# كونتي: أنا متعب.. أعيش أصعب موسم في مسيرتي

كشف أنطونيو كونتي، مدرب نادي نابولي، عن إرهاقه الشديد قبل المباراة الأخيرة في الدوري الإيطالي، مؤكدا أن الموسم الحالي هو الأصعب في مسيرته التدريبية.

جاء ذلك عقب تعادل فريقه سلبيا مع بارما، في مباراة حافظت على صدارة نابولي لجدول الترتيب بفارق نقطة واحدة عن إنتر ميلان، الذي تعادل بدوره مع لاتسيو، ليصبح مصير لقب «السكوديتو» بيد نابولي قبل جولة واحدة من النهاية.

وفي تصريحات لمنصة «دازن»، قال كونتي: «هذا موسم صعب للغاية، لكننا حققنا هدفنا بإزعاج المتصدرين حتى اللحظات الأخيرة. بقينا في الصدارة لفترة طويلة رغم التحديات الكبيرة، ولم نتذمر أبدا، بل واصلنا العمل بجد".

وأضاف: «نحن على أعتاب إنجاز تاريخي لا يصدق لنابولي. الفوز باللقب هنا يختلف تماما عن الأندية التي اعتادت حصد الألقاب".

وأشار كونتي إلى التحديات التي واجهها الفريق، قائلا: «اضطررنا لاستبعاد لاعبين في النصف الثاني من الموسم وتغيير أسلوب اللعب. قضائي عاما خارج الملاعب منحني فرصة لدراسة الأوضاع بعمق، لكنني أعترف أنني مرهق. نابولي فريق رائع بشغفه وحماسه، لكنه يحمل توقعات غالبا ما تتجاوز القدرات الواقعية".

ويستعد نابولي لخوض الجولة الأخيرة من الدوري الإيطالي على ملعبه أمام كالياري، حيث يطمح لتحقيق الفوز وحسم اللقب ليضاف إلى سجله التاريخي، فيما يترقب عشاق الفريق لحظة قد تكتب بالذهب في تاريخ النادي.

# مونت: لست راضيا بعد.. أريد المزيد من الألقاب

يضع ماسون مونت، لاعب وسط مانشستر يونايتد، آماله على مساعدة فريقه في إنقاذ موسمه بالتتويج بلقب الدوري الأوروبي، حيث يستعد للمواجهة النهائية أمام توتنهام، المقررة يوم الأربعاء المقبل.

ويسعى اللاعب البالغ من العمر ٢٦ عامًا إلى ترك عامين صعبين تخللتهما إصابات متكررة خلف ظهره.

وانضم مونت إلى مانشستر يونايتد قادمًا من تشيلسي في يوليو/تموز ٢٠٢٣، لكنه لم يشارك سوى في ٢٥ مباراة تحت قيادة المدرب السابق إريك تن هاج بسبب الإصابات.

وبعد تولي روبن أموريم تدريب الفريق، شارك مونت في أول ٧ مباريات، قبل أن يتعرض لإصابة في أوتار الركبة خلال ديربي مانشستر أمام مانشستر سيتي في ديسمبر/كانون الأول الماضي.

عاد مونت إلى الملاعب في أبريل، وسجل ثنائية مميزة في الدور قبل النهائي أمام أتلتيك بيلباو، ما عزز آماله في حجز مكان أساسي في النهائي.

وقال مونت: «لم أتوقع هذه الصعوبات مع الإصابات، لكنني حافظت على تركيزي. كنت أؤمن دائمًا أن الأمور ستتحسن، وأنني سأحقق شيئًا إيجابيًا. لست راضيًا بعد، أريد المزيد والفوز بالألقاب".

وأضاف: «كانا عامين صعبين للغاية، قضيت الكثير من الوقت في التأهيل وعلى سرير العلاج، أشاهد المباريات من المدرجات. لكنني تعلمت الكثير من هذه التجربة، والآن أشعر بتحسن كبير وأقدر قيمة ما أنا فيه".

