

إبراهيموفيتش ينتقد مدرب البرتغال لإعتماده على رونالدو أساسيا

وجّه النجم السويدي زلاتان إبراهيموفيتش انتقادات حادة إلى دور كريستيانو رونالدو مع منتخب البرتغال في كأس العالم ٢٠٢٦، معتبراً أن الاعتماد عليه أساسياً في سن الـ٤١ لم يعد يخدم الفريق بالشكل المطلوب.



وجاءت تصريحات إبراهيموفيتش بعد فوز البرتغال على كرواتيا بنتيجة ١-٢ والتأهل إلى دور الـ١٦، حيث سجل رونالدو هدف التعادل قبل استبداله في الشوط الثاني. ورأى المهاجم السويدي السابق أن تراجع سرعة رونالدو وحرركته داخل الملعب يحدّ من الفاعلية الهجومية للمنتخب، مشيراً إلى أن وجود مهاجمين آخرين مثل غونزالو راموس يمنح الفريق خيارات أكثر حيوية.

وتستعد البرتغال لمواجهة إسبانيا في ثمن النهائي، وسط استمرار الجدل حول دور قائدها المخضرم في التشكيلة الأساسية.

ريال مدريد لن يتخلى عن فينيسيوس

أعلنت مصادر صحفية أن نادي ريال مدريد يرفض بشكل قاطع فكرة السماح برحيل نجمه البرازيلي فينيسيوس جونيور خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية، على الرغم من حالة الغموض التي تحيط بمستقبل عقده.

وأوضحت هذه المصادر أن المهاجم الدولي سيستمر كعنصر هجومي بارز في صفوف اللوس بلانكوس للموسم المقبل تحت قيادة المدير الفني الجديد البرتغالي جوزيه مورينيو. وتعتبر الإدارة الملكية فينيسيوس

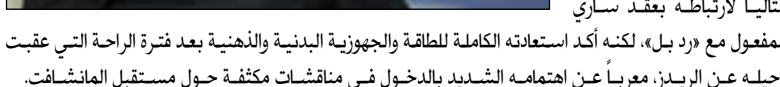
حجر الأساس لمشاريعها طويلة الأمد، مما يجعلها حريصة على حل معضلة تمديد عقده الذي ينتهي العام المقبل، علماً أن المفاوضات ركزت لقرابة عام بسبب خلافات مالية بين الطرفين. ويأتي هذا التمسك في وقت يعيش فيه النجم صاحب الـ٢٥ عاماً قمة توهجه الفني في بطولة كأس العالم، مبرهنًا على جهوية خارقة بقيادته الساميا نحو ثمن النهائي.



كلوب: المحادثات مع الاتحاد الألماني قائمة

أكد المدير الفني السابق لنادي ليفربول، يورغن كلوب، وجود محادثات رسمية مع الاتحاد الألماني لكرة القدم لتولي منصب مدرب المنتخب الوطني، وذلك عقب الاستقالة المفاجئة للمدرب جوليان ناغلسمان.

وأوضح كلوب، الذي يشغل حالياً منصب رئيس كرة القدم العالمي في شركة «رد بل»، أن الاتحاد يعمل على خطة لخلافة ناغلسمان وتواصل معه بالفعل في إطار هذه المداولات. وأشار المدرب المخضرم إلى أن التوقيت الحالي ليس مثالياً لإرتباطه بعقد ساري المفعول مع «رد بل»، لكنه أكد استعداده الكاملة للطاقة والجاهزية البدنية والذهنية بعد فترة الراحة التي عقبته رحيله عن الريندر، مبرعاً عن اهتمامه الشديد بالدخول في مناقشات مكثفة حول مستقبل المانشافت.



انتونيلي يهزم هاميلتون ويحقق أول انتصار له في سباقات السبرينت

حقق كيمي انتونيلي، سائق فريق مرسيدس، أول انتصار له في سباقات السبرينت ضمن بطولة العالم للفورمولا ١، بعدما تفوق على لويس هاميلتون، سائق فريق فيراري، في سبرينت جائزة بريطانيا الكبرى على حلبة سيلفستون.

