



## أموريم عن تهميش راشفورد: لا أريد إثبات شيء

واصل البرتغالي روبين أموريم، مدرب مانشستر يونايتد، تجاهل مهاجمه ماركوس راشفورد بعدم الاعتماد عليه للمباراة الخامسة على التوالي.

وعاد راشفورد لقائمة الشياطين الحمر أمام نيوكاسل يونايتد، أمس الإثنين، في الدوري الإنجليزي، وذلك بعد استبعاده في ٤ مباريات سابقة.

لكن أموريم أظهر عدم ثقته في الدولي الإنجليزي بعدم إشراكه طوال المباراة، ليبقى بديلا حتى نهايتها. رغم حاجته لتنشيط هجومه وقتما كان متأخرا (-٢)، وخلال تصريحات أبرزها الصحفي الإيطالي فابريزيو

رومانو عبر حسابه بموقع «إكس»، تحدث المدرب البرتغالي عن سبب عدم اعتماده على راشفورد عند سؤاله عن ذلك.

وقال مدرب الشياطين الحمر بشكل مقتضب: «أفكر في الفريق، بينما تفكرون أنتم في ماركوس، ولا أريد إثبات أي شيء».

جدير بالذكر أن صاحب ٢٦ عاما ظهر هذا الموسم في ٢٤ مباراة بمختلف البطولات، سجل خلالها ٧ أهداف وصنع ٣ أخرى.

## برشلونة يلجأ للحل الأخير من أجل قيد أولمو وفيكاتور

لجأ نادي برشلونة إلى الحل الأخير من أجل قيد داني أولمو ويوا فيكتور في النصف الثاني من الموسم الحالي بعد أن تلقى حكما قضائيا برفض تسجيلهما احترازيا.

ووفقا لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية، فإن أمام برشلونة مهلة حتى الساعة ١٢:٥٩ من أمس الثلاثاء لتسجيل داني أولمو ويوا فيكتور من أجل المشاركة في النصف الثاني من الموسم، وكان اللاعبان قد سجلا الصيف الماضي حتى ٢٦ ديسمبر/كانون الأول فقط بسبب الإصابة الطويلة لأندرياس كريستنسن.

ولتنفيذ هذه الخطوة، يعول برشلونة على إتمام صفقة بيع بقيمة ١٠ مليون يورو من المقاعد المميزة بملعب «سبوتيفاي كامب نو».

وأفادت مصادر داخل برشلونة أن العملية تسير على الطريق الصحيح، كما أن رابطة الليجا



استلمت بالفعل بعض الوثائق المتعلقة بهذه الصفقة للتحقق منها.

وقالت الصحيفة: «مفتاح حل الأزمة الآن يكمن في إتمام عملية البيع بمبلغ الـ ١٠ مليون يورو والحصول على مصادقة رابطة الليجا على شروط هذه الصفقة التي تشمل شركة نظرية ومشترا آخر».

وتشير التقارير إلى

أن النادي الكتالوني قد تلقى عرضين إضافيين لشراء المقاعد المميزة، حيث عمل الرئيس خوان لابورتا على تقييمهما في الساعات الأخيرة.

وطالبت رابطة الليجا، نادي برشلونة بتقديم نسخة من العقود وتأكيد استلام دفعة مقدمة لضمان تحقيق النادي لهذه الإيرادات.

وتأتي هذه الإجراءات بعد فشل صفقة بيع «برشلونة فيجن» إلى صندوق الاستثمار «ليبيرو» في الموسم الماضي، ما ترك أثرا سلبيا على صورة النادي المالية في الرابطة.

ويضع برشلونة الآن كل رهاناته على بيع المقاعد المميزة لتأمين المبلغ المطلوب لتسجيل أولمو ويوا فيكتور، مع التأكد من أن الصفقة ستلبي شروط الليجا، ومع اقتراب الموعد النهائي، يبقى البارسا متفائلا بحذر لكنه يأمل في إنهاء الصفقة في وقت مناسب.

