

فليك: أتلتيكو الأفضل في الليجا.. ولن أبوح بهذا السر

رفع هانز فليك مدرب برشلونة، راية التحدي قبل مواجهة أتلتيكو مدريد، اليوم السبت، في قمة الجولة ١٨ بالدوري الإسباني. وقال فليك في المؤتمر الصحفي «نتنظرنا مباراة صعبة، إنهم أفضل فريق في الليجا، وحققوا سلسلة رائعة من الانتصارات المتتالية». وشدد «لأعبو الأتلي يجيدون تسجيل الأهداف في اللحظات الأخيرة، لذا يجب أن نكون منتبهين على مدار ٩٠ دقيقة».

وأضاف «ستكون مواجهة رائعة، ولكن هدفنا لا يتغير، نريد الفوز، لأننا تعثرنا بشكل غير مقبول بالخسارة أمام لاس بالماس وليجانيس، ولكن علينا أن نواصل الكفاح والقتال للفوز في كل مباراة من أجل حصد الألقاب». وعن غياب لامين يمال، أشار مدرب البارسا «علينا أن نتقبل ذلك، لأنه أمر وارد في كرة القدم، ولكن لدينا بدائل، ولم أقرر بعد من سيكون بديله في اللقاء». ولفت «الخصائير التي تعرضنا لها مؤسفة، ولكننا فريق شاب ينمو ويتطور،

لقد رحل عننا لاعبون كبار في بداية الموسم، ولم نتعاقد سوى مع أولمو وياف فيكتور، يجب أن نتحسن ونستقاتل حتى نهاية الموسم، ولدينا فرصة جديدة غدا للانطلاق مجدداً».

ويسأله عن سبب استبدال ليفاندوفسكي أكثر من مرة مؤخراً، علق «يجب على المدرب اتخاذ قرارات في لحظات معينة، وأعتقد أن فيران توريس قدم أداء جيداً في المباريات السابقة، والأمور تكون واضحة بشكل أفضل للاعبين بعد المباريات».

ورفض فليك، الكشف عن تفاصيل الجلسة الخاصة مع خوان لابورتا رئيس برشلونة، قائلاً بابتسامة «هذا أمر خاص بيننا، وسر لن أفضله لوسائل الإعلام، بإمكانكم أن تسألوا رئيس النادي». ويتصدر برشلونة، جدول ترتيب الليجا برصيد ٢٨ نقطة من ١٨ مباراة، متفوقاً بفارق الأهداف عن أتلتيكو مدريد صاحب الوصافة، الذي خاض ١٧ لقاء.

سبوت.. الفيفا يداوي جرح فينيسيوس جونيور

عاش فينيسيوس جونيور نجم ريال مدريد ومنتخب البرازيل، لحظات استثنائية في مسيرته، خلال الأيام القليلة الماضية.

وبات فينيسيوس البالغ من العمر ٢٤ عاماً، بطل الحلقة الجديدة من سلسلة تقارير كووورة سبوت لأبرز أحداث الكرة العالمية على مدار الأسبوع الجاري.

وتعافى الجناح البرازيلي من إصابة عضلية أبعدته لأسابيع عن ريال مدريد، وساهم بهدف في الفوز ٢-٢ على أتلانتا بدوري أبطال أوروبا، وبعدها بأيام انتزع مع الملكي، تعادلاً صعباً بنتيجة ٢-٢ في معقل رايو فايكانو في الليجا.

وفي ملعب لوسيل بالدوحة، احتفل فينيسيوس مع لاعبي ريال مدريد، بحصد كأس القارات للأندية، بعد الفوز ٢-٢ على باتشوكا المكسيكي.

وسجل فينيسيوس هدفاً من ركلة جزاء وضع آخر لزميله كيليان مبابي، ليحصل على جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في المباراة النهائية، كما نال جائزة أفضل لاعب في النسخة الأولى من بطولة الإنتر كونتيننتال بنتاؤها الجديد.

و غادر فينيسيوس ، الأراضي العربية، محققاً لقب الخامس هذا العام، بعد الفوز بكأس السوبر الإسباني والليجا ودوري أبطال أوروبا والسوبر الأوروبي.

