

بوجبا يتسبب في دخول لاتسيو تاريخ الكالتشيو



دخل اللاعب الفرنسي بول بوجبا تاريخ نادي لاتسيو الإيطالي بشكل غير مرغوب فيه من قبل مشجعي فريق العاصمة الإيطالية، بعد أن سجل ثنائية في مرمى نصور العاصمة الإيطالية في المباراة التي انتهت بثلاثية نظيفة لصالح يوفنتوس.

بوجبا سجل الهدف الافتتاحي والختامي لليوفي ليكون صاحب الهدف رقم ٣٠٠٠ الذي يدخل مرمى لاتسيو في الدوري الإيطالي.

ولم يتمكن مدافعو لاتسيو من إيقاف قطار هجوم نادي يوفنتوس الذي سحق في الجولة السابقة من الدوري الإيطالي نادي بارما بسباعية نظيفة على ملعب يوفنتوس أرينا.

وكان لاتسيو قد تلقى قبل بداية مباراته أمام اليوفي ٢٩٩٧ هدافاً في جميع مشاركاته في الدوري

بعد تسجيله "هاتريك" بمرى اشبيلية..

فيرناندو ألونسو يودع فيراري في أبو ظبي



أكد السائق الأسباني فيرناندو ألونسو أنه سيخوض سباق الجائزة الكبرى "فورمولا-١" الأخير له هذا الموسم مع فريق فيراري الإيطالي بـ "أريحية" كبيرة.

وقال ألونسو في تصريحات صحفية خلال تواجده في مدينة أبو ظبي الإماراتية التي يودع فيها فريقه الحالي بعد أن قضى معه خمس سنوات لم يحصل خلالها على أي ألقاب: "جميع الرياضيين في مختلف الرياضات يرغبون في الفوز دون شك".

وكان فيراري قد أعلن يوم الخميس الماضي أن ألونسو سيرك الفريق نهاية الموسم الجاري، ومن المنتظر أن يعلن السائق الأسباني قريباً انتقاله لفريق ماكلارين الإنجليزي.

وكشف ألونسو أنه سينهي مشواره مع فيراري سعيداً بصرف النظر عن النتائج التي سيسفر عنها السباق

ميسي .. هدف الدوري الإسباني على مر العصور بـ ٢٥٢ هدفاً

لم يستطع ليونيل ميسي مهاجم برشلونة ومنتخب الأرجنتين تحقيقها إلى الآن.

– أحد الألقاب المهمة التي تغيب عن خزائن ميسي هي كأس العالم. اختير أفضل لاعب في كأس العالم ٢٠١٤ بالبرازيل عقب خسارة الأرجنتين ١-٠ صفر أمام ألمانيا في النهائي.

– لم يفز ميسي بلقب كأس كوبا أمريكا وكان قريباً من تحقيق ذلك عندما خسرت الأرجنتين في نهائي ٢٠٠٧. ويتطلع ميسي لتحقيق ذلك عام ٢٠١٥ في تشيلي.

– سجل ميسي ٤٥ هدفاً مع الأرجنتين متأخراً بفارق ١١ هدفاً عن الرقم القياسي لجابرييل باتيستوتا البالغ ٥٦ هدفاً.

– سجل ميسي ثلاثة أهداف في مباراة واحدة ٢٠ مرة في دوري الدرجة الأولى الإسباني وبتباعد بفارق مرتين عن الرقم القياسي المسجل باسم كريستيانو رونالدو وزارا والفريديوي ستيفانو الذين سجلوا ثلاثة أهداف في ٢٢ مناسبة لكل منهم بالدوري الإسباني.

– أحرز ميسي ١٤ هدفاً في دوري أبطال أوروبا في موسم ٢٠١١-٢٠١٢ إلا أن كريستيانو رونالدو يمتلك الرقم القياسي وحققه الموسم الماضي بتسجيله ١٧ هدفاً عندما فاز ريال مدريد باللقب للمرة العاشرة.

