

السباح الإيراني «محمد بارسا صفائي» يفوز بالميدالية الذهبية بطولة طوكيو للسباحة

فاز السباح الإيراني «محمد بارسا صفائي»، بالميدالية الذهبية في بطولة طوكيو الخامسة والخمسين للسباحة. وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه حصل «محمد بارسا صفائي» على الميدالية الذهبية في سباق الفراشة بمناسبة السباحة في طوكيو بزم من قدره ٢٤ ثانية و٩٥ جزء من مائة من الثانية. ويذكر أنه أقيمت منافسات السباحة الـ ٥٥ باستضافة طوكيو في الفئات العمرية تحت ٩ سنوات و (١٠-١١ سنة)، (١٢-١٣ سنة) - (١٤-١٥ سنة) - (١٦-١٧ سنة) - (زائد ١٨ سنة).



محمد صلاح يعود لاهتمامات برشلونة

عاد اسم المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، إلى دائرة اهتمام برشلونة، وذلك في ظل البحث المستمر عن صفقات قوية لتعزيز صفوف الفريق الكتالوني. وكان برشلونة قد حاول ضم صلاح في صيف ٢٠٢٢، إلا أن المفاوضات اصطدمت بطموحات اللاعب المادية العالية والمطالب المرتفعة التي وضعها ليفربول.

ومع اقتراب نهاية عقد صلاح مع الريدز، أصبح اللاعب حرا في التفاوض مع أي ناد بداية من يناير/كانون الثاني المقبل، مما أثار اهتمام العديد من الأندية الأوروبية الكبرى، أبرزها برشلونة، بحسب صحيفة «سبورت» الكتالونية.



ورغم تجاوز صلاح سن الثلاثين من عمره، لا يزال يقدم أداء استثنائيا ويعد أحد أفضل اللاعبين في العالم في مركزه. وأكدت الصحيفة أن إدارة البارسا والجهاز الفني يرون في صلاح إضافة قوية للفريق، خاصة وسجل صلاح هذا الموسم ٩ أهداف وصنع ٧ تمريرات حاسمة.

مبابي يفجر أزمة تكتيكية في وجه أنشيلوتي

بات الفرنسي كيليان مبابي، نجم ريال مدريد، يشعر بالزعاج من وضعه في تشكيل النادي الملكي هذا الموسم.

وانضم مبابي إلى ريال مدريد في الصيف الماضي عبر صفقة مجانية، عقب انتهاء عقده مع باريس سان جيرمان.

ووفقا لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، يشعر كيليان مبابي بالزعاج شديد في ريال مدريد بسبب مركزه في الملعب كرأس حربة.



وأضاف البرنامج الإسباني: «حدث نفس الأمر في باريس عندما قضى جزءا من الموسم كمهاجم صريح، وفي إسبانيا قيل إنه مرتاح لهذا المركز، لكن الحقيقة غير ذلك، حيث أن مبابي يشعر بتقييد حركته كلما لعب مع ريال مدريد».

وتابع: «بدأت هذه الوضعية تسبب مشكلة تكتيكية للمدرب كارلو أنشيلوتي، بسبب عدم شعور مبابي بالراحة كرأس حربة».

واختتم: «بدأ مبابي يظهر انزعاجه بشكل أكبر، رغم أن كيليان ليس من الأشخاص الذين يدخلون في مواجهات، لكنه يفضل إظهار أن الأمور تسير بطريقة مثالية».

مرموش على طاولة بايرن ميونخ

جذب المصري عمر مرموش الأنظار إليه بقوة هذا الموسم، بفضل العروض المميزة التي يقدمها رفقه فريقه آينتراخت فرانكفورت.

ويحسب شبكة «سكاى ألمانيا» انضم بايرن ميونخ إلى الأندية المهتمة بالظفر بخدمات المهاجم المصري في صيف ٢٠٢٥.

وأضافت «سكاى» أن هناك اهتماما كبيرا من قبل فنستد كومباني مدرب بايرن ميونخ إضافة إلى ماكس إيبزل المدير الرياضي بضم مرموش، مشيرة إلى وجود محادثات من الجانبين بالفعل.

ولكن لم ترق بعد إلى درجة المفاوضات. ويرغب فرانكفورت في الحصول على ٥ - ٦ مليون يورو للتفريط في خدمات الدولي المصري الذي يمتد عقده مع الفريق حتى عام ٢٠٢٧ ولا يوجد به شرط جزائي.

كما يستهدف فرانكفورت تعديد عقد مرموش لعام إضافي مع زيادة قيمة الراتب الذي يتقاضاه إلا أن المصري لا يزال مترددا بشأن تلك الخطوة.

