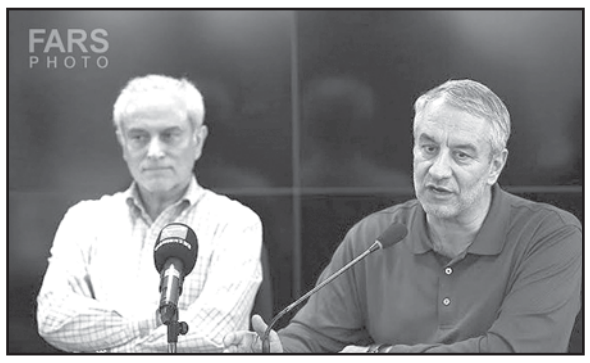
## كفاشيان: ثمة مقترح لاقامة مباراة كروية ودية بين ايران واسبانيا




كشف رئيس اتحاد كرة القدم الايراني علي كفاشيان، عن وجود مقترح لاقامة مباراة ودية بين منتخبي ايران واسبانيا.

واعتبر كفاشيان، ان المباراة ستكون كبيرة وستضاف الى سجل انجازات المنتخب الايراني اذا ما التقى نظيره الاسباني بطل العالم (٢٠١٠).

واوضح بان ثمة مقترحات لاقامة المباراة، وأن الاتحاد سيتحدث عن تفاصيل الموضوع عندما يتبلور المقترح عمليا.

وبشأن المستحقات المالية للمدير الفني لمنتخب ايران، البرتغالي كارلوس كيروش، اكد رئيس الاتحاد بانه لا توجد أية معوقات بهذا الموضوع وانه سيتم دفع المستحقات قريبا.

## منتخبنا لكرة القدم يخوض ثلاث مباريات تحضيرية قبل بطولة أمم آسيا

أعلن رئيس اتحاد كرة القدم الايراني علي كفاشيان، بأن المنتخب الوطني سيخوض ٣ مباراة تحضيرية مع جنوب افريقيا واستراليا والعراق في اطار استعداداته لخوض بطولة أمم آسيا ٢٠١٥.

ونقلت الوحدة المركزية للاخبار عن كفاشيان قوله: إن منتخب ايران سيغادر قريبا الى جنوب افريقيا، لملاقاة منتخبها وبعض الاندية هناك ومن ثم سيواجه استراليا والعراق قبيل المشاركة ببطولة امم آسيا (ستقام في استراليا يناير /كانون الثاني المقبل).

واضاف أن المنتخب الايراني سيلتقى نظيره السويدي بعد الانتهاء من الاستحقاق الاسيوي.

## إبراهيموفيتش يعترف : لست لائقا

أكد زلاتان إبراهيموفيتش لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي على أنه لا يزال غير لائقاً بشكل كامل، بالرغم من تسجيله أمام أياكس الثلاثاء ضمن منافسات بطولة دوري أبطال أوروبا.

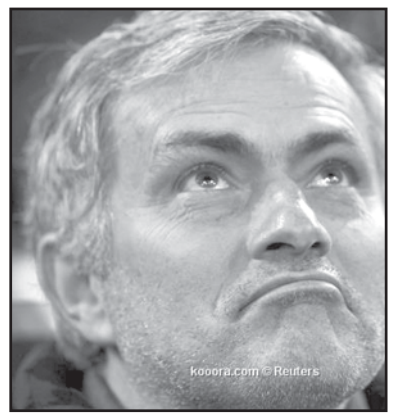
زلاتان إبراهيموفيتش صرح لوسائل الإعلام قائلاً: "انا لست لائقاً بشكل كامل، افتقد لنغمة المباريات، لم اتدرب لمدة شهرين، إحرازي الأهداف أمر جيد من أجل ثقتي بنفسي، سأعود مجدداً بشكل أقوى."

وأضاف: "إنه من الصعب دائماً مواجهة أياكس، إنه فريق جيد ويسيطر على الكرة، انا أعرف كيف لعبوا أمامنا، ولكننا بالنهاية حققنا الفوز، ذلك أهم شيء حدث تلك الليلة."

وأنهى حديثه قائلاً: "خلال مباراة برشلونة المقبلة سنلعب من أجل المركز الأول، إنها مباراة رفيعة المستوى."

يذكر أن نادي باريس سان جيرمان يحتل المركز الأول برصيد ١٣ في المجموعة السادسة، عقب الفوز على أياكس الهولندي بنتيجة ٣-١، ضمن منافسات بطولة دوري أبطال أوروبا.