وانطلق هاميلتون من المركز الأول ونجح في الاحتفاظ بالصدارة خلال اللفات الأولى، قبل أن يبدأ انتونيلي في تقليص الفارق تدريجياً. وبعد عدة محاولات، تمكن السائق الإيطالي من تجاوزه على مستقيم هانغر، ثم فرض إيقاعاً أسرع وابتعد في الصدارة لينتهي السباق متقدماً بفارق ٢,٧٤٥ ثانية. وشهدت المراكز التالية صراعاً قوياً بين لاندو نوريس، سائق فريق مكلارين، وجورج راسل، سائق فريق مرسيدس، وماكس فرستابن، سائق فريق رد بل، وشارل لوكليز، سائق فريق فيراري.



واوسكار بياستري، سائق فريق مكلارين، مع تبادل للمراكز خلال مراحل السباق، قبل أن ينجح نوريس في حسم المركز الثالث.

وأنتهى راسل السباق في المركز الرابع أمام لوكليز الخامس، فيما جاء فرستابن سادساً وحل بياستري سابعاً، بينما انتزع ليام لوسون، سائق فريق ريسينغ بولز، المركز الثامن وآخر المراكز المانحة للناطح، متقدماً على إيساك هاجار، سائق فريق رد بل.

وعزز انتونيلي بهذا الفوز صدارته لبطولة السباقين، بعدما وسع الفارق إلى ٤٢ نقطة أمام زميله راسل، فصار أصبح هاميلتون على بعد أربع نقاط إضافية من المركز الثاني، قبل انطلاق سباق جائزة بريطانيا الكبرى.

ميسي يحصد جائزة الأفضل في مباراة الارجتينيين والراس الاخضر

توج قائد منتخب الأرجنتين، ليونيل ميسي، بجائزة أفضل لاعب في المباراة بعد قيادته كتيبة التانغو لتحقيق فوز قبصري ومثير على منتخب الرأس الأخضر بنتيجة ٣-٢، ضمن منافسات دور الـ٣٢ من بطولة كأس العالم.



وجاء اختيار ميسي بعد أن كان المحرك الأساسي لمنتخب بلاده في واحدة من أكثر مباريات البطولة إثارة وتشويقاً، حيث افتتح التسجيل للأرجنتين في الشوط الأول، وكان مصدر الخطورة الدائم رغم التصديبات الإيجابية من الحارس فوزنيا التي حرّمته من زيادة غلته التهديفية في أكثر من مناسبة. ولم يقتصر دور ميسي على تسجيل الهدف الأول، بل نجح في صناعة هدف الفوز الثمين في الأشواط الإضافية من ركلة ركنية متقنة تابعها المدافع كريستيان روميرو برأسه، قبل أن تغير مسارها وتستقر في الشباك، لتضمن للأرجنتين العبور نحو الدور ثمن النهائي ومواجهة منتخب مصر.

هنري يشيد بالرأس الأخضر ويؤكد أن الطموح لا تحده المساحة

أشاد تيبيري هنري، أسطورة فرنسا وأرسنال السابق، بالمستوى الذي قدمه منتخب الرأس الأخضر في كأس العالم ٢٠٢٦، معتبراً أن ما حققه يثبت أن حجم الدولة أو عدد سكانها لا يحددان فرص النجاح في كرة القدم.



وقال هنري عبر شبكة فوكس سبورنس: «الأمر المثير للإعجاب ليس فقط طريقة لعبهم، بل عدد سكان البلاد، كيف تؤمن بأنك قادر على تحقيق ذلك! هذا يذكرني بما فعلته أيسلندا، لا يهم عدد السكان، إن كنت تؤمن بإمكانية تحقيق شيء، فستتمكن دائماً من فعل ذلك».

وأضاف أن منتخب الرأس الأخضر قدم درساً للجميع، قائلاً: «لا تصدقوا ما يقوله الآخرون عن المكان الذي أتيتم منه. دعوا أداءكم يعرف العالم بكم، الآن الجميع يعرف أين تقع الرأس الأخضر، وهذا هو الأهم».

وودع منتخب الرأس الأخضر البطولة من دور الـ٣٢ بعد خسارته ٢-٢ أمام الأرجنتين، لكنه حظي بإشادة واسعة بعدما أصبح أصغر دولة من حيث عدد السكان تبلغ الأدوار الإقصائية في مشاركتها الأولى بكأس العالم.

مدرب غانا يحمّل الأخطاء مسؤولية الخروج من المونديال

حمّل البرتغالي كارلوس كيروش، مدرب منتخب غانا، لاعبيه مسؤولية الخسارة أمام كولومبيا بنتيجة ١-٠ والخروج من دور الـ٣٢ في كأس العالم ٢٠٢٦، مؤكداً أن الفريق لم يقدم المستوى المطلوب في الجوانب الأساسية.

