وشدد «في بعض الأحيان،

الهزيمة تعيدك لأرض الواقع لأن

الفريق قد يظن أنه لا يقهر بعد

وأضاف «لسنا في أفضل

حالاتنا، واللاعبون ليسبوا في أفضل

حالاتهم، لكننا لسنا بعيدين عن

في استبعاد مبابي

أنشيلوتي: لا نفتقد كروس.. ولم أتدخل

أكد كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، أن فريقه لا يمر بأفضل حالاته، وذلك قبل مواجهة فياريـال اليـوم السبت في الجولـة التاسعة من الليجـا.

وقال أنشيلوتي في المؤتمر التقديمي «كل فرد حر في رأيه بشأن انتقاد الفريق بعد الخسارة



المستوى المطلوب". وأوضح «نفتقه الشراسة للفاعية وتمرير الكرة بسبرعة في الخط الأمامي، فالخسيارة تكون فرصة جيلة إذا استفلنا منها للرد بكل قوة". وأشار «لدينا سلسلة من ٤٠ مباراة متتالية دون هزيمة في الدوري، وسأحزن كثيرا إذا خسرنا، ولكننا ـنحاول الأداء بشكل جيد وتحقيق الفوز على فياريـال، وسـتكون مواجهة صعبـة لأنـه فريـق مميز".

وتحدث أنشيلوتي أيضا عن افتقاد خط وسط ريال مدريد للنجم المعتزل توني كروس، قائلا لالا نفتقـده، لأن لدينـا مجموعـة أخـرى فـي الوسـط مثـل مودريتـش وكامافينجـا وفالفيـردي وبيلينجهـام، ولكل منهم بصمته، بخلاف تشـواميني الـذي نسـتخدمه أكثـر فـي المهـام الدفاعيـة". وأكد المدرب الإيطالي، أنه لم يتدخل في قرار استبعاد كيليان مبابي من قائمة منتخب فرنسنا

ولفت «مبابـي كان يعانـي مـن مشـكلة وتـم حلهـا، وتـدرب معنـا اليـوم بشـكل طبيعـي، ولكـن لا تدخيل في قرار مدربي المنتخبات، لقـد قـرر ديشيامب استبعاده، وأعلـم أن الجهـاز الطبـي للريـال نواصل مع الاتحاد الفرنسي، وتوصلوا سويا للقرار".

وأتم «لا يشارك جولر كثيرا لأنه يواجه منافسة قوية في مركزه، ولكنه يلعب بمعدل أكبر من

رقصة اخيرة.. نيمار ينتظر فرصة العودة إلى اوروبا

يترقب البرازيلي نيمار نجم الهلال السعودي، فرصة جديدة للانتقال إلى أحد الأندية الأوروبية. ونشرت صحيفة "ماركا" تقريرا تشير فيه إلى أن نيمار كان يصنف يوما ما، بأنه سيفوز بالكرة

لذهبية، لكنه لم يفز بالجائزة فى ظل وجود ليونيل ميسي وكريستيانو رونالدو. وأضافت «فرص نيمار في لظفر بالكرة الذهبية، باتت معدومة لتقدمه في السن وكثرة إصاباته، وتراجع معدل مشاركاته في المباريات مع

لأنديـة التـى ارتـدى قمصانهـا". وأوضحت «نيمـار لعـب ٢٢٥ مباراة في ٤ مواسم مع سانتوس، وانخفض المعدل إلى ١٨٦ مباراة في ٤ مواسم بقميص برشلونة،

وتراجع أكثر بظهوره في ١٧٣ مباراة في ٦ مواسم مع سان جيرمان". وشددت «بينما لم يلعب نيمار، البالغ من العمر ٢٢ عاما، سوى ٥ مباريات فقط مع الهلال لسعودي، ومن المنتظر عودته في يناير/كانون ثان المقبل".

وختمت «ماركا» تقريرها بوجود ترقب بشأن مستقبل نيمار ووجهته القادمة، ولفتت إلى أنه قد يقرر العودة

مجددا إلى أوروبـا قبـل بدايـة موسـم ٢٠٢٥-٢٠٢٦ بعـد تجربـة مربحـة ماليـا فـى الـدوري السـعودي.

