

أنشيلوتي: بايرن ميونخ يشبه ريال مدريد.. ولسنا متفائلين

قال الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، إنه ليس متفائلا بعبور عقبة ضيفه بايرن ميونخ، اليوم الأربعاء، في إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا، على ملعب سانتياجو برنابيو، لكن فريقه متحمس بشدة للمباراة.

وكانت مواجهة الذهاب التي أقيمت على ملعب أليانز أرينا في ميونخ، قد انتهت بالتعادل (1-1)، وقال أنشيلوتي، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي للمباراة: «علينا أن نحاول بذل قصارى جهدنا، ونحن متحمسون للغاية، لأنها فرصة عظيمة للتأهل للنهائي.. ستكون الصعوبات كثيرة، لكن لدينا دافع كبير لتقديم أداء جيد».

وأضاف: «ريال مدريد وبايرن ميونخ نادبان متشابهان.. لديهما تاريخ عظيم، ونجاح كبير في دوري أبطال أوروبا، ونحترم بعضنا.. وقد لعبوا بشكل أفضل منا في لقاء الذهاب».

وتابع: «لسنا متفائلين، لكن لدينا حماس كبير، ونعرف جيدا الصعوبات التي تنتظرنا».

وعن حراسة المرمى، قال: «لوني سيلعب، وخطتنا واحدة مع العائدين من الإصابة، فكورتوا بخير، لكنه يحتاج وقتا للوصول إلى أفضل مستوياته، ولعب مباراة مثالية».

وأردف المدرب الإيطالي: «في مباراة الذهاب، كان بإمكاننا أن نفعل الكثير في الدفاع.. لكن علينا أن نسيطر غدا ونلعب بكثافة».

واستطرد: «أنا واثق، لأنني أرب ريال مدريد، بسبب هذا الفريق والجمهير، ونعتقد أننا الطرف الجيد، وتوخيل أيضا سيعتقد أنه ولاعبيه الطرف الجيد.. واليوم علينا أن نستمتع، وغدا سنشعر بالقلق».

وبخصوص رحيله عن بايرن ميونخ، قال أنشيلوتي: «إنها قصة قديمة، وحين لا تجد دعما من النادي، فالأفضل الانفصال.. ولدي علاقة رائعة مع أولي هونيس وزرومينجه».

وأضاف: «بايرن ميونخ يشبهه ريال مدريد، فهم لديهم لاعبون أصحاب خبرة، ويعرفون شخصية الفريق جيدا، وقد تتجه المباراة إلى الأنشواط الإضافية».

برشلونة يحلم باستعادة إنريكي

يتمسك مسؤولو برشلونة بحلم عودة لويس إنريكي، مدرب باريس سان جيرمان، لقيادة البلوجرانا مستقبلا.

وسبق أن ذكرت تقارير صحفية، أن إنريكي أحد الخيارات الرئيسية لتعويض تشافي هيرنانديز، عندما أعلن الأخير الرحيل في يناير/كانون ثان الماضي.

لكن مدرب باريس صرح حينها بأنه ملتزم بعقده في «حديقة الأمراء».

ووفقا لصحيفة "سبورت" الكتالونية، سيظل مسؤولو برشلونة منتبهين إلى تطورات مستقبل إنريكي مع باريس، ومستعدين أيضا لقدمه في صيف ٢٠٢٥ عقب انتهاء عقده.

وأشارت إلى أن إنريكي «خيار محبوب للغاية» داخل إدارة برشلونة، وتحديدًا لدى المدير الرياضي ديكو.

ومن جانبها، تعترم إدارة باريس منح إنريكي عرضا من أجل التجديد، ويأمل البارسا ألا يوافق المدرب على هذا الاقتراح، حتى لا تكون فرص عودته إلى البلوجرانا مستحيلة.

يذكر أن برشلونة ودع النسخة الحالية من دوري أبطال أوروبا على يد باريس سان جيرمان، بالهزيمة أمامه (1-٤) في مجموع المباراتين لحساب ربع النهائي.

