

كيهان العربي

مفاجأة في معسكر اللاروخا..

إقالة لوبيتيجي من تدريب إسبانيا وتعيين هيرو بدلا منه



صحفي، امس الاربعاء، إن قرار لوبيتيجي بالرحيل لتدريب ريال مدريد أجبر الاتحاد على إقالته، وتابع "كل شيء حدث أجبرنا على اتخاذ قرار الإقالة بحق لوبيتيجي، وأشكره على كل ما قدمه مع المنتخب الإسباني وأتمنى له التوفيق".

وعن بديل لوبيتيجي، رد "الموقف معقد للغاية، المنتخب ملك لجميع الإسبان".
أردف "لا يمكن القيام بالأمور بهذه الطريقة (يقصد طريقة إعلان ريال مدريد التعاقد مع لوبيتيجي) الجميع يرى أن ما حدث يشكل نقطة ضعف قوية، لكن ذلك سوف يجعلنا أقوى".
وبخصوص اللاعبين، قال: "الجميع متأثر لكننا نفكر في الأفضل، وأطلب كل الإسبان بدعم المنتخب لأننا فعلنا كل شيء ممكن لتقديم أفضل نتائج".

يشار إلى أن لوبيتيجي جدد عقده مع الاتحاد الإسباني منذ أسابيع حتى ٢٠٢٠، قبل أن يوافق على قيادة ريال مدريد، الذي دفع ٢ مليون يورو، قيمة الشرط الجزائي في عقده.
وكان ريال مدريد أعلن الثلاثاء تعيين جولين لوبيتيجي مدربا للفريق بعقد لمدة ٣ سنوات، قبل يومين من مباراة إسبانيا والبرتغال في موندIAL روسيا، ما أثار غضب روبياليس الذي لم يكن على علم بالمفاوضات إلا قبل إعلان الميرنجي لبيانه به دقائق.

وسعى لاعبو المنتخب الإسباني، لإقناع لويس روبياليس، رئيس اتحاد كرة القدم المحلي، ببقاء جولين لوبيتيجي، المدير الفني للاروخا، قبل انطلاق بطولة كأس العالم ٢٠١٨ بروسيا، إلا أنهم لم ينجحوا في مسعاھم.

هذا وتولى فيرناندو هيرو، المدير الرياضي للمنتخب الإسباني ولاعب ريال مدريد الأسبق، زمام الأمور الفنية لمنتخب بلاده خلفا لمواطنه جولين لوبيتيجي.

وأعلن الموقع الرسمي للمنتخب الإسباني، أن هيرو، سيقود المنتخب في بطولة كأس العالم ٢٠١٨ بروسيا، والتي ستطلق اليوم الخميس، وسيلعب الماتالور أمام البرتغال يوم الجمعة المقبل.

بوسكتس: المنتخب الإيراني سيجعل من مباراته أمام الأسباني مواجهة صعبة

توقَّعَ لاعب خط وسط لدى المنتخب الإسباني لكرة القدم 'سيرخيو بوسكتيس بورغوس' الاربعاء، أنَّ المنتخب الإيراني سيجعل من مباراته أمام المنتخب الأسباني مواجهة صعبة.



في التكتل الدفاعي والحد من سرعة الفريق المنافس لعرقلة الموجات الهجومية المتتالية.

ولم يبد اللاعب الأسباني رضاه عن أداء فريقه خلال مبارياته التمهيدية الودية التي سبقت كأس العالم، لكنّه اعتبر هذه النتائج غير محددة لمصير الفرق في نهائيات كأس العالم.

وقال ان المنتخب الأسباني مرّ بهذه التجربة قبل بطولة كأس العالم التي أقيمت في جنوب افريقيا لكنه تأهل فيها الى المباراة النهائية و رفع الكأس.

علماً أنَّ مباريات كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٨ ستبدأ اليوم الخميس في روسيا؛ يلتقي في أولاهها المنتخب السعودي منافسه الروسي في موسكو.