## الكشف عن خيار ميلان الأول قبل التعاقد مع كونيساو

حاول نادي ميلان التعاقد مع أحد المدربين لخلافة البرتغالي باولو فونسيكا، لكنه رفض شروط الروسونيري.

وأعلن ميلان يوم الإثنين إقالة فونسيكا بعد أشهر قليلة من توليه المسؤولية، وتعاقد مع سيرجيو كونيسيساو حتى صيف ٢٠٢٦.

ووفقًا لصحيفة «كورييري ديللو سبورت» الإيطالي، كان ماوريسيو ساري، المدرب السابق ليوفنتوس ولاتسيو، الخيار الأول لميلان قبل التوقيع مع كونيسيساو.

وأشارت إلى أن ساري رفض عرض ميلان في ٢٤ ديسمبر/كانون الأول، قبل أيام قليلة من إقالة باولو فونسيكا، لأن ميلان عرض عليه عقدا لمدة ٦ أشهر فقط، مع خيار التمديد لموسم آخر،

لكن المدرب الإيطالي كان يأمل في صفقة طويلة الأجل.

وكشفت الصحيفة الإيطالية، أن رغم توقيع ميلان عقد مع كونيسيساو حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٦، لكنه يتضمن بندًا يتيح للنادي فسخ العقد من جانب واحد بنهاية هذا الموسم.

## إبراهيموفيتش: هذا سبب إقالة فونسيكا

تحدث السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مستشار ميلان، عن سبب إقالة باولو فونسيكا من منصبه كمدير فني للفريق.

وأعلن الروسونيري إقالة فونسيكا عقب ساعات من التعادل مع روما (١-١) في إطار منافسات الأسبوع ٧٨ من الدوري الإيطالي. وأقدم النادي على تعيين سيرجيو كونيسيساو، مدرب بورتو السابق، ليقود الفريق بداية من العام الجديد ويبدأ مشواره بمواجهة يوفنتوس، بنصف نهائي السوبر الإيطالي يوم ٣ يناير/كانون الثاني. وقال زلاتان خلال وقائع المؤتمر الصحفي لتقديم كونيسيساو: «أود أن أشكر فونسيكا على احترافيته والعمل الذي قام به هنا».

وأضاف «كان سبب الإقالة هو عدم تحقيق

النتائج المرجوة، والقرار تم اتخاذه بعد المباراة، وكان من الخطأ السماح له بالذهاب إلى المؤتمر الصحفي».

جدير بالذكر أن ميلان قام بتعيين فونسيكا، في يوليو/تموز الماضي، وخلال هذه الفترة، أشرف المدرب على ١٠ فوزا و٧ تعادلات و٧ هزائم بجميع المسابقات.

## كافاليريز يتخطى جولدن ستيت ويواصل انتفاضته في "NBA"

واصل فريق كليفلاند كافاليريز انتفاضته بطولة الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة السلة للرجال "NBA"، بعدما حقق انتصاره السابع على التوالي بالمسابقة.

وسجل داريوس جارانلد ٢٥ نقطة، فيما أحرز زميله دونوفان ميتشل ٢٣ نقطة لمصلحة كافاليريز، ليقوده للفوز على مضيفه جولدن ستيت واريوزز ١١٢-٩٥، يوم الإثنين بالتوقيت المحلي (صباح

أمس الثلاثاء بتوقيت جرينتش)، في البطولة. وأضاف دين وايد ١٠ نقاط بالإضافة لقيامه ب١٣ متابعة تحت السلة لمصلحة كافاليريز، فيما سجل زميله جاريت ألين ١٢ نقطة بالإضافة لقيامه بتسع متابعات خلال اللقاء.

في المقابل، تصدر موسى مودي صدارة قائمة هدافي فريق واريوزز بتسجيله ١٩ نقطة، بينما أحرز زميله جوناثان كومينجا ٧٨ نقطة بالإضافة لقيامه بعشر متابعات، وأضاف ترايس جاكسون ديفيس ١٦ نقطة و١٦ متابعة لصالح أصحاب الأرض، وهو أعلى معدل في المباراة.

