

الأرجنتين تكتسح باراغواي سداسية وتصعد للنهائي

لم تأخذ المنتخب الأرجنتيني رحمة حينما أمطر منتخب باراغواي بستة أهداف مقابل هدف، ليصعد على أنقاض دفاعات خصمه إلى نهائي كأس كوبا أميركا.



وافتحت الأرجنتين التسجيل عبر مدافعيها ماركوس روخو، ليحقق به لاعب الوسط خافيير باستوري، ويسجل الهدف الثاني، وكلاهما بتمريرة سحرية من ليونيل ميسي.

وردت باراغواي قبل نهاية الشوط الأول بهدف

عبر لوكاس باربوس، لكنها دون أن تدري أشعلت الروح المشاغبة في الفريق الأرجنتيني. ففي الشوط الثاني، سجل أنجيل دي ماريا هدفاً في ست دقائق فقط قبل أن يضيف المهاجم سيرجيو أغويرو وغونزالو هيغوين الهدفين الخامس والسادس وينهي بذلك حفل وداع لباراغواي أكثر من مؤثر.

وستقابل الأرجنتين صاحبة الأرض تشيلي في المباراة النهائية السبت المقبل في مدينة سانتياغو بينما سيتنافس الجريهان باراغواي وبيرو يوم الجمعة على المركز الثالث.

السويد بطل "شباب أوروبا" لأول مرة في تاريخها

فازت السويد الثلاثاء، على البرتغال ٤ - ٣ في ركلات الترجيح، عقب التعادل من دون أهداف في نهائي بطولة أوروبا لكرة القدم دون ٢١ عاماً.



وأقذ حارس المرمى باتريك كالغرين، ركلتين ليمنح اللقب للسويد، وتبدأ احتفالات صاحبة بين اللاعبين والطاقم التدريبي.

وبدت البرتغال الفريق الأفضل في غالبية فترات اللقاء، إذ أطلق ريكاردو تسديدة مبكرة حادت قبلاً عن المرمى، وارتدت تسديدة القائد سيرجيو أوليفيرا من العارضة. ودخل المنتخب السويدي أجواء اللقاء وصنع أنصاف فرص، لكنه فقد الكرة كثيراً لصالح منافسه الأكثر مهارة.

وكادت السويد أن تتقدم في بداية الشوط الثاني، حين سدّد يون جيدتي فوق العارضة، لكنها عادت إلى الدفاع، بينما تحكّم المنتخب البرتغالي في إيقاع اللعب حتى شعر لاعبوه بالإرهاق قرب النهاية.

واقترّب جيدتي من انتزاع هدف الفوز للسويد، لكنه أهدر فرصة خطيرة، وانطلقت صفارة النهاية والنتيجة لا تزال تشير إلى التعادل، ولم يشهد الوقت الإضافي أيضاً أي أهداف. ونفّذ كل فريق بنجاح ثلاث ركلات ترجيح، قبل أن ينقذ كالغرين محاولة توري. وتصتدى حارس البرتغال جوزيه سا، الذي تلقت شبكاه هدفاً واحداً في خمس مباريات بالبطولة. ونجح الفريقان في الركلة التالية، قبل أن ينقذ كالغرين محاولة كارفاليو، لتبدأ احتفالات ضخمة بين آلاف المشجعين، الذين سافروا إلى جمهورية التشيك لمشاهدة الانتصار الأول للسويد في نهائي أوروبي.

روبنيو يرحل عن سانتوس وينضم إلى جوانجزو الصيني

أعلن نادي سانتوس البرازيلي الثلاثاء عن رحيل مهاجمه الدولي روبنيو إلى صفوف جوانجزو الصيني الذي يدرّبه المدرب البرازيلي لوزيز فيليبي سكولاري.

وقال مودستو روما رئيس نادي سانتوس: "للأسف، لن يتمكن النادي من إعطاء روبنيو نفس القدر من الأموال التي سيحصل عليها في الخارج".

وأضاف: "سيواصل مسيرته خارج البرازيل، نتمنى لروبنيو أسطورة نادينا، كل التوفيق في مسيرته". ومن جانبه، قدم روبنيو خطاب وداع إلى جماهير سانتوس، قائلاً: "أود أن أشكركم على الحب والاحترام، للأسف لم أجد عقدي، ولكن سانتوس سيبقى دائماً في قلبي".