وأشار إلى أن مباراة أتلتيك بيلباو كانت لحظة مميزة، مؤكدًا أن لياقته وثقته في تحسن مستمر.

# حارس لايبزيج يعلق قفازه الدولي

اعتزل المجري بيتر جولاتشي، حارس مرمى لايبزيج الألماني لكرة القدم، اللعب الدولي، عن عمر ٣٥ عاما.

وكتب جولاتشي على إنستجرام، أمس الإثنين «انتهى فصل رائع ورحلة لا تنسى. بشكر وفخر في قلبي، أودع المنتخب الوطني المجري".

وأضاف «لعبت لأكثر من ١٠ أعوام، خضت ٥٨ مباراة، الكثير من الذكريات، والمعارك، والفرحة".

ويمتد عقد جولاتشي مع لايبزيج حتى ٢٠٢٦، واستطاع جولاتشي أن يحافظ على نظافة شباكه في ١٤ مباراة هذا الموسم، أكثر من أي حارس مرمى في الدوري الألماني.

ولكن أنهى لايبزيج، منافسات الدوري الألماني في المركز السابع، ولن يتمكن من المشاركة في البطولات الأوروبية الموسم المقبل، لأول مرة منذ مشاركته الأولى في البوندسليجا في موسم ٢٠١٦-٢٠١٧.

# رسميا: ميلان خارج بطولات أوروبا بمأساة روما المذلة!

تأكد غياب ميلان عن المشاركة في البطولات الأوروبية لموسم ٢٠٢٥-٢٠٢٦، لأول مرة منذ موسم ٢٠١٨-٢٠١٩، بعد خسارته ٣-١ أمام روما على ملعب الأولمبيكو، ضمن الجولة ٣٧ (قبل الأخيرة) من الدوري الإيطالي «السيري آ".

وتجمد رصيد الروسونيري عند ٦٠ نقطة في المركز التاسع.

شهدت المباراة تفوقًا واضحًا لروما، الذي استغل أخطاء دفاع ميلان لتسجيل ثلاثية، فيما اكتفى الروسونيري بهدف وحيد لم يكن كافيًا لتجنب الهزيمة.

ويعكس هذا الخروج المبكر من السباق الأوروبي موسمًا مخيبًا لآمال جماهير ميلان، الذين كانوا يطمحون لاستعادة أمجاد الفريق في القارة العجوز.

وضمنت أندية نابولي، وإنتر ميلان، وأتالانتا مقاعدها في دوري أبطال أوروبا للموسم المقبل، بينما يتنافس يوفنتوس، وروما، ولاتسيو على المقعد الرابع المتبقي.

وسيشارك أحد هذا الثلاثي في الدوري الأوروبي إلى جانب بولونيا، الفائز بلقب كأس إيطاليا، فيما يتنافس الفريق الآخر مع فيورنتينا على بطاقة دوري المؤتمر الأوروبي.

# ليفربول يسرع مفاوضاته مع هدف الريال

يضع ليفربول، بطل الدوري الإنجليزي الممتاز، لمساته الأخيرة لدعم صفوفه بمدافع جديد خلال فترة الانتقالات الصيفية.

وكشف خبير الانتقالات ماتيو موريتو، عبر حسابه على منصة «إكس»، أن ليفربول بدأ مفاوضات جادة مع بورنموث لتسريع إتمام صفقة الظهير الأيسر المجري ميلوس كيركيز، حيث وصلت المحادثات مع اللاعب البالغ من العمر ٢١ عامًا إلى مراحل متقدمة بشأن الشروط الشخصية لعقده.

وأشار موريتو، إلى أن النادي يسعى لحسم الصفقة في الأيام المقبلة، في خطوة تعكس طموح الريدز لتدعيم صفوفهم بمواهب شابة وواعدة.

