

ريال مدريد يراقب بيلينجهام الجديد

وجه نادي ريال مدريد أنظاره منذ عام إلى موهبة إنجليزية صاعدة، تحسبا لضمها خلال الموسم الحالي. ووفقا لشبكة "فوتبول إسبانيا"، فإن ريال مدريد ظل يراقب الإنجليزي كرييس ريج، لاعب خط وسط سندرلاندا، لمدة ١٢ شهرا، وذلك ضمن استراتيجية الميرنجي في السنوات الأخيرة التي تركز على التعاقد مع اللاعبين الواعدين. وأشارت إلى أن ريج البالغ ١٧ عاما يرتبط بعقد مع سندرلاندا حتى ٢٠٢٧، كما أن ناديه رفض محاولات نيوكاسل يونايتد للحصول على خدماته في الصيف. وأوضحت أن السباق مشتعل حاليا بين ريال مدريد وبايرن ميونخ وبوروسيا دورتموند على صفقة ريج.

ويعتقد مسؤولو بوروسيا دورتموند أن تميزهم في تطوير وبيع المواهب الشابة قد يمنحهم ميزة في سباق التعاقد مع ريج خلال الموسم الحالي. يذكر أن جود بيلينجهام سبق أن خرج أيضا من برمنجهام سيتي إلى بوروسيا دورتموند عندما كان عمره ١٧ عاما.

كابوس تشافي يهدد مسيرة فليك مع برشلونة

يتعرض الألماني هانز فليك، مدرب برشلونة، لنفس الكابوس الذي أثر على مسيرة المدير الفني الإسباني تشافي هيرنانديز مع البارسا. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، يعاني فليك من نفس المشكلة المتعلقة بالإصابات التي أثرت على مسيرة تشافي بقوة في الموسم الماضي. وأشارت الصحيفة إلى أن الفرق بين الاثنين أن المدرب الألماني بدأ الليجا بقائمة كبيرة من الإصابات، بينما لم يعان تشافي من هذا الأمر حتى أكتوبر/تشرين الأول الماضي. وأوضحت أن متوسط عدد اللاعبين المصابين لدى فليك بات ٥ عناصر لكل مباراة، في حين كان المتوسط لدى تشافي ٢ فقط، رغم أنه بحلول أكتوبر/تشرين الأول لم يتمكن من الاعتماد على ٨ لاعبين في بعض المباريات.

ويبدأ فليك عمله مقيدا بسبب الإصابات، منذ أول مباراة له في الليجا ضد فالنسيا، حيث افتقد أنسو فاتي، ورونانلد أراوخو، وفرينكي دي يونغ وجايمي سبب الإصابات، بالإضافة إلى ذلك، لم يتم تسجيل داني أومو، وانضم أندرياس كريستينسن إلى قائمة العصابين في الجولة الثانية.

ومن المقرر أن ينضم فيرمين لوبيز إلى قائمة برشلونة في مواجهة جيرونا بالجولة المقبلة، وقد يحصل أنسو فاتي على التصريح الطبي أيضا للعودة إلى المباريات.

ويرتبط فليك بعمله مقيدا بسبب الإصابات، منذ أول مباراة له في الليجا ضد فالنسيا، حيث افتقد أنسو فاتي، ورونانلد أراوخو، وفرينكي دي يونغ وجايمي سبب الإصابات، بالإضافة إلى ذلك، لم يتم تسجيل داني أومو، وانضم أندرياس كريستينسن إلى قائمة العصابين في الجولة الثانية.

تير شتيجن وايفاندونسكي وراء رحيل جوندوجان

لعب أندريه تير شتيجن وروبرت ليفاندوفسكي، نجمي برشلونة، دورا في رحيل إلكاي جوندوجان عن البارسا هذا الموسم. وطلب جوندوجان الرحيل بشكل مفاجئ عن برشلونة، وعاد إلى مانشستر سيتي عبر صفقة مجانية.