وأوضح: "أرحل وأنا أشعر بالحنن لأنني أترك عائلتي، ولكن الحياة مستمرة، سانتوس سيظل كبيراً، أتمنى أن أحضر مجدداً يوماً ما".

وبدأ روبنيو مسيرته الكروية في ٢٠٠٢ عمر بواية سانتوس وظل مع الفريق حتى ٢٠٠٥ ثم انتقل إلى ريال مدريد الإسباني وظل معه حتى ٢٠٠٨ قبل أن يحترف في صفوف مانشستر سيتي وميلان. وذكرت تقارير صحفية أن جوانجزو الصيني عرض على روبنيو ٣١ عاماً، عقداً يمتد لثلاثة أعوام مقابل حصوله على راتب شهري يبلغ مليون يورو (١.٣٥ مليون دولار).

تسونجا يتخطى مولر بعد مباراة ماراثونية في ويمبلدون

تعافى الفرنسي جو ويلفريد تسونجا من آثار إصابة في البطن ليفوز ٧-٦ و ٦-٦ و ٤-٦ و ٣-٦ و ٦-٦ على جيل مولر في مباراة ماراثونية ويصعد إلى الدور الثاني في بطولة ويمبلدون للتنس الثلاثاء.

ولم يشارك تسونجا المصنف ١٣ في بطولات دن بوش وهاله ونوتنجهام استعداداً لويمبلدون، لكن هذا لم يقلل من حماسه في مباراة استمرت نحو أربع ساعات في مواجهة لاعب لوكسمبورج.

ورغم الحرارة المرتفعة والوصول إلى ٣٠ درجة مئوية لم يشعر تسونجا بقلق بالغ. وقال تسونجا الذي وصل مرتين لقبل نهائي ويمبلدون: "الأجواء كانت جيدة للعب التنس، الأجواء لم تكن رطبة للغاية، كانت على ما يرام بالنسبة لي".

وأضاف: "في استراليا لعبت وسط ٤٢ درجة مئوية في الملعب، سرى إذا كانت الحرارة تستل إلى ٤٢ درجة، لكن في الوقت إلى ليست ٤٢، يمكننا لعب التنس".

بارتوميو: إبراهيموفيتش كان قريباً من ضرب غوارديولا!



كشفت رئيس نادي برشلونة الإسباني، صاحب الثلاثية التاريخية، جوسيب ماريا بارتوميو عن سبب رحيل الدولي السويدي زلاتان إبراهيموفيتش المهاجم إلى فريق باريس سان جيرمان الفرنسي، عن صفوف النادي الكتالوني في السابق.

ووفقاً لتصريحات بارتوميو، المرشح لرئاسة نادي برشلونة يوم ١٨ تموز / يوليو الحالي، إلى إحدى الصحف الإسبانية والتي نقلتها صحيفة (ديلي ميل) البريطانية في عددها الإلكتروني الصادر الأربعاء، فإن إبراهيموفيتش رحل عن معقل كامب نو، بسبب خلافات شخصية مع المدرب السابق لفريق برشلونة والحق لبايرن ميونيخ، الإسباني بيب غوارديولا.

وقال بارتوميو: "زلاتان سيضرب غوارديولا في يوم من الأيام"، حسب تأكيدات مينور رايبولا وكيل أعمال اللاعب.

وتوترت العلاقة بين غوارديولا وإبراهيموفيتش، إلى أن قرر الأخير الاعتداء بالضرب على مدربه، قبل إعطاء وكيل أعماله الضوء الأخضر ليبحث له عن ناد جديد، وهو ما حدث بالفعل. وأضاف: "رايبولا رجل ودي ومضحك للغاية، لكن عليك أن تنظر في جيبه، انه متخصص في اللاعبين أصحاب التقلبات الكثيرة".

وأشار: "نظراً للعلاقة السيئة بين الطرفين، قررنا التخلي عن إبراهيموفيتش لتفادي المشاكل". وانضم السلطان السويدي إلى برشلونة الإسباني صيف العام ٢٠٠٩ قادماً من انتر ميلان الإيطالي في صفقة تبادلية مع الكيرون سامويل ايتو، حصل من خلالها اللاعب على مبلغ ٢٣ مليون جنيه استرليني، لكن زلاتان صاحب الـ (٣٤ عاماً) رحل عن صفوف برشلونة بعد عام واحد فقط بسبب خلافاته الشخصية مع غوارديولا متجهاً إلى ميلان الإيطالي.

