لابورتا يجتمع مع إنفانتينو لبحث ملف نهائي كأس العالم ٢٠٣٠

استغل جوان لابورتا، رئيس نادي برشلونة، وجوده في الولايات المتحدة لمتابعة مباراة نصف نهائي كأس العالم ٢٠٢٦ بين إسبانيا وفرنسا، لعقد اجتماع مع جياني إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، في إطار تعزيز العلاقات بين الطرفين.

وذكرت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية أن لابورتا تابع تأهل المنتخب الإسباني إلى النهائي من المدرجات، قبل أن يلتقي إنفانتينو بحضور أسطورة برشلونة خريستو ستويتشكوف، سفير فيفا الحالي.

وأشارت الصحيفة إلى أن الاجتماع جرى في أجواء ودية، وسط توقعات بأن يكون ملف استضافة نهائي كأس العالم ٢٠٣٠ من أبرز المحاور التي ناقشها الطرفان.

ويأتي ملعب «سبوتيفاي كامب نو» ضمن قائمة الملاعب المرشحة لاستضافة المباراة النهائية للمونديال، إلى جانب ملعب سانتياغو برنابيو في مدريد وملعب الحسن الثاني في المغرب.

ويأمل برشلونة في أن يحتضن ملعبه التاريخي الحدث العالمي، حيث سبق أن أكد لابورتا أن كامب نو يمثل المكان المثالي لاستضافة نهائي أكبر بطولة كروية في العالم.

ميلان يترقب قرار مودريتش النهائي بشأن تجديد عقده

أكد الصحافي الإيطالي فابريزيو رومانو أن نادي ميلان لا يزال متفائلاً بإمكانية التوصل إلى اتفاق مع النجم الكرواتي لوكا مودريتش لتجديد عقده والاستمرار مع الفريق في الموسم المقبل.

وأوضح رومانو أن المدرب روبن أموريم تواصل مجدداً مع مودريتش، مؤكداً رغبته في الاعتماد عليه ضمن مشروعه الفني، لما يمتلكه من خبرة كبيرة وقدرة على قيادة الفريق داخل الملعب.

وأضاف أن إدارة ميلان تنتظر القرار النهائي للاعب، الذي يدرس مستقبله بعناية بالتشاور مع أفراد عائلته قبل حسم وجهته المقبلة.

ومن المتوقع أن تشهد الأيام المقبلة تطورات حاسمة، سواء بتجديد عقد مودريتش مع ميلان، أو رحيله لخوض تجربة جديدة، أو إعلان اعتزاله كرة القدم.

ويُذكر أن النجم الكرواتي أصبح لاعباً حراً بعد انتهاء عقده مع ميلان في ٣٠ حزيران الماضي، عقب نهاية عقده الذي امتد لموسم واحد مع خيار التمديد لعام إضافي، والذي لم يتم تفعيله.

تير شتيغن يقترب من اياكس على سبيل الإعارة

حصل الحارس الألماني مارك أندريه تير شتيغن، لاعب برشلونة، على موافقة إدارة النادي للانتقال إلى أياكس الهولندي خلال فترة الانتقالات الصيفية، في خطوة تهدف إلى تخفيف الأعباء المالية على الفريق الكتالوني.

وذكرت صحيفة «سبورت» الإسبانية أن تير شتيغن سينضم إلى أياكس لمدة موسم واحد على سبيل الإعارة، مع تحمل النادي الهولندي جزءاً من راتبه، مشيرة إلى أن الحارس سيسافر خلال الساعات المقبلة للخضوع للفحص الطبي.

وكانت الصفقة قد تعثرت مؤخراً بسبب أزمة ضريبية، ما دفع أياكس إلى التهديد بالانسحاب من المفاوضات، قبل أن يتدخل برشلونة لإنهاء العقبات وتسريع إتمام الانتقال.

ويأتي رحيل تير شتيغن ضمن خطة برشلونة لتقليص فاتورة الرواتب، بما يساعد النادي على تسجيل صفقاته الجديدة وفقاً للقيود المالية.

سندرلاند يضم البلجيكي توماس مونييه بعقد لمدة عامين

أعلن نادي سندرلاند الإنكليزي تعاقده رسمياً مع الظهير الأيمن البلجيكي توماس مونييه في صفقة انتقال حر، عقب انتهاء عقده مع ليل الفرنسي، ليوقع اللاعب عقداً يمتد لعامين ويرتدي القميص رقم ١٢.

