

الكرة الخماسية الإيرانية السادة عالميا



أحتلت كرة القدم الخماسية الإيرانية المركز السادس عالميا، وذلك في أحدث تصنيف لمنتخبات كرة القدم الخماسية الصادر عن الفيفا . واحتلت إيران بـ ١٦١١ نقطة، المركز السادس في أحدث تصنيف لمنتخبات كرة القدم الخماسية للفيفا، وحازت مراكز متقدمة باستمرار خلال السنوات الماضية . وجاءت المراكز الخمسة الأولى بتصنيف كرة القدم الخماسية كالتالي: اسبانيا ، البرازيل ، روسيا، إيطاليا والارجنتين .

الدوري الإنجليزي يحقق رقما قياسيا في الميركاتو الصيفي

حققت الأندية الإنجليزية رقما قياسيا جديدا هذه المرة على مستوى الانتقالات، حيث أنفقت ٨٧٠ مليون جنيه إسترليني على اللاعبين في سوق الانتقالات الصيفية، وهو المعدل الأعلى في تاريخ الريميرليج، بارتفاع ٤٪ عن انتقالات الموسم الماضي. ونشرت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) تقريرا مطولا عن بورصة سوق الانتقالات، والمبالغ التي دفعتها الأندية الإنجليزية والأوروبية خلال الصيف الحالي، حيث جاء الدوري الإنجليزي في المقدمة بمبلغ يقارب مليون يورو ، ليحقق رقم قياسي . هذه المبالغ الكبيرة المدفوعة في إنجلترا، جاءت بفضل مانشستر سيتي الإنجليزي الذي أنفق لوحده أكثر من ١٥٠ مليون إسترليني بالتعاقد مع البلجيكي كيفين دي بروين بـ ٥٢ مليون إسترليني، والإنجليزي رحيم سترلينج بـ ٤٩ مليون إسترليني والارجنتيني نيكولاس أوتاميندي بـ ٢٢ مليون إسترليني، وفابيان ديلف بـ ٨ ملايين إسترليني، وباتريك روبيرتس بـ ٨ ملايين إسترليني، وانيس اوتال بـ ٢ مليون إسترليني . في حين أن بقية الأندية بوجود مانشستر يونايتد وتشيلسي وأرسنال وليفربول أنفقوا ٧٢٠ مليون إسترليني، ليكتسح الريميرليج بقية المسابقات الأوروبية الكبيرة فيما يخص حجم الانقافات . ففي القارة الأوروبية، جاء الدوري الإنجليزي في المقدمة بـ ٨٧٠ مليون إسترليني، وجاء في المركز الثاني بأقل من النصف من حيث حجم الصفقات الصيفية الدوري الإيطالي بـ ٤٠٥ مليون إسترليني، ثم الدوري الإسباني بـ ٤٠٠ مليون إسترليني، ثم الدوري الألماني بـ ٢٩٠ مليون إسترليني، وأخيرا الدوري الفرنسي بـ ٢٢٠ مليون إسترليني .

أما عن التفاعل على موقع التواصل الاجتماعي (تويتر) أشار التقرير إلى أنه كان هناك أكثر من مليون تغريدة باسم الحارس الإسباني لمانشستر يونايتد الإنجليزي ديفيد دي خيا، قبل ٢٤ ساعة من إغلاق سوق الانتقالات، في حين تم عمل هاشتاغ باليوم الأخير من السوق بعدد ٢٩٦.٥٤٢ مرة .

