

تعين "خاكبور" مدرباً لمنتخب إيران الأولمبي

عين الاتحاد الإيراني لكرة القدم امس (الثلاثاء)، اللاعب الدولي السابق محمد خاكبور، مدرباً لمنتخب إيران الأولمبي.

وكان خاكبور قد تولى منصب المدير الفني للمنتخب إبان إشراف المدرب الوطني حبيب كاشاني على رئاسة الجهاز الفني للمنتخب الأولمبي. ومحمد خاكبور شارك كلاعب، بمونديال فرنسا ١٩٩٨ مع المنتخب الوطني لكرة القدم وقام بتدريب النادي الإيراني "استيل آدين" في وقت سابق.

ويستعد منتخب إيران لخوض التصفيات المؤهلة لأولمبياد ٢٠١٦ المرزم أقامتها في البرازيل.

رباعية نظيفة للريال تقوده لنهائي مونديال الأندية



تأهل ريال مدريد (١٥) والفرنسي كريم بنزيمة (٢٦) والويلزي غاريث بايل (٥٠) وإيسكو (٧٢) الأهداف. ويلتقي ريال مدريد الساعي إلى لقبه الأول في المسابقة، في المباراة النهائية، السبت المقبل، على الملعب ذاته مع سان لوزون الأرجنتيني بطل كأس ليبرتادوريس (دوري أميركا الجنوبية) أو أوكلاند سيتي النيوزيلندي بطل أوقيانيا اللذين يلتقيان، الأربعاء، على الملعب ذاته. ويخوض كروز أزول الذي بلغ دور الأربعة على حساب ويسترن وانديررز الأسترالي بطل آسيا ٣-١ بعد التمديد، مباراة المركز الثالث السبت أيضاً.

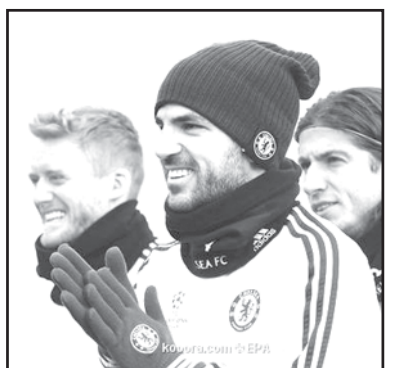
ميسي يخلق جدلاً حول أسعار تذاكر الدوري الإنجليزي!

خلق ليونيل ميسي نجم برشلونة جدلاً كبيراً في الدوري الإنجليزي، وذلك في ظل ارتفاع أسعار التذاكر الموسمية للبطولة الأكثر نجاحاً على الصعيد التسويقي والتجاري في العالم. ونشرت صحيفة الديلي ميل تقريراً مستندة فيه إلى حقائق قدمتها بي بي سي، جاء فيه أن مشاهدة ليونيل على أرضية الكامب نو في ١٩ لقاء ممكنة مقابل ١٠٥ جنيه استرليني، في حين أن مشاهدة مانشستر سيتي على ملعبه في ١٩ لقاء ستكلف المشجع ٢٩٩ جنيه استرليني. وأضافت الصحيفة إن حقوق البث التلفزيوني تتضخم، وعائدات الرعاية تصبح أكبر، وبالتالي فإن الوقت قد حان للأندية الإنجليزية أن تهتم ب جماهيرها، وتسمح لهم بمشاهدة المباريات مقابل أسعار أقل مما يدفع المشجع البرشلوني كي يشاهد أفضل لاعب عرفه العالم في السنوات الأخيرة؛ ليونيل ميسي. المفاجيء أيضاً أن تقرير بي بي سي تحدث

فابريجاس: نستطيع الفوز

بجميع البطولات

أعرب سيسك فابريجاس لاعب فريق تشيلسي الإنجليزي عن اعتقاده بقدرته فريقه على الفوز بالبطولات الأربع خلال منافسات الموسم الحالي.

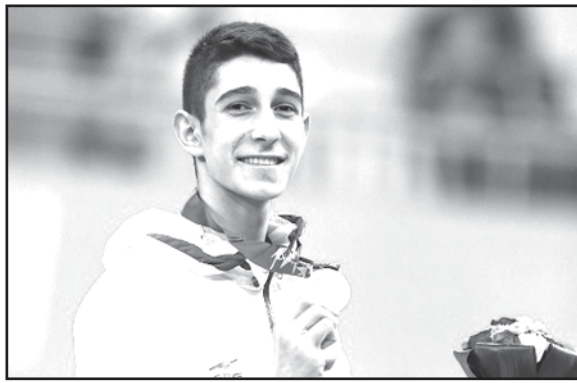


وقال فابريجاس لشبكة سكاى سبورتنس: "استمتع باللعب مع هذا الفريق، لدينا فريق قوي للغاية، نريد الفوز بكل شيء". وأضاف: "يمكننا أن نقدم أداءً أفضل والجميع يعرف ذلك، الجميع يضع تركيزه مع الفريق باحترافية، ولكن الأسابيع الثلاثة المقبلة مهمة للغاية".

