اليغري يريد استمرار دي بروين مع نابولي

يواصل نادي نابولي الاعتماد على نجمه البلجيكي كيفين دي بروين، حيث يُعد لاعب الوسط المخضرم من العناصر الأساسية في خطط المدرب الجديد ماسيميليانو أليغري.

وبحسب التقارير، فإن أليغري يرى أن وجود دي بروين مهم للغاية في مشروع الفريق خلال الموسم المقبل، ولا يرغب في خسارته رغم الحديث عن إمكانية وصول عروض من خارج إيطاليا للاعب.

وكان دي بروين قد أثار بعض الجدل خلال الفترة الماضية بعد تصريحاته حول أسلوب اللعب مع المدرب السابق أنطونيو كونتي، حيث أشار إلى اختلاف الرؤية الكروية بينهما، لكن وصول أليغري فتح باباً جديداً لاستمرار النجم البلجيكي مع نابولي.

فرنسا تترقب جاهزية ثنائي الدفاع قبل موقعة اسبانيا

أثار غياب المدافعين دايو اوباميكانو ووليام صليبا عن تدريبات منتخب فرنسا القلق قبل مواجهة إسبانيا في نصف نهائي كأس العالم ٢٠٢٦.

وذكرت صحيفة «ليكيب» أن الثنائي لم يشارك في الحصة التدريبية المفتوحة للإعلام، إلا أن الجهاز الفني لا يشعر بالقلق بشأن جاهزيتهما.

ويواصل صليبا برنامجاً تدريبياً خاصاً بسبب معاناته من آلام في الظهر، فيما يخضع أوباميكانو لإدارة دقيقة لأحماله البدنية بعد إصابة في القدم.

ويشق الطاقم الطبي للمنتخب الفرنسي في قدرة اللاعبين على اللحاق بالمباراة المرتقبة أمام إسبانيا والمشاركة بصورة طبيعية.

ميسي ومبابي ويامال يجتمعون في إعلان غير متوقع

فاجأت شركة الألبان الصينية «مينغنيو» جماهير كرة القدم بإطلاق حملة إعلانية جمعت ثلاثة من أبرز نجوم اللعبة، هم ليونيل ميسي، وكيليان مبابي، ولامين يامال، بالتزامن مع منافسات كأس العالم ٢٠٢٦.

وشكّل ظهور هذا الثلاثي في إعلان للترويج لمنتجات الزبادي مفاجأة كبيرة، إذ اعتاد الجمهور رؤيتهم في حملات تخص الأحذية أو الملابس الرياضية أو ألعاب الفيديو.

وتعد «مينغنيو» الراعي الرسمي لمنتجات الألبان في مونديال ٢٠٢٦، واستغلت البطولة لإطلاق حملة دعائية لفتت الأنظار، بعدما جمعت بين ثلاثة من أشهر نجوم كرة القدم في العالم.

بيلينغهام يحقق رقماً تاريخياً غير مسبوق في المونديال

دخل نجم منتخب انكلترا جود بيلينغهام تاريخ كأس العالم ٢٠٢٦ بعدما أصبح أكثر لاعب وسط تسجيلاً للأهداف في نسخة واحدة من البطولة، بوصوله إلى ستة أهداف.

وجاء الإنجاز خلال مواجهة النروج في ربع النهائي، حيث سجل هدفين قادا منتخب «الأسود الثلاثة» للفوز ٢-١ بعد التمديد وبلوغ الدور نصف النهائي. وبهذا الرقم، تجاوز بيلينغهام جميع لاعبي الوسط الذين سبق لهم المشاركة في المونديال.

كما واصل تألقه الفردي بحصوله على جائزة أفضل لاعب في المباراة للمرة الرابعة خلال البطولة، مؤكداً مكانته بين أبرز نجوم النسخة الحالية.

ساينز يبدي قلقه من مسار تطوير سيارة ويليامز

أعرب كارلوس ساينز، سائق فريق ويليامز، عن قلقه من مسار تطوير سيارة الفريق، معتبرًا أن التحديثات التي أدخلت خلال الموسم لم تحقق التقدم الذي كان ينتظره السائقون.

وأوضح ساينز أن الفريق تخلص من جزء كبير من وزن السيارة، لكن الفجوة مع الفرق الأمامية لا تزال تتسع،

كما أن منافسيه في وسط الترتيب يواصلون الاقتراب، وهو ما يخالف التوقعات التي سبقت التحديثات الأخيرة.