وقال كيروش بعد المباراة إن جودة التمريرات لم تكن كما توقع، مشيراً إلى أن لاعبيه ارتكبوا العديد من الأخطاء، ما منح كولومبيا فرصاً لشن هجمات مرتدة خطيرة. وأضاف أن الهدف الوحيد في اللقاء جاء خلال لحظة افتقد فيها المنتخب الغاني إلى التنظيم الدفاعي، موضحاً أن المنافس استغل تلك الهفوة وسجل هدف الفوز.

وعجز منتخب غانا عن تسديد أي كرة بين الخشبات الثلاث طوال المباراة، ليودع البطولة، فيما تأهلت كولومبيا إلى دور الـ١٦.

انشيلوتي: نيمار غير راضٍ عن دوره لكنه يتصرف باحترافية

أكد مدرب منتخب البرازيل كارلو انشيلوتي أن النجم نيمار غير سعيد بمحدودية مشاركته في كأس العالم

٢٠٢٦، لكنه يتعامل مع الوضع باحترافية ويحافظ على تأدٍ يره الإيجابي داخل المجموعة. وشارك الهدا ف التاريخي لمنتخب البرازيل لدقائق معدودة فقط خلال البطولة، بعد وصوله إلى المونديال وهو يعاني من إصابة في عضلة الساق.

ورغم ذلك، شدد انشيلوتي على أن نيمار يتدرب بشكل ممتاز ويحظى باحترام ومحبة زملائه، مؤكداً أنه جاهز بدياً لخوض مباراة كاملة عند الحاجة. ويستعد المنتخب البرازيلي لمواجهة النروج في الدور ثمن النهائي، حيث يسعى لمواصلة مشواره نحو اللقب، بينما يترقب الجميع إمكانية حصول نيمار على دور أكبر في المباريات المقبلة.



٧ خطوات فعّالة للوقاية من نوبات الصداع النصفي قبل بدء الألم

يُعد الصداع النصفي أكثر من مجرد صداع عابر، إذ يُصنّف كحالة عصبية معقدة قد تؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية، وتحد من القدرة على العمل أو الدراسة أو ممارسة الأنشطة الروتينية. ورغم عدم وجود طريقة مضمونة لمنع النوبات بشكل كامل، فإن فهم المحفزات الخاصة بكل شخص واتخاذ إجراءات وقائية مناسبة يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من تكرارها وحدتها.

ويشير الخبراء إلى أن الوقاية من الصداع النصفي تبدأ من إدراك العوامل التي قد تثير النوبات، سواء كانت مرتبطة بنمط الحياة، أو النظام الغذائي، أو التغيرات الهرمونية، أو حتى الظروف الجوية. ووفقاً لموقع "Healthline"، هناك مجموعة من الاستراتيجيات التي



قد تساعد في الحد من النوبات قبل حدوثها. وتترافق نوبات الصداع النصفي عادة مع أعراض مزعجة، من أبرزها الغثيان، والدوخة، والقيء، بالإضافة إلى حساسية مفرطة تجاه الضوء والأصوات والروائح، ما يزيد من تأثيرها على الحياة اليومية.

وفيما يلي أبرز الطرق التي تساعد في تقليل احتمالات الإصابة بنوبات الصداع النصفي: تجنب المحفزات الحسية القوية

تُعدّ الأضواء الساطعة، والضوضاء المرتفعة، والمؤثرات البصرية أو السمعية الشديدة من أكثر المحفزات شيوعاً، وقد يصعب تجنبها تماماً. لكن الوعي بالأماكن التي تكثر فيها مثل هذه المؤثرات يساعد في تقليل التعرض لها، مثل القيادة ليلاً، أو حضور الفعاليات المزدحمة، أو التعرض المباشر لأشعة الشمس. كما يُنصح بأخذ فترات راحة منتظمة من الشاشات وتقليل سطوعها قدر الإمكان.

الانتباه للنظام الغذائي قد تسهم بعض الأطعمة والمشروبات في تحفيز النوبات لدى بعض الأشخاص، مثل الشوكولاتة، واللحوم المصنعة، والجبن، والمُحليات الصناعية. إضافة إلى الكافيين والكحول. ويساعد تتبع النظام الغذائي في تحديد المحفزات الشخصية وتجنبها.