بايرن ميونيخ يقدم عرضاً لا يمكن رفضه لضم راموس

انضم فريق بايرن ميونيخ، بطل الدوري الألماني لكرة القدم، إلى صراع الأندية المهتمة بالحصول على خدمات الإسباني سيرجيو راموس مدافع ريال مدريد، وصيف ترتيب الليغا، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. ووفقاً لتصريحات الصحفي بيبي استرادا، المقرب من النادي الملكي، على برنامج (التشريجات) الإسباني، فإن إدارة بايرن ميونيخ وبتوصية من المدرب الإسباني بيب غوارديولا عرضت مبلغ ٦٠ مليون يورو على طاوله مفاوضات ريال مدريد لضم راموس في عقد يمتد لمدة ٥ سنوات.

وأكد استرادا أن وضعية فريق مانشستر يونايتد الإنجليزي لضم سيرجيو راموس صاحب الـ (٢٩ عاماً) ستكون صعبة للغاية بعد العرض المرفوض من إدارة العملاق البافاري.

وحسب تصريحات استرادا، فقد تحدثت بير غوارديولا وكيل أعمال بيب غوارديولا مع رينيه راموس شقيق ووكيل أعمال سيرجيو راموس للاتفاق على كافة الأمور والترتيبات اللازمة لإغلاق الصفقة.

وتأتي رغبة سيرجيو راموس بالرحيل عن النادي الملكي، بسبب خلافات مالية مع إدارة ريال مدريد تحت رئاسة فلورنتينو بيريز حول قيمة تجديد العقد، حيث طالب راموس بمساواة أجره السنوي بالبرنغ إلى كريستيانو رونالدو والويلزي غاريث بيل، لكن بير يرفض تنفيذ وعده السابقة، الأمر الذي أغضب راموس كثيراً ودفعه لاتخاذ قرار الرحيل عن قلعة سانتياغو بيرنابيو الصيف الحالي.

بوسطن تفتقد إلى المساندة الشعبية لاستضافة أولمبياد ٢٠٢٤

أكدت اللجنة الأولمبية الأمريكية أن مدينة بوسطن ستترشح لاستضافة دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٢٤ رغم غياب الدعم والمساندة الشعبية.

وقال سكوت بلاكمون المدير التنفيذي للجنة الأولمبية الأمريكية في تصريحات نقلتها عنه صحيفة (بوسطن جلوب) عقب اجتماع عقده في مدينة ريدورد بمدينة كاليفورنيا: "نحن لسنا هنا لمناقشة احتمالية عدم تقديم الطلب".

وشارت بعض التكهات مؤخراً بأن اللجنة الأولمبية الأمريكية قد تنسحب من الترشح لطلب استضافة الدورة الأولمبية بشكل كامل أو أنها ستختار بدلا عن ذلك مدينة لوس أنجلوس مستضيفة دورتي الألعاب الأولمبية عام ١٩٣٢ و ١٩٨٤.

ويتعين على المدن الراغبة في استضافة الدورة الأولمبية أن تقدم طلباتها للجنة الأولمبية الدولية قبل ١٥ أيلول /سبتمبر المقبل، على أن يتم اختيار المدينة المضيفة من قبل اللجنة الدولية عام ٢٠١٧. وتعتبر مدن باريس وروما وهامبورج من المدن المرشحة لاستضافة الدورة أيضاً.

وقام الفريق المسؤول عن ملف ترشح بوسطن الاثنين بعرض خطة محدثة بلغت تكلفتها أربع مليارات و٦٠٠ مليون دولار من أجل استضافة الدورة.

وقال برويست أن استطلاع الرأي الذي قامت به اللجنة الأولمبية الأمريكية أوضح أن ٤٠ بالمائة من الصوتين يساندون إقامة الدورة في بوسطن، معرباً عن أمه بأن تزداد النسبة إلى ٦٠ بالمائة قبل التصويت الذي سيجري داخل اللجنة الأولمبية الدولية.

ويعتمد ترشح بوسطن لاستضافة دورة الألعاب الأولمبية على استفتاء سيجري في العام المقبل.

فريق ساوبر للفورمولا يعين سميث مديراً تقنياً

أعلن فريق ساوبر السويسري لسباقات سيارات فورمولا-١ الأربعاء عن تعيين مارك سميث مديراً تقنياً جديداً للفريق.

