغذية لتحديد الكمية المناسبة من البطيخ التي يُمكن تناولها وفقًا لحالة كل مريض.

الاهتمام باتباع نظام غذائي صحي: يجب على مرضى السكري الاهتمام باتباع نظام غذائي صحي يحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للجسم، والسعرات الحرارية اللازمة، واختيار كميات مناسبة ومراقبة سكر الدم بانتظام، يمكن لمرضى السكري الاستفادة بفوائد البطيخ دون المساس بصحتهم.

تحذير: تناول المياه الغازية يرتبط بزيادة الوزن

لدى الأطفال في العشرينات

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة سوانسي البريطانية عن تأثير تناول المشروبات الغازية على وزن الأطفال في مراحل مبكرة من حياتهم، مع تسليط الضوء على أهمية اتباع نظام غذائي صحي منذ الصغر.
تتبع الدراسة ألف ٤٤ طفل بريطاني منذ الولادة وحتى سن البلوغ، وتعتبر من أضخم الدراسات في هذا المجال.
أظهرت النتائج، التي نُشرت في المجلة الأوروبية للتغذية الإكلينيكية، أن الأطفال الذين يتناولون المشروبات الغازية أو عصائر الفاكهة المحلاة بالسكر قبل سن الثانية يميلون إلى اكتساب وزن زائد في سن العشرينات، بينما يبدي الأطفال الذين يشربون عصير الفاكهة توجهاً أكبر نحو اتباع نظام غذائي صحي في المستقبل.

ومن الملاحظ أن الأطفال الصغار الذين يتناولون المشروبات الغازية في عمر الثلاث سنوات يستهلكون كميات أكبر من السعرات الحرارية والدهون والبروتين والسكر، بينما يكون لديهم كمية أقل من الألياف، بالمقابل، يظهر أن الأطفال الذين يتناولون عصير الفاكهة يستهلكون كميات أقل من الدهون والسكر، ولكن كميات أكبر من الألياف.

وفي هذا السياق، أكد البروفيسور نيفيد بنتون، الباحث الرئيسي في الدراسة، أن "النظام الغذائي في مرحلة الطفولة يؤثر على مسار الغذاء طوال الحياة، وهذا يجعل من الضروري الانتباه إلى تغذية الأطفال في المراحل المبكرة". وأضاف: "التحدي الأساسي هو ضمان توفير غذاء صحي يحتوي على كميات مناسبة من العناصر الغذائية مثل فيتامين سي والبوتاسيوم وحمض الفوليك".

من المهم أن تشجع النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة الآباء على الاهتمام بنظام غذائي صحي لأطفالهم في المراحل الأولى من الحياة. وتقدم الدكتورة هاليب يونغ توجيهات مهمة، حيث تقول: "تظهر دراستنا أن السمعة تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة، ولذلك يجب علينا التركيز على تغذية الأطفال منذ الصغر للحد من هذه المشكلة الصحية الخطيرة".

بالتالي، يبرز الدور الحيوي لتعزيز ثقافة الغذاء الصحي في المجتمع، بدءاً من الأسرة والمدارس وحتى المؤسسات الصحية، لضمان توفير بيئة تشجع على تناول الأطعمة الصحية والمشروبات الطبيعية، وبالتالي تحقيق صحة أفضل للأجيال القادمة.