كما شهد اللقاء إحراز دينيس شرورز ١٢ نقطة لفريق واريوزز، في حين أضاف كل من ستيفن كاري وأندرو ويجينز ١١ نقطة للفريق المضيف أيضا.

وأُسفرت باقي مباريات المرحلة عن فوز نيويورك نيكس على مضيفه واشنطن ويزاردز ١٢٦-١٠٦، وشيكاغو بولز على مضيفه شارلوت هورنتس ١١٥-١٠٨، ولوس أنجليس كليبرز على مضيفه نيو أورليانز بيليكانز ١١٢-١١٢.

وفي المرحلة ذاتها، انتصر دنفر ناجتس على مضيفه يوتا جاز ١٢٢-١٢١، وساكرامنتو كينجز على ضيفه دالاس مافريكس ١١٠-١٠١، وفيلادلفيا سيفنتي سيكسرز على مضيفه بورتلاند ترابل بليرزز ١٢٥-١٢٠.

## بيان رسمي من رابطة الليجا بشأن حكم أولمو

أصدرت رابطة الدوري الإسباني بيانًا بعد صدور قرار من محكمة الدرجة الأولى رقم ٤٧ في برشلونة، التي رفضت الطلب العاجل لتسجيل داني أولمو لاعب البارسا حتى ٢٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٥، بعدما لم تتحقق الشروط اللازمة لاتخاذ هذا الإجراء.

وأكدت رابطة الليجا أن لجنة التفويض لديها صلاحية اعتماد قواعد إعداد الميزانيات، بناءً على ما تتيحه اللوائح والنظام الأساسي، كما أشير إليه في القرار القضائي.

وقالت رابطة الليجا: «لجنة التفويض مارست هذه الصلاحية دائماً بالتوافق مع الأندية، والدليل على ذلك أن قواعد إعداد الميزانيات ظلت سارية لأكثر من ١٢ عامًا دون أن تعترض عليها أي ناد،



بما في ذلك برشلونة،

الذي شارك أيضًا في

اعتماد هذه القواعد

خلال السنوات التي

كان فيها عضوًا في

لجنة التفويض».

وأضافت: «أشار القرار

القضائي إلى أن برشلونة،

إضافة إلى كونه جزءًا من

اللجنة وتوصيته لصالح

جميع التعديلات التي

أجريت على القواعد، لجأ إلى

أعضاء الفريق. كما تقدم بثلاث

طعون متتالية ضد القرار الذي

رفض تسجيل اللاعب بعد ٢٦ ديسمبر/

كانون الأول ٢٠٢٤، ولم يلجأ إلى

القضاء إلا بعد رفض هذه

الطعون الثلاثة».

وتابعت: «نذكر أيضًا بالقرار الصادر في ٢٧ من

الشهر الماضي عن محكمة التجارة

العاشرة في برشلونة، الذي

استند إلى تحليل لحقوق المنافسة،

واعتبر أن رفض تسجيل اللاعب يتفق مع

المادة ٧٧ من قواعد إعداد الميزانيات في

«الليجا».

وأكملت: «خلصت المحكمة إلى أن

الرابطة قدمت تفسيراً مدعوماً لهذه

المادة، وهو نفس التفسير الذي

طبقته على جميع الفرق الأخرى في

نفس المسابقة، وبالتالي، وضعت

الرابطة قواعد للتوازن المالي

تُنفَّذ بموجب الصلاحيات الممنوحة

لها قانونًا».

واختتمت: «أبرز القرار أن الهدف من

السماح بتجاوز النفقات هو ضمان

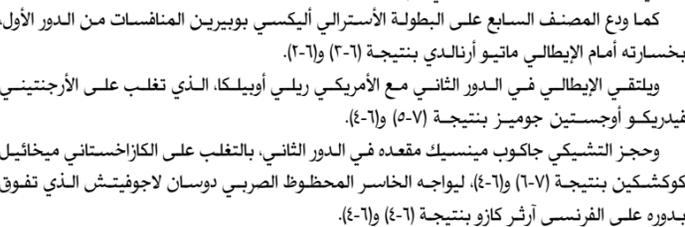
عدم تأثر أداء الفريق بغياب

طويل الأمد لأحد اللاعبين، وليس

لتمكين تسجيل لاعبين يتجاوز راتبهم

الحد الأقصى، وهو ما يسعى نادي

برشلونة لتحقيقه».