ولكن ما عاشه فينيسيوس في الليلة الماضية لهذه المباراة لن يمحي من ذاكرته، وذلك بحصوله على جائزة «نا بيست» كأفضل لاعب في العالم، خلال حفل جوائز الفيفا الذي أقيم أيضاً في الدوحة.

واعتلى فينيسيوس، قمة التصويت على جائزة الفيفا برصيد ٤٨ نقطة متفوقاً بخمس نقاط على رودري نجم وسط منتخب إسبانيا ومانشستر سيتي، و١١ نقطة كاملة عن الإنجليزي جود بيلينجهام زميله في الميرنجي.

وعبر فينيسيوس عن سعادته بهذا الإنجاز قائلاً «لم أكن أتخيل يوماً ما، أن أصل لهذه المكانة عندما بدأت مسيرتي مع كرة القدم في بيئة فقيرة غارقة في الجرائم، ما حققته يبقى مصدر إلهام للأطفال الصغار».

وفوزه بثلاث جوائز من الاتحاد الدولي لكرة القدم، فإن النجم البرازيلي قد يتجاوز نسبياً الجرح الفائر، عندما عاش صدمة عدم فوزه بالكرة الذهبية المقدمة من مجلة فرانس فوتبول في أواخر أكتوبر/تشرين أول الماضي، والتي ذهبت إلى رودري بطل يورو ٢٠٢٤ مع منتخب إسبانيا.

أول مرة.. سان جيرمان يهنئ مبابي بعد رحيله

كرم باريس سان جيرمان، نجمه السابق كيليان مبابي، لأول مرة بعد رحيله في صيف العام الجاري.

ونشر النادي الباريسي، عبر حسابه الرسمي على منصة إكس، رسالة تهنئة لمبابي بمناسبة عيد ميلاده، وبلغه ٢٦ عاماً، أمس الجمعة.

وتقول الرسالة «عيد ميلاد سعيد يا مبابي». وتعد هذه الرسالة هي الأولى لتكريم مبابي، بعد رحيله إلى ريال مدريد، في صفقة انتقال حر، بعد نهاية تعاوقه مع باريس في ٢٠ يونيو/حزيران الماضي.

ولم يسبق للحساب الرسمي لباريس، نشر أي رسالة لتوديع مبابي بعد رحيله، مثلما الحال مع عدد كبير من اللاعبين الراحلين عن صفوف الفريق.

وقضى مبابي ٧ مواسم بين جدران باريس، حيث انضم للفريق في صيف ٢٠١٧ قادماً من موناكو مقابل ١٨٠ مليون يورو، وحقق خلالها العديد من الألقاب، وأصبح الهدف التاريخي للنادي.

ويدخل الطرفان حالياً في نزاع قانوني حول أحقية مبابي في الحصول على ٥٥ مليون يورو، قيمة رواتبه المتأخرة عن آخر ٢ أشهر له مع الفريق الفرنسي.

لإرضاء إنريكي.. باريس يتحرك نحو صفقة شائكة

كشفت تقرير صحفي فرنسي، عن تحرك باريس سان جيرمان، لتعزيز صفوف الفريق بصفقة من الدوري الإنجليزي الممتاز، خلال فترة الانتقالات الشتوية.

وذكرت صحيفة «ليكيب» أن البي إس جي بدأ مفاوضات جادة لضم الأوكراني إيليا زابارني مدافع بورنموث، لأن لويس إنريكي مدرب باريس، يريد قلب دفاع يجيد اللعب بالقدم اليمنى.

وأوضحت أن إنريكي يريد لاعبا لتعويض ماركينوس قائد الفريق، الذي يبلغ من العمر ٢٠ عاماً، ويرتبط بتعاقد ينتهي في صيف ٢٠٢٨، لكنه يحظى باهتمام جد من أندية سعودية، وتابعت «إنريكي لم يعد مقتنعا على الإطلاق باستمرار

السولفاكي ميلان سكرينيار، الذي انضم في صفقة انتقال حر قادما من إنتر ميلان في صيف ٢٠٢٢». وختمت «ليكيب» بأن العقبة التي تواجه صفقة الأوكراني زابارني، أنه سيكون زميلا في باريس، للحارس الروسي ماتفي سافونوف، وذلك في ظل العلاقة المتوترة للغاية بين البلدين.