وتابع: "الوقت هو الذي سيحدد إلى أي مدى نحن أقوياء هذا الموسم، بالتأكيد نحن لدينا المهية، والالتزام، والقوة والشجاعة من أجل الفوز بالبطولات الأربع، أنا متأكد من ذلك خلال الفترة القصيرة التي قضيتها هنا".

وأهى حديثه قائلاً: "أرى بأن الفريق يقدم أداءً جيد، ولكن علينا العمل بجهد أكثر، وبنهاية الموسم سوف نتحدث بشأن ذلك الأمر". يذكر أن تشيلسي يحتل المركز الأول برصيد ٣٩ نقطة، ضمن منافسات بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز.

الإتحاد الدولي للتايكوندو يقب ل لاعب إيراني بـ "تسونامي" العالم



قام الإتحاد الدولي للتايكوندو في تقرير له بتكريم لاعب التايكوندو الإيراني "فرزان عاشور زاده" لفوزه الساحق في المنافسات العالمية وسماه "تسونامي ١٨ عاما" للتايكوندو في إيران والعالم. وأفاد التقرير الذي نشره موقع الإتحاد العالمي للتايكوندو بعد إقامة منافسات كأس العالم في المكسيك بتقديم التفاصيل عن أداء عاشور زاده في المنافسات حيث تمكن اللاعب من التغلب على منافسيه كموجة كبيرة. وبدأ عاشور زاده التاكوندو عندما كان من العمر ٦ عاما وتأهل الى فريق المراهقين في الـ ١٢ من عمره ويعتبر لاعب التايكوندو الايراني لوزن دون ٥٨ كلغ والملقب بتسونامي إيران والعالم.

رئيسة الأرجنتين تستقبل أبطال الدوري

استقبلت رئيسة الأرجنتين كريستينا فرناندث دي كيرشمر فريق راسينج بعد تتويجه ببطولة الدوري الأرجنتيني لكرة القدم للمرة الثامنة في تاريخه، بعد أن غاب القلب عن خزائنه لمدة ١٣ عاما كاملة.

وأبرزت كريستينا للاعبين الليلة الماضية "البهجة التي منحها راسينج لجماهيره، خاصة وأنهم قد عاشوا لفترة طويلة واستمروا في ولائهم للفريق". وكان الرئيس الأرجنتيني السابق، نيستور كيرشمر، الزوج الراحل لكريستينا، من مشجعي راسينج إلى جانب ابنه ماكس. وقالت كريستينا إن "مشجعي راسينج يتمتعون بسمات خاصة حيث يشبهون جماهير نادي خيمناسيا دي لابلاتا، الذي تشجعه هي". وتابعت: "تعايشت مع والد زوج وزوج وابن من مشجعي راسينج، ويمكن القول إنهم متعصبين على نحو متزايد". وقام الفريق، يتقدمه ديجو ميليتو والمدير الفني ديجو كوكا ورئيس النادي فيكتور بلانكو، بتقديم التحية واحدا تلو الآخر للرئيسة وقاموا بإهدائها خوزة تحمل رقم ٢٣ الذي يرمز إلى المهاجم جوستافو بو.

وكان راسينج قد توج الأحد الماضي ببطولة الدوري المحلي للمرة الثامنة في تاريخه، بعد أن حصدها أعوام ١٩٤٩ و ١٩٥٠ و ١٩٥١ و ١٩٥٨ و ١٩٦٦ و ١٩٦٦ ومرحلة الذهاب (أبروتورا) ٢٠٠١.