ُسطورة بايرن ميونخ: لم نحضر كين لهز شباك دارمشتات

تعرض نجم بايرن ميونخ، هاري كين، لانتقادات لاذعة من لاعب الفريق السابق، ديتمار هامان، عد أسبوع صعب عجز فيه الإنجليزي عن هز شباك باير ليفركوزن في البوندسليجا، وأستون فيلا

وسبجل كين ١٠ أهـداف خـلال ٨ مباريـات، فـي جميع المسـابقات حتـى الآن هـذا الموسـم، وقـدم



عدم بروزه في المناسبات الكبيرة، جعله عرضة للتدقيق والانتقادات.

ألمانيــا"، تساءل هامــان عمــا إذا كان كين صفقة جيدة لبايرن.

وكتب هامان، الذي لعب أيضًا لمانشستر سيتي وليفربول ونيوكاسل: «لقد أمضى هاري كين

أمسية صادمة في برمنجهام (الهزيمة على يد أستون فيلا ١-٠).. قلت بعد بطولة أوروبا في الصيف، إنه ما زال بتعيــن عليــه إثبــات أنــه يســتحق ١٠٠ مليــون، رغــم أنــه ســجل أكثــر مــن ٣٠ هدفــا العــام الماضــي".

وبدا هامان كأنه يشير إلى أن كين، الذي حرمه الحارس إيميليانو مارتينيز من التسجيل، في

الدقائق الأخيرة أمام أستون فيلا، لا يهز الشباك إلا ضد خصوم أضعف. وأحرز المهاجم الإنجليزي ٤ أهداف ضد دينامو زغرب الكرواتي، الشهر الماضي، بالإضافة إلى

نسبجيله ثلاثية أمام هولشتاين كيل. واستمر هامان: «لم يتم إحضاره لتسجيل ثلاثية ضد دارمشتات.. تم إحضاره للتسجيل ضد يـفركـوِزِن وأسـتـون فيـلا، وهـز الشـبـاك فـي ربـع نهائـي دوري أبطـال أوروبـا، لـم يفعـل ذلـك بـعـد.. مـا زلـت

متشككا بشأن نجوميته كمهاجم".

مبابى يعد لاعبى الريال: ساسجل ٥٠ هدفا هذا الموسم

كشف تقرير إسباني، عن حديث خاص للفرنسي كيليان مبابي نجم ريال مدريد، داخل غرفة ملابس الفريق الملكي.

وبحسب برنامج "الشيرنجيتو"، فإن مبابي قطع وعدا إلى زملائه في غرفة ملابس ريال مدريد، وقال «سأسجل ٥٠ هدفا هذا الموسم".

وكان مبابى قد انضم لصفوف ريال مدريد خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية ٢٠٢٤، في صفقة نتقال حر، عقب نهاية عقده مع باريس سان جيرمان.

وخاض كيليان مبابى بقميص ريال مدريد هذا الموسم، ١٠ مباريات بمختلف المسابقات، ونجح صاحب ٢٥ عامـا، فـي تسـجيل ٧ أهـداف وقـدم تمريـرة حاسـمة واحـدة.

وتعول جماهير ريال مدريد، على قدرات مبابي كثيرا، حيث أصبح نجم خط هجوم الفريق جانب فینیسیوس جونیور ورودریجو جویس وجود بیلینجهام.

مدرب دورتموند يعلن عن غياب طويل لنجميه

قال نـوري شـاهين، مـدرب بوروسـيا دورتمونـد، اليـوم الجمعـة. إن اثنيـن مـن لاعبيـه سـيغيبان عـن



وذلك خلال مؤتمر صحفي. أديمي ويوليان دورانفيل.