خطر تجميد عضوية إيران للمصارعة الرومانية ومكائد الكيان الصهيوني



تجري المصارعة الرومانية هذا العام بحضور المنتخب الإيراني للمصارعة وخطر تجميد عضوية ايران في هذه الألعاب يهدد إيران بسبب مكائد وحيل الكيان الصهيوني .

وللأنباء أن هذه الجولة من المباراة تمت في فئة الشباب والمراهقين وقد شارك ممثلون عن الكيان الصهيوني في كلا الفئتين. ويبدو أن الكيان الصهيوني ومن خلال جذبِه للمصارعين الروس الأوكرانيين يحاول الاضرار بالمصارعة الايرانية وتجميد عضويتها في هذه الألعاب.

وفي الاشهر القادمة ستجري الألعاب العالمية للشباب والمراهقين في كرواتيا وأسلوأكيا وقد تقع قرعة ايران مع ممثلين الكيان الصهيوني ما يهدد بتجميد عضوية ايران في حال امتنع المصارعون الايرانيون عن مواجهة نظرائهم الاسرائيليين.

فوز الملف الثلاثي الأمريكي بتنظيم كأس العالم ٢٠٢٦

أعلن السويسري جياني إنفالتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، فوز الملف الأمريكي الثلاثي، الذي يجمع بين "الولايات المتحدة الأمريكية، وكندا، والمكسيك"، بتنظيم كأس العالم ٢٠٢٦.
وجرت عملية التصويت، بمشاركة الاتحادات الدولية للعبة، في العاصمة الروسية موسكو، خلال كونجرس فيفا ٦٨ الذي يعقد عشية انطلاق منافسات مونديال ٢٠١٨.
وفاز الملف الثلاثي الأمريكي بـ١٣ صوتًا، مقابل ٦٥ صوتًا فقط للملف المغربي المنافس، فيما امتنع اتحاد واحد عن التصويت.

عالم الرياضة

كيروش يطالب شركة «Nike» بالاعتذار والایرانيون

يقاطعون منتجاتها



طالب كارلوس كيروش مدرب منتخب ايران لكرة القدم، شركة نايكی «Nike» الاميركية بالاعتذار رسميا على خلفية حظرها استخدام اللاعيبين الايرانيين أدواتها الرياضية خلال مونديال روسيا ٢٠١٨ وذلك بذريعة «العقوبات» .

واعتبر كيروش أن قرار نايكی عدائي ضد ٢٢ لاعبا بمنتخب ايران ومثيرا للسخرية. وردا على قرار الشركة الأمريكية، دشن عدد من الإيرانيين حملة على وسائل التواصل الاجتماعي لمقاطعة منتجات نايكی، باستخدام هاشتاغ «لا ل نايكی».

وقال أحد المستخدمين على تويتر :عندما ترفض إيران اللعب ضد «إسرائيل»، يعتبرون هذا إقحام للسياسة في الرياضة، ولكن عندما ترفض نايكی تزويد اللاعيبين الإيرانيين بالأحذية بسبب «العقوبات»، لا تنطق الفيفا بكلمة واحدة.

وأظهر مقطع فيديو متداول على نطاق واسع مواطنا إيرانيا، وصف نفسه بأنه طبيب أسنان، وهو يلقي حذاء نايكی في سلة المهملات، قائلا إن قرار الشركة كان «إهانة للشعب الإيراني وكل عشاق كرة القدم».

حكمان من ايران في بطولة الاندية الاسيوية لكرة الصالة

اعلن الاتحاد الاسوي لكرة القدم انه تمت دعوه الحكمين الدوليين الايرانيين 'وحيد عرض بيما' و 'ابراهيم محراب' لتحكيم مباريات البطولة الاسيوية لكرة الصالة ٢٠١٨ التي ستقام في اندونيسيا.

وستقام بطولة الاندية الاسيوية لكرة الصالة للعام ٢٠١٨ في العاصمة الاندونيسية جاكرتا في الفترة من ١ الى ١٣ آب/اغسطس

وسيقوم الحكمان الدوليان 'وحيد عرض بيما' و 'ابراهيم محراب' من ايران بتحكيم المباريات . وسيشارك في البطولة ١٦ فريقا يتنافسون ضمن اربع مجاميع وسيشارك من ايران فريق 'مس نغون'.