وأضاف أنه غير راضٍ عن الوضع الحالي، مشيرًا إلى أن تراجع الأداء بات يتكرر من سباق إلى آخر، الأمر الذي يثير مخاوفه بشأن قدرة الفريق على تحسين السيارة خلال ما تبقى من الموسم.

وأكد ساينز أنه سيواصل العمل مع مهندسي ويليامز لمحاولة تحديد أسباب المشكلة، معتبرًا أن الفريق يواجه مشكلات جدية في تطوير السيارة وتحقيق الأداء الذي كان يستهدفه.

انتقادات حادة لسورلوث بعد تجاهله هالاند امام انكلترا

تعرّض مهاجم منتخب النروج الكسندر سورلوث لموجة واسعة من الانتقادات عقب خسارة فريقه أمام انكلترا في ربع نهائي كأس العالم ٢٠٢٦، بعدما أهدر فرصة محققة في نهاية الشوط الأول.

وفضّل سورلوث التسديد بنفسه رغم وجود زميله إرلينغ هالاند في موقع مثالي للتسجيل، ما أثار غضب الجماهير التي اعتبرت أن قراره كان سبباً مباشراً في ضياع فرصة حاسمة.

وانهالت التعليقات الغاضبة على حسابه عبر مواقع التواصل الاجتماعي، متهمة إياه بالأنانية وسوء التقدير، فيما التزم هالاند الهدوء ولم يبدِ أي استياء تجاه زميله بعد نهاية اللقاء.

نيوكاسل يستهدف البرازيلي ايدرسون

يدخل نادي نيوكاسل يونايتد سباق التعاقد مع البرازيلي ايدرسون، متوسط ميدان أتالانتا الإيطالي، مستغلاً انهيار صفقة انتقاله إلى مانشستر يونايتد. وكان «الشياطين الحمر» قد تراجعوا عن الصفقة بسبب عدم الرضا عن نتائج الفحص الطبي، في حين يؤكد النادي الإيطالي سلامة لاعبه تماماً.

وتسعى إدارة أتالانتا لبيع اللاعب البالغ ٢٧ عاماً مقابل ٣٩ مليون جنيه استرليني لتجنب خسارته مجاناً الصيف المقبل مع دخوله عامه الأخير في عقده. وتأتي تحركات نيوكاسل كخطوة استباقية لتعويض رحيل نجمه برونو غيماريش المحتمل إلى أرسنال.

كولينا ينتفض لحماية الحكام

أكد رئيس لجنة الحكام في الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، بيير لويجي كولينا، نزاهة مسؤولي التحكيم المطلقة في كأس العالم، محذراً من أن التشكيك بذممهم يولد ردود أفعال عنيفة وتهديدات غير مقبولة ضد الحكام وعائلاتهم، ومشدداً على ضرورة حماية الأطقم التحكيمية وضمان جهوزية المنظومة للدفاع عنهم، معتبراً الكرامة خطاً أحمر.

وجاءت هذه التصريحات الحازمة بالتزامن مع مواجهة الأرجنتين وسويسرا في ربع نهائي مونديال ٢٠٢٦، والتي شهدت حدثاً تاريخياً بأول حالة طرد عبر تقنية الفيديو وفق قانون «تشخيص هوية المخطئ»؛ حيث ألغى إنذار الأرجنتيني لياندرو باريديس، وطُرد السويسري بريل إمبولو بداعي التمثيل في الدقيقة ٧٢، وسط احتجاجات سويسرية واسعة وبكاء اللاعب.

انفانتينو يشيد بإنجاز الفراعنة في مونديال ٢٠٢٦

اشاد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) جياني انفانتينو، بالإنجاز التاريخي الذي حققه المنتخب المصري في بطولة كأس العالم ٢٠٢٦، موجهًا رسالة شكر خاصة إلى الفراعنة بعد نهاية مشوارهم المونديالي المشرّف.

وأكد انفانتينو، عبر حسابه الرسمي على منصة "إنستغرام"، أن هذه النسخة من البطولة ستبقى محفورة في تاريخ كرة القدم المصرية إلى الأبد، مشيرًا إلى أن الرحلة المصرية ألهمت ملايين الجماهير في الداخل وحول العالم.