## مورينيو لمدرب شالكه : خفف عن نفسك ..أنت تواجه تشيلسي




شعر البرتغالي جوزيه مورينيو مدرب تشيلسي الانجليزي بسعادة غامرة ووصف ناديه بانه "فريق جيد جدا" بعد اكتساح مضيفه شالكه الالماني ٥-صفر ومعادلة أكبر انتصار في تاريخه خارج أرضه بدوري أبطال اوروبا لكرة القدم الثلاثاء.

وسيطر تشيلسي بطل اوروبا ٢٠١٢ على مجريات اللعب منذ البداية بفضل هدف المدافع جون تيري قائد الفريق في الدقيقة الثانية ليضمن متصدر الدوري الانجليزي قمة المجموعة السابعة والتأهل إلى دور الستة عشر.

وقال مورينيو للصحفيين "في المعتاد ترتكب الفرق أخطاء دفاعية وتسمح للمنافسين بالتسجيل عندما تتقدم ٣-صفر أو ٤-صفر."

وأضاف "لكن ليس اليوم. تمتع الفريق بصلابة. حتى انني أعتقد أنه كان من المفترض أن نسجل المزيد من الأهداف."

وعزز تشيلسي سجله الخالي من الهزيمة في كافة المسابقات منذ بداية الموسم إلى ١٩ مباراة متتالية كما عادل أكبر انتصار خارج أرضه في دوري الأبطال عندما سحق غلطة سراي في تركيا عام ١٩٩٩.

وقال مورينيو بعد الخماسية التي اكتملت عبر ويليان وديدييه دروجبا وراميريس اضافة ليان كيرتشهوف لاعب شالكه بطريق الخطأ في مرمى فريقه "لا أتذكر أن تشيلسي لعب بهذه الطريقة خارج أرضه."

وكان الايطالي روبرتو دي ماتيو المدرب الحالي لشالكه قاد تشيلسي للقبه الوحيد في دوري الأبطال عام ٢٠١٢ لكن مواجهة ناديه السابق والذي أقاله قبل عامين لم تكن سعيدة بالنسبة له في النهاية.

وأضاف "بالطبع ربما يشعر المنافس بحزن بالغ بسبب النتيجة لكن عندما نخسر أمام فريق أقوى منا يجب أن نتقبل الأمر لذلك يجب أن يتقبل المنافس ما حدث".

وتابع مورينيو بعدما رفع تشيلسي رصيده الى ١١ نقطة من خمس مباريات في المجموعة "الشيء الوحيد الذي قد يخفف من الأمر على المنافس هو الخسارة أمام فريق جيد جدا لتشيلسي."، وكأن لسان حال مورينيو يقول لمدرب شالكه خفف عن نفسك.. أنت تواجه تشيلسي.

## نادال متفائل بموسم ٢٠١٥

يستعد نجم التنس الأسباني رافاييل نادال المصنف الثالث على العالم للعودة إلى التدريبات الأسبوع المقبل سعيا وراء تجاوز موسم تأثر كثيرا بالإصابات المتلاحقة.

وقال نادال في مقابلة مع وكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) إنه متفائل بموسم ٢٠١٥، ولكنه لا يريد أن يحمل نفسه أكثر من طاقتها.

وعاش نادال المصنف الأول على العالم سابقا، عاما مريرا بسبب الإصابات المتكررة، وفي الوقت الذي يبدأ فيه الاستعداد للموسم المقبل، الأسبوع المقبل فهو يسعى إلى عدم المبالغة في طموحاته.

وسجل نادال بالفعل عودة كبرى في ٢٠١٣، عندما عاد إلى ملاعب التنس بعد فترة ابتعاد طويلة بسبب الإصابة، وتوج بعشرة ألقاب، ولكن لا ينظر إلى الماضي في الوقت الراهن.

وعانى نادال من مشاكل في الظهر في كانون ثان/يناير الماضي، وحصل على راحة ثلاثة أشهر بسبب متاعب في الرسغ، ثم خضع لعملية جراحية لاستئصال الزائدة الدودية، مما حرمه من المشاركة في البطولة الختامية للموسم في لندن.

ويخضع نادال للعلاج بالخلايا الجذعية على موضع آلام الظهر، ولكنه لن يجرب أي شيء من شأنه أن يعرض سلامته الشخصية للخطر.

ويتوقع نادال أن يواجه منافسة شرسة من السويسري روجيه فيدرر المصنف الثاني على العالم والصربي نوفاك ديوكوفيتش المصنف الأول على العالم في ٢٠١٥.