ست دقائق بتسديدة قوية من عند حافة منطقة الجزاء.

وسجل زارا ٢٥١ هدفاً في ٢٧٧ مباراة بينما احتاج ميسي قائد منتخب الأرجنتين إلى ٢٨٩ مباراة ليرفع رصيده إلى ٢٥٢ هدفاً.

واحتفل زملاء ميسي بالمهاجم الأرجنتيني ميسي، أن دعم ومساندة الكثيرين من الناس ساعده على تحقيق إنجاز الانفراد بلقب هدافي الدوري الإسباني عبر العصور.

وحقق ميسي، السبت، رقمه القياسي الجديد بعدما هز الشباك ٣ مرات ليقود فريقه لاكتساح ضيفه إشبيلية ٥-١.

واحتفل زملاء ميسي بالمهاجم الأرجنتيني ٢١ ليعادل الرقم القياسي السابق وبقدره ٢٥١ هدفاً والذي كان يحمله تيلمو زارا المهاجم السابق لأتلتيك بلباو منذ ١٩٥٥.

وعاد ميسي ليضيف هدفة الثاني من مدى قريب في الدقيقة ٧٢ ثم أحرز هدفة الثالث بعد

"روني" يقود مانشستر للفوز على ضيفه آرسنال



حسم مانشستر يونايتد مباراة القمة الذي جمعته بمضيفه آرسنال لصالحه بعدما حقق فوزاً مثيراً ٢ / ١ على فريق المدفعية، ضمن مباريات المرحلة ١٢ من الدوري الانكليزي لكرة القدم السبت.

واتسمت المباراة بالقوة والإثارة والمتعة على مدار شوطيها، وكان الأسباني ديفيد دي خيا حارس مرمى مانشستر يونايتد هو نجم المباراة الأول دون منازع بعدما تألق بشكل غير عادي وقف ببسالة أمام جميع الحوادث الهجومية لأرسنال طوال اللقاء.

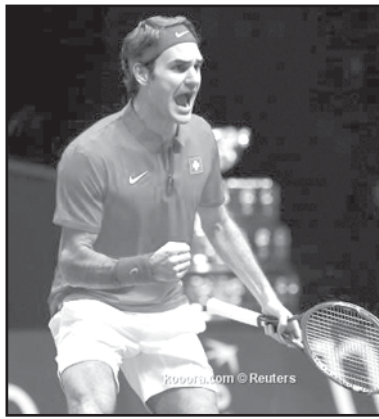
وجاءت نتيجة المباراة على عكس سير اللقاء تماماً حيث كان آرسنال هو الفريق الأفضل والأخطر على الرمي ولكن تسابق لاعبو، خاصة داني ويلك، لاعب يونايتد السابق، في إهدار جميع الفرص التي أتتحت لهم ليأتي العقاب من جانب مانشستر يونايتد.

ويعد هذا الفوز هو الأول الذي يحققه

يونايته على آرسنال في المسابقة بلعب الإمارات منذ ٢٢ كانون ثان/يناير ٢٠١٢.

وارتفع رصيد يونايته بهذا الفوز إلى ٢٠ نقطة ليرتقي إلى المركز الرابع، بعدما حقق فوزه الخامس هذا الموسم في المسابقة والثاني على التوالي، فيما توقف رصيد آرسنال عند ١٧ نقطة في المركز السابع، علماً بأن هذه الخسارة هي الأولى التي يتلقاها الفريق على ملعبه في المسابقة.

فيدرير: تعافيت بشكل كامل ومستعد لانتزاع كأس ديفيز



أكد لاعب التنس السويسري روجيه فيدرير أنه سيكون معافاً "مائة بالمائة" قبل المواجهة الحاسمة بين سويسرا وفرنسا في الجولة الثالثة من المرحلة الختامية لبطولة "كأس ديفيز"، حيث تسعى سويسرا إلى اقتناص النقطة الثالثة خلال مباراة لحسم اللقب لصالحها.