ويصل مونييه، البالغ من العمر ٣٤ عاماً، إلى سندرلاند بعد مسيرة حافلة، خاض خلالها أكثر من ٥٥٠ مباراة مع الأندية، إضافة إلى ٨٣ مباراة دولية بقميص منتخب بلجيكا، وشارك معه في كأس العالم ٢٠٢٦.

وسبق للمدافع البلجيكي تمثيل أندية كلوب بروج وباريس سان جيرمان وبوروسيا دورتموند وطرابزون سبور وليل، وحقق خلالها عدة ألقاب محلية في بلجيكا وفرنسا.

وأكد المدير الرياضي للنادي، فلوران غيسولفي، أن مونييه سيمنح الفريق خبرة كبيرة وقيادة داخل وخارج الملعب، فيما أعرب اللاعب عن سعادته بخوض تجربة اللعب في الدوري الإنكليزي الممتاز، مشيراً إلى أن طموح سندرلاند والمشاركة الأوروبية كانا من أبرز أسباب موافقته على الانتقال.

أرسنال يدرس إدخال غيوكيريس في صفقة التعاقد مع الفاريز

كشفت تقارير صحافية عن أن أرسنال يدرس التضحية بأحد أبرز لاعبيه في الموسم الماضي، من أجل تعزيز فرصه في التعاقد مع الأرجنتيني جوليان ألفاريز، مهاجم أتلتيكو مدريد، خلال فترة الانتقالات الصيفية.

وكان ألفاريز قد قرر الرحيل عن أتلتيكو هذا الصيف، وسط منافسة قوية بين عدة أندية، يأتي في مقدمتها برشلونة الذي يُعد الأقرب للحصول على خدماته، بينما يحاول أرسنال الدخول بقوة في الصفقة التي قد تتجاوز قيمتها ١٠٠ مليون يورو.

ووفقاً لموقع "TALKSPORT"، اقترح النادي اللندني انتقال مهاجمه السويدي فيكتور غيوكيريس إلى أتلتيكو مدريد ضمن صفقة تبادلية للحصول على ألفاريز.

وانضم غيوكيريس إلى أرسنال قادماً من سبورتينغ لشبونة في صفقة كبيرة، ونجح بعد بداية صعبة في إثبات نفسه، بعدما سجل ٢١ هدفاً خلال الموسم الماضي، منها ١٤ هدفاً في الدوري الإنكليزي.

ويحظى المهاجم السويدي بإعجاب مسؤولي أتلتيكو، لكن ذلك قد لا يكون كافياً لحسم الصفقة، في ظل تمسك برشلونة بمفاوضاته ورغبة ألفاريز في الانتقال إلى ملعب «كامب نو».

خلاف مالي يؤجل تجديد عقد فينيسيوس مع ريال مدريد

لا يزال ملف تجديد عقد البرازيلي فينيسيوس جونيور مع ريال مدريد معلقاً، في ظل توقف المفاوضات مؤقتاً بين الطرفين، مع الاتفاق على عقد جلسة جديدة بعد عودة اللاعب من عطلته الصيفية.

وذكرت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية أن عقد فينيسيوس يمتد حتى صيف ٢٠٢٧، لكن الخلاف حول المطالب المالية حال دون التوصل إلى اتفاق نهائي، رغم اقتراب المفاوضات من الحسم في وقت سابق.

ويرغب النجم البرازيلي في الحصول على أعلى راتب داخل الفريق، أو مساواة راتبه بما يتقاضاه كيليان مبابي ، بينما يرى ريال مدريد أن هذه المطالب تتجاوز سياسة النادي المالية، مع استعداد الإدارة لتحسين عقد اللاعب.

ويتولى رئيس النادي فلورنتينو بيريز ملف المفاوضات بشكل مباشر، سعياً للحفاظ على أحد أبرز نجوم الفريق، خاصة أن فينيسيوس أكد رغبته في مواصلة مسيرته مع النادي الملكي.

كاسادو يتمسك بالبقاء مع برشلونة رغم الغموض حول مستقبله

حسم مارك كاسادو، لاعب وسط برشلونة، موقفه بشأن مستقبله مع الفريق، مؤكداً رغبته في الاستمرار داخل النادي، رغم التقارير التي ربطت اسمه بالرحيل خلال فترة الانتقالات الصيفية.

وكانت صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية قد أشارت إلى أن المدرب هانز فليك أبلغ كاسادو في نهاية الموسم الماضي بأن فرص مشاركته ستكون محدودة، ما دفع اللاعب إلى التفكير في إمكانية الرحيل سواء على سبيل الإعارة أو بشكل نهائي.

