

## سلوت يرد على إمكانية انتقال أرنولد إلى ريال مدريد في الشتاء

رد أرنئي سلوت مدرب ليفربول، على إمكانية رحيل ترينت ألكسندر أرنولد ظهير أيمن الفريق، عن النادي خلال شهر يناير/ كانون الثاني الجاري، بعدما تردد أنه تلقى عرضاً من نادي ريال مدريد الإسباني.

وقال سلوت، في مؤتمر صحفي أمس الجمعة، قبل مواجهة مانشستر يونايتد في الدوري: «أرنولد ملتزم ومرتبط للغاية بالفريق، وأؤكد أنه سيشارك في مباراة يوم الأحد».



وأضاف المدرب البولندي: «بالأكيد لن أكشف تفاصيل الحديث معه عبر وسائل الإعلام، وستبقى هناك تكهنات دائماً بشأن لاعبنا في آخر ٦ أشهر من عقاقدهم». وأكد: «أتحدث إلى كل لاعب من حين لآخر، والأمير نفسه ينطبق على ترينت، لذا نعم، لقد تحدثت معه»، وذلك رداً

على التشاور مع اللاعب الإنجليزي بعدما تلقى عرضاً من نادي ريال مدريد لضمه هذا الشهر. وينتهي عقاقد أرنولد مع الفريق الإنجليزي بنهاية الموسم الجاري، ويحق له حالياً الاتفاق على الانتقال إلى نادٍ آخر اعتباراً من الموسم المقبل.

ولم يحسم ليفربول مصير أرنولد وثنائي الفريق فيرجيل فان دايك ومحمد صلاح، الذين ينتهي عقاقدهم بنهاية الموسم الجاري.

## برشلونة يسابق الزمن لحل أزمة أولمو

يسابق مسؤولو نادي برشلونة، الزمن، من أجل حل أزمة قيد الثنائي باوفيتور وداني أولمو خلال الشهر الجاري.

وحذفت رابطة الليجا، داني أولمو وباوفيتور، من القائمة الرسمية لبرشلونة خلال الموسم الحالي، بسبب قواعد

اللعبة المالي التظيف، وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" أن إدارة برشلونة تأمل في قيد أولمو وباوفيتور، قبل انتهاء فترة الانتقالات الشتوية في ٣١ يناير/كانون ثانٍ. وأضافت «إذا لم يتم تسجيل اللاعبين بعد، سيكون بإمكان الثنائي، إنهاء عقودهما قبل ١٤ ساعة من إغلاق باب الانتقالات الشتوية».

ويواجه مسؤولو البارسا، صعوبة كبيرة في قيد الثنائي، بسبب عدم الالتزام بلوائح رابطة الليجا، بشأن سقف الرواتب وعدم اتساقها مع إيرادات النادي.

وانضم أولمو إلى برشلونة في صيف ٢٠٢٤، وتم قيده مطلع الموسم الجاري بدلا من أندريس كريستينسن، الذي غاب لأكثر من ٣ أشهر بسبب الإصابة.

## ريتشاردز: أمورييم لن يغير أسلوبه مع يونايتد

أكد لاعب مانشستر سيتي السابق ميكا ريتشاردز، أن مانشستر يونايتد قد يواجه فترات أكثر صعوبة في المستقبل، رغم الوضع الحالي للفريق الذي يحتل المركز الـ١٤ في الدوري الإنجليزي الممتاز.

ومنذ تولي رويين أمورييم منصبه كمدرّب للفريق في نوفمبر/ تشرين الثاني، حقق الفريق فوزين فقط في أول ٨ مباريات بالدوري، وبيات أقرب إلى منطقة الهبوط من المراكز الأربعة الأولى. وخرج يونايتد من كأس الرابطة الإنجليزية بعد خسارته أمام توتنهام في ربع النهائي، ما ترك الفريق بفرصتين فقط لتحقيق الألقاب هذا الموسم، كأس الاتحاد الإنجليزي (حيث سيواجه أرسنال في الجولة الثالثة) والدوري الأوروبي.

وخلال ظهوره في بودكاست «ذا ريسيت إز فوتبول» مع جاري لينكر وآلان شيرر، أوضح ريتشاردز أن جماهير يونايتد قد تحتاج إلى التحلي بالصبر لمواجهة العواصف المقبلة. وقال ريتشاردز: «لا أعتقد أنه سيغير أسلوبه على الإطلاق، لأن ذلك سيكون بمثابة اعتراف بالهزيمة». وأصر ريتشاردز على أن تغيير أمورييم لأسلوبه الآن سيكون خطأ، خصوصا بعد أن حاول يونايتد العديد من التشكيلات في السنوات الأخيرة دون نجاح.