يذكر أن بايرن ميونخ ليس النادي الوحيد المهتم بضم مرموش، فهناك اهتمام أيضا من ليفربول لضمه كي يكون خليفة مواطنه محمد صلاح.

وخاض مرموش ١٤ مباراة رفقة فرانكفورت في جميع المسابقات هذا الموسم، نجح خلالها في تسجيل ١٢ هدفا وصناعة ٩ آخرين.



لابورتا يعلن صفقة ريال مدريد الجديدة!

أقر خوان لابورتا، رئيس برشلونة الإسباني، بخسارة النادي الكتالوني صفقة كبرى أمام غريمه التقليدي ريال مدريد في الموسم الحالي.

ووفقا لشبكة «ديفنسا سنترال» الإسبانية، طلب الألماني هانز فليك، مدرب البلوجرانا، من لابورتا أن يتعاقد مع الإنجليزي ألكسندر أرنولد، ظهير ليفربول.



وينتهي عقد أرنولد مع الريدز في الصيف المقبل، ويستطيع التوقيع مع أي ناد مجانا، بدءا من شهر يناير/كانون الثاني المقبل. وأشارت الشبكة الإسبانية إلى أن فليك يريد أن يضع أرنولد في مركز الظهير الأيمن، ويعيد جول كوندي لاعب البارسا الحالي، إلى مكانه الأساسي في قلب الدفاع.

وأوضحت «ديفنسا سنترال» أن لابورتا أبلغ فليك بأن برشلونة خسرت هذه الصفقة بالفعل لصالح ريال مدريد، حيث إن اللاعب الإنجليزي سيضم مجانا في الصيف المقبل إلى صفوف الميرينجي.

تعديلات فليك تمنح رافينيا فرصة جديدة مع برشلونة

أكدت تقارير صحفية إسبانية، أمس الثلاثاء، أن البرازيلي رافينيا جناح برشلونة، تحول إلى قائد حقيقي للفريق الكتالوني، خلال الموسم الحالي.

ووفقا لصحيفة «سبورت» الإسبانية، تحسن أداء جميع لاعبي برشلونة تقريبا تحت قيادة هانز فليك، ومن بينهم رافينيا، الذي اكتسب ثقة كبيرة كبيرة، وأيضا بمساعدة زملائه الذين اختاروه كأحد القادة، بعد رحيل سيرجي روبرتو الصيف الماضي.

وأصبح اللاعب البرازيلي أحد قادة غرفة الملابس داخل وخارج الملعب، حيث إنه يرشد اللاعبين الشباب ويدافع عنهم في الملعب، ويتولى مسؤولية التحدث مع الحكم.

ونجح رافينيا في تحويل هذه الثقة إلى أداء قوي في الملعب، مستفيدا من طريقة اللعب الجديدة التي اعتمدها برشلونة مع فليك والمساحة التي وجدها له المدرب الألماني في الفريق، محققا بذلك أرقاما قياسية جديدة وأفضل أرقام له منذ انضمامه إلى الفريق الكتالوني.

خاض رافينيا مع برشلونة هذا الموسم ١٥ مباراة رسمية، وقد سجل ١١ هدفا، بالإضافة إلى تقديمه ٩ تمريرات حاسمة، وهذا أفضل سجل تهديفي له في مواسمه الثلاثة مع الفريق الكتالوني، رغم أن الموسم الحالي لم يكمل حتى الثلث الأول منه.

في الموسم الماضي سجل البرازيلي ١٠ أهداف مع تقديمه ل ١٣ تمريرة حاسمة، وسجل ١٠ أهداف أخرى مع ١٢ تمريرة حاسمة في موسمه الأول في «كامب نو».

وكشفت الصحيفة أن برشلونة يدرس حاليا إمكانية تجديد عقد رافينيا، إلا أن المفاوضات من المتوقع أن تتم ببطء، لأن العقد الحالي بين اللاعب والنادي الكتالوني يمتد حتى ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٧.



مرسيدس: لا نخطط لإعلان نهاية مبكرة لهاميلتون

أعلن فريق مرسيدس، المنافس ببطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا-١، أمس الثلاثاء، أنه لا توجد خطط بشأن غياب سائقه البريطاني لويس هاميلتون، عن سباق الجائزة الكبرى المقبل، الذي يقام في لاس فيجاس الأمريكية.

ويأتي ذلك، عقب الرسالة الغامضة التي أرسلها هاميلتون، بطل العالم السابق ٧ مرات عبر الراديو بعد سباق جائزة البرازيل الكبرى.

وقدم هاميلتون أحد أسوأ العروض في مسيرته الحافلة بالألقاب والإنجازات، في مضمار إنترلاجوس، حيث عبر خط النهاية في السباق البرازيلي، الذي جرى أول أمس الأحد تحت الأمطار الغزيرة، في المركز العاشر.