شبهات تلاعب في تقرير الفيفا الفني بملف موندیال قطر



رجحت تحقيقات حديثة أن يكون تقرير الفيفا الفني الخاص بمونديال ٢٠١٨ و ٢٠٢٢ قد تم التلاعب به من قبل رئيس اللجنة الفنية، الذي مارس مجموعة من الضغوط على مسؤولي ملف موندیال قطر لتلبية بعض المصالح الشخصية الخاصة به. وتبين وفق المحققين، أن التشلي هارولد ماين نيكولز، الرئيس السابق للجنة الفنية بالاتحاد الدولي لكرة القدم، قد طلب الحصول على وظائف لابنه وابن أخيه في أكاديمية أسباير بقطر بالإضافة إلى فرص تدريبية في مجال التنس لشقيق زوجته. وسبق لماين نيكولز، الذي اتخذت ضده إجراءات من قبل لجنة الأخلاقيات في الفيفا، أن أعلن في تشرين الأول / أكتوبر الماضي أنه يفكر في خوض المنافسة مع السويسري سيب بلاتر على أمل الفوز في نهاية المطاف بكرسي رئاسة الاتحاد الدولي.

صدمة جديدة لليفربول

ذكرت تقارير إعلامية بريطانية امس الأربعاء أن جلين جونسون مدافع ليفربول سيغيب عن الملاعب لنحو شهر واحد بسبب إصابة في الفخذ. وأصيب جونسون (٣٠ عاما) خلال الشوط الأول من مباراة ليفربول التي انتهت بخسارته ٣-٠ صفر أمام مانشستر يونايتد في أول ترافورد يوم الأحد الماضي وقالت صحيفة ليفربول إيكو إنه سيغيب شهرا على الأقل. وسيخضع جونسون - الذي ينتهي عقده في نهاية الموسم الجاري - لفحوص لتحديد فترة غيابه عن الملاعب لكن من المنتظر أن يغيب عن جدول المباريات المزدحم في فترة عيد الميلاد وبداية العام الجديد.

تفضل المأكولات الحارة؟ .. اعرف السبب

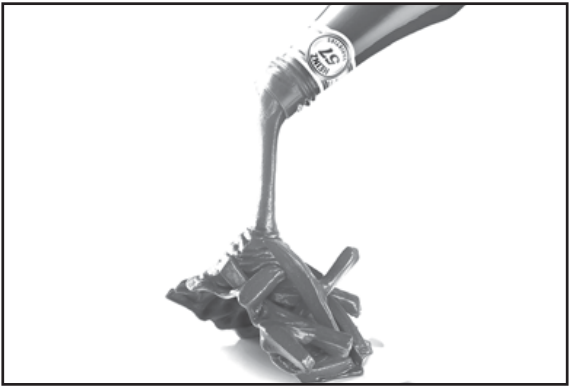
يميل الرجال الذين يتمتعون بنسب عالية من التستوستيرون إلى تفضيل المأكولات الغنية بالتوابل، على ما كشف باحثون فرنسيون. ومن المقرر نشر هذه الدراسة وهي بعنوان "سام لايك إت هوت" (البعض يحبونه حارا) في مجلة "فيزيولوجي أند بيهايفر". وشملت هذه الأبحاث ١١٤ رجلاً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٤٤ عاماً، ويعيشون في مدينة غرونوبل (جنوب شرق فرنسا) شاركوا في جلسة تذوق مأكولات أجرتها شركة متخصصة. وقد أخذت عينات من لعاب الرجال لقياس نسبة التستوستيرون فيها، وطلب منهم تقييم مأكولات على صعيد التوابل والملح. وبعد دقائق معدودة قدم لهم طبق هريسة بطاطا، وإلى جانبه ٥٠ جرعة من صلصة "تاباسكو" و ٨٠ جرعة من الملح. وعندما أضاف المشاركون الملح والتوابل على سجيتهم، طلب منهم أن يقولوا إن كان الطبق مالحا أو غنيا بالتوابل أو غير ذلك. وأظهرت النتائج تناسبا بين نسب التستوستيرون عند المشاركين والتوابل المضافة إلى المأكولات.



وشرح لوران بيغ، أحد القيّمين على هذه الدراسة والذي يحاضر في علم النفس الاجتماعي في جامعة "بيار منديس" في غرونوبل، أن "هذه النتائج تعزز تلك التي أظهرت ازدياد المخاطرة المالية أو الجنسية أو السلوكية مع ازدياد نسب التستوستيرون. وتتنطبق هذه القاعدة هنا على المخاطر المادية". وذكر بيغ بأن التستوستيرون كان موضع ٨٥ ألف مقال علمي، وقد وصفه الأستاذ الأمريكي جيمس دابسون بـ "البطلان والصوص والعشاق". ويدفع هذا الهرمون إلى البحث عن أحاسيس قوية، ما يؤدي إلى ازدياد المخاطرة في مجالات عدة، بحسب لوران بيغ. وختتم عالم النفس قائلاً إنه "من الممكن أيضاً أن يكون الاستهلاك المنتظم لمأكولات غنية بالتوابل يساهم في ازدياد نسب التستوستيرون، حتى لو لم ترهن هذه الفرضية بعد إلا عند القوارض".