## الشمر مع الحليب: مشروب لذيذ مليء بالفوائد الصحية المدهشة

يعد الشمر من الأعشاب الصحية التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة التي تساهم في تعزيز صحة الجسم. عند مزجه مع الحليب، يصبح هذا المزيج أكثر فائدة، مما يوفر مجموعة من الفوائد الصحية المتنوعة.

١. تحسين الهضم: يعتبر الشمر من الأعشاب التي تدعم صحة الجهاز الهضمي بفضل الزيوت الطبيعية الموجودة في بذوره، والتي تعزز إنتاج الإنزيمات الهضمية. وعند تناوله مع الحليب،

يصبح هذا المزيج أكثر قدرة على تحسين عملية الهضم والحد من مشاكل مثل الإمساك، الانتفاخ، والحموضة.

٢. تقوية العظام والأسنان: يعتبر الشمر مع الحليب مصدرًا جيدًا للكالسيوم

والمغنيز والمغنسيوم، مما يساهم بشكل كبير في تعزيز صحة العظام والأسنان. إن هذه المعادن ضرورية للحفاظ على قوة الهيكل العظمي وصحة الأسنان.

٣. تحسين الرؤية: يمتاز الشمر بالحليب بتركيز مرتفع من مضادات الأكسدة، مما يساعد في تحسين الرؤية وحماية العينين من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، مثل إعتام عدسة العين.

٤. مكافحة أمراض الجهاز التنفسي: يعمل هذا المزيج على تعزيز المناعة بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا، مما يساعد في مكافحة عدوى الجهاز التنفسي. كما يساهم في تقليل أعراض الربو وتخفيف السعال.

٥. فقدان الوزن: يساعد شرب الشمر مع الحليب على تقليل الرغبة في تناول الطعام، مما يساهم في تعزيز عملية التمثيل الغذائي عند تناوله قبل الوجبات، وبالتالي يمكن أن يكون مفيداً في فقدان الوزن الزائد.

٦. مكافحة حب الشباب: تتمتع بذور الشمر بخصائص مضادة للبكتيريا التي قد تساهم في تقليل ظهور حب الشباب على البشرة، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن هذه الخصائص قد تساعد في تحسين صحة الجلد بشكل عام.

٧. الوقاية من الأمراض: أظهرت بعض الدراسات أن تناول الشمر مع الحليب، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة الطبيعية، قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، السرطان، داء السكري من النوع الثاني، السمنة، والاضطرابات العصبية. إجمالاً، يعد الشمر مع الحليب مزيجًا غذائيًا مفيدًا يساعد في تعزيز صحة الجسم بطرق متعددة، ويمكن أن يكون إضافة ممتازة لنظام الغذائي اليومي.

## ما هي الفوائد الصحية لتناول البيض؟

يعتبر البيض من الأطعمة الأساسية في العديد من المطابخ حول العالم، وخاصة في بريطانيا حيث يتناول الشخص العادي بيضتين على الأقل في الأسبوع. ومع ذلك، مر البيض

بتقلبات كبيرة في شعبيته على مر السنين، ففي بعض الأحيان يتم الاحتفاء به، وفي أحيان

أخرى يتم التشكيك في فوائده الصحية.

على مر العقود، تلقى البيض الكثير من الانتقادات، فقد زعمت النائبة السابقة إوباما كوري في أواخر الثمانينات أن البيض قد يكون مسيئاً للتسمم بالسالمونيلا، مما أدى إلى عمليات

إعدام ضخمة للدجاج. كما تم تحميله مسؤولية ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون في الجسم، مما يساهم في الإصابة بأمراض القلب وأمراض السكري، وأحياناً حتى السرطان.