وبدأ وكيله خورخي مينديز دراسة بعض الخيارات المتاحة في عدة دوريات، لكن إصابة فرينكي دي يونغ في الركبة قد تعيد ترتيب حسابات برشلونة بشأن مستقبل لاعب الوسط الشاب.

وقال كاسادو: «أريد البقاء، وإذا كان هناك من لا يريدني، فليخبرني بذلك»، مشيراً إلى وجود بعض النقاط التي تحتاج إلى مناقشة مع الجهاز الفني والإدارة الرياضية ووكيله.

الكشف عن تطورات جديدة حول مستقبل محمد صلاح

كشف الصحافي فابريزيو رومانو عن تطورات جديدة بشأن مستقبل النجم المصري محمد صلاح الذي رحل عن صفوف ليفربول.

وأوضح رومانو، عبر قناته الرسمية على «يوتيوب»، أن الخيارات المتاحة أمام صلاح تتركز حاليا بين خوض تجربة في الدوري السعودي للمحترفين أو الانتقال إلى الدوري الأميركي MLS، في ظل اهتمام جاد من الجانبين بالتعاقد مع نجم ليفربول.

وأشار إلى أن الأندية السعودية قدمت عرضا ماليا ضخما في محاولة لإقناع صلاح بخوض تجربة جديدة في المملكة، فيما يواصل مسؤولو الدوري الأميركي تحركاتهم على أمل استقطاب أحد أبرز نجوم كرة القدم العالمية.

وأضاف رومانو أن محمد صلاح يدرس جميع العروض المتاحة بالتنسيق مع وكيل أعماله، مع تقييم الجوانب الرياضية والمالية لكل خيار، قبل اتخاذ قراره النهائي بشأن المرحلة المقبلة من مسيرته الاحترافية.

أطعمة تساعد على مقاومة تعب الصيف.. خيارات طبيعية لترطيب الجسم والتغلب على الإرهاق

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يعاني كثير من الأشخاص من الشعور بالتعب والإرهاق نتيجة فقدان الجسم كميات أكبر من السوائل بسبب التعرق. ويُعد الحفاظ على الترطيب من أهم الطرق التي تساعد الجسم على تنظيم حرارته ودعم قدرته الطبيعية على التبريد.

ورغم عدم وجود طعام يخفض حرارة الجسم بشكل فوري، فإن تناول الأطعمة الغنية بالماء يمكن أن يساعد على تعويض السوائل المفقودة، وتحسين قدرة الجسم على التكيف مع الطقس الحار.

أفضل أطعمة تساعد على تقليل تعب الصيف

١- البطيخ: يُعتبر البطيخ من أفضل الفواكه المرطبة في فصل الصيف، إذ يحتوي على نسبة عالية من الماء تصل إلى نحو ٩٠٪، ما يساعد على زيادة كمية السوائل في الجسم ودعم عملية التعرق التي تساعد على تبريد الجسم.

٢- الخيار: يحتوي الخيار على نسبة مرتفعة من الماء تصل إلى حوالي ٩٦٪، ما يجعله خياراً مثالياً للترطيب. ويمكن تناوله بمفرده أو إضافته إلى السلطات والسندويشات للحصول على وجبة خفيفة ومنعشة.

٣- الفراولة: تحتوي الفراولة على نسبة كبيرة من الماء، كما أنها غنية بفيتامين "سي" ومضادات الأكسدة التي تساعد في دعم صحة الجسم والمناعة.

٤- ماء جوز الهند: يتميز ماء جوز الهند باحتوائه على نسبة عالية من الماء، إلى جانب بعض المعادن المهمة مثل البوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم، والتي تساعد في تعويض جزء من الإلكتروليتات التي يفقدها الجسم مع التعرق.

٥- الزبادي اليوناني: يُعد الزبادي اليوناني خياراً مناسباً في الأيام الحارة، فهو يحتوي على الماء إلى جانب البروتين والكالسيوم والبوتاسيوم. ويمكن تناوله بارداً أو مع الفواكه كوجبة خفيفة ومنعشة.

٦- الخس: يحتوي الخس على نسبة عالية من الماء، ويساعد إدخاله ضمن الوجبات مثل السلطات والسندويشات على زيادة تناول السوائل والخضراوات خلال اليوم.