وأضاف: «لم يكن يونايتد رائعاً قبل ثلاث سنوات، ثم جاء تين هاج وكانت الأمور سيئة. الفريق لم يلعب بشكل جيد منذ سنوات، وجربوا كل تشكيل ممكن. إذا كنت مدرباً، لن تشكك في نفسك وتذهب لنظام لا تعرفه. أعتقد أن هذا الوضع سيحتاج إلى وقت طويل، واضح أن اللاعبين ليسوا مناسبين لنظامه، لكن إذا بدأ في التغيير الآن (ربما يشهد الفريق تحسناً)». وختم ريتشاردز: «أعتقد أنه في بعض الأحيان يجب أن تسوء الأمور قبل أن تتحسن، لأنهم جربوا كل شيء آخر».

## سابالينكا تنتقم من بوزكوبا وتعبّر لنصف نهائي برزبين

تأهلت المصنفة الأولى عالمياً، البيلاروسية أرينا سابالينكا، إلى نصف نهائي بطولة برزبين للتنس، وذلك بعد التغلب على التشيكية ماري بوزكوبا، أمس الجمعة.

ونجحت سابالينكا في حسم اللقاء، بمجموعتين دون رد، بواقع (٦-٣) و(٦-٤) في غضون ساعة و٤٥ دقيقة، لنتقم بالتالي من خسارتها أمام التشيكية في نصف نهائي بطولة واشنطن العام الماضي. وتواجه سابالينكا في نصف النهائي، نظيرتها الروسية ميرا أندريفا، المصنفة الثامنة على البطولة، وتتفوق البيلاروسية في المواجهات المباشرة أمامها (١-١).

وجاءت جميع المواجهات الثلاث السابقة بينها على الملاعب الترابية، وفازت سابالينكا بأول مباراتين بمجموعات متتالية في بطولة مدريد عامي ٢٠٢٣ و٢٠٢٤، قبل أن تحقق أندريفا، أول انتصار لها أمام سابالينكا بنتيجة (٧-٦) و(٦-٤) و(٤-٢) في ربع نهائي رولان جاروس العام الماضي.

يذكر أن نصف النهائي الآخر سيجتمع بين الروسية بولينا كوديرميثوفا، والأوكرانية أنيلينا كاليينا.

## أوبليكا يفجر المفاجأة ويقصي ديوكوفيتش من بطولة بريسبين للتنس

فجر الأميركي ريلي أوبليكا مفاجأة من العيار الثقيل، وأطاح بالنجم الصربي المخضرم نوفاك ديوكوفيتش من دور الثمانية في منافسات فردي الرجال ببطولة بريسبين للتنس.

وفاز أوبليكا، ٢٧ عاما، على ديوكوفيتش بنتيجة ٧ / ٦ (٦ / ٨)، ٦ / ٥، اليوم الجمعة، ليصعد للدور قبل النهائي في البطولة، المقامة حالياً بأستراليا.

وتأتي هذه الخسارة، لتدق ناقوس خطر بشأن ديوكوفيتش، الذي يستعد للمشاركة في بطولة أستراليا المفتوحة، أولى بطولات جراندم سلام الأربع الكبرى، والتي تنطلق بمدينة ملبورن الأسترالية في ١٢ يناير/كانون الثاني الجاري.

واستمرت مغامرة الفرنسي جوفاني مييتشي بريكار في البطولة، عقب صعوده للدور قبل النهائي في البطولة، إثر تغلبه على التشيكي ياكوب مينشيك بنتيجة ٧ / ٥ و ٧ / ٦ (٧ / ٣) في دور الثمانية.

ومن المقرر أن يلتقي اللاعب الفرنسي مع أوبليكا في الدور قبل النهائي للبطولة.

من جانبه، واصل البلغاري جريجور ديميتروف مسيرته بالبطولة بريسبين، بعدما تأهل للدور قبل النهائي للمسابقة.

وتغلب ديميتروف، المصنف الثاني للبطولة، على الأسترالي جوردان تومسون، المصنف الثامن، الذي قرر الانسحاب من المباراة، التي أقيمت في وقت مبكر من صباح اليوم الجمعة، بدور الثمانية للمسابقة.