ويعد كيركيز، الذي شارك بانتظام مع بورنموث في الدوري الإنجليزي هذا الموسم، أحد أبرز الأظهرة الشباب في أوروبا، حيث سجل هدفين وقدم ٥ تمريرات حاسمة في ٣٦ مباراة بالدوري.

كما يتمتع اللاعب المجري، الصديق المقرب لنجم ليفربول دومينيك سوبوسلاي، بإعجاب العديد من الأندية الكبرى، بما في ذلك ريال مدريد، لكن ليفربول نجح في التقدم في سباق التعاقد معه.

ووفقًا لتقارير، يقدر بورنموث قيمة كيركيز بحوالي ٤٥ مليون جنيه إسترليني، وهو مبلغ يبدو ليفربول مستعدًا لتلبيته، بقيادة المدير الرياضي ريتشارد هيوز، الذي سبق له إتمام صفقة انتقال اللاعب إلى بورنموث من ألكمار الهولندي في ٢٠٢٣.

وتأتي هذه الخطوة في إطار خطة ليفربول لإجراء إصلاح دفاعي، قد يشمل رحيل كوستاس تسيميكاس، وربما يُمهد الطريق لخلافة آندي روبرتسون على المدى الطويل.

# بياستري: فوجئت بما فعله فيرستابن

أكد الأسترالي أوسكار بياستري سائق مكلارين، أنه فوجئ بتجاوز الهولندي ماكس فيرستابن سائق ريد بول، له في المنعطف الأول لمضمار إيمولا.

وانطلق فيرستابن بجرأة من خارج المنعطف الأول، ليتجاوز بياستري، الذي بدأ السباق من مركز الانطلاق الأول، لينجح السائق الهولندي بعدها في تصدر السباق.

وحقق فيرستابن فوزه بالسباق الثاني هذا الموسم، وذلك في السباق رقم ٤٠٠ لفريقه ريد بول في الفورمولا ١، ليكسر سلسلة بياستري متصدر ترتيب بطولة السائقين، بالفوز في ثلاثة سباقات متتالية.

وفي اللحظات الأخيرة من السباق أيضا، تقدم لاندو نوريس السائق الآخر لمكلارين، ليخطف المركز الثاني من زميله بياستري، ويقلص فارق النقاط بينه وبين السائق الأسترالي إلى ١٣ نقطة.

بينما يحل فيرستابن الساعي للفوز ببطولة العالم للمرة الخامسة على التوالي، ثالثا في الترتيب العام هذا الموسم متخلفا بفارق ٢٢ نقطة عن الصدارة.

وسئل بياستري عما إذا كان فوجئ بما فعله فيرستابن عند المنعطف الأول، ليرد قائلا «نعم، لقد تخيلت أن الوضع تحت سيطرتي، ولكنها كانت خطوة جيدة من ماكس".

وأضاف في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء البريطانية «ربما كنت سأفعل شيئا مختلفا، كان من الممكن أن أكبح بعد ١٠ أمتار، ولكن هذه هي الحياة، فأنت تعيش لكي تتعلم".

من جانبه، قال كريستيان هورنر مدير فريق ريد بول «لقد أثبت فيرستابن براعته بهذا التجاوز، وأعتقد أن أوسكار كان أكثر تركيزا على جورج راسل، وترك فجوة تقدم منها ماكس".

وأضاف هورنر «فيرستابن بارع في استغلال الفجوات، وكان عاملا حاسما بالنسبة له".

وقال فيرستابن «لقد كان الأمر مفاجئا، ولكنني سعيد بما قدمناه في هذا السباق، وأتمنى أن نواصل بنفس الأداء في السباقات القادمة".

# هاميلتون يتغنى بجماهير فيراري

أبدى لويس هاميلتون سائق فيراري، سعادة كبيرة، بخوض أول سباق على أرض جماهير فريقه الجديد، وذلك بعدما تجاوز كبوة الأداء المخيب في التصفيات، لينهي السباق في المركز الرابع.