وأوضحت مونيشا كالتينبورن رئيسة الفريق، على موقع الفريق بالانترنت: "بعد مباحثات مع اللجنة الفنية، بحثنا عن مدير تقني لفريق ساوبر ووجدنا مارك . . مارك سميث مهندس يتمتع بخبرة كبيرة في عالم فورمولا-١، والأكثر من هذا أنه يعلم البيئة التي تعمل فيها الفرق والتحديات التي تواجهها ومدى أهمية الحفاظ على الهدوء".

وسبق لسميث (٥٤ عاماً) أن عمل في فرق جوردان وريد بول وفورس إنديا في عالم فورمولا-١ كما كان أحدث الفرق التي عمل معها هو كاترهام وذلك من ٢٠١١ إلى ٢٠١٤.

ويبدأ سميث عمله مع الفريق، الذي يتخذ من هينويل في سويسرا مقراً له، في ١٢ تموز / يوليو الحالي. ويحتل ساوبر الآن المركز السابع في الترتيب العام لفئة الصانعين (الفرق) في بطولة العام الحالي.

الماء والتمر لبداية إفطار صحي

تتم أهمية تناول كوب من الماء وحبتين من التمر لحظة تناول الصائم للطعام بفوائدهما الصحية والغذائية، إذ يتعرض الجسم بعد أكثر من ١٥ ساعة من الصوم عن الطعام إلى الجفاف وانخفاض مستوى السكر في الدم، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالخمول والانهبوط في الساعات الأخيرة من النهار، إضافة إلى أن المعدة تكون في حالة سبات وكذلك الأنزيمات الهاضمة تكون غير مفعلة، هنا يأتي دور المياه في تحريك الأمعاء وتحضيرها إلى عملية الهضم، وغالباً ما تحتاج إلى سوائل أو أطعمة سهلة الهضم وغير صادة، فيأتي التمر ليزود الجسم بالسكر الذي افتقده فيمنح الصائم الطاقة وينشط الدماغ وعضلات الجسم بوقت فائق، بسبب سرعة هضمه.



ويحتوي التمر على سكريات أحادية لا تحتاج إلى هضم، كما أنه غني بالعناصر المعدنية مثل الحديد والمغنيسيوم والزنك والبوتاسيوم، ويتضمن كميات من الفوسفور، وفيتامين أ وفيتامين د، ويحتوي على فيتامين ج المضاد للأكسدة وتخليص الجسم والأنسجة من نواتج تمثيل الأغذية الضارة، كما أن مواد الفيتو الكيميائية الطبيعية الموجودة في التمر تنشط الكبد والأوعية الدموية والقلولون والجهاز العصبي. وأخيراً فإن حبتين من التمر تعادلان ٦٠ سعرة حرارية، كما تعادلان حبة فاكهة من البرتقال أو التفاح أو نصف موزة.

العنف بين الأشقاء يؤدي لمشاكل نفسية خطيرة

وفقاً لدراسة جديدة نشرت في مجلة "الطفولة" الأمريكية، تبين بأن عدوانية الأطفال تبدأ في البيت ويمكن أن تضع الطفل الذي يتعرض للضرب في خطر الإصابة بالكتابة والعزلة والانطوائية. أجرى الباحثون دراسة شارك بها ٣٠٠٠ طفل في الولايات المتحدة حول المشادات البدنية واللفظية مع أشقائهم، ثم قام الباحثون بملاحظة تأثير هذه الحالات على الأطفال باستخدام طيف يحدد أعراض الاكتئاب والقلق.

ووجدت الدراسة بأن ٥٠ بالمائة من الأطفال تعرضوا للضرب، الركل أو العنف من أشقائهم، وبأن ١٥ بالمائة من هؤلاء تعرضوا للعنف بشكل متكرر. و ٣٢ بالمائة من الأطفال اعترفوا بأنهم استعملوا العنف خلال السنوات الماضية سواء العنف الجسدي أو اللفظي مثل سرقة اغراض أو شتم بهدف ازعاج طفل آخر.



وقال الباحثون بأن أسوأ حالات العنف بين الأطفال لا يتم تسجيلها لأن الاهل يشعرون بالخجل من الحديث عن وجود عنف بين أطفالهم ولا يعترفون بأن سبب العنف كان مجرد تتمر من الطفل بل يعتبرون الامر مجرد لهو أو سلوك سيئ، وغالباً ما يرددون "الاطفال ابرياء لا يعرفون ما يقولون أو يفعلون".