روسيا تتوقع دخل ١٤ مليار دولار دخلاً من كأس العالم

شهدت العديد من أسواق موسكو انتعاشاً ملحوظاً منذ بدء وصول الفرق المتنافسة وعشاق كرة القدم إلى المدن الروسية، من بين الأسواق الأكثر رواجاً، سوق إسماغيلوف التاريخي في العاصمة الروسية موسكو، الذي شهد إقبالا كبيرا من قبل عشاق كرة القدم، قبيل انطلاق بطولة كأس العالم ٢٠١٨، التي تستضيفها روسيا ابتداء من اليوم.



وتوقعت روسيا في دراسة صدرت الشهر الماضي أن تنعش الدورة الكروية الاقتصاد الروسي وأن تحقق دخلاً يقدر بنحو ٨٦٧ مليار روبيل روسي، أي ما يزيد على ١٤ مليار دولار أميركي. وقال أركادي دفوركوفيتش، نائب رئيس الحكومة الروسية، ورئيس اللجنة التنظيمية لمونديال «روسيا - ٢٠١٨»، «إنه رقم ضخم، يمكننا القول إنه لو لم تكن هناك بطولة كأس العالم، ما كان الاقتصاد ليسجل النمو الذي نلاحظه الآن».

وأوضح أن نمو الناتج المحلي الإجمالي المتصل بالتحضيرات للمونديال، كان خلال السنوات الخمس الأخيرة يتحرك صعوداً، أي أن النمو يتزايد، وبلغ خلال العام الحالي الحد الأقصى بنسبة ٦,٤٪. وصدت وكالة الاناضول في تقرير أمس، انتعاش الأسواق في موسكو والمدن التي يقام فيها المونديال، وقالت إن سوق إسماغيلوف، يتصدر الأماكن السياحية الأكثر زيارة في موسكو، بسبب طرازه المعماري وأجوائه الفريدة، ونوعية المتاجر والمطاعم، حيث يضم العديد من متاجر الهدايا الروسية والأوزبكية والقرغيزية.

وأبدى العديد من مشجعي المنتخبات المشاركة في البطولة، إعجابهم بالسوق، الذي بُني وفق طراز العصور الوسطى.

وتبين من بطولات كأس العالم الأخيرة، أن البلد المستضيف يجني منافع اقتصادية كبيرة، فعلى سبيل المثال عادت بطولة كأس العالم على جنوب أفريقيا بنحو ٥ مليارات دولار، بحسب وزير المالية في جنوب أفريقيا، برافين جورهان.

كما أظهر اقتصاد جنوب أفريقيا في ٢٠١٠، نمواً بنسبة ٦,٩٪، وتم خلق ٦٦ ألف وظيفة جديدة، وزار البلاد ما يصل إلى نصف مليون سائح أجنبي.

وحسب تقارير روسية، أنفقت روسيا على تحضيرات كأس العالم ٢٠١٨ ثلاثة أضعاف ما أنفقته جنوب أفريقيا، وتتوقع أن تتجاوز عائدات بيع تذاكر المباريات، والتي يفوق عددها ٣,١ ملايين تذكرة، مستوى خمسة مليارات دولار.

كذلك يتوقع أن ينفق المشجعون الأجانب على السكن والطعام نحو ٥ مليارات دولار، كما يعول منتجو ويائعو الهدايا التذكارية أن ينفق ١,٥ مليون سائح أجنبي يتوقع أن يزوروا روسيا قرابة ١,٥ مليار دولار، أي بمعدل ١٠٠ دولار للشخص.

ويرى خبير الاقتصاد والأستاذ في كلية العلوم الاقتصادية والاجتماعية الروسية، يفغيني يتاكوف، أن الأموال الموظفة في تنظيم البطولة ستعود على اقتصاد البلاد بتأثير مضاعف، حيث يتوقع الخبير أن يدر كل روبل تم إنفاقه نحو ٤,٥ روبيلات.
ويقدر يتاكوف العائد الاقتصادي للبطولة بـ ١,٦ ترليون روبيل، وهو أكثر بنحو ٢,٥ مرة من الأموال المستثمرة في هذه البطولة.