لكن اليوم، تتبدد هذه الأساطير، وفقاً لخبيرة التغذية ريان ستيفنسون، التي تقول: «لقد نال البيض قدرًا

كبيراً من الدعاية السيئة على مدى العقود الماضية، ولكن لا شيء من هذا صحيح، وتضيف ستيفنسون أنه في التسعينات، كانت الأنظمة الغذائية

منخفضة الدهون رائجة، وكان يُعتقد أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول تساهم في الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية. ومع تقدم البحث العلمي، أصبح واضحًا أن هذه الأفكار ليست دقيقة. تحتوي البيضة الكبيرة على نحو ٧٨ سعرة حرارية، و٤٫٥ غرام من الدهون، ٧٫٥ غرام من

البروتين، بالإضافة إلى كمية ضئيلة من الملح (٢٫١ غرام) ولا تحتوي على كربوهيدرات. هذه القيم تجعل البيض من الأطعمة المثالية للعديد من الأفراد الذين يسعون للحفاظ على صحتهم.



فوائد البيض الصحية البيض ليس فقط لذيذًا، بل يعد مصدرًا رائعًا للعديد من الفوائد الصحية. فهو غني بالبروتينات عالية الجودة، حيث يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي

بحاجتها الجسم، ولكنه لا يستطيع إنتاجها بمفرده، وفقًا لاختصاصية التغذية كارولين فاريل، فإن «البيض يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، مما يجعله مصدر بروتين عالي

الجودة». البروتينات الكاملة تعد أكثر فعالية في تعزيز التعافي ونمو العضلات، بالإضافة إلى الحد من الجوع، مما يساعد في الحفاظ على وزن صحي.

البيض أيضًا يحتوي على فيتامينات هامة مثل فيتامينات «ب»، «د»، و«هـ»، بالإضافة إلى الكولين، الذي يعد مهمًا لصحة الدماغ والكبد. كما أنه مصدر للدهون الصحية، ويعطي

إحساسًا بالشبع بفضل محتواه العالي من البروتين، بينما يظل منخفض السعرات الحرارية. فمع ٧٫٥ غرام من البروتين وأقل من ٨٠ سعرة حرارية، قليل من الأطعمة الأخرى يمكن أن

تحتوي على هذا الكم من البروتين لكل غرام.

بيض اقتصادي وسهل التحضير من أهم مميزات البيض أنه غذاء اقتصادي وسهل التحضير. إذ يمكن الحصول

على عبلة تحتوي على ١٢ بيضة بأقل من ٤ جنيهات إسترلينية، مما يجعل تناول بيضتين مع الخبز المحمص على الإفطار خيارًا مناسبًا جدًا من حيث التكلفة.

يمكن لهذه الوجبة أن تساعد في تلبية احتياجات الجسم اليومية من البروتين، والتي تقدر بحوالي ٥٥ غرامًا للرجال و٤٥ غرامًا للنساء.

القيمة الغذائية لصفار البيض بجانب البروتين، يعتبر صفار البيض مصدرًا غذائيًا غنيًا. فهو يحتوي على فيتامين «د» والحديد، وهما عنصران قد يكونان صعبين في الحصول عليهما من الطعام. كما أن

البيض يحتوي على الكالسيوم والزنك واليوتاسيوم، بالإضافة إلى فيتامين «ب١٢»، وهو أمر مهم بشكل خاص للأشخاص الذين لا يتناولون الأسماك أو اللحوم.

البيض هو غذاء متكامل يقدم فوائد صحية عديدة. على الرغم من التحذيرات التي واجهها في الماضي من حيث الدعاية السلبية، إلا أن الفوائد الصحية للبيض أصبحت واضحة. من

البروتين عالي الجودة إلى الفيتامينات والمعادن الهامة، يعد البيض خيارًا مثاليًا لوجبة صحية ولذيذة، بالإضافة إلى أنه سهل التحضير وغير مكلف.