سيفرين: قطر أثبتت جدارتها بتنظيم المونديال

أكد ألكسندر سيفرين، رئيس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، أن دولة قطر أثبتت جدارتها باستضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم منذ مراحلها الأولى.

وانطلقت بطولة كأس العالم ٢٠٢٢ بعد عقد من أعمال البناء والترقّب، بحفل افتتاح رائع في ستاد البيت، الذي يستوحي تصميمه من خيمة بدوية تمثل أحد الأسس الرئيسية للثقافة العربية وتقاليد الضيافة التي تتميز بها.

وأعلن الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير دولة قطر، عن انطلاق البطولة رسمياً، ليتحول التركيز إلى المنافسات التي تستمر لمدة شهر تقريبا في جميع أنحاء دولة قطر، التي تُعد الدولة الأولى في العالم العربي التي تستضيف بطولة كأس العالم لكرة القدم التي تُقام كل أربع سنوات.

وأنفقت قطر أكثر من ٢٠٠ مليار دولار أمريكي على البنية التحتية الرياضية للبطولة، حيث تم بناء سبعة ملاعب جديدة خصيصاً لبطولة العالم، بما في ذلك استاد البيت الواقع شمال الدوحة والذي يتسع لـ٦٠ ألف مشجع.

وكشف سيفرين أنه لم يسمع سوى ردود فعل إيجابية من الفرق المشاركة في البطولة، حيث قال في لقاء مع شبكة قنوات «بي إن سبورت»: «كان حفل الافتتاح في استاد البيت الرائع عرضاً مبهراً، وانطلاقة مميزة لبطولة كأس العالم قطر ٢٠٢٢. وعبّر جميع رؤساء الاتحادات الأوروبية وجميع الفرق التي تحدثت معها عن سعادتهم الكبيرة لوجودهم هنا".

وسلط سيفرين الضوء على التطور المستمر الذي تشهده دولة قطر التي يبلغ عدد سكانها ثلاثة ملايين نسمة، حيث قال: «حققت دولة قطر تطوراً كبيراً، وهي تتمتع ببنية تحتية متطورة، مما يمثل خير دليل على أن استضافة بطولة عالمية يعزز جهود التنمية، وتشكل فرصة مميزة لتحقيق العديد من الإنجازات.

وأضاف: «بدأت مسيرتي في عالم كرة القدم منذ ١١ عاماً، وأدركت خلالها أن النقاشات لا تنتهي في عالم كرة القدم، ولكن المهم هو الحقائق لا النقاشات".

وشدد سيفرين على الرسالة الأخيرة لرئيس رابطة الأندية الأوروبية ناصر الخليفي ، والتي أكدت على أهمية بقاء كرة القدم الأوروبية موحدة وسط تجدد الحديث عن إطلاق دوري السوبر الأوروبي.

وقال سيفرين: «نمتلك العديد من الأولويات، ولكن يأتي في مقدمتها الحفاظ على النموذج الرياضي الأوروبي ونموذج المنافسات القائم".

وتابع «كما يجب أن نفي بشعار دوري أبطال أوروبا الذي يدعو إلى أن تكون كرة القدم للجماهير".

وأوضح: «أود الإشارة إلى أننا لم نعد نواجه الأزمات التي شهدتها السنوات الثلاث الماضية، مثل الأزمة الصحية العالمية وإقامة البطولات الأوروبية في أكثر من مدينة، وبداية النزاع بين روسيا وأوكرانيا، لذلك نأمل أن تتسم الأيام القادمة بمزيدٍ من الهدوء".

وأضاف سيفرين: «نعمل معاً بشكل وثيق وكيدٍ واحدة. ونفكر في جميع المواضيع التي تخص كرة القدم للأندية، ونحظى بعلاقات تعاون ممتازة مع رئيس رابطة الأندية الأوروبية ناصر الخليفي".

واختتم حديثه قائلا: «لدينا الكثير من التحديات والاتحاد الأوروبي لكرة القدم يعمل من أجل مصلحة كرة القدم وسيواصل العمل على ذلك في المستقبل".

مونديال ٢٠٢٢ .. صافرة ايرانية تدير لقاء البرازيل وصربيا

يقود طاقم ايراني بقيادة الحكم الدولي القدير علي رضا فغاني، لقاء منتخبي البرازيل وصربيا في اطار المجموعة السابعة لنهائيات كأس العالم لكرة القدم ٢٠٢٢ اليوم الخميس.