من جهتها تقول الخبيرة في مجال السياحة، غالينا ديختيار إن السائح الأجنبي الواحد الذي سيزور روسيا خلال البطولة سيساهم في خلق ٥ فرص عمل في قطاع الفنادق والمطاعم.

الرياضة

كرة القدم

عالم الرياضة

كرة القدم

كرة القدم

٦

الخميس ٢٩ رمضان، ١٤٣٩ هـ ق ٢٤ خرداد ١٣٩٧ هـ ش، ١٤ حزيران ٢٠١٨م

٨ نصائح غذائية لما بعد رمضان

مع اقتراب نهاية شهر رمضان المبارك، لابد من العودة إلى العادات الغذائية بشكل تدريجي. وتقدم بنين شاهين، خبيرة التغذية في مركز فيتنس فيرست، أفضل ٨ نصائح للحفاظ على صحة ولياقة الجسم بعد شهر رمضان.

١- عد إلى روتينك بشكل تدريجي
قد تشكل العودة إلى عاداتك الغذائية السابقة قبل رمضان صدمة كبيرة لجسمك، وهناك خطأ شائع جداً يقوم به الناس خلال العيد، وهو تناول الطعام بكميات أكبر مما اعتادوا عليه قبل شهر رمضان.

٢ - ابدأ يومك بطور صحي
صحیح أن كميات الطعام والسعرات الحرارية، التي ينصح بتناولها، يجب أن تكون أقل في الأيام الأولى بعد رمضان، لكن عليك أيضاً أن تحافظ على العادات الصحية في الأكل، تماماً



كوجبة الفطور، التي ستساعدك على تنظيم وجبات طعامك خلال اليوم وتعزيز طاقتك والتحكم في شهيتك .

٣ - تناول عدة وجبات بكميات قليلة

إن تناول كميات قليلة من الأطعمة الصحية طوال اليوم يرسل إشارة إلى دماغك بأن الإمدادات الغذائية كثيرة، فلا بأس بحرق هذه السعرات الحرارية بسرعة، كما أن تقليل حصتك من السعرات الحرارية في الجلسة الواحدة يمنحك الكثير من الطاقة.

فيما أن تناول كميات كبيرة من السعرات الحرارية دفعة واحدة – وإن كانت سعرات حرارية صحية - يرسل لعقلك رسالة مفادها أن الإمدادات الغذائية على وشك أن تنقص؛ لذا سيتم تخزين هذه السعرات الحرارية على شكل دهون، وهذه الكميات الفائضة من الطعام دفعة واحدة ستُشعرك بالخمول والكسل.

٤ - تناول حصة كافية من البروتين
تناول الكمية المناسبة من البروتين الكامل، والتي تتناسب مع وزنك ومعدل طاقتك؛ حيث يساعد ذلك على استقرار نسبة السكر في الدم، ورفع مستوى التركيز والمحافظة على طاقة وقوة الجسم.

ويتوفر البروتين الكامل في المنتجات الحيوانية والألبان والحبوب والبقوليات بشكل خاص، وهي أغذية مثالية لدعم الجسم والتزوّد بالطاقة لفترة طويلة.

٥ - تجنب الإفراط في استهلاك الكافيين
يعتبر الشاي والقهوة من أكثر المشروبات، التي يتم تقديمها للضيوف في العيد، وهو ما يعني نسبة كبيرة من الكافيين، مما يزيد مستوى التوتر في الجسم ويسبب اضطرابات في النوم عند محاولتك العودة لروتين نومك السابق.

٦ - التقليل من تناول الحلويات في العيد
تجنب تناول الحلويات عالية الدسم والسكر لكونها قد تزيد من مستويات الأنسولين، التي تسبب التعب والنعاس وتؤدي لزيادة وزنك بسرعة؛ لذا حاول أن تقلل من تناول حلويات العيد، واستبدالها بالفواكه الطازجة أو المجففة.