ووفقا لشبكة "فوتبول إسبانيا"، رحل جوندوجان لأنه رأى أن هناك قوى داخل النادي تدفعه نحو المغادرة، ومنهم أليخاندرو تشيفاريا مدير النادي السابق، المشهور باسم «رجل الظل في برشلونة». وأشارت إلى أن من أسباب انضمام جوندوجان لبرشلونة أنه تلقى اتصالات

من زميله في المنتخب الألماني مارك أندريه تير شتيجن، وزميله السابق في بوروسيا دورتموند روبرت ليفاندوفسكي. وأوضحت أن جوندوجان لم يشعر بوجود شخصية قوية في غرفة ملابس برشلونة خلال وجوده هناك، وكان يرى أن زملاءه المخضرمين جزء من المشكلة. وشعر جوندوجان بأن تير شتيجن، قائد الفريق، لا يرفع صوته بما يكفي ويفضل الانطواء على نفسه، أما ليفاندوفسكي كان لا يساعد الشباب على التطوير، بالإضافة إلى أنه كثير الشكوى منهم خلال المباريات. ورأى جوندوجان أن ليفا يكون راضيا عن الوضع في الموسم الماضي إذا خسر برشلونة لكنه نجح في زيارة الشباك.

محاولة فاشلة من الريال والمان يونايتد لضم نجم توتنهام

حاولت أندية ريال مدريد ومانشستر يونايتد وبايرس سان جيرمان التعاقد مع أحد اللاعبين البارزين في صفوف توتنهام هوتسبير، خلال الميركاتو الصيفي الماضي. ووفقا لصحيفة "ذا صن" البريطانية، قالت مصادر قريبة من كريستيانو رونالدو، مدافع توتنهام، إن أندية يونايتد والريال وسان جيرمان أبدت اهتمامها بالتوقيع مع اللاعب في الصيف.

وأشارت إلى أن المدرب أنجي بوستيغولو من رفض الخلي عن روميرو، خصوصا بعد أن أصبح أحد أبرز مدافعي البريميرليج وكون شراكة مميزة مع ميكي فان دي فين. وأوضحت أن توتنهام أبلغ الأندية الثلاثة أن روميرو ليس للبيع، ورفض الدخول في أي مفاوضات بشأن الصفقة أو حتى وضع سعر للمدافع الأرجنتيني. وذكرت أن مانشستر يونايتد يخطط للتحرك مجددا من أجل ضم روميرو في الصيف المقبل، قائلين إنه من المتوقع أن يوافق توتنهام على الصفقة.

ديمبلي يتهمد: قررت تغيير انطباع الناس عني!

يحاول عثمان ديمبلي، نجم باريس سان جيرمان ومنتخب فرنسا، تغيير انطباع الجماهير عنه خلال منافسات الموسم الجاري. قال ديمبلي عقب الفوز (٠-١) على بلجيكا في دوري أمم أوروبا: «تسجيل هدف أمر رائع للغاية. لقد قررت تسديد الكرة في المرمى عندما سحنت لي فرصة التسديد».

وأضاف عبر قناة "TF١" الفرنسية: «يقول الناس عني أنني كريم للغاية، وأحاول تمرير الكرة لزملائي دائما. قررت أن أنتهز الفرصة، وسأحاول هذا الموسم أن أجرب حظي أكثر. لقد قررت أن أكون أكثر اهتمامًا بنفسي». وأشار «لويس إنريكي مدربي في بي إس جي

يقول لي دائما جرب حظك، وأتدرب كثيرا هذا الموسم على إنهاء الهجمات في كل حصة تدريبية». واعترف ديمبلي: «عندما أراوغ لاعبا أو اثنين، أفتقد للدقة في التسديد». في سياق آخر، أكد عثمان ديمبلي أن الأجواء كانت متوترة بعد الخسارة أمام إيطاليا (١-٢) يوم الجمعة الماضي. وأتم ديمبلي تصريحاته «في كرة القدم هناك دائما لحظات سيئة، فالخسارة أمام إيطاليا كانت بمثابة صدمة لنا».