وانسحب تومسون خلال المجموعة الثانية للقاء، حينما كانت النتيجة تشير إلى تقدم ديميتروف ٢ / ١، علماً بأن المجموعة الأولى انتهت بفوز اللاعب البلغاري أيضاً بنتيجة ٦ / ١، وضرب ديميتروف بذلك موعداً بالمربع الذهبي للبطولة مع التشيكي يجي ليهيتشكا، الذي تغلب على التشيكي نيكولاس ياري بنتيجة ٦ / ٤ و ٦ / ٤.

## ريال مدريد يعلن رحيل لاعبه الشاب

أعلن نادي ريال مدريد الإسباني، أمس الجمعة، أول اللاعبين الراجلين عن صفوفه خلال العام الجديد ٢٠٢٥.



وهو في الثامنة عشرة من عمره ليلعب لفريق الشباب، وتوج مع الفريق بلقب دوري أبطال أوروبا للشباب في عام ٢٠٢٠.

ولعب بابلو رامون مع فريق كاستيا لمدة ثلاثة مواسم، وفي الموسم الماضي تمت إعارته إلى نادي ميرانديس.

وختم ريال مدريد بيانه بأنه يتمنى التوفيق للاعبه الشاب وعائلته في هذه المحطة الجديدة من مشواره مع كرة القدم.

## استبعاد ٣ أسماء بارزة من أجندة باريس الشتوية

حدد باريس سان جيرمان، ومدربه لويس إنريكي، الخطوط العريضة لتدعيم الفريق، بصفقات شتوية مميزة.

وأشار مراسل شبكة RMC سيورت أن خطط باريس تغيرت، حيث تبقى الأولوية حالياً، الانتهاء من ملف المرشحين للرحيل مثل راندال كولو مواني وميلان سكرينيار، قبل التفكير في إبرام صفقات.

وأضافت أن باريس يخطط لضم رأس حربة وجناح هجومي، لأن إنريكي يريد فرض منافسة قوية على الجناح الشاب برادلي باركولا.

ولكن الشبكة الفرنسية أشارت إلى أن إنريكي استبعد ٣ أسماء من أجندته لدعم الهجوم، وهم فيكتور أوسيمين مهاجم جالطة سراي، المعار من نابولي، ودوسان فلاهوفيتش مهاجم يوفنتوس، وفيكتور جيوكيريس مهاجم سبورتنج لشبونة.

ونوهت أن هناك أندية ألمانية وإنجليزية تريد ضم كولو مواني، بينما أبدى بوروسيا دورتموند، رغبته في ضم ميلان سكرينيار، إلا أن جالطة سراي يتصدر سباق الأندية الراغبة في ضم المدافع السلوفاكي.

## ساني يحسم مستقبله مع بايرن ميونخ

حسم ليروي ساني جناح منتخب ألمانيا، قراره بشأن مستقبله مع فريق بايرن ميونخ.

وأشار مراسل قناة سكاى في ألمانيا، إلى أن ساني الذي سينتهي عقاقد مع النادي البافاري في ٢٠ يونيو/ حزيران المقبل، عازم على الاستمرار مع بايرن ميونخ.

وأكد أن اللاعب الألماني الدولي يتطلع لتوقيع عقد جديد مع النادي البافاري.



وقد ربطت تقارير صحفية في الأسابيع الأخيرة ليروي ساني بالانتقال إلى أندية أخرى خارج ألمانيا مثل ليفربول الإنجليزي وبرشلونة الإسباني.

وأحرز ساني ٥ أهداف بقميص بايرن ميونخ هذا الموسم في بطولات الدوري والكأس ودوري أبطال أوروبا.

## فوائد مذهلة للزبادي بالليمون عند تناوله قبل النوم

الزبادي بالليمون يعد من الخيارات الصحية المفضلة للكثير من الأشخاص قبل النوم، حيث يجمع بين فوائد الزبادي



الفني بالكالسيوم والبروتين والبكتيريا النافعة التي تدعم صحة الأمعاء، وفوائد الليمون الفني بفيتامين C ومضادات الأكسدة.

إليك أبرز فوائد تناول الزبادي بالليمون قبل النوم: تحسين الهضم

يحتوي الزبادي على البروبيوتيك، وهي بكتيريا مفيدة تساعد في تعزيز صحة الجهاز الهضمي وتحسين عملية الهضم.

تعزيز المناعة

البروبيوتيك في الزبادي يقوي جهاز المناعة، بينما يعمل فيتامين C في الليمون على مقاومة الأمراض.