تسجيل نوبات الصداع يُعتبر تدوين تفاصيل النوبات من الوسائل الفعالة لفهم أسبابها، حيث يُنصح بتسجيل نوع الطعام، والنشاط البدني، وحالة الطقس، والحالة النفسية، والأدوية المستخدمة، إضافة إلى توقيت النوبات ومدتها وشدها. هذا الأسلوب يساعد في اكتشاف أنماط متكررة تسهم في تحديد المحفزات بدقة.

التغيرات الهرمونية تلعب الهرمونات دوراً مهماً في نوبات الصداع النصفي، خصوصاً لدى النساء، حيث قد تزداد النوبات خلال فترة الدورة الشهرية أو قبلها. كما أن بعض وسائل منع الحمل أو العلاجات الهرمونية قد تؤثر في تكرار النوبات، إما بالزيادة أو النقصان، حسب طبيعة الجسم. المكملات الغذائية

تشير بعض الدراسات إلى أن نقص المغنيسيوم قد يرتبط بزيادة نوبات الصداع النصفي، ما يجعل المكملات الغذائية خياراً مساعداً لبعض الحالات. ومع ذلك، يُنصح دائماً باستشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات أو أعشاب لضمان ملاءمتها.

تأثير الطقس قد تؤثر التغيرات المناخية مثل ارتفاع الحرارة أو الرطوبة أو حتى الأمطار في تحفيز النوبات لدى بعض الأشخاص. وفي هذه الحالات، قد يساعد البقاء في أماكن مكيفة وتقليل التعرض المباشر للطقس المتقلب في تقليل الأعراض.

النوم والتغذية المنتظمة يُعدّ انتظام النوم وتناول الطعام من العوامل الأساسية للوقاية، إذ إن تخطي الجوبات أو الجفاف أو اضطراب النوم قد يؤدي إلى تحفيز النوبات. ويوصي الخبراء بالحفاظ على نمط نوم ثابت يتراوح بين ٧ و٨ ساعات يومياً، مع تناول وجبات منتظمة وشرب كمية كافية من الماء.

في المحصلة، تعتمد السيطرة على الصداع النصفي بشكل كبير على فهم الجسم واكتشاف المحفزات الفردية، إلى جانب اتباع نمط حياة صحي يساعد في تقليل تكرار النوبات وشدها.

أغذية تعزز صحة الأمعاء

توصل باحثون من جامعة برشلونة إلى أن النظام الغذائي الغني بالألياف القابلة للهضم والبوليفينولات قد يدعم صحة ميكروبات الأمعاء ويعزز الاستجابة المناعية. شملت التجربة إطعام إناث الفئران المخبرية لمدة تسعة أسابيع أطعمة مدعمة بالألياف المخمرة (الإينوليسن والبكتين) ومزيج من البوليفينولات مثل الكيرسيتين، والكاتيكين، والإبيكاتيكين، والنارنجينين، والهسبيريدين، وقام العلماء بتقييم حالة الأمعاء، وتكوين الميكروبات المعوية لديها، ومستويات الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، فضلاً عن مؤشرات المناعة.

وأظهرت النتائج أن هذا النظام لم يؤثر على وزن الجسم، أو مؤشرات الدم، أو مستويات الدهون، أو بنية



الأمعاء، لكنّه أدى إلى ارتفاع ملحوظ في تركيز الأجسام المضادة IgG، التي تلعب دوراً مهماً في الدفاع المناعي، كما أحدث تغييراً في تركيب البكتيريا المعوية، وازداد إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، وخاصة الأسيئات والبروبيونات.

ويرى الباحثون أن الأغذية النباتية الغنية بالألياف والبوليفينولات قد تساعد في الحفاظ على التوازن بين البكتيريا المعوية والجهاز المناعي، لكنهم نوهوا إلى أن الدراسة أجريت على عينة صغيرة من الفئران المخبرية، مما يستدعي إجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد الفعالية ذاتها لدى البشر.

وكانت خبيرة التغذية الروسية مارينا كوزنيتسوكا قد أشارت إلى أن النظام الغذائي يجب أن يتضمن أطعمة غنية بالألياف، مثل الحنطة السوداء والشوفان، إضافة إلى مصادر طبيعية للبريبايوتك، كالبصل والثوم والتفاح والموز، وذلك لأنها تعزز تنوع ميكروبيوم الأمعاء، مما يقلل الالتهاب ويدعم الجهاز المناعي.