ريال مدريد يراهن على تصرف إنريكي لضم لاعب باريس

تسعى إدارة ريال مدريد للحصول على خدمات أحد اللاعبين البارزين في صفوف باريس سان جيرمان، ووفقا لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، يهتم ريال مدريد بالحصول على توقيع فايبان رويز، لاعب وسط «بي إس جي»، رغم أن عقده ينتهي في صيف ٢٠٢٧.

وتراهن إدارة الميرنجي على توتر العلاقة بين رويز ومدربه لويس إنريكي، الأمر الذي يعود إلى قرار استبعاد اللاعب من قائمة منتخب إسبانيا في كأس العالم ٢٠٢٢. وكانت تقارير صحفية فرنسية قد أفادت بأن رويز يتمسك بالرحيل عن سان جيرمان، ويرحب بالتوقيع مع ريال مدريد والعمل مجددا مع كارلو أنشيلوتي مدرب الملكي، الذي سبق أن تدرّب معه في نابولي.

وترى إدارة ريال مدريد أن رويز أحد أفضل لاعبي الوسط في العالم، وسيعزز هذا المركز عقب اعتزال توني كروس واقتراب انتهاء رحلة لوكا مودريتش مع الميرنجي.

رابيو يعرض خدماته على فريقين بالبريميرليج

عرض الفرنسي أدریان رابيو، لاعب وسط يوفنتوس السابق، خدماته على ناديين من كبار الدوري الإنجليزي الممتاز.

ويظل رابيو بدون نادر عقب فشل مفاوضات تجديد عقد مع يوفنتوس منذ يونيو/حزيران الماضي، لكن يحق له الانتقال لأي نادر رغم نهاية فترة الانتقالات الصيفية كونه لاعبا حرا.

ووفقا لصحيفة "إكسبريس" البريطانية، عرض أدریان رابيو خدماته على آرسنال وتوتنهام هوتسبير خلال الموسم الحالي، بإنهاء حالة البطالة التي يمر بها، بعد أن بدأت المنافسات الجديدة قبل أن يجد ناديا.

وأشارت إلى أن رابيو تلقى عرضا من الدوري السعودي التركي لكنه يفضل التوقيع لنادر في أحد الدوري الأوربية الكبرى.

وأوضحت أن رابيو يطلب الحصول على راتب مع ناديه الجديد يبلغ ٢٢٠ ألف جنيه إسترليني في الأسبوع، ما يعد أكثر من ٣-٤ ألف إسترليني، مما يكسبه أعلى لاعب في توتنهام (سون هيونج مين). وكشفت الصحيفة البريطانية أن رابيو سبق أن اعتبر توتنهام «أقل» من مستواه» عندما حاولوا التعاقد معه في عام ٢٠١٨، عندما كان اللاعب حريصا على مغادرة باريس سان جيرمان. وذكرت أن رابيو كان يحظى في ذلك الوقت باهتمام من يوفنتوس وبرشلونة، لذا لم يمنح التقدير الكافي لعرض توتنهام.