تشيشاريتو: انضمامي إلى باير ليفركوزن لم يكن قرارا صعبا

أكد اللاعب المكسيكي خافيير هيرنانديز "تشيتشاريتو" أنه لم يكن صعبا بالنسبة له اتخاذ قرار بالانضمام إلى صفوف نادي باير ليفركوزن الألماني، وأنه لمس إمكانية تحقيق أهداف طموحة في مسابقة الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليجا) . وقال اللاعب المكسيكي (٢٧ عاما) خلال تقديمه لوسائل الإعلام والجمهور كلاعب جديد في صفوف الفريق الألماني: "لم يكن الأمر صعبا نظرا للاهتمام الذي لقيته من النادي . . لقد أشعروني دائما أنني شخصا مرغوبا فيه وأنه سيكون لاعبا مهما ولهذا لم يكن القرار صعبا" . وأضاف تشيتشاريتو الذي وقع على عقد انضمام لصفوف ليفركوزن لمدة ثلاثة أعوام: "ما يجول الآن في خاطري هو اللعب ومساعدة الفريق والحصول على أشياء مهمة . . أرغب في أن أعود للشعور بأهميتي وأن أجد السعادة التي كنت أبحث عنها منذ وقت طويل" . وترك هيرنانديز مانشستر يونايتد لإكمال مسيرته مع باير ليفركوزن، وتحدث اللاعب المكسيكي عن الهولندي لويس فان غال المدير الفني لمانشستر يونايتد قائلا: "إنه مدرب كبير" ، مؤكدا أنه لم تحدث أي مشاكل بينهما" .

وأعرب روجر شميدت المدير الفني لباير ليفركوزن عن قناعته بأن تشيتشاريتو سيصبح عنصرا داعمًا للفريق بشكل كبير: "سيساعدنا كثيرا" .



بطولة أمريكا المفتوحة تسجل رقما قياسيا بعدد الانسحابات

قبل أن يختتم الدور الأول من بطولة أمريكا المفتوحة للتنس منافساته، سجلت البطولة رقما قياسيا في عدد الانسحابات من الدور الأول في أي من بطولات جراندم سلام) المفتوحة . وكانت بطولة أمريكا المفتوحة عام ٢٠١١ هي صاحبة أسوأ رقم قياسي بواقع تسع انسحابات أو غيابات في دورها الأول، سواء كان في منافسات السيدات أو الرجال . وسجلت البطولة الحالية في دورها الأول الذي شارف على الانتهاء سبعة انسحابات الاثنتين، بالإضافة إلى أربعة انسحابات أخرى الثلاثاء .



وفي اليوم الأول من المنافسات، لم يتمكن كل من الروسية فيتاليا دياتشينكو والفرنسي جايل مونفيس والأوكراني الكسندر دولجوبولوف والكازاخي ميخائيل كوكوشكين والألماني فلوريان ماير والتشيكي راديك ستيبانيك والأسباني بابلو أندوخار من استكمال مبارياتهم . وقال أندوخار الذي انسحب من مباراته أمام الروسي تايموراز جاباشفيلي في المجموعة الخامسة: "لقد حققت بالكورتيزون قبل مجيئي إلى هنا بسبب الآلام التي لازمتني طوال الجولة الأمريكية . . أعاني من قطع خفيف في وتر المرفق الأيمن" . وأضاف اللاعب الأسباني: "في كل مرة أقوم فيها بضرب الكرة يتجدد الألم بشكل أكبر وفي النهاية قررت التوقف لأن اللعب بهذه الطريقة غير ذي معنى" . وقرر بعض اللاعبين مثل النيوزيلاندية مارينا اراكوفيتش والكازاخي الكسندر نيدوفيزوف وإيرينستس جولبيس من لانفيا والأسترالي ثانيايس كيكيناكيس الانسحاب من البطولة الثلاثاء بسبب الإصابة . وقال كيكيناكيس: "أشعر ببعض الآلام . . تناولت الكثير من السوائل ولكن لا زلت أتعرض للشد العضلي حتى أثناء الاستحمام . . لا أعتقد أن الأمر سيكون خطيرا في المستقبل" .