ويساعد فغاني في مهمته التحكيمية الاولى في مونديال قطر كل من مواطنيه « محمد رضا ابوالفضلي» و« محمد رضا منصوري".

وكان فغاني قد أدار بنجاح ٤ مباريات في مونديال روسيا ٢٠١٨، وهي المانيا – المكسيك، فرنسا – الارجنتين، بلجيكا – انكلترا، وأيضا البرازيل وصربيا.

نجم لايبزيج يرفض تشيلسي من أجل بايرن ميونخ

كشف تقرير صحفي أمس الأربعاء، عن رفض أحد نجوم لايبزيج الألماني، عرضا من نادي تشيلسي.

وأكد كريستيان فالك، الصحفي الشهير بجريدة "بيلد"، أن كونراد لايمر لاعب لايبزيج، رفض العرض الذي تلقاه من البلوز.

وأوضح أن صاحب ٢٥ عاما يرغب في الانتظار حتى نهاية عقده الصيف القادم، للانتقال إلى بايرن ميونخ مجانا.

ويحظى لايمر بثقة مدربه السابق في لايبزيج، جوليان ناجلسمان، مما يعزز فرصه في ارتداء القميص البافاري.

ويحاول لايبزيج منذ فترة، إقناع اللاعب النمساوي بالتوقيع على عقد جديد، لكن الأخير رفض ذلك من أجل خوض تجربة جديدة خارج حدود ملعب ريد بول أرينا.

سيمونز يخسر في زيارته الأولى إلى فيلادلفيا

تعرض بن سيمونز وفريقه بروكلين نتس لخسارة مرة أمام فيلادلفيا سيفنتي سيكسرز ١٠٦-١١٥ وذلك في «عودة عاطفية» هي الأولى للنجم الأسترالي إلى ملعب فريقه السابق في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وانصب كل التركيز على المباراة الأولى للاعب سيكسرز السابق في فيلادلفيا منذ صفقة التبادل التي انتقل بموجبها الى نتس في شباط/فبراير الماضي، لكن سيكسرز ورغم غياب نجومه الكاميروني جويل امبيد، جيمس هاردن وتايريز ماكسي، تمكن من الهيمنة على اللقاء.

وسجل توبياس هاريس ١٨ من نقاطه ال ٢٤ في النصف الثاني، وأضاف دي انتوني ميلتون ٢٢ نقطة وبول ريد ١٩ نقطة مع ١٠ متابعات. كما أسهم شيك ميلتون وجورج نيانغ ب ١٦ نقطة لكل منهما.

وتعرض سيمونز لصافرات استهجان من قبل مشجعي سيكسرز خلال المباراة، بعد طريقة الانفصال السيئة بين الجانبين بعد مسيرة دامت لأربع سنوات.

وشارك سيمونز ل ٣٢ دقيقة سجل فيها ١١ نقطة مع ١١ تمريرة حاسمة وسبع متابعات.

وفي فينيكس، سجل كل من مايكل بريدجز وديفن بوكر ٢٥ نقطة، ليقودا صنز المضيف للفوز على لوس أنجليس ليكرز ١١٥-١٠٥.

وأحرز لاعب الارتكاز انتوني ديفيس ٣٧ نقطة مع ٢١ متابعة، إلا أن مجهوده لم يفض إلى الفوز مع استمرار غياب نجم الفريق ليبرون جيمس.

وفي ممفيس، سجل دي أرون فوكس ٣٢ نقطة، ليمنح ساكرامنتو كينغز الفوز على مضيفه غريزليز ١١٣-١٠٩ رغم تألق نجم الأخير جا مورانت ب ٣٤ نقطة.

وتغلب ديترويت بيستونز بصعوبة على مضيفه دنفر ناغتس ١١٠-١٠٨ بعدما سجل الكرواتي بويان بوغدانوفيتش رميتين حرتين قبل ٨ ثوان من النهاية.

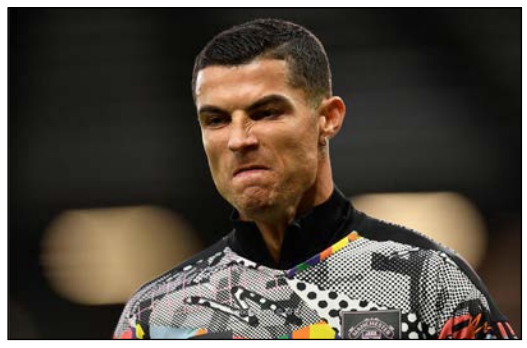
مانشستر يونايتد يحرج رونالدو على أرض الدوحة

جاء قرار مانشستر يونايتد، بفسخ تعاقده مع أسطورته كريستيانو رونالدو، قائد منتخب البرتغال، في هذا التوقيت مفاجئا لقطاع كبير من جماهير كرة القدم، خاصة وأن اللاعب مقبل على المشاركة مع منتخب بلاده في كأس العالم قطر ٢٠٢٢.