صفقة مبابي تخيف نجوم الريال

يشعر نجوم ريال مدريد بعدة مخاوف بشأن الصفقة المنتظرة بانتقال الفرنسي كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، إلى صفوف الميرنجي في الصيف المقبل.

ووفقا لشبكة «ريليفو» الإسبانية، يفضل اللاعبون والجهاز الفني أن يكون تعاقد ريال مدريد مع مبابي بمثابة اللمسة الأخيرة لموسم رائع، وقد يكون تاريخيا.

لكن يخشى اللاعبون في غرفة الملابس أن تغطي صفقة مبابي على النجاحات العديدة التي حققوها، وهو الأمر الذي يزعج كثير منهم.

ورغم شعور الجميع داخل ريال مدريد بالحماس في الأشهر الأخيرة لقرب حسم صفقة مبابي، لكن هناك توتر ملموس بسبب الأوقات المحددة لحسم التعاقد.

ويخشى الفريق أن يتم تسريع الإعلان عن صفقة مبابي، إذا ودع باريس بطولدة دوري أبطال أوروبا اليوم، لا سيما أن سان جيرمان حسم لقب الدوري الفرنسي.

ويدرك الفريق أن صفقة مبابي في هذه الحالة ستسيطر على عناوين الصحف والمؤتمرات الصحفية، وتسحب التركيز من الميرنجي الذي قد يواصل مسيرته في دوري أبطال أوروبا، ويرغب لاعبو الميرنجي أن يحتفل الفريق أولا باستلام كأس الليجا والذهاب إلى نافورة سيبيليس للاحتفال مع الجمهور، إضافة إلى تكريم الراحِلين مثل ناتشو فيرنانديز، قبل إعلان صفقة مبابي.

ويريد اللاعبون الكبار في ريال مدريد أن يتأهل الميرنجي وباريس إلى نهائي دوري أبطال أوروبا، لأن وفقا لهذا السيناريو سيلتزم النادبان بالصمت في صفقة مبابي، ولن يتحدث أي شخص حتى انتهاء المباراة.

ميلان يراقب مدربا من الدوري السعودي

تضع إدارة ميلان، أحد المدربين البارزين في الدوري السعودي تحت المراقبة، تحسبًا للتعاقد معه، الصيف المقبل.

وذكرت العديد من التقارير أن إدارة ميلان، قررت إقالة ستيفانو بيولي من تدريب الروسونيري بنهاية الموسم الحالي وتبحث الآن عن مدير فني جديد.

ووفقا لصحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، أمس الثلاثاء، فإن إدارة ميلان تراقب وضع الأرجنتيني مارسيلو جاياردو، مدرب اتحاد جدة، تحسبًا للتعاقد معه في الصيف المقبل.

وسبق أن قالت تقارير إن جيفري مونكادا، كبير كشافِي ميلان، لديه قناعة بقدرات جاياردو، وإمكانية نجاحه مع الروسونيري.

ولا يعيش جاياردو، أفضل أيامه مع الاتحاد، حيث إنه تحت مقصلة الإقالة؛ بسبب تراجع نتائج الفريق تحت قيادته.

ويعد سيرجيو كونسيساو، مدرب بورتو، من أبرز الأسماء التي تنافس جاياردو على تدريب ميلان في الموسم المقبل.

نقاش سري داخل برشلونة حول بيع ليفاندوفسكي

يجري مسؤولو برشلونة نقاشا سريا حول إمكانية رحيل البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم الفريق، في الصيف المقبل.

ووفقا لصحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن المدرب تشافي هيرنانديز كان مقتنعا بأن لديه أفضل

مهاجم في العالم، لكن الوضع تغير الآن، رغم أن ليفاندوفسكي لا يزال يقدم أداءً جيدا.

ويوجد أشخاص مترددون في برشلونة بشأن استمرار ليفا، بالنظر إلى الراتب الذي سيحصل عليه في الموسم المقبل، والدور الذي يلعبه داخل الفريق.