٧- الطماطم: تحتوي الطماطم على نسبة كبيرة من الماء، وتعد إضافة مفيدة للسلطات والوجبات المختلفة، كما تمنح الطعام نكهة مميزة مع تعزيز الترطيب.

أسباب الشعور بارتفاع حرارة الجسم في الصيف

قد يرتبط الشعور بالحرارة الزائدة بعدة عوامل، منها: ارتفاع درجات الحرارة أو زيادة الرطوبة. ممارسة مجهود بدني شديد. الإصابة بالجفاف. ارتداء ملابس ثقيلة أو غير مناسبة للطقس الحار. البقاء في أماكن مغلقة وسوء التهوية.

متى يصبح التعب بسبب الحرارة بحاجة إلى تدخل طبي؟

في حال الشعور بالإجهاد بسبب ارتفاع الحرارة، يُنصح بالانتقال إلى مكان أكثر برودة، وشرب الماء، والتوقف عن الأنشطة المجهدة لفترة.

لكن إذا استمرت الأعراض أو ظهرت علامات أكثر خطورة، فقد يشير ذلك إلى الإجهاد الحراري أو ضربة الشمس، ويجب طلب المساعدة الطبية عند ظهور أعراض مثل: الدوخة أو الإغماء. الضعف الشديد والتعب المستمر. الصداع الذي لا يتحسن. الغثيان أو القيء. التشنجات العضلية المستمرة. التعرق الشديد. سرعة ضربات القلب.

ويظل شرب الماء بانتظام وتناول الأطعمة الغنية بالسوائل من أهم الخطوات للحفاظ على نشاط الجسم وتقليل تأثير حرارة الصيف.

أفضل وجبات العشاء لمرضى ارتجاع المريء.. أطعمة تقلل الحموضة وتساعد على النوم

يعاني المصابون بارتجاع المريء من زيادة الشعور بالحموضة وحرقة الصدر خلال ساعات الليل، خاصة بعد تناول وجبات ثقيلة أو الاستلقاء مباشرة عقب الطعام. لذلك يُعد اختيار وجبة العشاء من العوامل المهمة التي تساعد على تقليل أعراض الارتجاع وتحسين جودة النوم.

ويُنصح بأن تكون وجبة العشاء خفيفة وسهلة الهضم، مع تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل النوم، لتقليل احتمالية صعود أحماض المعدة إلى المريء.

أفضل أطعمة العشاء لمرضى ارتجاع المريء

يمكن أن تساعد بعض الخيارات الغذائية على تهدئة المعدة وتقليل الأعراض، ومن أبرزها:

الدجاج أو السمك المشوي: يُعدان من مصادر البروتين الخفيفة، خاصة عند تحضيرهما دون إضافة كميات كبيرة من الدهون.

الخضروات المطهية أو المسلوقة: تساعد على توفير العناصر الغذائية دون التسبب في زيادة تهيج المعدة.

الأرز أو البطاطس المسلوقة: يمكن تناولهما بكميات معتدلة كخيارات سهلة الهضم.

الشوفان: يُعتبر من الأطعمة المناسبة لوجبة مسائية خفيفة.

الزبادي قليل الدسم: قد يكون خياراً مناسباً لبعض الأشخاص، بشرط ألا يسبب زيادة في الأعراض.

أطعمة يفضل تجنبها في وجبة العشاء: هناك بعض الأطعمة التي قد تزيد من ارتجاع أحماض المعدة، خاصة عند تناولها مساءً، ومنها: الأطعمة المقلية والغنية بالدهون. الوجبات الثقيلة والدسمة. الأطعمة الحارة. الطماطم والصلصات المصنوعة منها. الشوكولاتة. النعناع.

المشروبات الغازية. القهوة والشاي قبل النوم. نصائح لتقليل ارتجاع المريء أثناء الليل

إلى جانب اختيار الأطعمة المناسبة، يمكن اتباع بعض العادات التي تساعد على تخفيف الأعراض، مثل: تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل. تجنب الإفراط في تناول الطعام والاكتفاء بوجبة خفيفة. مضغ الطعام جيداً وببطء. عدم الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام. الحفاظ على وزن صحي، خاصة في حال وجود زيادة في الوزن.

متى يحتاج مريض ارتجاع المريء إلى مراجعة الطبيب؟

إذا استمرت أعراض الارتجاع رغم تعديل النظام الغذائي، أو ظهرت علامات مثل صعوبة البلع، أو فقدان الوزن غير المبرر، فمن الضروري مراجعة الطبيب لتقييم الحالة وتحديد العلاج المناسب.