وكان رونالدو قد أجرى مقابلة تلفزيونية، هاجم خلالها مسؤولي النادي ومدربه إريك تين هاج، وهو ما أشعل الأجواء داخل أولد ترافورد.

حقيقة كان الإبقاء على رونالدو بين جدران مانشستر يونايتد عقب تصريحاته النارية، أمر أشبه بالمستحيل، خاصة بعدما عبر عن عدم احترامه لتين هاج صراحة.

لكن ما كان ليس متوقعا، هو أن يقدم مانشستر يونايتد على تلك الخطوة في هذا التوقيت،



وكأن النادي يريد أن يرسل رسالة برفض رؤية رونالدو مرة أخرى داخل النادي.

وأصدر مانشستر يونايتد بيانا، يوم الثلاثاء، قال فيه: «سيغادر كريستيانو رونالدو النادي على الفور وفقا لاتفاق مشترك".

وأضاف: «يشكر النادي رونالدو على مساهمته الهائلة في أولد ترافورد خلال الفترة الأولى والثانية، حيث سجل ١٤٥ هدفا في ٢٤٦ مباراة، ويتمنى النادي له ولأسرته التوفيق في المستقبل".

واختتم: «لا يزال الجميع في مانشستر يونايتد يركز على مواصلة تقدم الفريق تحت قيادة إريك تين هاج، والعمل معا لتحقيق النجاح على أرض الملعب".

المثير في الأمر، أن لاعب بحجم كريستيانو رونالدو، أصبح حاليا بدون ناد، وهو ما سيشعل انتقالات يناير/كانون الثاني المقبلة، عقب الانتهاء من كأس العالم.

ومن المتوقع أن يحسم المستوى الذي سيظهر عليه رونالدو في مونديال قطر، قرار الأندية التي تفكر في ضمه لكنها في حيرة من أمرها.

كريستيانو رونالدو، الذي وصل إلى عامه ال٣٧، ما زال أحد أصحاب الأجور الأعلى في العالم، على الرغم من أن مستواه لم يعد كما كان في السابق، وبالتالي فإن مسألة ضمه تحتاج إلى دراسة رشيدة ومتأنية.

وارتبط اسم رونالدو مؤخرا بأكثر من ناد، أبرزهم نابولي، مارسيليا، بايرن ميونخ، سبورتنج لشبونة، الإضافة إلى إنتر ميامي.

كيزنوربو يدخل أستراليا التاريخ بتدريبه ل (تروا)

اعلن نادي تروا الفرنسي الثلاثاء تعيين مدافع ليستر سيتي وليدز يونايتد الانجليزيين سابقا، الأسترالي باتريك كيزنوربو مدربا للفريق الأول ضمن الدوري الفرنسي لكرة القدم.

وأفاد بيان للنادي أنه «بالانضمام إلى (تروا) باتريك كيزنوربو يصبح أول أسترالي يتولى مسؤولية فريق في إحدى البطولات الاوروبية الخمس الكبرى".

ويأتي تعيين كيزنوربو بعد فترة ناجحة له كمدرب لنادي ملبورن سيتي، حيث فاز بلقب الدوري الأسترالي في موسمه الأول عام ٢٠٢١ وحصل على المركز الثاني هذا العام.

أمضى قائد ملبورن السابق والبالغ ٤١ عاما ثماني سنوات في إنكلترا مع ليستر وليدز.

ويواجه كيزنوربو تحديا كبيرا هذا الموسم بعد رفع عدد الفرق التي تهبط من الدرجة الاولى من ٣ الى ٤ مع قرار تقليص عدد اندية «ليغ ١» من عشرين الى ١٨.

صفقة بيع مانشستر يونايتد قد تبلغ ٥ مليارات إسترليني

قال خبراء إن قيمة صفقة البيع المحتملة لنادي مانشستر يونايتد، قد تصل إلى ٥ مليارات جنيه إسترليني، الأمر الذي من شأنه أن يجعل المانيو، أغلى عملية بيع في تاريخ الرياضة.