وجاء هذا التكريم الدولي بعد نجاح الفراعنة في العبور إلى الأدوار الإقصائية للمرة الأولى في تاريخهم، مدعومًا بتحقيق أول انتصار تاريخي لهم في هذه الأدوار المتقدمة. واختتم رئيس الاتحاد الدولي رسالته بالتأكيد على أن الذكريات الرائعة التي صُنعت في هذا الصيف الكروي ستبقى خالدة لسنوات طويلة في قلوب عشاق اللعبة، مشيدًا بمستوى جهوزية المنظومة الكروية المصرية لتقديم مثل هذا الأداء الاستثنائي.

ثلاثة اسماء مرشحة لتدريب ايطاليا بينها غواردیولا!

بعد التوافق السريع على اسمي باولو مالديني وليوناردو لتولي دور محوري في مشروع المنتخب الإيطالي، بدأ الثنائي مشاورات مكثفة من أجل تحديد هوية المدرب الجديد لـ«الآتزوري".

ولم تعد فكرة التعاقد مع اسم مفاجئ مجرد اقتراح، إذ تبقى قائمة المرشحين الأبرز تضم أنطونيو كونتي، وروبرتو مانشيني، وبيب غواردیولا، رغم أن الثنائي الأول لا يبدو ضمن الخيارات المفضلة لدى مالديني وليوناردو.

ويُعد كونتي المدرب الأكثر ترحيباً به من قبل الأندية الإيطالية، التي ترى فيه شخصية قادرة على إحداث تأثير فوري مع المنتخب، إلى جانب بناء مشروع طويل الأمد هدفه المنافسة في كأس العالم ٢٠٣٠.

ورغم أن الأندية لا تملك دوراً رسمياً في القرار، فإنها قد تكون مستعدة للمساهمة مالياً في حال تم الاتفاق على عقد بقيمة تقارب ٤ ملايين يورو سنوياً لمدة أربع سنوات. أما روبرتو مانشيني، فيستفيد من علاقته الجيدة مع رئيس الاتحاد الإيطالي لكرة القدم جيوفاني مالاغو، لكنه لا يزال يحمل تبعات قرار رحيله عن تدريب المنتخب في صيف ٢٠٢٣، عندما وافق على عرض تدريب المنتخب السعودي.

هل تساعد الماتشا في خفض الكوليسترول؟ تعرف على تأثيرها الصحي

أصبح شاي الماتشا من المشروبات الأكثر انتشارًا خلال السنوات الماضية، بفضل تركيزه العالي من مضادات الأكسدة ومكوناته الطبيعية التي جعلت كثيرين يربطون بين تناوله وفوائد صحية متعددة، من بينها إمكانية المساعدة في تحسين مستويات الكوليسترول ودعم صحة القلب.

ورغم انتشار هذه الفكرة، فإن تأثير الماتشا على الكوليسترول يحتاج إلى فهم طبيعة مكوناتها ودورها ضمن نمط حياة صحي متكامل.

هل يمكن للماتشا أن تخفض مستويات الكوليسترول؟

تشير بعض الدراسات إلى أن تناول الماتشا قد يكون له دور محتمل في المساعدة على خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وتقليل الكوليسترول الكلي، وذلك بفضل احتوائها على مركبات نباتية تعرف باسم الكاتيكينات.

وتُعد الكاتيكينات من مضادات الأكسدة القوية التي تساعد الجسم على مقاومة الإجهاد التأكسدي، وقد ترتبط بدعم صحة القلب والأوعية الدموية.

كيف تؤثر الماتشا في الكوليسترول؟

تحتوي الماتشا على نسبة مرتفعة من المركبات المضادة للأكسدة، والتي قد تساعد في:

دعم صحة الأوعية الدموية.

الحد من تراكم الدهون الضارة في الجسم.

تحسين بعض المؤشرات المرتبطة بصحة القلب.

المساهمة في الحفاظ على مستويات كوليسترول أكثر توازنًا عند تناولها ضمن نظام غذائي صحي.

لكن تأثيرها يختلف من شخص لآخر، ولا يمكن اعتبارها بديلًا للعلاجات الطبية أو الإجراءات الصحية اللازمة.