مدرب بوليفيا يرفض مواجهة الأرجنتين وديا



أعرب المدير الفني الجديد لمنتخب بوليفيا لكرة القدم خوليو سيزار بالدبيسو عن رفضه مواجهة الأرجنتين وديا الجمعة، بمدينة هيوستن الأمريكية . وقال بالدبيسو: " لا يمكننا اللعب أمام الأرجنتين . . من الأفضل أن لا نخوض هذه المباراة" . ويسافر المنتخب البوليفي الأربعاء إلى مدينة هيوستن الأمريكية استعدادا لمواجهة الأرجنتين بعد أن خاض ٣ حصص تدريبية بمدينة سانتا كروز دي لا سيرلا البوليفية . وأبدى بالدبيسو استياءه أيضا من عدم حصول بعض اللاعبين على تأشيرة الدخول إلى الولايات المتحدة الأمريكية ومن نقص بعض الموارد المالية . وقال الناقد الرياضي البوليفي كريستيان فيرا: "المنتخب يلعب عندما يجب عليه عدم اللاعب . . الكرة البوليفية تسافر إلى هيوستون من أجل القضاء عليها" . وذكر الناقد الرياضي أيضا أن بوليفيا تجرعت الهزيمة أمام المنتخب الأرجنتيني بخماسية نظيفة في مباراة ودية جمعت بين البلدين قبل انطلاق بطولة كوبا أمريكا الأخيرة .

كبار القوم في إيطاليا ينتفضون بإبرام صفقات في الوقت الحاسم

انتهى سوق الانتقالات الصيفية لأندية كرة القدم الإيطالية بالعديد من المفاجآت، بينها رحيل الإسباني خواكين عن فيورنتينا إلى ريال بيتيس وانضمام الصربي آدم لياييتش والبرازيلي فيليبي ميلو إلى إنتر وهرانيس إلى يوفنتوس . وشهدت انطلاقا الموسم الكروي الجديد في الكالتشو أيضا عودة ماريو بالوتيلي لصفوف ميلان، في المقابل رحل بعض النجوم أمثال التشيلي أرتورو فيدال والأرجنتيني كارلوس تيفيز والدولي المخضرم أندريا بيرلو عن "البيلانكونيري" . ويعد اليوفي وإنتر وروما أكثر الفرق الإيطالية المشاركة بقوة في سوق الانتقالات بغرض واحد وهو التتويج بالسكوديتو . وقبل إنتهاء سوق الانتقالات في تمام الساعة ٢٣.٠٠ بالتوقيت المحلي، خفض إنتر من روما أحد نجومه، الصربي لياييتش . وبالمثل أنهى فيليبي ميلو علاقته بجلطه سراي التركي لينضم للإنتر، الذي ضم أيضا البرازيلي أليكس تيليس، ليصبح من بين أكثر الأندية الإيطالية حراكا، رغبة في تعويض رحيل نجمه لاعب الوسط الكرواتي ماتيو كوفاسيتش لريال مدريد . وضم إنتر وجوها أخرى جديدة مثل الإسباني مارتين مونتيويا قادما من برشلونة، والبرازيلي جواو ميراندا من أتلتيكو مدريد ولاعب الوسط الكرواتي إيفان بيرسييتش . وفي الدقائق الأخيرة من موسم الانتقالات تم الإعلان أيضا عن رحيل الجناح الأيمن خواكين سانتيز من فيورنتينا، الفريق الذي لعب في صفوفه الموسمين الأخيرين، ليعود إلى ريال بيتيس، بيته الذي ترعرع فيه كلاعب والذي وقع معه على عقد لثلاثة مواسم . صفقة أخرى ضخمة جرت في الوقت الحاسم من موسم الانتقالات، وهي رحيل البرازيلي هرنانيس من صفوف إنتر إلى اليوفي مقابل ١١ مليون يورو . ولتعزيز صفوفه لحصد لقب السكوديتو الخامس له تواليا، قام المدرب ماسيميليانو أيجري بثورة في الفريق، ليرحل عنه نجوم أمثال فيدال، الذي انتقل لبايرن ميونخ، وبيرلو الذي انضم لفريق نيويورك سيتي الأمريكي، وتيفيز الذي رحل إلى بوكا جونيورز . كما رحل عن الفريق مهاجمه الإسباني فرناندو يورنتي الذي عاد لإسبانيا للعب في صفوف إشبيلية . في المقابل ضم "السيدة العجوز" العديد من الأسماء مثل الفرنسي أليكس ساندر ولاعب الوسط الكولومبي خوان كوادرادو معارًا من تشيلسي، والمهاجم الأرجنتيني الشاب بابلو ديابالا، الذي كان أبرز نجوم بالرمو الموسم المنصرم، والمهاجم الكرواتي ماريو ماندزوكيتش لاعب أتلتيكو السابق . وإضافة لهم تعاقد اليوفي أيضا مع المهاجم الأرجنتيني جيدو فادالا ولاعب الوسط سامي خضيرة، الذي احترف في صفوف ريال مدريد طوال الأعوام الخمسة الأخيرة .