رئيس بايرن ميونخ: ما قاله موسيالا صحيح

علق هيربرت هاينر، رئيس بايرن ميونخ، على مستقبل نجم الفريق جمال موسيالا، والذي ينتهي عقده مع العملاق البافاري في عام ٢٠٢٦. وقدم موسيالا مستوى مميز في مباراة ألمانيا الأخيرة أمام المجر بدوري الأمم الأوروبية، والتي حسمها المانشافت ٥-٥ السبت الماضي، وسجل موسيالا هدفا وضع ٢ آخرين في ذلك اللقاء. وقال هاينر، بحسب ما نقل موقع «سكاى ألمانيا»: «أقدر جمال كثيرا، عندما ننظر إلى حجم التطور الذي حظي به، فالأمر لا يصدق». وأضاف: «الكثيرون قالوا إنه سيصبح يوما ما أفضل لاعب في العالم، ومن هذا المنطلق نريد محاولة كل شيء لتجديد تعاقد مع بايرن ميونخ لفترة طويلة». وتابع: «في رأي هو قادر أن يكون توماس مولر القادم، وأن يلعب هنا للسنوات الـ٢٠ المقبلة، متفائل بشأن رؤيته بقميص الباييرن لسنوات عديدة قادمة». وبالنظر إلى تصريحات موسيالا الأخيرة بشأن عدم معرفته أين سيتواجد بعد ٥ سنوات في ظل تغير كرة القدم سريعا، علق هاينر: «لم أفهم ما قاله بصورة خطأ لأن ما قاله صحيح بالفعل». وأتم: «قبل ٥ سنوات من كان يظن أن السعودية ستظهر بتلك الصورة وتنفق هذا الكم الهائل من الأموال لجلب اللاعبين بالنسبة لي ما قاله عن بايرن ميونخ أكثر أهمية، فهو يقدر النادي ويريد التركيز على الأهداف والألقاب».

أهمية شرب الماء على معدة فارغة:

فوائد صحية لا تُقدّر بثمن

يُعد شرب الماء من أبسط العادات وأكثرها أهمية في الروتين اليومي للحفاظ على صحة الجسم. من تعزيز عملية الأيض إلى تنظيم حركة الأمعاء، يمكن لكوب من الماء على معدة فارغة أن يُسهم بشكل كبير في تحسين صحتك العامة. وفقًا لتقرير موقع "Healthline"، نستعرض في هذا المقال الأسباب التي تجعل من شرب الماء على معدة فارغة عادة مفيدة يجب تبنيها يوميًا.

١. تحسين الحالة المزاجية والنوم والإدراك
٢. تنظيم درجة حرارة الجسم
٣. يعتبر الماء عنصرًا حاسمًا في تنظيم درجة حرارة الجسم. من خلال امتصاص وإطلاق الحرارة بفعالية، يساعد الماء في الحفاظ على درجة حرارة الجسم ضمن نطاق طبيعي حتى في الظروف القاسية. كما يشير تقرير كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أهمية الترطيب الجيد في تنظيم حرارة الجسم.
٤. التخلص من السموم

بكميات كافية في تعزيز عملية الهضم وحركة الأمعاء، مما يساعد الجسم على التخلص من الفضلات والسموم عبر البول والعرق. يساعد ذلك في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي ويعزز عملية التخلص من السموم بشكل طبيعي وفعال.

٤. تحسين توصيل الأكسجين إلى الأعضاء

يلعب الماء دورًا هامًا في نقل العناصر الغذائية والأكسجين إلى خلايا الجسم، مما يضمن سير العمليات الحيوية بشكل سلس. تحسين الدورة الدموية بفضل الترطيب الجيد يعزز وظائف الأعضاء ويساعد في الحفاظ على صحة الجسم العامة.

٥. ترطيب البشرة وتغذيتها

يساهم الماء في ترطيب البشرة وزيادة مرونتها، مما يمنحها مظهرًا صحيًا ومشرقًا. بالإضافة إلى ذلك، يعد الماء ضروريًا للحفاظ على شباب البشرة وصحتها. حيث يساعد في تجنب الجفاف ويعزز من مظهر البشرة.

٦. دعم فقدان الوزن

يمكن أن يُعزز شرب الماء في الصباح عملية الأيض ويقلل من الشهية، مما يساعد في التحكم في الوزن. كما أن تناول الماء قبل الوجبات قد يُسهم في تقليل تناول الطعام، مما يجعلها عادة مفيدة في إدارة الوزن.

٧. تنظيم حركة الأمعاء

تعتبر شرب الماء أول شيء في الصباح من العادات التي تساعد على تطهير الأمعاء والوقاية من الإمساك. يُسهم الماء في تحريك الطعام بسهولة عبر الجهاز الهضمي، مما يساعد في الحفاظ على مرونة الأمعاء وصحة الجهاز الهضمي.