السلطة .. هل تؤدي إلى زيادة الوزن

بحسب أخصائي التغذية فإن السلطة قد تكون سبباً لزيادة الوزن ما لم يتم اختيارها بشكل صحي ومناسب لأجسامنا. فالسلطات المختلفة لا تتعدى في محتواها، لكن إجمالاً تناول الخضروات الطازجة كما هي أفضل لصحتنا وأضمن لخسارة الوزن. وعند تناول السلطات الجاهزة يجب الأخذ في الحسبان السرعات الحرارية المختبئة في المنكهات مثل: الجبن، المكسرات، الحبوب، اللحوم المقلية وأنواع الصلصات المضافة. هذا بالإضافة إلى بعض المحتويات الغنية بالصوديوم، السكر، والدهون المتحوّلة التي ربما تجعل من السلطة وجبة أدم من الرجرجر. ما الذي يجعل السلطة صحية؟



لتكون سلطتنا صحية يجب أن تحتوي على الأقل على ٦٠٪ من الخضروات المختلفة واللوننة، ٣٠٪ بروتينات، ١٠٪ مكسرات وحبوب. ولتكن حريصين على اختيار مكونات طازجة من الخس، الطماطم، الجزر، الفاصولياء، البروكلي، الخيار، الفلفل الحلو بألوانه وهذا ما يعادل تقريباً ٥٠-١٠٠ سعرة حرارية تقريباً، أما إذا أضفنا ١-٢ ملعقة طعام زيت زيتون فتصبح ١٥٠-١٨٠ سعرة حرارية، وإذا أضفنا قطع الدجاج المشوية يصبح مجموع السرعات الحرارية في سلطتنا ٤٠٠ سعرة تقريباً. لكن لا يهم فقط عدد السعرات الحرارية بل من أين حصلنا على هذه السرعات، لأن بعض هذه السرعات لا تختزن في الجسم كدهون ولكن يمكن أن يستخدمها الجسم كطاقة او لوظائف أخرى. فقط علينا ان نلتزم إذا كانت هذه السرعات الحرارية في السلطة قادمة من الصلصات الكريمية عنها من اللحوم أو المكسرات. لذا علينا ان نتأكد أن سلطتنا متوازنة من حيث الكربوهيدرات، البروتين والدهون. فمثلاً يمكن الحصول على البروتين من صدور الدجاج المشوية، أو السمك المشوي، او البيض، أو الفاصولياء. أما الكربوهيدرات فمن الأرز الأسمر أو المعكرونه، او البطاطس. والدهون من الزيوت مثل زيت الزيتون.

القواعد الذهبية لأكل السلطة:

- املا صحن السلطة بالخضروات الورقية مثل الخس الروماني او غيره، وخاصة الخضروات داكنة الخضرة مثل السبانخ والجرجير.
- اختيار البروتين الصحي الخالي من الدهون. فبعض السلطات مليئة بالبيض، الدجاج او اللحوم الباردة. في الواقع يجب اختيار نوع واحد من البروتين في السلطة.
- اختيار ٣ أصناف من الخضروات المختلفة اللون والخاصة من نشاء الخضار مثل: الجزر الفلفل الحلو الأحمر والبروكولي.
- يجب ان تحتوي السلطة على مصادر صحية للكربوهيدرات مثل: الشوفان، الرز الأسمر او البطاطا الحلوة.
- إضافة نوع واحد من الدهون النافعة مثل: الأفوكادو، المكسرات. لا تفضل - لا تبتاع السلطة من المطاعم من حيث أن الخضروات تحفظ لفترات ولا يبقى بها قيمة غذائية.
- لا تصيف الكثير من الإضافات مثل: المكسرات، حبوب دوار الشمس. في المقابل يمكن إضافة القليل من المقرمشات المالحة أو أصابع السمسم فهي تحتوي على القليل من السرعات الحرارية.
- لا تصيف الكثير من الصلصات. معلقة واحدة صغيرة كافية، او معلقة ونصف اذا كانت الصلصة قليلة الدسم. لعمل صلصة قليلة الدسم
- زيت زيتون، عصير ليمون، خردل.
- زيت سمسم، عصير اللامب، القليل من الزنجبيل، كزبرة فلفل أحمر.