وقال فيدرير عقب فوزه السبت بصحبة مواطنه ستانيسلاس فافرينكا بجولة منافسات الزوجي على المنتخب الفرنسي وأمام ٢٧ ألف مشجع في مدينة ليل الفرنسية: "أعرف أنهم يريدون أن يعرفوا كل شيء عن الإصابة التي تعرضت لها في ظهري .. أشعر أنني سليم مائة بالمائة وسأعطي مائة بالمائة".

وتعرض فيدرير قبل أسبوع أثناء المباراة قبل النهائية للبطولة الختامية لوسم محترفي التنس في لندن لإصابة في الظهر حرمته من خوض المباراة النهائية أمام اللاعب الصربي والمصنف الأول على

تيري هنري: أكره العنصرية وأرفض معاداة الإسلام



ليونيل ميسي أو السويدي زلتان إبراهيموفيتش أو مواطنه زين الدين زيدان، وقال ان أفضل لاعب لعب إلى جواره هو الهولندي دينيس بيركامب.

وعاد تيري هنري للحديث عن العنصرية والإسلام عندما أجاب على سؤال يتعلق بفوز منتخب بلاده فرنسا بكأس العالم العام ١٩٩٨.

وقال المهاجم الفرنسي: "أفضل ما خلفه الفوز بكأس العالم هو اجتماع البلاد معا، مسلمين، كاثوليك، سود وبيض، كلهم كانوا فخورين، رفعتنا شعار دعونا نعيش معا، ونحن جميعا نجب بعضنا البعض، ولكن هذا الشعار لم يستمر طويلا للأسف".

وأضاف: "كرة القدم أحياناً تكسر كل الحواجز .. عندما كنت صغيراً كنت أحلم بالفوز بكأس العالم، ثم فجأة وجدت نفسي أفوز بها، قد لا أتصدق أنني حتى يوماً هذا لا أشعر أنني احتفلت كما يجب بذلك الإنجاز العظيم".

وعن طفولته أكد هنري أن والدته كانت دائماً

الباذنجان لإذابة الدهون في أسبوع!

ممارسة التمارين الرياضية مهمة جداً لتحافظوا على رشاقتكم ولياقتكم البدنية عبر حرق الدهون، ولكن الغذاء مهم جداً أيضاً لتحرقوا الدهون إذا تناولتم الأنواع الصحيحة من الأطعمة. ومن أهم هذه العناصر الغذائية، الباذنجان الذي يصنف كنبات حولي عشبي يتبع الفصيلة الباذنجانية، وهو نوع من الخضراوات الموسمية.



ويمكن أن تتناولوا الباذنجان بأشكال عديدة عبر السلق أو الشوي وتحضير أطباق متنوعة منه كالمسقة والبابا غنوج وسلطة الراهب، ولكن يفضل الإبتعاد عن الباذنجان المقلي الذي يصبح كما غيره من الأطعمة المقلية غنياً بالسعرات الحرارية.

وإذا كنتم تتساءلون عن السبب الذي يجعل الباذنجان مهيّزاً جداً ويستحق أن يكون على لائحة أفضل الأطعمة الحارقة للدهون، فنقول لكم أنه يحتوي على ألياف تتصمّن مادة البكتين ذات القدرة الفائقة على حرق الدهون الطبيعية في الجهاز الهضمي، فضلاً عن أنه غني بالحديد الذي يساعد على التركيز وتحسين الحالة المزاجية، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للصحة العامة.

ولكن إذا كنتم لا تحبوا الباذنجان، يمكن أن تتناولوا أصنافاً أخرى من الطعام التي تحرق الدهون أيضاً مثل السبانخ والكرنب، ونخاله الشوفان.