في الختام، يمكن القول إن شرب الماء على معدة فارغة هو أحد أبسط الطرق التي يمكنك من خلالها تحسين صحتك العامة. تبني هذه العادة اليومية قد يُسهم بشكل كبير في تعزيز رفاهيتك وصحة جسمك بشكل عام.

دراسة تكشف عن علاقة غير متوقعة بين الحليب والموز والإصابة بمرض السكري

كشفت دراسة حديثة عن علاقة مفاجئة بين الموز والحليب والقمح والشوفان من ناحية وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول لدى الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي من ناحية أخرى.

ونقلت مجلة "فوكاس" الإيطالية دراسة فنلندية وجدت أن الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض السكري من النوع الأول والذين يتناولون الموز واللبن والقمح والشوفان قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض، في حين أن أولئك الذين يتناولون الفواولة والتوت والقرنبيط والملفوف محميين بشكل أفضل.

تم تقديم النتائج في الاجتماع السنوي للرابطة الأوروبية لدراسة مرض السكري.

لكن معدي الدراسة لفتوا إلى أنه لم يتم تأكيد وجود هذه العلاقة بشكل نهائي. لذلك فمن السابق لأوانه استبعاد تلك المواد الغذائية من النظام المتبع. توصل الباحثون في المعهد الفنلندي للصحة والرعاية الاجتماعية إلى تلك النتائج بعد تحليل النظام الغذائي لـ ٥١٧٤ طفلاً لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض السكري من النوع الأول، منذ الولادة وحتى سن السادسة.

أصيب ٩٤ شخصًا بالمرض في غضون ست سنوات، في حين طور ٢٠٦ أشخاص مناعة ناتية للأنسولين (مما ينطوي على خطر أكبر للإصابة بمرض السكري من النوع الأول). ومن خلال تحليل ٢٤ فئة غذائية مختلفة، وجد الباحثون أن الموز والشوفان والحليب والقمح يمكن أن ترتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول.

ولم يتوصل العلماء حتى الآن إلى سبب واضح لحدوث ذلك، لكنهم يفترضون أن المبيدات الحشرية الموجودة في بعض الفواكه (مثل الموز) وغير الموجودة في غيرها (مثل التوت الأزرق) يمكن أن تؤثر على عمليات المناعة الذاتية في الجسم، علاوة على ذلك، يمكن أن تساعد مادة البوليفينول الموجودة في التوت الأزرق في تقليل الالتهاب المرتبط بتطور مرض السكري من النوع الأول.

يشار إلى أنه من المهم فهم الأسباب الكامنة وراء هذه العلاقة لأنه، على سبيل المثال، إذا تأكدنا أن التوت الأزرق يحتوي على مادة تحمي من مرض السكري، فيمكننا استخدام الفاكهة أو المادة نفسها لمنع ظهور المرض. ومع ذلك، من السابق لأوانه تقديم المشورة بشأن النظام الغذائي الذي يجب اتباعه، خاصة وأن الموز والحليب والشوفان هي أطعمة تشكل عمومًا جزءًا من نظام غذائي صحي للأطفال والبالغين على حد سواء، حسب "سبوتنيك".



بفعالية، يساعد الماء في الحفاظ على درجة حرارة الجسم ضمن نطاق طبيعي حتى في الظروف القاسية. كما يشير تقرير كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أهمية الترطيب الجيد في تنظيم حرارة الجسم.

٢. تنظيم درجة حرارة الجسم

يعتبر الماء عنصرًا حاسمًا في تنظيم درجة حرارة الجسم. من خلال امتصاص وإطلاق الحرارة بفعالية، يساعد الماء في الحفاظ على درجة حرارة الجسم ضمن نطاق طبيعي حتى في الظروف القاسية. كما يشير تقرير كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أهمية الترطيب الجيد في تنظيم حرارة الجسم.