وأكد بطل العالم ٧ مرات، أنه كان حزينا بعدما أنهى اليوم الثاني من التصفيات باحتلال المركز ١٢ على خط الانطلاق، متخلفا بمركز واحد عن زميله في الفريق، شارل لوكلير.

لكن هاميلتون أدى بسرعة رائعة في سباق جائزة إمليا رومانيا الكبرى، وأنهاه رابعا متخلفا بمركز واحد فقط عن منصة التتويج.

وكان هاميلتون سعيدا بدعم جماهيري غفير وصل إلى ٢٤٢ ألف مشجع في حلبة «إيمولا» معظمهم كان يشجعون فيراري.

وقال في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء البريطانية «لقد كانت تجربة رائعة ومذهلة، بينما كان السائقون يتحدثون في مسيرة استعراضهم، اكتفيت بمتابعة الجماهير، والتقطت صورة لنصب تذكاري لأيرتون سينا".

وأضاف «كان هناك بحر من اللون الأحمر في كل مكان على الحلبة، مما جعلني أستعيد ذكريات طفولتي عندما كنت أتابع السباقات وأنا أتناول الطعام على الأريكة، وأستمتع بأداء مايكل شوماخر في سباقاته مع فيراري، والعلاقة القوية التي تجمعه بهذا الفريق".

وتابع «مجرد التفكير أنني أصبحت في إحدى سيارتي فيراري، كان تجربة رائعة، وتجربة الرابط القوي مع هذه الجماهير الشغوفة، كان أيضا أمرا مذهلا".

ونوه «الحب الذي يظهره جمهور إيطاليا لسيلفرستون، لمسني أكثر من أي شيء آخر، خاصة أنني بريطاني، فهذا السباق، يثير لدي شغف كبير تجاه فيراري بمجرد هتاف الجماهير للسيارة الحمراء".

واحتل لوكلير، السائق الآخر لفيراري، المركز السادس بعد منافسة قوية مع أليكس ألبون في الأمتار الأخيرة، إلا أن هاميلتون أكد أن فيراري خرج ببعض الإيجابيات من سباق إيمولا، ستكون مفيدة له في سباق جائزة موناكو الكبرى، الأسبوع المقبل.

وقال هاميلتون «أحب كثيرا المنافسة والتقدم من الخلف للأمام، إنه شعور أفضل كثيرا من الانطلاق أولا وإنهاء السباق في الصدارة".

وأتم تصريحاته «سباق إيمولا كان كبيرا وخرجنا منه بإيجابيات عديدة، وعلينا فقط استغلال إمكانياتنا في التصفيات، لأنه إذا تأهلنا في مركز أفضل لكنا تواجدنا على منصات التتويج، وأؤكد أنني خرجت ببعض الأفكار سأحاول تنفيذها في سباق الأسبوع المقبل".

# بدون آلام الحقن و مخاطر الجراحة.. إكتشاف 'قرص ثوري' لإنقاص الوزن

فيما يسعى كثير من الناس للتخلص من السمنة بشتى الطرق الممكنة، طرحت شركة دوائية أميركية نوعا جديدا من الكبسولات الفموية التي توصف بأنها «ابتكار ثوري» في مجال إنقاص الوزن.

وبحسب ما جاء في صحيفة «ديلي ميل» فان قرص الدواء المطوّر يحاكي تأثير تحويل مسار المعدة (تصغير المعدة وتقصير الأمعاء الدقيقة، ما يغيّر طريقة امتصاص الجسم للطعام)، دون الحاجة لأي تدخل جراحي أو حقن، ومع آثار جانبية شبه منعدمة حتى الآن.

وتعمل الكبسولة على تكوين طبقة مؤقتة داخل الأمعاء الدقيقة (الاثني عشر) تمنع امتصاص الطعام في مراحله الأولى، ما يدفعه مباشرة نحو الأمعاء السفلية.