بدوره استغل روما، المنافس الرئيسي ليوفنتوس هذا الموسم على لقب الدوري، سوق الانتقالات ليجدد تشكيلته وتعاقد مع الإسباني إياجو فالكي والأرجنتيني إزيكييل بونسي، والحارس البولندي فويتشيك تشيزني، حارس أرسنال السابق . ومن أكبر الصفقات التي أبرمها "الذئاب" ضم المهاجم البوسني إدين دجيكو من مانشستر سيتي، إضافة للتعاقد مع المصري محمد صلاح المعار من تشيلسي، والبرازيلي جيرسون سانتوس دا سيلفا الذي يعد حاليا أحد النجوم الصاعدين في كرة القدم البرازيلية .

فيما استعاد نابولي الحارس الإسباني بيبي رينا، الذي سيعد لارتداء قميص الفريق الإيطالي بعد عام من الإعارة دون الحصول على فرص بفريق بايرن ميونخ تحت قيادة بيب جوارديولا .

رد ناري من مانشستر يونايتد على ريال مدريد بشأن صفقة دي خيا

رد مانشستر يونايتد الإنجليزي سريعًا عبر بيان رسمي على الاتهامات الموجهة له من قبل إدارة ريال مدريد الإسباني بتعطيل صفقة انتقال ديفيد دي خيا حارس يونايتد إلى ريال مدريد، التي تعثرت في النهاية بسبب تأخير وصول الأوراق المطلوبة قبل إغلاق فترة الانتقالات الصيفية المنصرمة . وتلخص بيان مانشستر يونايتد في عدة نقاط كالتالي: "دي خيا لاعب وعنصر مهم في مانشستر، والإدارة لم تطلب من ريال مدريد أن تشتريه ويبيع له يكن من الأولويات، وعلى الرغم من ذلك لم نتلق أي عروض حتى الآن" . وأضاف: "تم الاتفاق بين الطرفين بدخول حارس ريال مدريد نافاس في الصفقة، وبالتالي الصفقتين كانا معتمدين على بعضهما البعض" . وتابع: " نافاس حتى الساعات الأخيرة كان في التدريبات وريال مدريد كان لديه كل المستندات الخاصة سواء لدى خيا أو نافاس" . وأكد مانشستر يونايتد أنه أرسل كافة التفاصيل لكلا اللاعبين لريال مدريد، في الساعة الثامنة و ٤٢ دقيقة، إلا أنه قام بإعادة إحدى المستندات الخاصة بدي خيا لنا بدون التوقيع وذلك في الساعة العاشرة و ٣٢ دقيقة . تغيرت حاسمة حدثت في الساعة العاشرة و ٤٠ دقيقة، ، قبل أن نستلم بعدها بـ ١٥ دقيقة جميع الأوراق اللازمة لإلغاء عقد دي خيا مع مانشستر يونايتد، في حين أن أوراق نافاس لم تكن مكتملة ، وفي العاشرة و ٥٨ دقيقة تم إرسال الموافقة لاتمام الصفقة . وأشار بيان يونايتد إلى أن ريال مدريد لم يرسل مستندات دي خيا للاتحاد الإسباني في الوقت المناسب، وتأخروا لدقائق طويلة، مؤكداً أن النادي من جانبه قام بتحضير جميع الأوراق في الوقت الصحيح بالنظام المتعارف عليه في الاتحاد الإنجليزي .