٤. تحسين توصيل الأكسجين إلى الأعضاء

يلعب الماء دورًا هامًا في نقل العناصر الغذائية والأكسجين إلى خلايا الجسم، مما يضمن سير العمليات الحيوية بشكل سلس. تحسين الدورة الدموية بفضل الترطيب الجيد يعزز وظائف الأعضاء ويساعد في الحفاظ على صحة الجسم العامة.

٥. ترطيب البشرة وتغذيتها

يساهم الماء في ترطيب البشرة وزيادة مرونتها، مما يمنحها مظهرًا صحيًا ومشرقًا. بالإضافة إلى ذلك، يعد الماء ضروريًا للحفاظ على شباب البشرة وصحتها. حيث يساعد في تجنب الجفاف ويعزز من مظهر البشرة.

٦. دعم فقدان الوزن

يمكن أن يُعزز شرب الماء في الصباح عملية الأيض ويقلل من الشهية، مما يساعد في التحكم في الوزن. كما أن تناول الماء قبل الوجبات قد يُسهم في تقليل تناول الطعام، مما يجعلها عادة مفيدة في إدارة الوزن.

٧. تنظيم حركة الأمعاء

تعتبر شرب الماء أول شيء في الصباح من العادات التي تساعد على تطهير الأمعاء والوقاية من الإمساك. يُسهم الماء في تحريك الطعام بسهولة عبر الجهاز الهضمي، مما يساعد في الحفاظ على مرونة الأمعاء وصحة الجهاز الهضمي.

في الختام، يمكن القول إن شرب الماء على معدة فارغة هو أحد أبسط الطرق التي يمكنك من خلالها تحسين صحتك العامة. تبني هذه العادة اليومية قد يُسهم بشكل كبير في تعزيز رفاهيتك وصحة جسمك بشكل عام.

لكن معدي الدراسة لفتوا إلى أنه لم يتم تأكيد وجود هذه العلاقة بشكل نهائي. لذلك فمن السابق لأوانه استبعاد تلك المواد الغذائية من النظام المتبع. توصل الباحثون في المعهد الفنلندي للصحة والرعاية الاجتماعية إلى تلك النتائج بعد تحليل النظام الغذائي لـ ٥١٧٤ طفلاً لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض السكري من النوع الأول، منذ الولادة وحتى سن السادسة.

أصيب ٩٤ شخصًا بالمرض في غضون ست سنوات، في حين طور ٢٠٦ أشخاص مناعة ناتية للأنسولين (مما ينطوي على خطر أكبر للإصابة بمرض السكري من النوع الأول). ومن خلال تحليل ٢٤ فئة غذائية مختلفة، وجد الباحثون أن الموز والشوفان والحليب والقمح يمكن أن ترتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول.

ولم يتوصل العلماء حتى الآن إلى سبب واضح لحدوث ذلك، لكنهم يفترضون أن المبيدات الحشرية الموجودة في بعض الفواكه (مثل الموز) وغير الموجودة في غيرها (مثل التوت الأزرق) يمكن أن تؤثر على عمليات المناعة الذاتية في الجسم، علاوة على ذلك، يمكن أن تساعد مادة البوليفينول الموجودة في التوت الأزرق في تقليل الالتهاب المرتبط بتطور مرض السكري من النوع الأول.

يشار إلى أنه من المهم فهم الأسباب الكامنة وراء هذه العلاقة لأنه، على سبيل المثال، إذا تأكدنا أن التوت الأزرق يحتوي على مادة تحمي من مرض السكري، فيمكننا استخدام الفاكهة أو المادة نفسها لمنع ظهور المرض. ومع ذلك، من السابق لأوانه تقديم المشورة بشأن النظام الغذائي الذي يجب اتباعه، خاصة وأن الموز والحليب والشوفان هي أطعمة تشكل عمومًا جزءًا من نظام غذائي صحي للأطفال والبالغين على حد سواء، حسب "سبوتنيك".