## جوارديولا : الهزيمة من السيتي جاءت في الوقت المناسب

جاءت هزيمة بايرن ميونيخ بطل المانيا ٣-٢ امام مانشستر سيتي الانجليزي في دوري ابطال اوروبا لكرة القدم الثلاثاء في وقت مريح بالنسبة للمدرب بيب جوارديولا الذي قال رغم ذلك ان فريقه سيتعلم من الاخطاء التي ادت الى تعرضه لاول هزيمة منذ اغسطس اب الماضي.

وضمن بايرن بالفعل صدارة المجموعة الخامسة في دوري الابطال قبل ان يحل ضيفا على بطل انجلترا وكان متقدما ٢-١ بل ومسيطرا على المباراة حتى الدقيقة ٨٥ رغم لعبه بعشرة لاعبين معظم المباراة.

الا ان اخطاء فردية منحت اصحاب الارض هدفين في الدقائق الاخيرة من زمن المباراة ليحافظ الفريق الانجليزي على اماله حية في الاستمرار في البطولة بعد ان كان خروجه منها في حكم المؤكد.

وقال جوارديولا بعد ان شاهد سيرجيو اجويرو يحرز ثلاثة اهداف في شباك فريقه المعروف عادة بتنظيمه الدفاعي "من الجيد حدوث هذا هنا."

وهذا هو اكبر عدد من الاهداف يدخل شباك بايرن خلال الموسم الحالي اذ ان ثلاثية اجويرو تعادل عدد الاهداف التي تلقتها شباك بايرن خلال اول ١٢ جولة من الدوري الالماني هذا الموسم.

وأضاف المدرب الاسباني قوله "سيكون هذا درسا لنا لان حدوث مثل هذا الامر في دور ١٦ او في دور الثمانية سيعني الخروج من البطولة."

والهزيمة الوحيدة الاخرى التي تلقاها بايرن هذا الموسم كانت في كأس السوبر الالمانية امام بروسيا دورتموند في اغسطس اب وبعدها خاض الفريق ١٨ مباراة دون هزيمة حتى لقاء الثلاثاء.

واضاف جوارديولا "اللعب لمدة ٧٠ دقيقة امام بطل انجلترا يحتاج الى الكثير من الجهد."

## ماذا قال ميسي بعدما أصبح الهداف التاريخي لدوري الأبطال؟

أعرب المهاجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، لاعب برشلونة الإسباني، عن سعادته بالانفراد بلقب الهداف التاريخي لبطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم وتخطي إنجاز اللاعب الإسباني المخضرم راؤول جونزاليس، بعد الهدف الذي سجله في مرمى أبويل نيقوسيا القبرصي.

وقال ميسي في رسالة على أحد حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، تناقلتها الصحف الإسبانية امس الأربعاء: "إنني سعيد بتخطي الرقم القياسي في عدد الأهداف المسجلة في دوري أبطال أوروبا، والذي كان ينفرد به لاعب استثنائي مثل راؤول".

ولكن النجم الملقب بـ"البرغوث" أكد مجددا أن الأمر المهم هو أن تساهم أهدافه في تقدم البرسا ووصوله إلى نهائي البطولة الأوروبية، مبينا أن الفريق الكتالوني سيواصل العمل من أجل حصد لقب "التشامبيونز ليج".

ويعد هذا ثاني رقم قياسي يحطمه ميسي في أسبوع واحد، حيث كان قد انفرد السبت الماضي بلقب الهداف التاريخي لليجا الإسبانية (٢٥٣ هدفا)، بعد الهاتريك الذي سجله في مرمى إشبيلية (٥-١) لينهي رقم تيلمو زارا، أسطورة أتلتيك بلباو، متقدما عليه بهدفين.

## ريبيري يهاجم الفيفا وبلاتر

هاجم النجم الفرنسي فرانك ريبيري الاتحاد الدولي لكرة القدم ورئيسه جوزيف بلاتر فيما يتعلق بمعايير اختيار أفضل لاعب بالعالم، معتبراً أنه كان الأحق بالتتويج بالكرة الذهبية العام الماضي.

وأضاف ريبيري في تصريحات لصحيفة "سبورت بيلد": لقد توجت بـ٥ ألقاب مع النادي البافاري الموسم الماضي، لكنني أيقنت أن رونالدو هو الفائز من طريقة استقبال بلاتر لرونالدو في زيورخ والتقاط كم هائل من الصور، فأنا لست ساذجاً.

وأشار ريبيري إلى أن الحارس مانويل نوير وزميله الهولندي آرين روبن الأحق بجائزة هذا العام، فالأول قاد منتخب بلاده للقب كأس العالم، والثاني كان اللاعب الأفضل في الفريق العام الماضي، إضافة لأدائه المميز وقيادته لمنتخب بلاده لبرونزية كأس العالم، لكنه يخشى أن يتكرر سيناريو العام الماضي باختيار من لا يستحق الجائزة مضيفاً: جائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب بالعالم؟ لا أعتقد ذلك فكانافارو توج بها عام ٢٠٠٦ لأنه كان بطل العالم فقط.