هذا وقال الدكتور جون كافارو، خبير نفسي ومؤلف كتاب " Sibling Abuse Trauma"، ولم يشارك في الدراسة، "العنف بين الأشقاء يحدث ٥ مرات أكثر من العنف بين الآباء والأطفال أو الأزواج. لذا من الهام جداً أن يميز الآباء وجود مشاكل بين أطفالهم في المرحلة المبكرة والتحدث مع الطفل المسمي والضحية فوراً".

كيف نوقف الاساءة؟ ينصح الخبراء بأن يقوم الاهل باستشارة المرشد الاجتماعي في المدرسة أو أي مستشار اجتماعي للأطفال.

ولكن هذا لا يعني بأن الاهل غير متورطين في المشكلة والحل، فالخبراء يعتقدون بأن على الاهل وضع النموذج الاساس للاحترام والحب والرعاية في المنزل. على الأرجح بأن الطفل يبدأ بتطوير سلوكه وشخصيته في المنزل، من الأشخاص المحيطين به.

بالإضافة يقول الخبراء بأن العنف يجب أن يستخدم كطريقة لتعليم الأطفال مبادئ الحوار وأهمية الهدوء والمناقشة.

النوم المتأخر "يضعف القدرات الذهنية للأطفال"

كشفت دراسة بريطانية أن عادات النوم لها تأثير على المخ والأداء الذهني عند الأطفال، ومن ثم على نتائجهم المدرسية.

وخلصت الدراسة، التي تناولت ١١ ألف طفل في عمر السابعة، إلى أن الأطفال الذين لا يتبعون نظاماً للنوم، أو ينامون بعد التاسعة ليلاً، نتائجهم المدرسية ضعيفة خاصة في القراءة والرياضيات.

ويقول الباحثون إن قلة النوم تسبب اضطراباً في وظائف الجسم وتضعف من قدرة المخ على تلقي المعلومات.

وأخذ الباحثون بيانات عن أطفال أعمارهم ثلاثة أعوام وخمسة أعوام ثم سبعة أعوام للتعرف على مدى استيعابهم للدروس، وما إذا كانت لنتائجهم علاقة بعادات النوم لديهم.

عادات النوم المضطربة شائعة أكثر في سن الثالثة، حيث أن طفلاً واحداً من كل خمسة لا ينامون في أوقات منتظمة.

أمّا في سن السابعة فإن نصف عدد الأطفال ينامون بانتظام ما بين الساعة السابعة والنصف والثامنة والنصف ليلاً.

وتوصلت الدراسة إلى أن الأطفال الذين لم يعرفوا أبداً النوم بانتظام هم أسوأ من نظرائهم فيما يتعلق بالقراءة والرياضيات وإدراك الفضاء.

وقد ظهر تأثير النوم المتأخر في السنوات الأولى من العمر لدى البنات أكثر من البنين. ويقول الباحثون، بقيادة البروفيسر، أماندا ساكري في جامعة لندن، إن اضطراب النوم ربما يكون انعكاساً لظروف عائلية مدمرة، وهو ما أثر على أداء الأطفال المعرفي، وليس النوم المضطرب في حد ذاته.

وينتمي الأطفال الذين يتأخرون في النوم ويعانون الاضطراب إلى عائلات سيئة الحال اجتماعياً، وقلماً يقرأون ليلاً، وغالباً ما يشاهدون التلفزيون في غرفهم. وبعد التحكم في هذه العوامل، تبقى هناك علاقة بين الأداء الذهني الضعيف وعادات النوم.

جبيرة المستقبل مشك

تعاون المصمم جاك إيفل مع قسم العظام في جامعة نيوزلندا لإيجاد طبعة ثلاثية الأبعاد لهيكل خارجي مبتكر لجبيرة عظام عن طريق الخياطة، تساعد في التئام العظام المكسورة. وقد تحل محل الجبائر التقليدية المصنوعة من الصافات أو الألياف الزجاجية. ويسمى هذا الابتكار "كورتكس" أو القشرة، ويتميز بخفة الوزن وهو قابل للغسل وجيد التهوية، إضافة لمواءمته للارتداء تحت الأكمام. إذ تتم طباعته بكل سهولة، ويتم تثبيته بالمنطقة المصابة بكسور، وتتم صناعة الجبيرة بعد أخذ أشعة ثلاثية الأبعاد وأشعة إكس للمريض، بهدف صنع نموذج ثلاثي الأبعاد بناءً على طبيعة الكسر، وحالياً، يسعى الباحثون للحصول على دعم من أجل تطوير فكرة الجبيرة مستقبلاً.