تحديد موعد البت في احتجاج بوخوم بشأن واقعة «القذاحة»

أعلن الاتحاد الألماني، أن المحكمة الرياضية التابعة له، ستعزج احتجاج بوخوم على نتيجة مباراته أمام يونيون برلين بالوندسليجا، في التاسع من يناير/كانون ثان المقبل.

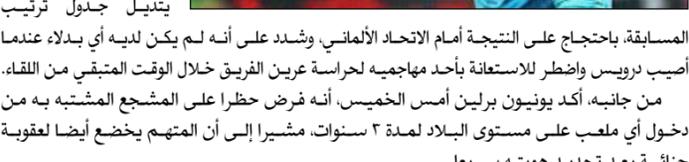
وشهدت المباراة، تعرض باتريك درويس حارس بوخوم، لضربة في رأسه من قذاحة أقيت عليه من جانب مشجعي يونيون

خلال لقاء الفريقين، السبت الماضي. وتوقفت المباراة لمدة ٢٥ دقيقة، في الوقت الذي لم يتمكن خلاله الحارس من استكمال اللقاء، الذي انتهى بتعادل الفريقين ١-١.

وتقدم بوخوم، الذي يتذيل جدول ترتيب

المسابقة، باحتجاج على النتيجة أمام الاتحاد الألماني، وشدد على أنه لم يكن لديه أي بدلاء عندما أصيب درويس واضطر للاستعانة بأحد مهاجميه لحراسة عرين الفريق خلال الوقت المتبقي من اللقاء.

من جانبه، أكد يونيون برلين أمس الخميس، أنه فرض حظرا على المشجع المشتبه به من دخول أي ملعب على مستوى البلاد لمدة ٢ سنوات، مشيراً إلى أن المتهم يخضع لعقوبة جنائية بعد تحديد هويته سريعاً.



ضربة مؤلمة جديدة لمانشستر سيتي

تقرر غياب المدافع البرتغالي روبن دياز عن مباريات مانشستر سيتي المقبلة، وفقا لما أعلنه

مدربه بييب جوارديولا، في مؤتمر صحفي، أمس الجمعة. ونشرت صحيفة «الأتلتيك» تصريحات جوارديولا، حيث أكد غياب دياز لفترة طويلة، مشيراً إلى أنها قد تتراوح بين ٣ أو ٤ أسابيع، بسبب إصابة عضلية غير محددة.

وتعرض صاحب ٦٧ عاماً للإصابة، خلال مشاركته ضد اليونانيد، الأحد الماضي، حيث قال جوارديولا

«في الدقيقة ٧٥، شعر بشيء ما، لكنه قوي وأراد الاستمرار في الملعب، لكنه الآن مصاب».

ويسأله عن حالة حارسه البرازيلي إيدرسون، أجاب «ليس لدي معلومة مؤكدة حول مدى جاهزيته للمشاركة غدا».

ويخرج المان سيتي لمواجهة أستون فيلا، بملعب فيلا بارك، اليوم السبت، في الجولة ١٧ من الدوري الإنجليزي.

ومن المتوقع مشاركة ستيفان أورتيجا بدلا من إيدرسون غدا، كما جرت العادة كلما غاب إيدرسون عن مباريات الفريق.

وأشار المدرب الإسباني إلى تحسن حالة الثنائي مانويل أكانجي وجون ستونز، حيث قال «لقد عادا إلى التدريبات في آخر يومين، وهذا جيد بالنسبة لنا».

واختتم «ألا علم ما إذا كنت سأدفع بهما من البداية غدا، لأنهما خاضا أول مران لهما يوم الخميس».