وبحسب الاقتصادي الشهير كيران ماجواير، الذي تحدث إلى وسائل الإعلام الإنجليزية، فإن قيمة صفقة البيع المحتملة ستتكلف ٥ مليارات إسترليني، ولا يستبعد أن تصل إلى ٥,٥ مليار.

ويتجاوز هذا المبلغ، ما تم دفعه مقابل بيع تشيلسي (٤,٩ مليار يورو)، عندما تولى الملياردير تود بولي، إدارة النادي من رومان أبراموفيتش.

وقد ينطبق تصنيف أغلى ناد رياضي في التاريخ أيضا على ليفربول، والذي تقدر قيمة بيعه بحوالي ٥ مليارات إسترليني، على الرغم من أن المان يونايتد يتمتع بميزة كونه ظل عاما بعد عام ، أحد الأندية الأعلى قيمة في العالم.

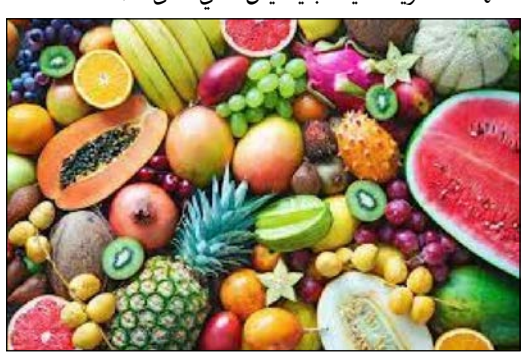
وقد أدى الإعلان عن احتمالية بيع النادي الإنجليزي إلى ارتفاع قيمة أسهم شركة يونايتد المدرجة في بورصة نيويورك بنسبة ١٥٪ في ختام تعاملات الجلسة السابقة.

كنز غذائي في الشتاء.. ٦ فواكه تعزز المناعة

على الرغم من أن فصل الشتاء لطيف، غير أنه يجلب العديد من الأمراض والالتهابات الفيروسية المختلفة. لذا من المهم اتباع نظام غذائي يقوي المناعة، حيث يجب أن يحتوي على بعض الأطعمة الشتوية التي تعد كنزاً غذائياً لزيادة المناعة. لكن غالباً ما يُلاحظ أن الناس يميلون لتقليص زياراتهم إلى سوق الفاكهة خلال فصل الشتاء، مما يعرضهم لخطر الإصابة بالعدوى والأمراض الفيروسية الأخرى، بحسب موقع "onlymyhealth" الطبي المتخصص، الذي أفاد بأن الفواكه الغنية بفيتامين سي مفيدة لتقوية جهاز المناعة. وعرض الموقع ٥ فواكه شتوية يمكن تناولها هذا الموسم: ١-

البرتقال ابدأ بالبرتقال. هذه الفاكهة الشتوية غنية بفيتامين سي والكالسيوم. حيث يساعد تناول البرتقال يومياً بشكل كبير في تقوية جهاز المناعة. وبصرف النظر عن هذا، فإنه يمنع تلف الجلد ويمكن أن يساعد في إنقاص الوزن. كما يساعد بخفض مستويات الكوليسترول في الدم، ما يوفر الحماية من الأمراض الأخرى. ٢

- الجوافة تحتوي هذه الفاكهة الشتوية المليئة بفيتامين سي على مضادات الأكسدة التي تحارب نشاط الجذور الحرة الخطير في الجسم. كما تحتوي على ألياف بنسبة جيدة. وهذا يجعلها فاكهة ممتازة لتحسين عملية الهضم.



٣- التوت البري يوفر لك التوت البري فيتامين سي. حيث يقلل التوت الأحمر الحلو من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي وخفض مستويات الكوليسترول. كما يمكنك رش التوت البري في سلطاتك. ٤

- الكيوي هذه الفاكهة الخضراء المنعشة هي مصدر غني بفيتامين سي. وبصرف النظر عن تقوية جهاز المناعة، فهذه الفاكهة الخضراء اللينة تساعد أيضاً في تنظيم ضغط الدم ومنع تخثر الدم وتحسين الرؤية. كما تساعد خصائصه المضادة للأكسدة في القضاء على الجذور الحرة داخل الجسم.