دراسة: مشروبات الطاقة تصيب الأطفال بمشاكل صحية خطيرة

كشفت دراسة علمية حديثة أصدرتها جمعية القلب الأمريكية، عن تسبب مشروبات الطاقة بمشاكل صحية خطيرة لدى الأطفال.



ووجد الباحثون أن نسبة ٤١ في المائة من أصل ٥ آلاف مكالمة وردت إلى مراكز السموم بسبب تعرض الأطفال تحت سن السادسة

للتسمم نتيجة تناول مشروب الطاقة، أو العائنة من آثار جانبية مثل تزايد نبضات القلب بشكل غير طبيعي.

وركز المشرف على الدراسة، ورئيس قسم طب الأطفال في جامعة "واين ستايت" الأمريكية، الدكتور ستيفن ليبشلتز، على حالات الأطفال الذين أصيبوا بأمراض نتيجة تناول مشروبات الطاقة، في الوقت الذي تعتبر فيه الدراسات حول تأثير الكافيين محدودة.

وقال ليبشلتز إن تناول الأطفال كمية من الكافيين تقل عن مائة ميلليغراما يتسبب بآثار صحية سلبية.

ويذكر، أن بعض مشروبات الطاقة تحتوي على أكثر من ٣٠٠ ميلليغرام من الكافيين، وهي عبارة عن مزيج من الكافيين الذي يتم إعداده في مختبرات الصيدلة بالإضافة إلى منكهات طبيعية. وأظهرت دراسة سابقة أن مزيج الكافيين قد يسبب مزيداً من المشاكل الصحية.

ويعتقد ليبشلتز أن عدد الأطفال الذين أصيبوا بالسموم نتيجة مشروبات الطاقة قد يزيد عن الرقم الذي ذكرته الدراسة، بسبب ذهاب الأهل مباشرة إلى غرفة الطوارئ، بدلاً من الاتصال بالخط الساخن.

وأوضح المدير الطبي لعيادة طب القلب الوقائي في مركز "إيموري" للرعاية الصحية في مدينة أتلانتا الأمريكية، الدكتور لورنس سيرلنغ أن هذه النتائج تدعو للقلق، مشيراً إلى ضرورة

تحمل الأهل المسؤولية بمنع أطفالهم من تناول مشروبات الطاقة.

ولم تضع إدارة الدواء والغذاء الأمريكية معياراً يحدد كمية الكافيين الآمنة للأطفال، ولكن نصحت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم تناول الأطفال أي مشروبات تحتوي على الكافيين، بينما ذكر أحد التقارير الصادر عنها أن ٧٣ في المائة من الأطفال يتناولون الكافيين يومياً.

وأظهرت الدراسة أيضاً أن عدد الأطفال والمراهقين الذين يتناولون الكافيين يتزايد بشكل متسارع.

واقترحت إدارة الأغذية والعقاقير بتناول الأشخاص البالغين الأصحاء كميات معتدلة من الكافيين تتراوح بين مائة و ٢٠٠ ميلليغراماً يومياً، من أجل تفادي أي مشاكل صحية خطيرة.

وأشار الباحثون إلى ضرورة اتخاذ التدابير القانونية اللازمة والتي تفرض على الشركات المصنعة لمشروبات الطاقة أن تدرج معلومات حول كمية الكافيين في قائمة المكونات الموجودة على العبوات. وأوصت جمعية المشروبات الأمريكية بضرورة أن ترفق شركات مشروب الطاقة، تحذيراً حول خطورة مشروب الطاقة على الأطفال، والنساء الحوامل والمرضعات، والذين يعانون من الحساسية.

احذروا من تناول الكيك والبسكويت



أكدت دراسة طبية قام بها مجموعة من الباحثين من جامعة كاليفورنيا، أن تناول البسكويت والكيك قد يدمر الذاكرة تماماً، ويعرض الأشخاص للإصابة بالنسيان التكرري، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل".