واعترف النجم الفرنسي أنه كان قاب قوسين أو أدنى من الانتقال لريال مدريد عام ٢٠٠٩، لكن رئيس بايرن ميونيخ سابقاً أولي هونيس ورئيس مجلس الإدارة كارل هاينز رومينيجه أقنعاه بالبقاء بقولهما: برشلونة لديه ميسي ونحن لدينا فرانك.

وبعد ٨ أعوام مع النادي البافاري يرغب فرانك ريبيري في إنهاء مسيرته الكروية في النادي الألماني، خاصة أنه بات منافساً لقطبي الليجا الإسبانية ريال مدريد وبرشلونة.

## حالة بيليه الصحية مستقرة

أفادت إدارة مستشفى "اسرايليتا البرت انستين" التي يخضع فيها أسطورة كرة القدم البرازيلية بيليه للعلاج منذ الاثنين بعد أن أجرى عملية جراحية للمرة الثانية في أقل من أسبوعين بسبب اصابته بعدوى بالمسالك البولية، أن حالته الصحية العامة مستقرة.

وأشارت إدارة المستشفى إلى أن اللاعب البرازيلي السابق لا زال يخضع للعلاج، وأن الفحوصات التي أجريت له كشفت عن اصابته بعدوى في المسالك البولية.

وأفاد التقرير الصادر عن الطاقم الطبي الذي يشرف على علاج بيليه أن حالته الصحية مستقرة حتى الآن، إلا أنه لم يشر إلى ميعاد خروجه من المستشفى.

وأكد المتحدث باسم النجم البرازيلي البالغ من العمر ٧٤ عاما في تصريحات للصحافة المحلية، أن بيليه يخضع للعلاج عن طريق أدوية المضادات الحيوية من أجل القضاء على العدوى البكتيرية للمسالك البولية.

وكان بيليه قد أدخل إلى المستشفى المذكور أول مرة في ١٢ تشرين ثان/نوفمبر الجاري وأجريت له عملية جراحية بعد إصابته بألآم معوية حادة بسبب وجود حصوات بالكلى في اليوم التالي مباشرة.

## الصيام يعزز وظائف المخ

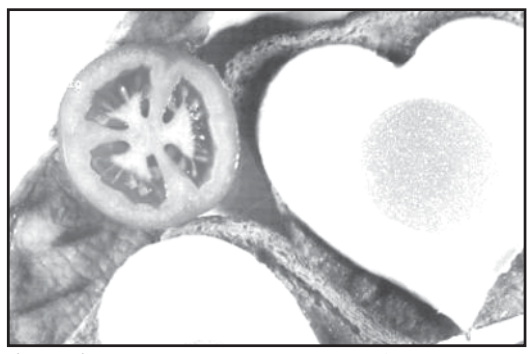
أظهرت الأبحاث الطبية أن ممارسة الرياضة مع الانتظام في الصيام بين الحين والحين يعزز فاعلية وظائف الخلايا العصبية في المخ.

وقال مارك ماتسون عالم الأعصاب في المعهد الوطني للشيخوخة في الولايات المتحدة، إن لدينا أدلة على أن ممارسة الرياضة مع الانتظام في الصيام تعمل على زيادة عدد "الميتوكوندريا" أحدى الموصلات العصبية في المخ، حيث يساعد ذلك في تحسين الأداء في الاختبارات الإدراكية وتغيير وصلات الشبكة العصبية، وفقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وشدد الباحثون على أن الإجهاد من الصيام وممارسة الرياضة يساعدان المخ على التكيف وتحسين تدفق الطاقة من الخلايا العصبية.

كما يعمل الصيام والرياضة على تعزيز إنتاج المخ لبروتين يسمى عامل التغذية العصبية المشتقة "بي دي إن إف" لتعزيز نمو الخلايا.

## للرجال.. تفادي وجبة الإفطار يزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب



أظهرت دراسة جديدة أن الرجال الذين لا يتناولون وجبات الفطور، معرضون ٢٧٪ أكثر من غيرهم للمعاناة من أمراض قلبية أو الإصابة بأزمة قلبية مفاجئة.

وأكد باحثون من جامعة "هارفارد" أن عادات الأكل مرتبطة بالعوامل التي تتسبب الإصابة بأمراض القلب، وفقاً لما نشرته وكالة الأنباء "الألمانية".