الاسكتلندي، الثلاثاء الماضي، والذي شهد تسجيل اللاعب ٢ أهداف (هاتريك)، فيما شارك دورانفيل

السبت، حيث قال: «نتوقع أن يكونـا متاحين مرة أخرى بعد روزنامـة المباريـات الدوليـة، في (تشـرين

الأخضر لفترة أطول، بسبب تعرضه لانتكاسة خلال عملية إعادة تأهيله، بعد إصابته في الفخذ. ومن ناحية أخرى، ربما يعود دونيل مالين، مهاجم الفريق، إلى تشكيلة دورتموند أمام يونيون،

إنريكي يهدد نجما باريسيا بعد ثنائية أرسنال

ي محيفة «ليكيب» أن أداء الإيطالي جيانلويجي دوناروما، أثار التساؤلات بشأن مكانة

حارس ميلان السابق داخل

صفوف العملاق الفرنسس. وأضافت أن دوناروما لم وأشارت أيضا إلى أن المدرب



الثاني للفريق، بل يرى إنريكي أن بإمكانه الاعتماد على حراس المرمى الثلاثة".

باريس ٢٠٢٤، والمنضم من برشلونة صيف العام الماضي.

المانيا تخسر موسيالا في مباراتي دوري الأمم

دوري الأمم الأوروبية ضد البوسنة وهولندا.

وسيتم استبدال جمال موسيالا نجم بايرن ميونخ، بجيمي ليويلينج لاعب شتوتجارت. وأعلـن الاتحـاد الألمانـي أن غيـاب موسـيالا يعـود إلـى «مشـاكل فـي الفخـذ»، وأنـه يجـب حصولـه



على قسط من الراحة. وشارك موسيالا في جميع مباريات بايرن ميونخ الثمانية هذا الموسم، وسجل ٢ أهداف، لكنه سيغيب عن مباراة الأحد المقبل ضد آينتراخت فرانكفورت.

كما شارك موسيالا مع المنتخب الألماني في مباراتي

الدوليـة لشـهر سـبتمبر/أيلول، وكان ضمـن قائمـة اللاعبيـن المسـتدعين لمباراتـى البوسـنة وهولنـدا المقبلتيان، لكنه لن يتمكن من المشاركة.

وسيتم استبداله بلاعب خط الوسط الهجومي جيمي ليويلينج من شتوتجارت، وسيكون هذا لظهور الأول له مع المنتخب الألماني.

روديجر: نجم برشونة مخيف.. وأتمنى قدوم ساليبا

أثنى الألماني أنطونيو روديجر مدافع ريال مدريد، على موهبة لامين يامال نجم برشلونة، معربا عن إعجابه الكبير بما يقدمه اللاعب الإسباني.

وفـي مقابلـة مـع (The Inside Scoop)، وصـف روديجـر، يامـال، بأنــه «لاعـب مخيـف»

في مثل سنه، مشيرا إلى أن اللاعب الشاب لديه مستقبل واعد.

وقال روديجر «يجب أن

في سنن ١٧ عاما ويقدم أداء استثنائيا، برشلونة يمتلك جوهرة حقيقية، أتمنى له كل التوفيـق".

نعترف بموهبة هذا اللاعب، وتابع «لقد واجهت يامال





في اليورو، وشاهدت بنفسي مدى خطورته، ولا يمكن إنكار موهبته، بغض النظر عن المنافسية بين ريال مدريد وبرشلونة. الحقيقة هي أن لامين لاعب استثنائي". وفي سياق آخر، أبدى روديجر، إعجابه الشديد بمدافع آرسنال، وليام ساليبا، معربا عن

رغبته في اللعب إلى جانبه في ريال مدريد. وأضاف «أنا سعيد بوجود زميلي إيدير ميليتاو، لقد عاد من إصابة خطيرة، ولكن هناك مباريـات كثيـرة وأعتقـد أننـا بحاجـة إلـى تدويـر اللاعبيـن، وسـيكون مـن الرائـع أن يكـون

٩ إرشادات لمرضى السكرى حول تناول التمر

التمر يعتبر مصدراً ممتازاً للكربوهيدرات، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف الصحية، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والمعادن. لكن نظراً لاحتوائه على كمية مرتفعة من السكر، يطرح الكثيرون سؤالاً متكرراً مع حلول موسم جني التمور: هل يمكن لمرضى السكري تناول التمر ضمن

هذا السؤال يعود إلى نصائح طبية تقليدية قديمة تحث مرضى السكري على الامتناع عن تناول التمر، بحجة أنه قد يؤدي إلى اضطرابات في مستويات السكر في الـدم.