وذكرت الصحيفة أن هناك

نقاشا سريا بالفعل، داخل الإدارة

الرياضية والجهاز الفني، حول رحيل ليفا، رغم أنه لا يجرؤ أحد على التحدث علنًا عن هذا الموضوع، لأنه حساس جدًا، لا سيما أن النجم البولندي ليس لديه أي نية للمغادرة.

وينوي ليفا إكمال العام الرابع في عقده مع برشلونة، إذا كان في حالة جسدية جيدة.

وأضافت "سبورت" أن في الأسابيع المقبلة سيضطر تشافي وديكو، المدير الرياضي، لاتخاذ قرارات صعبة جدًا بخصوص الفريق، ومنها رحيل لاعبين مهمين، لأن هذا الأمر ضروري لإعادة تنظيم قائمة الموسم الجديد.

إغراءات دي روسي تحاصر كيزا.. وعقبة تعرقل الصفقة

يسعى نادي روما لتعزيز صفوفه بالتعاقد مع الجناح الإيطالي فيديريكو كيزا، نجم يوفنتوس، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

كيزا (٢١ عاما) يرتبط مع يوفنتوس بعقد حتى صيف ٢٠٢٥، كما ارتبط بمغادرة السيدة العجوز في ظل وجود أندية كبيرة ترغب في التعاقد معه مثل ليفربول.

وذكرت صحيفة «كوريري ديلو سبورت» الإيطالية، أن يوفنتوس عقد العديد من الاجتماعات مع فالي رمضانِي، وكيل أعمال كيزا، في محاولة لإيجاد طريقة لتمديد عقده حتى صيف ٢٠٢٨.

وأوضحت أن يوفنتوس يأمل في تخفيض الجزء الثابت من أجر كيزا مع زيادة المكافآت المتعلقة بالأداء.

وذكرت أن كيزا يطلب راتبا لا يقل عن ٧ إلى ٨ ملايين يورو، إضافة للمكافآت، وذلك للتساوي مع دوسان فلاهوفيتش مهاجم يوفي، ولفقت الصحيفة إلى أن

دانييلي دي روسي المدير الفني لروما، إلى جانب بعض لاعبي الفريق مثل الثلاثي بيليجريني ومانشيني وكريستانتِي، ويحاولون إقناع كيزا والضغط عليه من أجل الانتقال إلى فريق العاصمة الإيطالية في الصيف المقبل.

وأشارت إلى أن العقبة الوحيدة التي قد تعترض الصفقة، هي رغبة اللاعب في المشاركة بدوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

ويواجه روما صعوبات كبيرة في حجز مقعد مؤهل لدوري الأبطال بالموسم الجديد، رغم أن أصحاب المراكز الخمسة الأولى بجدول ترتيب الكالتشيو سيأتهلون للبطولة الفارية.

ويحتل الجيالوروسي حاليا المركز السادس برصيد ٦٠ نقطة بالتساوي مع أتالانتا الخامس، علما بأن الأخير لعب مباراة أقل من روما.

رئيس مرسيدس لا يستبعد التفاوض مع فيرستابن

رفض توتو وولف رئيس فريق مرسيدس المنافس في بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا ١ استبعاد الاجتماع مع الهولندي ماكس فيرستابن سائق ريد بول ليبحث إمكانية انتقاله للفريق الألماني.

لكن وولف أكد في الوقت ذاته أن مرسيدس يبحث إمكانية التعاقد مع سائقي آخرين من بينهم كارلوس ساينز سائق فيراري.

ويسير فيرستابن بخطى ثابتة على الطريق نحو التتويج بلقب فئة السائقين ببطولة العالم

للموسم الرابع على التوالي حيث سجل أربعة انتصارات في أول ستة سباقات بموسم ٢٠٢٤، لكن مستقبل السائق الهولندي أصبح محل شك في ريد بول في ظل الفرة الصعبة التي يعيشها الفريق خلف الكواليس.

وواجه كريستيان هورنر

رئيس ريد بول اتهام بسوء

التعامل مع موظفة في وقت سابق من العام الجاري قبل أن يتم تبرئته.