وقال هاميلتون، في حديثه عبر الراديو: «كانت تلك عطلة نهاية أسبوع كارثية، يا رفاق. لقد كانت السيارة الأسوأ على الإطلاق. أشكركم على المساهمة في محاولة القيام بعمل رائع لجميع الرجال في محطة التوقف».

وأضاف: «إذا كانت هذه هي المرة الأخيرة التي أودي فيها، فمن المؤسف أنها لم تكن رائعة ولكن (أنا) ممتن لكم».

وهناك فرضية تقول إن هاميلتون (٣٩ عاما) ربما كان يوجه الشكر لطاقم مرسيدس الذي كان حاضرا في البرازيل، لكنه لن يكون موجودا مع الفريق في الجولات الثلاث المتبقية هذا الموسم في لاس فيجاس (٢٣ نوفمبر/تشرين الثاني)، وقطر (١ ديسمبر/كانون الأول) وأبو ظبي (٨ ديسمبر/كانون الأول).

وهناك فرضية أخرى تشير إلى أن هاميلتون كان يتفاعل مع سباقه الأخير في البرازيل مع فريق مرسيدس، لكن الرسالة الغامضة دفعت البعض للاعتقاد بأن السائق الشهير مستعد لإنهاء مسيرته مع مرسيدس مبكرا عن مواعده المحدد، استعدادا لانتقاله لفريق فيراري العام المقبل.

ورغم ذلك، أشارت مرسيدس لوكالة الأنباء البريطانية (بي آيه ميديا) إلى عدم وجود خطط لاستبدال السائق البريطاني.

وأنتهى هاميلتون سباق جائزة البرازيل الكبرى متأخرا بفارق ٥٠ ثانية عن الهولندي ماكس فيرستابن، بطل العالم ٣ مرات، الذي توج بالسباق، وبفارق ٢٧ ثانية خلف البريطاني جورج راسل، زميله في الفريق الذي عبر خط النهاية في المركز الرابع.

وصرح هاميلتون بعد السباق «على الأقل كانت سيارة واحدة (مرسيدس) تتصرف بشكل جيد. إنها مثل لوح من الخشب، لا يوجد نظام تعليق، إنها ترتد على الإطارات في كل مكان. لا يمكن الحصول على الطاقة في أي مكان. يمكنني أن أذهب بسعادة لأخذ عطلة».

ويحتل هاميلتون المركز السابع حاليا في فئة السائقين ببطولة العالم بفارق ٢٠٢ نقاط خلف فيرستابن (المتصدر)، وبفارق مركز واحد ونقطتين خلف راسل.



الكاكا: فوائدها وأثر تناولها يوميا على الريق

تعتبر الكاكا من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة الإنسان، ومع اقتراب فصل الشتاء، تزداد الرغبة في تناولها، لكن، ماذا يحدث لجسمنا عند تناول الكاكا على الريق بشكل يومي؟

تأثير تناول الكاكا على الريق تشير الدكتوراة مروة إبراهيم، أخصائية التغذية العلاجية، إلى أن الكاكا تحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية، مما يجعل تناولها على الريق خياراً مثالياً لتحسين حركة المعدة وزيادة الشعور بالشبع، لذلك، تعتبر الكاكا مفيدة للأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية لفقدان الوزن.



فوائد الكاكا تتمتع الكاكا بعدد من الفوائد الصحية التي تجعلها خياراً مفضلاً للعديد من الأشخاص، منها:

تعزيز جهاز المناعة: تحتوي الكاكا على فيتامين C الذي يعزز من قدرة الجسم على محاربة الأمراض.

مضادات الأكسدة: غنية بمضادات الأكسدة التي تحسن من صحة البشرة وتقيها من التجاعيد.

تنقية الجسم: تعمل على تنقية الجسم من الشوارد الحرة الضارة.

الوقاية من الأمراض: تساهم في تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

تحسين مستويات السكر في الدم: تعتبر الكاكا خياراً جيداً لمرضى السكري، حيث تساعد في تحسين مستوى السكر في الدم.

خفض الكوليسترول: تساهم في تقليل نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية في الجسم.

صحة النظر: تحتوي على فيتامين A، الذي يحسن من قدرات النظر.

أضرار الكاكا رغم فوائدها العديدة، تحذر الدكتوراة مروة من الإفراط في تناول الكاكا، سواء على الريق أو بعد الوجبات، إذ إن الإسراف في تناولها قد يؤدي إلى آثار جانبية مثل الإسهال والتقلصات المعوية. لذا، من المهم الاعتدال في تناولها لتحقيق أقصى استفادة دون التعرض لأي مشكلات صحية.