٥- الرمان آلام المفاصل في موسم النسمات الباردة شائعة جداً لدى الصغار والكبار على حد سواء. يمكن أن يكون الموسم صعباً، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل. كما يمكن أن يساعد تناول الرمان ذلك لأنه يحتوي على فيتامين ك الذي يقوي العظام. وهذه الفاكهة الحمراء هي أيضاً مصدر ممتاز للألياف وفيتامين سي. وبالتالي، الوقاية من الأمراض الأخرى. ٦-

تفاح الكاسترد هذه فاكهة أخرى غنية بفيتامين سي يمكنك إضافتها لنظامك الغذائي الشتوي. إلى جانب احتوائها على معادن مهمة مثل الكالسيوم والمغنيسيوم. كما تحتوي على فيتامين ب ٦. علماً أن الخصائص المضادة للأكسدة لتفاح الكاسترد تجعله أكثر فائدة. يستنتج أن إضافة هذه الفاكهة إلى نظامك الغذائي في فصل الشتاء لن يساعد في تقوية جهاز المناعة فحسب، بل سيعطيك أيضاً فوائد صحية إضافية، وبالتالي تجنب الأمراض والالتهابات الموسمية السائدة. كذلك يمكنك تجربة هذه الفاكهة ويمكن تناولها كسلطات أو عصائر. وإلى جانب تناول هذه الفاكهة في نظامك الغذائي، ابدأ في ممارسة الرياضة. إذ سيساعد هذا في زيادة تقوية جهاز المناعة والوظائف العامة للجسم.

متى ينبغي ممارسة الرياضة لخسارة الوزن؟

وجدت دراسة أن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية في فترة ما بعد الظهر أو المساء قد يكون أفضل لفقدان الوزن من التدريبات الصباحية.

وتبين أن ممارسة الرياضة بين الظهر ومنتصف الليل تقلل مقاومة الأنسولين – والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن – بنسبة تصل إلى الربع.

ويقول الخبراء إن التمرين في الوقت الأمثل يمكن أن يساعد الناس بالتالي على التحكم في أوزانهم وتقليل فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وتحدث مقاومة الأنسولين عندما تكافح الخلايا في العضلات والدهون والكبد للاستجابة للأنسولين، ولا يمكنها بسهولة امتصاص الجلوكوز من الدم، ما يؤدي إلى زيادة السكر في مجرى الدم.

وربطت الدراسات السابقة بين التمارين الرياضية وحساسية أفضل للأنسولين، ما يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري، لكن العلماء أرادوا اختبار ما إذا كان للتوقيت أي تأثير.

ودرس الباحثون في المركز الطبي لجامعة ليدن في هولندا، ما يقرب من ٧٠٠٠ شخص، تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و٦٥ عاما.

وكان مؤشر كتلة الجسم لدى معظمهم ٢٧ أو أعلى مما يعني أنهم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، إلى جانب مجموعة التحكم التي كانت تتمتع بوزن صحي.

وخضع المشاركون لفحص جسدي تم خلاله أخذ عينات من الدم لقياس مستوى الجلوكوز والأنسولين في الدم أثناء الصيام وبعد تناول الطعام.

وسُئل الأشخاص أيضا عن أنماط حياتهم وتم اختيار بعضهم عشوائيا لقياس محتوى الدهون في الكبد باستخدام فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي.

كما تم إعطاء مجموعة عشوائية مكونة من ٩٥٥ شخصا مقياس تسارع مشترك ومراقَب لمعدل ضربات القلب لارتدائه لمدة أربعة أيام وليال متتالية لمراقبة مستويات الحركة والنشاط. وتم تضمين حوالي ٧٧٥ شخصا لديهم بيانات كاملة في التحليل.

وقد أظهرت النتائج أن قضاء الوقت في نشاط بدني متوسط إلى قوي يقلل من نسبة الدهون في الكبد ويقلل أيضا من مقاومة الأنسولين.

وارتبطت ممارسة الرياضة في فترة ما بعد الظهر أو المساء بانخفاض مقاومة الأنسولين، بنسبة ١٨٪ و٢٥٪ على التوالي، مقارنة بالتوزيع المتساوي للنشاط على مدار اليوم.

ووجدت الدراسة المنشورة في مجلة Diabetologia أنه لا يوجد فرق كبير في مقاومة الأنسولين بين النشاط الصباحي والنشاط المنتشر بالتساوي على مدار اليوم.

وخلص الباحثون إلى أن: "هذه النتائج تشير إلى أن توقيت النشاط البدني على مدار اليوم وثيق الصلة بالآثار المفيدة للنشاط البدني على حساسية الأنسولين. ويجب أن تقيّم دراسات أخرى ما إذا كان توقيت النشاط البدني مهما بالفعل لحدوث مرض السكري من النوع ٢".