وقال إيريك ريم المعد الرئيسي للدراسة، إن الرجال الذين لا يتناولون الفطور أكثر عرضة للمعاناة من زيادة الوزن والسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع معدلات الكوليسترول.

وأضاف ريم أن الرجل الذي لا يتناول الفطور يميل أكثر للتدخين وشرب الكحول وعدم ممارسة الرياضة، وهو ٢٧٪ أكثر عرضة للمعاناة من أمراض قلبية أو الإصابة بأزمة قلبية مفاجئة.

ولفت إلى أن الرجال الذين لا يتناولون الفطور يختارون تناول وجبات كبيرة عندما يقررون الأكل بعدها، موضحاً أن الضغط الذي يتعرض له الجسم جراء دخول وحدات حرارية كثيرة دفعة واحدة إلى الجسم مرات قليلة يومياً، هو الذي يرفع خطر أمراض القلب.

واستند الباحثون في دراستهم، التي استمرت ١٦ سنة، إلى نحو ٢٧ ألف إخصائي من الذكور يعملون في المجال الصحي، وتمت مراقبة عاداتهم الغذائية وصحتهم بشكل عام، وتبين أن ١٥٧٢ منهم أصيبوا بمرض في القلب، كما تبين من الدراسة أيضاً أن خطر إصابة الرجال بأمراض القلب يرتفع بنسبة ٥٥٪ عند الذين يتناولون أطعمة في وقت متأخر من الليل.

## نصف المرضى لا يأخذون أدويتهم على النحو المنصوص عليه

حذرت دراسة طبية من تضاعف أعداد المرضى الذين لا يأخذون أدويتهم على النحو المنصوص عليه، وهو ما يؤثر على صحتهم، على الرغم من أن كمية كبيرة من الأدلة البحثية قد تحاول معالجة هذه المشكلة.

ووفقا لمراجعة منهجية جديدة نشرت في "مكتبة كوكرين" تم خلالها مراجعة ١٨٢ بحثاً أجري في هذا الصدد لاختبار النهج المختلف لزيادة الالتزام بالدواء وصحة المرضى، وشملت المراجعة عدداً كبيراً من أفضل الدراسات حتى الآن في معظم الحالات، طبقاً لما ذكرته وكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وأوضحت التحليلات والمتابعة أن ما يقرب من نصف جميع المرضى الذين يوصف لهم الدواء لا يأخذون أدويتهم على النحو المنصوص عليه، والعديد منهم يتوقف عن تناول الدواء ولا يتبع تعليمات الطبيب بشكل صحيح.

## ابتكار مقلاة ذكية لطهو الطعام جيدا

ابتكر المطورون مقلاة ذكية تحمل اسم "بانتيليجنت Pantelligent" تساعد في طهو الطعام بشكل ممتاز.

وتتصل المقلاة الذكية مع الهاتف الذكي من خلال تطبيق "بانتيليجنت"، الذي يوضح الخطوات لطهو الوجبات بشكل جيد في المنزل، وفقاً لما ورد بموقع "جيكي جادجيتس".

كما يحتوي التطبيق أيضاً على العشرات من الوصفات، كما يتيح للمستخدم إمكانية الوصفات الخاصة به إلى التطبيق.

ويخطر التطبيق المستخدم بدرجات الحرارة التي تتناسب مع كل وصفة، وأيضاً عندما يتم تسخين المقلاة لدرجة تكفي لبدء وانتهاء طهو الطعام.

ويعمل التطبيق على أجهزة "آي أو إس"، حيث يبدأ المستخدم باختيار الوصفة التي يريد إعدادها، ويتتبع الخطوات الموضحة على شاشة الهاتف الذكي، بدءاً من تقطيع الطعام وتحضيره وحتى الانتهاء من طهو الطعام جيداً.

## إطلاق تحديث جديد لتطبيق لوحة المفاتيح سويفت كاي

كشف موقع "جيكي جادجيتس" المعني بأخبار التكنولوجيا عن إطلاق تحديث جديد لتطبيق لوحة المفاتيح "سويفت كاي" على أجهزة "الآندرويد".

ويأتي التحديث الأخير بتحسينات في الأداء، حيث قلل من الوقت الذي تظهر وتختفي فيه لوحة المفاتيح، بالإضافة إلى سرعة الاستجابة لأوامر الكتابة، ودعم ١٢ لغة جديدة، وتصحيح الأخطاء اللغوية.

يذكر أن تطبيق "سويفت كاي" يعتبر واحداً من أفضل تطبيقات لوحات المفاتيح المتاحة على متجر "جوجل بلاي".