لماذا يعد التحكم في الكوليسترول أمرًا مهمًا؟

الحفاظ على مستويات الكوليسترول ضمن المعدلات الطبيعية يساعد على تقليل خطر الإصابة بعدد من المشكلات الصحية المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية، ومنها:

أمراض القلب.

النوبات القلبية.

السكتات الدماغية.

تصلب الشرايين.

لذلك فإن الاهتمام بالغذاء الصحي والنشاط البدني يلعب دورًا أساسيًا في حماية القلب على المدى الطويل.

هل تكفي الماتشا وحدها لخفض الكوليسترول؟

على الرغم من الفوائد المحتملة للماتشا، فإن تناولها وحدها لا يكفي لعلاج ارتفاع الكوليسترول. فهي يمكن أن تكون إضافة مفيدة إلى نمط حياة صحي يعتمد على:

اتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.

ممارسة النشاط البدني بانتظام.

الحفاظ على وزن صحي.

الالتزام بالأدوية التي يصفها الطبيب عند الحاجة.

في النهاية، قد تكون الماتشا خيارًا صحيًا ضمن الروتين اليومي، لكنها ليست علاجًا سحريًا، بل جزء من مجموعة عادات تساعد على دعم صحة الجسم والقلب.

هل يؤدي نتف الشعر الأبيض إلى زيادة الشيب؟ الحقيقة وراء الاعتقاد الشائع

ينتشر بين كثير من الناس اعتقاد بأن إزالة شعرة بيضاء واحدة قد تؤدي إلى ظهور المزيد من الشعر الأبيض في المنطقة نفسها، بل يعتقد البعض أن نتف الشعر الأبيض يسرّع عملية الشيب. لكن هذه الفكرة لا تستند إلى دليل علمي، إذ إن ظهور الشعر الأبيض يرتبط بعوامل أخرى لا علاقة لها بعملية النتف.

هل نتف شعرة بيضاء يسبب ظهور شعر أبيض أكثر؟

لا يؤدي نتف شعرة بيضاء واحدة إلى نمو عدة شعرات بيضاء مكانها، فكل بصيلة شعر تنتج شعرة واحدة فقط. وعند إزالة الشعرة البيضاء، تنمو شعرة جديدة من البصيلة نفسها، وإذا كانت الخلايا المسؤولة عن إنتاج صبغة الميلانين قد توقفت عن العمل، فمن الطبيعي أن تنمو الشعرة الجديدة باللون الأبيض أو الرمادي.

لذلك، فإن زيادة عدد الشعرات البيضاء التي يلاحظها البعض بعد فترة لا تكون بسبب النتف، بل نتيجة استمرار عملية الشيب الطبيعية.

ما أسباب ظهور الشعر الأبيض؟

يتحول لون الشعر إلى الأبيض أو الرمادي عندما تقل قدرة الخلايا الصبغية داخل بصيلات الشعر على إنتاج الميلانين، وهي الصبغة المسؤولة عن لون الشعر الطبيعي.

وقد يحدث ذلك نتيجة عدة عوامل، من أبرزها:

التقدم في العمر.

العوامل الوراثية.

التغيرات الطبيعية التي تطرأ على بصيلات الشعر.

بعض العوامل الصحية أو نمط الحياة.

وبالتالي، فإن ظهور الشعر الأبيض هو جزء من عملية طبيعية مرتبطة بتراجع إنتاج الصبغة، وليس نتيجة إزالة الشعر الأبيض.

هل يُنصح بنتف الشعر الأبيض؟

رغم أن نتف الشعر الأبيض لا يسبب زيادة الشيب، فإن الإكثار من هذه العادة قد لا يكون الخيار الأفضل للعناية بالشعر. فالتعامل المتكرر بعنف مع البصيلات قد يؤدي إلى تهيج فروة الرأس أو التهابها، وقد يؤثر في صحة البصيلة مع مرور الوقت.

كما أن تكرار نتف الشعر قد يسبب ضعف نمو الشعر في بعض المناطق، لذلك يُفضل التعامل مع الشعر الأبيض بطرق أخرى مثل قص الشعيرات الظاهرة أو استخدام صبغات مناسبة لمن يرغب في إخفائها.

في النهاية، لا داعي للقلق من أن نتف شعرة بيضاء واحدة سيؤدي إلى انتشار الشيب، فظهور الشعر الأبيض مرتبط بعملية بيولوجية طبيعية داخل الجسم، وليس بهذه العادة الشائعة.