ماريسكا يعلن تطورا مفاجئا حول جيمس

فتح إنزو ماريسكا، مدرب تشيلسي، باب العودة القريبة لظهيره ريس جيمس، المصاب منذ فترة.

وحسب المدرب الإيطالي، فإن الظهير الإنجليزي سيعود للمشاركة، بشكل جزئي، في التدريبات الجماعية، بعد غيابه على مدار الأسابيع الماضية.

وخلال تصريحات أبرزها الصحفي الإيطالي، فابريزيو رومانو، اليوم الجمعة، قال ماريسكا: «ريس سيشارك أخيراً معنا في جزء من الحصة التدريبية.. إنه سيعود».

وأكد ماريسكا أن الطاقم المعاون، يعمل على تجهيز جيمس، ليكون لائقاً للمشاركة مجدداً مع البلوز، في أقرب فرصة ممكنة، لكنه استبعد مشاركته ضد إيفرتون، الأحد المقبل بملعب جوديسون بارك، ضمن منافسات الجولة ١٧ من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ولم يشارك صاحب ال٢٥ عاماً سوى في ٤ مباريات، منذ بداية الموسم الحالي، جميعها في البريميرليج.

أطعمة ومشروبات يجب تجنب تناولها مع البرتقال

يعتبر البرتقال من الفواكه الشتوية المحبوبة والمفيدة للصحة، فهو غني بفيتامين C والألياف الغذائية التي تدعم جهاز المناعة وتساهم في تعزيز صحة الجسم بشكل عام. ولكن هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي لا ينصح بتناولها مع البرتقال، لأن الجمع بينها قد يؤثر سلباً على عملية الهضم وقد يؤدي إلى مشاكل صحية. إليك أبرز الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنبها مع البرتقال:

الحليب: يعد الجمع بين البرتقال والحليب غير مستحسن، حيث أن الأحماض الموجودة في البرتقال تقيق عملية هضم البروتينات في الحليب. هذا يمكن أن يؤدي إلى تقلصات البطن والانتفاخ، خاصةً عند الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي.

الطماطم: تناول البرتقال مع الطماطم يمكن أن يزيد من حمض المعدة، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالحموضة وارتجاع المريء. لذلك يُفضل تجنب الجمع بينهما لتقليل الحموضة في المعدة.

الزبادي: التركيز على تناول الزبادي والبرتقال في نفس الوقت يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم، وتقلصات المعدة، وانتفاخ البطن، بسبب التفاعل بين البروتينات الموجودة في الزبادي والأحماض في البرتقال.

الموز: على الرغم من أن الموز والبرتقال يعتبران خياراً مغذياً، إلا أن الجمع بينهما قد يسبب عسر الهضم، خاصةً لأولئك الذين يعانون من مشاكل في المعدة.

البقوليات: تُعد البقوليات من الأطعمة الغنية بالبروتينات التي تحتاج إلى وقت طويل للهضم. وعند تناولها مع البرتقال، قد يواجه الجهاز الهضمي صعوبة في هضمها بشكل سليم، مما يؤدي إلى شعور بالانتفاخ.

الأطعمة الحارة: من غير المستحسن تناول البرتقال مع الأطعمة الحارة، حيث يمكن أن تزيد من تفاقم أمراض الجهاز الهضمي مثل قرحة المعدة. هذا المزج قد يتسبب في ألم شديد في المعدة لبعض الأشخاص.

الأطعمة الدسمة: الدهون الموجودة في الأطعمة الدسمة تتفاعل مع حموضة البرتقال مما يؤدي إلى شعور بعدم الراحة في المعدة. لذلك يفضل الفصل بينهما لتجنب التفاعل الحامضي الهني الذي قد يسبب عدم الارتياح.

المشروبات المنبهة: تناول البرتقال مع المشروبات المنبهة مثل القهوة والشاي يمكن أن يسبب اضطراباً في الجهاز الهضمي، خصوصاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية المعدة أو التقرحات المعوية.