٥ أخطاء صحية تقوم بها قبل الذهاب إلى العمل، فما هي؟

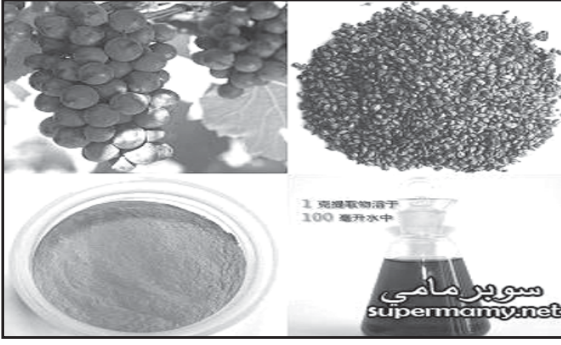
رغم أن فترة الصباح قصيرة ومحكومة بكثير من الانشغالات، من الاستعداد للعمل إلى تجهيز الأبناء للذهاب إلى المدرسة، إلى المواصلات وغيرها، إلا أنها فترة مليئة بفرص القيام بأخطاء صحية وذهنية . تفقد بريد العمل الإلكتروني عند الاستيقاظ: قراءة البريد الإلكتروني تسبب القلق والتوتر منذ بداية اليوم، خصوصا إذا كان البريد مليئا بالرسائل . بالإضافة إلى جعل بداية اليوم سلبية، فإن الرد على الرسائل فور الاستيقاظ يزيد إمكانية القيام بأخطاء أثناء الرد . وينصح في المقابل تأجيل الاطلاع على البريد عند الوصول إلى المكتب . تأجيل التمارين الرياضية إلى وقت لاحق: يعتبر النهار أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية، فإمكانية حصول خطط غير متوقعة أو التأخر في العمل بسبب مهمات أو اجتماعات عالية أثناء المساء ، ما يجعل إمكانية التمرن مساء قليلة جدا، مارس الرياضة في الصباح . وإذا لم يتوفر لديك وقت كاف، يكفي القيام بجزء من التمارين، حتى لو لـ ١٠ دقائق أو ربع ساعة .



أخذ حمام ساخن: رغم أن شعور الحمام الساخن بعد الاستيقاظ قد يكون رائعا، إلا أن الماء الساخن سيجعلك تشعر بالنعاس من جديد . هذا لأن الحرارة تجعل العضلات تسترخي، وتبطئ دقات القلب . لهذا ينصح بأخذ حمام بارد وسريع في الصباح، ما يساهم في إفراز هرمون الأدرينالين الذي يعطي الجسم نشاطا، وهرمون الإندورفين الذي يساهم في تحسن المزاج العام . تناول فطور مليء بالكرهويدرات: أظهرت الأبحاث أن تناول فطور مليء بالكرهويدرات المكررة، مثل المعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض والمعجنات، تسبب زيادة رغبة الجسم في تناول مزيد من هذه الكرهويدرات الغنية بالسعرات الحرارية . وينصح باستبدال الكرهويدرات بـ ٢٠ غراما من البروتين، ما يوازي كمية البروتين في بيضتين ، لأن البروتينات تسبب الشعور بالشبع لفترات أطول . تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الطعام مباشرة: يسبب تنظيف الأسنان بعد تناول الفطور مباشرة بتآكل مينا الأسنان، خصوصا إذا كان الفطور ذو حموضة عالية . وتعتبر القهوة والفاكهة من الأطعمة ذات الحموضة العالية . لهذا، ينصح بتنظيف الأسنان بعد الاستيقاظ وقبل تناول الطعام، وينصح بشرب كوب من الماء بعد الأكل، ما يعطي شعورا أكبر بالنظافة . إذا لم تكن قادرا على عدم تنظيف أسنانك، انتظر نصف ساعة بعد الأكل على الأقل قبل تنظيفها .