وهذا التغيير يحفّز إفراز هرمونات طبيعية مثل GLP-١ (المسؤولة عن الشعور بالشبع)، ويقلل إنتاج هرمون "الغريلين" المحفّز للجوع، ويُزيد من إفراز "اللبتين"، هرمون الإحساس بالامتلاء.

"بديل آمن وبسيط"

وبحسب شركة «سينتيس بايو" (Cintis Bio) المصنعة للكبسولة، فإن هذا الابتكار يمثل بديلا فمويا آمنا وبسيطا لحقن التخسيس الشهيرة مثل «أوزمبيك» و«مونجارو»، إذ لا يدخل القرص مجرى الدم، ما يقلّل احتمالية حدوث آثار جانبية.

ويقول راهول داندا، الرئيس التنفيذي للشركة: «المرضى يبحثون عن حل دائم وآمن ومريح، القرص الفموي يوفر كل ذلك، بخلاف الحقن التي يصعب الاستمرار عليها، أو الجراحة التي تنطوي على مخاطر وتعقيدات".

وتتميّز الكبسولة بكونها «جزيئا ميكانيكيا»، أي أنها تُحدث تأثيرا فيزيائيا دون تفاعل كيميائي مع الجسم، ما يقلل احتمالات المضاعفات،وتتحلل الطبقة التي تكوّنها الكبسولة بشكل طبيعي خلال ٢٤ ساعة، دون أن تترك أي أثر في الجهاز الهضمي.

وقد أظهرت التجارب على الفئران أن هذه الكبسولات أدت إلى فقدان أسبوعي للوزن بنسبة ابالمئة، مع الحفاظ الكامل على الكتلة العضلية الخالية من الدهون.

ويتوقع الخبراء أن يكون لها مستقبل واعد، خاصة في دعم المرضى بعد استخدام الحقن لإنقاص الوزن، أو حتى كبديل طويل الأمد لها.

وقال الدكتور لويس أرون، أستاذ الطب في كلية وايل كورنيل في نيويورك، خلال مؤتمر طبي: «نحن نعيش بداية العصر الذهبي لعلاج السمنة..مثل هذه الأقراص قد تُغني عن كثير من الأدوية والجراحات".

# بسكويت سحري يكافح السمنة.. تعرف عليه

ابتكر فريق من العلماء في إيطاليا نوعاً جديداً من بسكويت الشوكولا الداكنة، طعمه لذيذ لكن بمفعول صحي مفاجئ.

وأظهرت دراسة أولية أن هذا البسكويت يساعد في خفض الشهية وتعزيز الشعور بالشبع، ما يجعله خياراً واعداً في مكافحة السمنة.

وجاءت هذه النتائج خلال عرضها في المؤتمر الأوروبي للسمنة المنعقد في مدينة ملقة الإسبانية، حيث قدم باحثون من جامعة بيدمونت الشرقية في إيطاليا خلاصة أبحاثهم حول تأثير مركب نباتي يُضاف إلى البسكويت بهدف تقليل الشعور بالجوع.

وتضمنت التجربة إضافة مركب مر مستخلص من نبات الشيح (Artemisia absinthium) إلى بسكويت شوكولا داكنة عادي، بحسب صحيفة «الإندبندنت".

وأجريت التجربة على ١١ شخصاً بصحة جيدة، تم إعطاؤهم نوعين مختلفين من البسكويت: أحدهما تقليدي والآخر يحتوي على نسبة ١٫١٦٪ من مستخلص الشيح.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تناولوا البسكويت المضاف إليه المركب المر، شعروا بالشبع بدرجة أكبر مقارنة بمن تناولوا البسكويت التقليدي. كما رُصدت لديهم زيادة في مستويات هرمونات الشبع، وخاصة GLP-١، الذي يضبط الشهية ومستويات السكر في الدم، وهو نفس الهرمون الذي تستهدفه أدوية خسارة الوزن مثل Wegovy وعلاج السكري مثل Ozempic.