المشروبات الغازية: تجنب تناول البرتقال مع المشروبات الغازية لأنها قد تزيد من خطر الإصابة بانتفاخ البطن والشعور بعدم الراحة في الجهاز الهضمي. التفاعل بين حموضة البرتقال وكربونات المشروبات الغازية قد يؤدي إلى اضطرابات في الهضم.

المشروبات الكحولية: الجمع بين البرتقال والمشروبات الكحولية قد يسبب تهيجاً في بطانة المعدة لدى بعض الأشخاص، مما يزيد من احتمالية حدوث مشكلات هضمية وألم في المعدة.

بينما يعد البرتقال من الفواكه الصحية والمغذية، فإنه من الأفضل تجنب تناوله مع بعض الأطعمة والمشروبات لضمان عملية هضم سليمة وعدم الإصابة بأي مشاكل صحية. لذلك يُنصح بالفصل بين البرتقال والأطعمة التي تحتوي على البروتينات أو الأحماض لتجنب التفاعل السلبي الذي قد يؤثر على جهازك الهضمي.

أفضل أماكن الجلوس في الطائرة لتجنب الأمراض الموسمية أثناء السفر في العطلات

مع اقتراب عطلة عيد الميلاد ورأس السنة، يترقب العديد من المسافرين العودة إلى ديارهم وسط القلق من تأخيرات الرحلات الجوية أو إلغاءها، فضلاً عن مخاوف الإصابة بالأمراض الموسمية، خاصة مع انتشار الإنفلونزا. في ظل هذه التحديات، يبحث المسافرون عن أفضل السبل لتقليل المخاطر الصحية أثناء رحلاتهم الجوية.

أين يجب أن تجلس لتقليل خطر الإصابة بالأمراض؟

توصل فريق من الباحثين في جامعة إيموري بآتلانتا إلى نتائج مهمة حول تأثير أماكن الجلوس في الطائرة على احتمالية انتقال الفيروسات. في دراسة أجريت عام ٢٠١٨، قام الباحثون بدراسة ١٥٠ مسافر عبر ١٠ رحلات جوية عبر المحيط الأطلسي للتحقق من مدى انتشار الفيروسات بين الركاب.

وأظهرت النتائج أن مقاعد النافذة هي الأكثر أماناً، وذلك لأنها تكون أبعد ما يمكن عن الممر، مما يقلل من تعرض الركاب لاحتكاك مباشر مع الموظفين أو المسافرين الآخرين الذين يتحركون ذهاباً وإياباً، خاصة عند الذهاب إلى المرحاض. ووجد الباحثون أن الركاب الذين يجلسون بجانب النافذة أقل عرضة لمغادرة مقاعدهم، حيث يغادر حوالي ٤٠٪ فقط من الجالسين بجانب النافذة مقاعدهم، مقارنة بـ ٨٠٪ من الذين يجلسون بجانب الممر.

دعم الخبراء: مقعد النافذة هو الخيار الأمثل تدعم د. برناديت بون ألبالا، الحاصلة على دكتوراه في الصحة العامة، هذه النتائج مؤكدة أن «المكان المثالي للجلوس من حيث تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا ونزلات البرد هو مقعد النافذة، لأنه بعيد عن المناطق التي تشهد حركة مرورية كثيفة داخل الطائرة».

نصائح أخرى لتقليل المخاطر الصحية إضافة إلى توصية الجلوس بجانب النافذة، ينصح الخبراء أيضاً باختيار المقعد في مؤخرة الطائرة. وفقاً لدراسة أجريت عام ٢٠١٢ حول كيفية تقليل انتقال فيروس «كوفيد-١٩» أثناء الرحلات الجوية، كشفت النتائج أن المقاعد الأقرب إلى المسافرين المصابين، وكذلك الصفوف التي تليهم مباشرة، هي الأكثر عرضة لخطر انتقال الفيروس.

بناءً على هذه الدراسات والنصائح من الخبراء، إذا كنت تخطط للسفر خلال العطلات، فإن الجلوس بجانب النافذة أو في مؤخرة الطائرة قد يساعد في تقليل تعرضك للأمراض الموسمية، مما يوفر لك رحلة أكثر أماناً وصحة.