٦ فوائد صحية لبذور العنب

أكدت الأبحاث الطبية عن فوائد صحية عديدة لبذور العنب، أبرزها الحد من حالات الإصابة بالأورام والسرطان المختلفة . تقدم لك في هذا المقال الفوائد الست لبذور العنب: ١- تتمتع بذور العنب بخواص رائعة مضادة للأكسدة نظراً لإحتوائها على تركيبات عالية من مركبات (Proanthocyanidins) والتي تعد خواصها المضادة للأكسدة أقوى بمقدار ٢٠ مرة مقارنة بفيتامين د، وأقوى ٥٠ مرة من فيتامين ج، وهو ما يساهم في الحد من فرص الإصابة بالأمراض . ٢- تساهم مركبات (Proanthocyanidins) التي تحتوي عليها بذور العنب في - تنشيط الدورة الدموية، وكما تساهم في الحد من تورم الساقين وتقوية الأوعية الدموية وتقليل فرص الإصابة بدوالي الأوردة، بالإضافة إلى فاعليتها في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . كما تتمتع بذور العنب بخواص مضادة للسرطان وفقا للعديد من الإبحاث الطبية، حيث ثبت ان المواد الفعالة بها تساهم في وقاية الجلد من الإصابة بالأشعة فوق البنفسجية، وكما أنها تقلل مستويات (azoxymethane)، أحد المواد المسرطنة الشائعة، والتي ترفع فرص الإصابة بسرطان القولون . ٣- تحد من فرص الإصابة بسرطان القولون، وتحد من الإصابة بسرطان الرأس والعنق . ٤- تساعد بذور العنب على التخلص من الدهون الزائدة وتقليل تراكمها بالجسم، وذلك نظراً لفاعليتها في الحد من امتصاص الدهون . ٥- تقاوم بذور العنب الإكتئاب، وتتمتع بخواص رائعة مضادة له . ٦- يمكن استخدام بذور العنب كاملة أو طحنها في صورة بودرة، والتي يمكن إضافتها إلى الحساء والسلطة .



٥ فوائد صحية لبذور الكتان، تعرف عليهما!

قد لا تصدقين الفوائد الكثيرة التي تحتوي عليها بعض المكونات الطبيعية ومنها بذرة الكتان التي يمكن أن نصفها بأنها كنز من المنافع . فلم لا نتعرفن إليها؟ تساعد على التخلص من الكوليسترول لكي تجنبي أوردتك تراكم الدهون على جدرانها، من المفيد جداً أن تتناولي يوميا ٢٠ غ من بذور الكتان المطحونة . لكن اعلمي أنك لن تحصدي النتيجة قبل بضعة أسابيع . تحدد من خطر الإصابة بأمراض القلب تصوري أنك تسيرين على طريق لم تتم صيانتها منذ زمن طويل . لا شك في أن الكثير من الحفر والعوقات ستعرض سيرك . هكذا هي حال شراييك التي تحتاج إلى الاهتمام الدائم وإلا فإنها قد تتعرض للانسداد ، ما قد يسبب إصابتك بأزمة قلبية . ولتجنبي ذلك، عليك أن تقومي بخطوة بسيطة: أن تضيفي بذور الكتان إلى أطباقك . تحرق الدهون تحتوي بذور الكتان على أحماض الأوميغا ٣ الدهنية التي تساعد جسمك على التخلص من الدهون الضارة وتتيح لك بالتالي خسارة الوزن الزائد . تسهل عمل الأمعاء تحتوي بذور الكتان على مواد تتصف بقدرتها على امتصاص الماء الموجودة في الأطعمة وبالتالي تسهيل عمل الأمعاء والحد من احتمال حدوث الإمساك . تتيح خسارة الوزن في الواقع، يؤدي تعرض بذور الكتان للماء إلى انتفاخ المواد التي تحتوي عليها . لذا، فإن تناولك طعاما غنيا بهذه البذور يساهم في شعورك بالشبع بسرعة . أضف إلى هذا احتواءها على أحماض الأوميغا ٣ الدهنية الضرورية في حالات الحمية الغذائية .