كما تنحى أدريان نيوي عن منصب رئيس المكتب التقني وسيصبح حرا في الانتقال لأي فريق في مطلع ٢٠٢٥.

ويمتد عقد فيرستابن مع ريد بول حتى ٢٠٢٨ لكن تقارير صحفية رجحت إمكانية أن ينضم إلى مرسيدس بعد رحيل البريطاني لويس هاميلتون السائق الحالي للفريق إلى فيراري بداية من الموسم المقبل.

ولدى سؤاله عما إذا كان التقى فيرستابن قال وولف: «هناك دائما العديد من الاجتماعات، لا يمكنني الحديث عن السائق الثاني، أعتقد أننا تحدثنا عن الاحتمالات المتوفرة».

وأضاف: «أريد أن أكون عادلا تجاه هؤلاء السائقين وأنا نجعل الأمر أشبه بلعبة الشطرنج عبر البشر، لأننا لا نفعل ذلك».

وأوضح: «أعتقد أننا في حاجة إلى وقت، لنرى كيف يفكر ماكس وفي نفس الوقت نراقب باقي السائقين، كارلوس ساينز سائق فيراري كان قويا للغاية في ميامي مجددا، لهذا نحن في وضعية ترقب حاليا».

٧ مشروبات طبيعية تقلل الرغبة في تناول السكريات

تتسبب الرغبة الشديدة في تناول السكريات في مشكلة صحية تواجهها العديد من الأشخاص، وتعود أسبابها في الغالب إلى العادات الغذائية الضارة التي يتبعها الفرد. ولكن هناك مجموعة من المشروبات الطبيعية التي يمكن أن تساعد في الحد من هذه الرغبة، وفيما يلي قائمة بسبع مشروبات قد تكون حلاً لهذه المشكلة:

شاي الأعشاب: يُعد شاي الأعشاب بديلاً طبيعياً ولذيذاً للمشروبات السكرية، كما أنه يوفر خياراً خالياً من الكافيين، بالإضافة إلى فوائد صحية مثل تهدئة الأعصاب وترطيب الجسم.

فواكه مغمورة في الماء: يُعتبر هذا المشروب بديلاً منعشاً للمشروبات السكرية، حيث يمكن غمر شرائح من الفواكه الطازجة في الماء لإضافة نكهة حلوة ومنعشة دون إضافة سكريات مضافة.

شاي أخضر مثلج: يُعتبر الشاي الأخضر المثلج مشروباً منعشاً ومغذياً يقدم لمسة من الحلاوة الطبيعية دون الحاجة إلى إضافة سكر، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تعزز الصحة.



ماء جوز الهند: يُعتبر

ماء جوز الهند بديلاً مثالياً

للمشروبات السكرية، حيث

يمنح طعماً حلواً طبيعياً

دون الحاجة إلى إضافة

سكر، بالإضافة إلى توفير

الإلكترونات الضرورية للجسم،

عصائر مصنوعة في

المنزل: يُعتبر تحضير

العصائر في المنزل خياراً ممتازاً للحد من الرغبة في تناول السكريات، حيث يمكن مزج الفواكه والخضروات الطازجة مع مصادر البروتين مثل الزبادي للحصول على عصائر صحية ومشبعة.

مياه فوارة مزروجة بعصير الفاكهة: يُمكن مزج المياه الفوارة بعصير الفاكهة الطبيعي للحصول على مشروب منعش ومليء بالنكهة دون الحاجة إلى إضافة سكر.

قهوة باردة مع حليب اللوز: تُعتبر هذه القهوة بديلاً رائعاً للمشروبات القهوة المحلاة، حيث يمكن تحضيرها بإضافة حليب اللوز غير المحلّل للحصول على مشروب كريمي ولذيذ دون إضافة سكر.

بتناول هذه المشروبات الطبيعية، يُمكن للأشخاص الحد من الرغبة في تناول السكريات بطريقة صحية ولذيذة.