تناول بضع تمرات كوجبة خفيفة

التمر ليس مجرد مصدر للسكريات فقط، بل هو ثمرة طبيعية تحتوي على مزيج متنوع من الألياف

تتبع مسارات مختلفة فى

اليوم أصبح التمر من الفواكــه العالميــة، ويحتــاج إلى مزيد من الدراسات

تمرات" بشكل معتدل خلال اليوم كوجبة خفيفة، وفق شروط معينة سيتم توضيحها لاحقاً، من دون أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع ملحوظ في مستوى السكر في الـدم.

وهذه السكريات تأتى مع مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة مثل الألياف والفيتامينات والمعادن. في المقابل، هنـاك المحليـات الطبيعيـة مثـل السكر الأبيـض أو البنـي، التـي تضـاف إلى الطعام دون أن تحتوي على أي عناصر غذائية.

استهلاك الفواكمه الطبيعيـة بشكل كافٍ بعض مرضى السكري يزيـدون من تنـاول الفواكـه مثـل التمر دون تقليل استهلاك السكر الأبيض أو مصادر الكربوهيدرات الأخرى مثل الخبز والمعجنات.

تناول السكر وتأثيره

بالنسبة لمرضى السكري، الاختيارات الغذائية تلعب دوراً حاسماً في ضبط مستويات السكر في الدم. ضبط استهلاك السكريات الطبيعية والمحليات هو جزء أساسيي من إدارة مـرض السـكري. ولكـن بالنسـبة للأشـخاص الأصحـاء، فـإن تنــاول السكر بشكل مباشر لا يسبب مرض السكري، رغم أن الإفراط في استهلاك السكريات قد يؤدي إلى زيادة الوزن، وهو عامل خطر للإصابة بالسكري.

التمر ومرضى السكرى

نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات، قد يؤثر التمر على مستويات السكر في الدم. ومع ذلك، يحتوي التمر أيضاً على ألياف وعناصر غذائية مفيدة تساعد في تخفيف هذا التأثير.

نعم، يمكن لمرضى السكري تناول التمر، لكن بكميات معتدلة. يجب عليهم مراقبة حصصهم الغذائيـة ودمج التمر ضمـن نظـام غذائـي متـوازن بنـاءً علـى استشـارة طبيـة.

استشارة متخصصى التغذية

من المهم استشارة متخصصي التغذية أو مقدمي ٱلرعاية الصحية قبل إجراء أي تغييرات كبيرة في النظام الغذائي. المتخصصون يمكنهم تقديم نصائح شخصية بناءً على حالة المريض

تناول الطعام بوعي

يجب على مرضى السكري تناول الطعام بوعي. بدلاً من تناول كمية كبيرة من التمر دفعة واحدة، من الأفضل تناول كميات معتدلة موزعة على مدار اليوم لتجنب

توزيع تناول التمر

الحصة الغذائية النموذجية من التمر تتراوح بين ٢ إلى ٤ تمرات، ويجب توزيع تناولها على مدار اليوم. هذا يساعد في منع ارتفاع السكر في الدم بشكل سريع ويساهم في تحسين التحكم بمستوياته. تناول التمر مع أطعمة غنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات يمكن أن يساعد أيضاً في إبطاء امتصاص السكريات.

يمكن لمزج التمر مع بعض الأطعمة مثل المكسرات أو اللبن أن يبطئ من امتصاص السكريات في الجسم. هذه الإضافات قد تساعد في التحكم بارتفاع السكر في الدم بعد تناول التمر.

اختلاف أنواع التمور

أنـواع التمـور تختلـف فـي محتواهـا مـن السـكريات، لـذا يجب علـي مرضـي السـكري اختيـار الأنواع الأنسب لحالتهم بناءً على نصيحة مختصين.