تعتبر الكاكا فاكهة غنية بالعناصر الغذائية وذات فوائد صحية عديدة. تناولها بشكل يومي على الريق يمكن أن يعزز من صحتك، لكن يجب مراعاة الكميات لتجنب أي آثار سلبية. إذا كنت تفكر في إضافتها إلى نظامك الغذائي، فالتوازن هو المفتاح.

كيف يمكنك الحصول على نوم جيد رغم استخدام الهاتف قبل النوم؟

لطالما سمعنا أن استخدام الهواتف قبل النوم يؤثر سلباً على نومنا، لكن هل يمكن أن نستمر في هذه العادة وننام بشكل جيد؟ الكاتب إدوارد فيجا في تقريره على موقع «فوكس» (VOX) يجب على هذا التساؤل ويشير إلى أن الاعتقاد السائد حول تأثير الضوء الأزرق من شاشات الهواتف على النوم قد يكون مبالغاً فيه. فبينما يُعتقد أن تحويل الهاتف إلى وضع «الليل» أو «التحول الليلي» يكفي لتقليل هذا التأثير، فإن الأبحاث تشير إلى أن هذا الحل ليس كافياً.

لماذا لا يكفي الوضع الليلي؟ الضواء الأزرق ليس العامل الوحيد الذي يؤثر على النوم، فالتعرض للضوء المنبعث من الهاتف بشكل عام يحفز الدماغ ويمنع الجسم من الدخول في حالة الاسترخاء اللازمة للنوم.

لذلك، إذا كنت تعلم أنك ستستمر في استخدام هاتفك قبل النوم، قد تكون هناك خطوات إضافية يمكن اتخاذها لتقليل هذا التأثير.

كيف يمكن تقليل تأثير الهاتف على النوم؟ تقرير موقع «فوكس» يقدم مجموعة من الحلول التي يمكن اتباعها عند استخدام الهاتف قبل النوم، منها:

استخدام وضع الإضاءة الليلية: هذا يقلل من درجة سطوع الشاشة ويقلل من التأثير السلبي للضوء.

تقليل مستوى سطوع الهاتف: خفض سطوع الشاشة يجعل الضوء أقل تحفيزاً للدماغ.

تقليل الوقت الذي تقضيه على الهاتف: قلل مدة استخدام الهاتف قبل النوم لتقليل التأثير على جودة النوم.

التعرض للضوء الساطع في الصباح: التعرض لضوء النهار الساطع، مثل الخروج إلى الحديقة، يمكن أن يساعد في إعادة تنظيم الساعة البيولوجية.

نصائح لتحسين جودة النوم إذا كنت تبحث عن تحسين نومك ليلاً بشكل عام، فإليك بعض النصائح الإضافية:

تجنب الكافيين في وقت متأخر تناول الكافيين يمكن أن يعزز الطاقة والتركيز، لكنه يؤثر سلباً على النوم إذا استهلك في وقت متأخر. ينصح الخبراء بتجنب الكافيين قبل النوم بثمانين ساعة على الأقل، أو التوجه إلى تناول القهوة منزوعة الكافيين إذا شعرت بالرغبة في تناول القهوة مساءً.

تقليل القيلولة غير المنتظمة القيلولة قد تكون مفيدة في بعض الأحيان، لكن أخذ قيلولة طويلة أو غير منتظمة يمكن أن يربك ساعتك البيولوجية ويؤثر سلباً على نومك ليلاً.

الالتزام بمواعيد نوم ثابتة الحفاظ على أوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ يساعد في تنظيم الساعة البيولوجية للجسم، مما ينعكس إيجاباً على جودة النوم.

احرص على سرير ووسادة مريحة جودة السرير والمرتبّة تؤثر بشكل كبير على النوم. استثمارك في مراتب ووسائد مريحة يمكن أن يحسن من راحتك ويقلل من آلام الظهر.

تحسين بيئة غرفة النوم بالإضافة إلى السرير المريح، تلعب بيئة غرفة النوم دوراً مهماً. حافظ على درجة حرارة مناسبة (حوالي ١٨,٢ درجة مئوية)، وقلل من الضوضاء الخارجية والضوء الزائد. تحسين جودة الهواء في الغرفة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على النوم.

تجنب تناول الطعام في وقت متأخر تناول وجبات ثقيلة في وقت متأخر من الليل قد يؤثر على جودة النوم. حاول تناول العشاء قبل ساعات من النوم، وإذا احتجت إلى تناول شيء خفيف، فاختر وجبة منخفضة الكربوهيدرات لتحسين نومك.

باستخدام بعض هذه النصائح، يمكنك تقليل تأثير الهاتف وتحسين جودة نومك بشكل ملحوظ. التوازن بين الاستمرار في استخدام الهاتف والالتزام بعبادات صحية للنوم يمكن أن يكون المفتاح للنوم بشكل أفضل.