وأوضح الباحثون أن الطعم المر للمركب النباتي يساهم في تقليل إفراز هرمون الجريلين، المعروف باسم «هرمون الجوع»، ويُبطئ عملية الهضم، ما يؤدي إلى امتصاص أبطأ للجلوكوز في الدم ويُطيل من الشعور بالامتلاء.

وفي تصريحات لها، قالت الدكتورة فلافيا برودام، المشرفة على الدراسة، إن المشاركين أظهروا انخفاضاً في الشعور بالجوع قبل وجبة العشاء تحديداً، دون أن تُلاحظ تغييرات ملحوظة في فترات أخرى من اليوم.

وأضافت أن البسكويت «ذو مذاق ممتاز»، وقد يتم طرحه تجارياً في المستقبل كمنتج غذائي مساعد للراغبين في إنقاص الوزن.

كذلك، كشفت برودام أن الفريق العلمي يعتزم إطلاق تجربة سريرية جديدة قريباً لاختبار تأثير البسكويت على المرضى الذين يعانون من السمنة، بهدف قياس مدى تأثيره في تقليل استهلاك الطعام.

وختمت بالقول: «نحن بحاجة إلى وسائل ذكية تُساعد الناس على تقليل كميات الطعام، خاصة وأن كثيراً من محاولات الحمية تفشل بسبب الجانب العاطفي المرتبط بالأكل.. الناس يبحثون عن الطعام المريح، لذا فإن تقديم منتج يشبعهم فعلياً قد يكون خطوة استراتيجية فعالة".

# متلازمة تصيب النساء لكنها تقتل الرجال!

كشفت دراسة حديثة نشرت في مجلة الجمعية الأميركية للقلب، أن الرجال يواجهون خطرًا أعلى للوفاة بسبب «متلازمة القلب المكسور" (Takotsubo Cardiomyopathy)، رغم أن النساء يصبن بها بوتيرة أكبر.

وارتكزت الدراسة على تحليل بيانات نحو ٢٠٠ ألف حالة دخول إلى المستشفيات الأميركية بين عامي ٢٠١٦ و٢٠٢٠، وأظهرت أن ١١٪ من الرجال الذين أُدخلوا للمستشفى بسبب هذه المتلازمة توفوا، مقارنة بـ٥٪ فقط من النساء.

ورجّح الباحثون أن يكون نوع المحفز وراء الإصابة عاملاً أساسياً في تفاوت النتائج؛ إذ غالباً ما تكون الضغوط الجسدية مثل العمليات الجراحية والسكتات الدماغية هي السبب لدى الرجال، بينما ترتبط الإصابة لدى النساء بالضغوط العاطفية كالحزن أو فقدان الوظيفة.

وأشار الباحثون إلى أن المتلازمة تتشابه في أعراضها مع النوبة القلبية، مثل ألم الصدر وضيق التنفس، لكنها لا تنتج عن انسداد في الشرايين، وغالباً ما يتعافى المرضى منها، غير أن فئة صغيرة معرضة لمضاعفات خطيرة، مثل فشل القلب أو الوفاة.

كما لفتت الدراسة إلى دور التوتر الحاد وارتفاع هرمونات مثل الأدرينالين في إضعاف عضلة القلب مؤقتاً، موضحة أن ضعف الدعم الاجتماعي لدى الرجال قد يقلل من فرص تعافيهم، إضافة إلى وجود عوامل بيولوجية كامنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو الكوليسترول.

ورغم استخدام بعض الأدوية، لم تثبت أي منها فعالية حاسمة في الوقاية أو خفض معدل الوفيات، مما يجعل «متلازمة القلب المكسور» تحدياً طبياً حقيقياً يحتاج إلى مزيد من البحث.