تختلف أيضاً أنـواع التمـور في محتواهـا من الأليـاف، التـي تلعب دوراً مهماً في تحسـين الهضم وضبط مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

هل يؤدي تناول البلح الأسود قبل النوم إلى زيادة الوزن؟

البلح الأسود، الذي يُعرف بقيمته الغذائية العالية، يعتبر من بين الفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تعزز الصحة العامة للجسيم. ومع ذلك، يُشار القلق حول

تشير الدراسات إلى أن البلح الأسود يمكن أن يكون مفيدًا إذا تم تناوله بشكل معتدل، حيث إنه لا يسبب زيادة الوزن كما يعتقد البعض. في الواقع، يحتوي البلح الأسود على ألياف غذائية تساعد على تعزيز الشعور بالشبع وتساهم في تحسين حركة المعدة والأمعاء، مما

ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول البلح الأسود إلى زيادة الوزن، خاصةً إذا تم تناول كميات كبيرة منه يوميًّا. يُـ وصى بالحد من تناول البلح الأسود إلى حوالي ثمرة واحدة إلى ثلاث ثمرات يوميًا. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السكري، من الأفضل تجنب تناول البلح الأسود نظرًا لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات التي قد تؤدي إلى زيادة مستويات السكر في الدم.

بصِفة عامة، يمكن للبلح الأسود أن يكون جزءًا من نظام غذائي صحي، ولكن يجب تناولها باعتدال لتجنب أي تأثيرات سلبية على الـوزن أو مستويات السكر

السبت ١ ربيع الثاني ١٤٤٦ هـ ق ١٤ مهر ١٤٠٣ هـ ش ٥ تشرين الاول ٢٠٢٤م







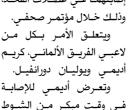


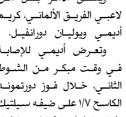
ويتعلق الأمر بكل من

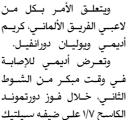
لاعبى الفريق الألماني، كريم وتعرض أديمى للإصابة في وقت مبكر من الشوط

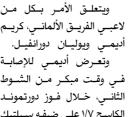
الثاني، خلال فوز دورتموند الكاسح ١/٧ على ضيفه سيلتيك













الهضم والامتصاص.

حول مكوناته وفوائده الصحية، خاصة بالنسبة لمرضى السكري. يمكن للمرضى تناول "بضع

سكريات ومحليات طبيعية

توجد السكريات الطبيعيـة فـى العديـد مـن الأطعمـة مثـل العسـل والتمـر والفواكـه الأخـرى،

إحدى المشاكل الصحية الرئيسية اليوم هي الإفراط في استهلاك السكريات المضافة وعدم

لذلك، يجب أن يفهم مرضى السكري كيفية دمج التمر في نظامهم الغذائي بشكل آمن.

ومدى تأثير مرض السكري على أعضاء الجسم المستهدفة مثل القلب والكلى والعينين.

ارتفاع مفاجئ في مستويات السكر.

إضافات تعيق امتصاص السكريات

ألىاف التمور

ما إذا كان تناول البلح الأسود قبل النوم قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

قد يكون مفيدًا في التحكم في الوزن.



كبديـل فـى تلـك المبـاراة.

وفي المقابل، قال شاهين إن لاعبه الأمريكي، جيوفاني رينا، سيظل بعيدا عن المستطيل

يترصد لويس ٍ إنريكي مدرب باريس سان جيرمان، أحد نجوم الفريـق، بعد الخسـارة ٢٠٠ أمـام آرسىنال فى دوري أبطال أوروبا.

> يحظ بإجماع تام منذ انضمامه لصفوف الفريق الفرنسي قبل ٣ أعوام، مثلما كان الحال بالنسبة للحارس السابق كيلور نافاس. الإسباني يميل إلى خلق منافسة في

وأوضحت «إنريكي وجهازه المعاون لا يتعاملون مع الروسي ماتفي سافونوف باعتباره الحارس ويَّضم باريسس بين صفوفه أيضًا، أرنـاو تينـاس حـارس منتخـب إسـبانيا الفائـز بذهبيـة أولمبيـاد

خرج جمال موسيالا لاعب المنتخب الألماني، من قائمة المدرب جوليان ناجلسمان، لمباراتي



المجر وهولندا في فترة التوقف