المساعدة في حرق الدهون

الليمون يخفز عملية الأيض، بينما يساعد الزبادي قليل الدسم على الشعور بالشبع بفضل محتواه العالي من البروتين.

تحسين جودة النوم

يحتوي الزبادي على التريبتوفان، وهو حمض أميني يساعد في تحسين النوم، بينما يساعد الليمون في تهدئة الأعصاب.

تنظيف الجسم من السموم

الليمون معروف بخصائصه في طرد السموم من الجسم، مما يعزز صحة الكبد والجهاز الهضمي.

تعزيز صحة البشرة

الزبادي غني بالبروتينات والفيتامينات التي تغذي البشرة، بينما يساعد الليمون في تفتيح البشرة وتنقية السموم التي تؤثر عليها.

نصائح لتناول الزبادي بالليمون

يُفضل استخدام الزبادي الخالي من الدسم وغير المحلى. تجنب إضافة كميات كبيرة من الليمون لتفادي الحموضة الزائدة.

استشر الطبيب إذا كنت تعاني من مشاكل في المعدة أو حساسية تجاه أحد المكونات.

## للرجال... ماذا يقدم الليمون؟

يُعتبر الليمون من الأطعمة المفيدة التي تعزز القدرة الجنسية لدى الرجال بفضل احتوائه على مجموعة من العناصر الغذائية الهامة التي تدعم الصحة الجنسية، إليك بعض الفوائد التي يقدمها الليمون لهذا الجانب:



تحسين الانتصاب

يحتوي الليمون على فيتامين C والبوتاسيوم، اللذين يعززان تدفق الدم المحمل بالأوكسجين إلى الأعضاء الجنسية، مما يساهم في تحسين الانتصاب.

زيادة التحمل الجنسي

يساعد الليمون في تقليل التعب خلال العلاقة الحميمة، إذ يمنح الجسم طاقة وحيوية أكبر، مما يعزز القدرة على التحمل الجنسي.

زيادة مستويات هرمون التستوستيرون

يعزز الليمون من مستويات هرمون الذكورة، بفضل فيتامين C ومضادات الأكسدة التي تساعد في تنشيط عملية إنتاج التستوستيرون.

تعزيز الخصوبة

يساعد الليمون على حماية الحيوانات المنوية من الأضرار الناجمة عن الإجهاد التأكسدي، مما يعزز الخصوبة لدى الرجال.

تحسين الدفاع والأداء الجنسي

يعمل الليمون على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر، مما يساهم في تحسين الدفاع الجنسي والأداء العام.

## هل يساعد الزنجبيل باللبن في إنقاص الوزن؟

الزنجبيل باللبن هو مشروب صحي يجمع بين فوائد اللبن الفني بالكالسيوم والبروتين والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، وبين خصائص الزنجبيل كمضاد حيوي طبيعي يعزز من جهاز المناعة ويبقي من الإصابة بالأمراض. ولكن يتساءل البعض ما إذا كان هذا المشروب يساعد في إنقاص الوزن.

في الحقيقة، لا يوجد مشروب معين يعتبر المسؤول بشكل رئيسي عن إنقاص الوزن. يعتمد الأمر بشكل رئيسي على عدد السعرات الحرارية التي يتم تناولها يومياً مقارنة بتلك التي يتم حرقها.

فإذا كانت السعرات الحرارية المتناولة أكثر من تلك التي يتم حرقها، يزداد الوزن.

ومع ذلك، قد يساهم الزنجبيل باللبن في عملية التخسيس إذا تم تضمينه في نظام غذائي متوازن ونمط حياة صحي. يمكن لهذا المشروب أن يساعد في إنقاص الوزن من خلال عدة عوامل:

تحفيز عملية الأيض: حيث يساعد الزنجبيل في زيادة معدل حرق السعرات الحرارية.

تعزيز الشعور بالشبع: يحتوي اللبن على البروتينات التي تعزز الشعور بالشبع، مما يقلل من تناول كميات كبيرة من الطعام.

تحسين الهضم: يساعد الزنجبيل في تحسين الهضم وتقليل الانتفاخ، مما يعزز من استهلاك العناصر الغذائية.

من الأفضل اختيار اللبن قليل الدسم أو الخالي منه لتقليل الدهون والسعرات الحرارية. ولكن يجب ألا يعتمد الشخص على المشروبات فقط لإنقاص الوزن، بل ينبغي أن تكون جزءاً من نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني المنتظم.