وأجرى الباحثون دراسة على ألف رجل يتمتعون بصحة جيدة، وأعمارهم أقل من ٤٥ سنة، تبين من خلالها أن البسكويت والكيك

– اللذين يحتويان على دهون معينة تعرف بـ "الدهون التقلابية"، وهي الأكثر ارتباطاً بسوء الذاكرة عند الرجال في منتصف العمر – يؤذيان الذاكرة ويتسببان في ضعفها.

وفسر الباحثون أن تلك الأضرار ترجع إلى الدهون الموجودة داخل العديد من أنواع البسكويت والكيك والأطعمة الجاهزة، حيث يتم إضافتها لتحسين الملمس والمذاق وإطالة عمرها الافتراضي، وهي تصنع من خلال إضافة الهيدروجين إلى الزيوت النباتية لتصبح صلبة، ولكنها تعتبر أخطر من الدهون المشبعة التي ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب، وتزيد الوزن.

الجزر يقاتل السرطان وينتصر عليه

تزيد فوائد الجزر المضادة للسرطان بنسبة ٢٥ في المائة في حال تم سلقه كاملاً قبل تقطيعه.

وذكرت صحيفة "دايلي مايل" البريطانية ان علماء من كلية الزراعة والتنمية الريفية في نيوكاسل أجروا دراسة أظهرت ان الإبقاء على الجزر كاملاً يساهم في الحفاظ على مواد الغذائية القيمة بدلاً من فقدانها في الماء.

وأضاف العلماء ان سلق الجزر كاملاً يجعل من مذاقه أفضل أيضاً. وتبين للدراسة كريست براندت وفريقها ان الجزر المسلوق كاملاً يحتوي على ٢٥ في المائة أكثر من مادة الفالكارينول المضادة للسرطان منه عند الجزر المقطع.

وأوضحوا ان مساحة الجزر المقطع التي يصل إليها الماء أكبر بكثير من مساحة الجزر الكامل، ما يتسبب بفقدان كميات أكبر من الفيتامينات والمواد الغذائية والمفيدة.

وقام الفريق أيضاً بإجراء اختبار على المذاق على ١٠٠ متطوع، فقال أكثر من ٨٠ في المائة منهم ان مذاق الجزر الكامل المسلوق أطيب من المقطع.

وكانت دراسة سابقة أجراها فريق في الجامعة نفسها قد كشفت ان أكل الجزر يقلل من مخاطر تكون السرطان.

مقتل مشجع كرة سلة صربي في اسطنبول

نقل التلفزيون الصربي عن قنصل بلاده في تركيا أن مشجعاً صربياً في الـ ٢٥، قتل إثر تعرضه للطنع خلال أعمال شغب بين المشجعين وقعت قبل مباراة بين فريقين "رد سناد بلغراد" ومضيفه التركي "غلطة سراي" في الدوري الأوروبي لكرة السلة.

وقال القنصل الصربي زوران ماركوفيتش إنها "جريمة مروعة. أنا حزين للغاية"، مضيفاً: "قبل يومين من موعد المباراة، حذرت السلطات التركية من المخاطر المتوقعة، والآن نحن نعمل على تأمين مغادرة مشجعي رد سناد الأراضي التركية بسلام وبأسرع ما يمكن".

وتابع: "أود أن أؤكد أيضاً أن الأطباء حاولوا جاهدين إنقاذ حياة الشاب بعد نقله إلى المستشفى، واستمرت محاولات إنعاشه خمس ساعات، لكنه أسلم الروح بعد أن فقد كمية كبيرة من الدماء".

وذكر التلفزيون الصربي ان الاشتباكات اندلعت بين مشجعي الفريقين قبل بداية المباراة إثر وصول حوالي ٤٠٠ من مشجعي الفريق الصربي، لكنهم منوعوا من دخول الاستاد.

يذكر أن المباراة انتهت بفوز "غلطة سراي" (١١٠-١٠٣).