٧ - تزوّد بالمؤن
معظم الأوقات في العيد ستكون مشغولاً مع العائلة والأصدقاء، فلا تستدنى لك الفرصة لتناول وجبات الطعام بشكل منظم أو قد يحصل الأسوأ وهو أن تنسى تناول طعامك وتبدأ معدتك بحلويات العيد الدسمة. المشكلة هي أن الجسم سيبقى في حالة من الجوع الشديد كما الحال في رمضان، وبالتالي لن يسرع من عملية الأيض.

ومن أجل المحافظة على سلامة ذهنك وجسمك قم بتجهيز بعض الوجبات الصحية وشاركها مع العائلة والأصدقاء مثل اللوز والخضار والحمصّ والبن والتوت والفواكه الطازجة والمجففة بأنواعها والبيض المسلوق.

٨ - اشرب الكثير من الماء
يحتاج الجسم للمياه من أجل تأدية معظم وظائفه، وشرب الكثير من الماء سيسهل جسمك من السموم ويحافظ على صحة بشرتك ويساعدك على تناول كميات أقل من الطعام. كما يساعد في منح الطاقة للعضلات والتقليل من أعراض ضربات الشمس، والتحكم بالسعرات الحرارية، إذ يمكنك مكافحة الرغبة الشديدة بتناول الأطعمة غير الصحية بعد رمضان بشرب الماء.

تدابير بسيطة لمواجهة حرارة الصيف في العمل

قالت الدكتورة آيتة فال فاخندورف إنه يمكن للموظفين مواجهة حرارة الصيف في العمل ببعض التدابير البسيطة، أبرزها شرب الكثير من السوائل، لاسيما السوائل غير المحتوية على السكر، كشاي الأعشاب والفواكه.

ويعد الماء المضاف إليه بضع قطرات من الليمون مشروباً مثالياً.
وأضافت أخصائية الطب المهني الألمانية أنه ينبغي أيضاً الابتعاد عن الوجبات الدسمة والثقيلة، نظراً لأن هضمها يتطلب توليد طاقة، مما يؤدي بدوره إلى توليد الحرارة.
ويبدأ من ذلك ينبغي تناول الوجبات الخفيفة كالسلطة والخضروات والفواكه، لاسيما التي تحتوي على نسبة عالية من الماء كالخيار والبطيخ.

ومن ناحية أخرى، ينبغي أيضاً ارتداء ملابس واسعة وفضفاضة، حيث إنها تساعد على تصريف الحرارة المتكدسة.

ومن المهم أيضاً تهوية المكتب جيداً في الصباح الباكر وقبل فترة الظهيرة.

كيف تتعامل مع هذه الحالات الصحية الطارئة عندما تكون بمفردك؟

من الضروري أن يتعلم المرء طرق الإسعاف الأولية ليتمكن من التعامل مع الحالات الصحية الطارئة التي قد تشكل خطراً على حياته، وخاصة إن كان وحيداً لدى تعرضه لها.
ومن هذا المنطلق أوردت صحيفة ميرور البريطانية، عددا من الحالات الصحية التي يمكن أن تطرأ على المرء أثناء وجوده وحده، وطرق التعامل معها حتى يصل فريق الإسعاف، على النحو التالي:
الأزمة القلبية
١- الاتصال بالإسعاف على الفور
٢- تجنب بذل أي جهد لأن أي حركة مهما كانت بسيطة يمكن أن تؤثر سلباً على القلب.
اجلس على الأرض وظهرك مستند على الجدار واثني ركبتيك، ووفر دعامة لرأسك وكتفيك، فهذا من شأنه أن يخفف الضغط على القلب.
٣- امضغ حبة أسبرين ببطء، فهذا سيساعد على التقليل من ازدياد وضع القلب سوءاً.
٤- حاول أن تبقى متماسكاً، لأن الدعر يمكن أن يتسبب بالمزيد من الضغوطات على جسمك ويقلل من احتمال النجاة لديك.
التزيف الحاد