٥ فوائد صحية للكوسا تشمل إنقاص الوزن

تتميز ثمار الكوسا أو القرع بخصائصها الصحية المتعددة، حيث تُعتبر خياراً ممتازاً للتضمين في الوجبات الرئيسية، كما يُقدم بعض الأنواع كفاكهة لذيذة. فهي تحتوي على قليل من السعرات الحرارية وتكثر من الألياف والفيتامينات والمعادن، مما يجعلها غذاءً مفيداً للجسم.

تُعتبر الكوسا خياراً ممتازاً للأشخاص الذين يسعون للحفاظ على وزنهم أو تخفيفه، نظراً لمحتواها المنخفض من السعرات الحرارية وارتفاع نسبة الماء فيها، مما يُساعد على

شعور الشبع والحفاظ

على رطوبة الجسم.

وتُعتبر الكوسا مصدراً

جيداً للألياف الغذائية،

وهي ضرورية لصحة الجهاز

الهضمي وتسهم في منع

الإمساك وتنظيم مستويات

السكر في الدم، كما يمكن

أن تُقلل من خطر الإصابة

بأمراض القلب.

بفضل احتوائها على مضادات الأكسدة مثل فيتامين C والبيتا كاروتين، تساعد الكوسا في حماية الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة، وبالتالي تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

ويساعد البوتاسيوم والمغنيسيوم الموجودان في الكوسا على دعم صحة القلب، حيث يُساعد البوتاسيوم على تنظيم ضغط الدم، بينما يُدعم المغنيسيوم إيقاع القلب الطبيعي ووظيفة العضلات.

أما بالنسبة للعين، فإن الكوسا تُعتبر مفيدة لصحة البصرية، حيث تحتوي على فيتامين A واللوتين، اللذان يُساهمان في الحفاظ على صحة العين والحد من خطر الإصابة بأمراض العين المرتبطة بالتقدم في العمر.

بهذه الفوائد الصحية المتعددة، تظل الكوسا خياراً مثالياً لتحسين الصحة والمساهمة في الحفاظ على الوزن الصحي.

وجبات خفيفة لتعزيز الإنتاجية في العمل

يعتبر الحفاظ على التغذية السليمة خلال ساعات العمل من الأمور الحيوية التي ينصح الخبراء بالانتباه إليها لتعزيز الطاقة والإنتاجية. ففي بداية النهار، تكمن أهمية الحصول على وجبة فطور صحية ومشبعة للمساعدة في بدء اليوم بنشاط وحيوية. تشير الدراسات إلى أن الوجبات الخفيفة أثناء العمل تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الإنتاجية على مدار اليوم، وهنا بعض الخيارات الغذائية التي يمكن أن تكون مفيدة:

اللوز: يحتوي اللوز على دهون صحية وسعرات حرارية مفيدة لتعزيز التركيز وتوفير الطاقة.



الشاي الأخضر: يعد

بديلاً مغذياً للقهوة، حيث

يحتوي على مادة الإل-

ثيانين التي تعزز التركيز

وتبقي الدماغ منتبهاً.

العوز: يحتوي على غلوكوز

يوفر الطاقة التي يحتاجها

الجسم للتركيز والأداء الجيد.

المكسرات والبذور: مثل

الجوز واللوز وبذور نوار الشمس.

توفر الدهون الصحية والبروتين والألياف التي تجعلها وجبات خفيفة مشبعة ومفيدة.

التفاح: يعتبر مصدراً جيداً للطاقة والبروتين ومضادات الأكسدة، مما يساعد على الحفاظ على الشخص يقظاً ومركزاً.

بالأكيد، هناك خيارات أخرى تتوفر، مثل البيض ومكسرات الصويا والزبادي، التي توفر البروتين والفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على الطاقة وتعزيز الإنتاجية خلال فترة العمل. بتناول وجبة فطور صحية ومتوازنة، يمكن للأفراد البدء في يومهم بحيوية ونشاط يعزز الأداء والتركيز في مهامهم.