الدوري الايراني الممتاز لكرة القدم..

برسبوليس يتغلب على صبا قم بهدفين نظيفين

استطاع لاعبو نادي برسبوليس طهران تسجيل هدفين مقابل لاشيء في مواجهة صبا قم خلال الاسبوع السادس من الدوري الايراني الممتاز لكرة القدم.

ونجح اللاعب مهدي طارمي من تسجيل اول هدف لنادي برسبوليس في الدقيقة السادسة من المباراة.

وفي الشوط الثاني وتحديدا في الدقيقة ٥٨ سجل اللاعب طارمي ايضا الهدف الثاني لناديه وبذلك استمرت المباراة بهذه النتيجة حتى نهايتها.

ونال برسبوليس بهذ الفوز ٣ نقاط اضيفت الى اجمالي نقاطه التي بلغت ٨ وارتقى النادي ٤ درجات ونال المرتبة السابعة فيما بقي صبا قم عند نقاطه الثمانية وبذلك هبط الى المرتبة الثامنة في قائمة منتخبات الدوري الايراني الممتاز.

وفي مباراة أخرى تعادل استقلال خوزستان مع ملوان في بندر انزلي بهدف لكل منهما، وفاز بديده مشهد على ضيفه بثلاثية نظيفة واحتل المركز الثالث.

باحرازه ٨ ميداليات...

منتخب ايران يحرز وصافة الدوري العالمي للكاراتيه

توج منتخب ايران وصيفا لبطولة المرحلة الخامسة للدورى العالمي للكاراتيه (١ Karate) أمس الاحد، بعد انتزاعه ٣ ميداليات ذهبية و فضيتين و ٣ ميداليات برونزية، في البطولة التي استضافتها مدينة اوكيناوا اليابانية.

واحتل المنتخب الياباني المستضيف، المركز الاول باحرازه ١٠ ميداليات ذهبية و ٥ فضيات و١٠ برونزيات، تلته ايران بـ ٨ ميداليات (٣ ذهبيات و٣ برونزيات، وفضيتين)، فيما جاءت فرنسا في المركز الثالث بحصولها على ذهبية واحدة وبرونزية.

ويشار الى ان المرحلة الخامسة للدوري العالمي (١ Karate) ،شارك خلالها ٣١٩ لاعبا ولاعبة من ٤٥ دولة.

من جهة أخرى كانت اللاعبة الايرانية حميدة عباس علي أحرزت الميدالية البرونزية عن منافسات وزن فوق ٦٨ كغ، للمرحلة الخامسة للدوري العالمي للكاراتيه (١ Karate) في اليابان.

وانطلقت منافسات المرحلة الخامسة للدوري العالمي للكاراتية، بمشاركة ٣١٩ لاعبا ولاعبة من ٤٥ دولة بمدينة اوكيناوا اليابانية.

وتمكنت اللاعبة الايرانية حميدة عباس علي من الفوز على منافستها اليابانية "ناتسومي كاوامورا" بنتيجة ١-صفر في منافسات الدور الثاني لوزن فوق ٦٨كغ، الا انها خسرت مباراته الثانية امام الفرنسية تاجه ابراهيم بنتيجة صفر-١، لتبقى على امل المنافسة في الجدول.

وتعادلت اللاعبة حميدة عباس علي، امام الصينية كولين جنغ(٢-٢) ، لتقرر اللجنة التحكيمية بالنهاية فوز اللاعبة الايرانية، بالميدالية البرونزية.

ضمن بطولة كأس العالم ..

المنتخب الوطني الايراني للكرة الطائرة يهزم ايطاليا بثلاثة اشواط لشوط واحد

فاز المنتخب الوطني الايراني للكرة الطائرة أمس الاحد على الفريق الوطني الايطالي بثلاثة اشواط مقابل شوط واحد في اول لقاء له ضمن منافسات بطولة العالم للرجال لعام ٢٠١٤.

وقد فاز الفريق الايراني في هذا اللقاء بالاشواط الاول والثالث والرابع ب ٢٥- ١٦ و ٢٥- ٢١ و ٢٥ ٠ ٢٢ على التوالي على نظيره الايطالي لكنه خسر الشوط الثاني ب ٢٥ - ٢٣.

ويشهد المنتخب الايراني للكرة الطائرة خامس مشاركة له في مسابقات بطولة العالم للرجال وكان مع الفريق الايطالي في مجموعة واحدة في الجولة التحضيرية لثلاث دورات سابقة من هذه البطولة.

ويلتقي المنتخب الوطني الايراني في ثاني لقاء له غداً الثلاثاء المنتخب الامريكي ضمن الجولة التحضيرية لبطولة العالم للرجال.

صحيفة تكشف تورط فان جال في محنة فان بيرسي

أكدت صحيفة "صنداي بيبول" الإنجليزية أن المدرب الهولندي لويس فان جال المدير الفني لمانشستر يونايتد أجبر مهاجمه روبن فان بيرسي على عدم إجراء عملية جراحة في الركبة، عندما كان فان جال مدرباً لهولندا، خشية غياب فان بيرسي عن المونديال .

وأشارت إلى أن ديفيد مويس المدير الفني الأسبق لمانشستر، أوصى بضرورة إجراء الجراحة، بعد معاناة اللاعب من إصابة شديدة في الركبة، بعد الفوز المثير على أولمبياكوس اليوناني ٣-٠ في إياب دور ال١٦ لدوري أبطال أوروبا في أبريل الماضي.

وأضافت أن فان جال ومسؤولي الاتحاد الهولندي ضغطوا بشدة لعدم خضوع اللاعب لعملية جراحية، وفضلوا إراحته وإبعاده عن المشاركة في المباريات، لأن التدخل الجراحي كان سيبعده عن الملاعب شهرين على الأقل.

وذكرت الصحيفة أن فان جال بات مضطراً للرضوخ للأمر الواقع في الوقت الحالي، لأن فان بيرسي لن يستعيد مستواه بنسبة ١٠٠٪ إلا إذا أجرى العملية الجراحية.

وذهبت "صنداي بيبول" إلى أبعد من ذلك، حيث زعمت أن ديفيد مويس، كان يريد إدخال المهاجم الهولندي في صفقة تبادلية مقابل ضم إدينسون كافاني من باريس سان جيرمان، كما كان يخطط لضم سيسك فابريجاس الذي انتقل إلى تشيلسي، وتوني كروس الذي خطفه ريال مدريد من بايرن ميونيخ.

الكولومبي فالكاو يقترب من ريال مدريد الاسباني

حذف مهاجم موناكو، الكولومبي رادميل فالكاو "تغريدة" له عبر حسابه الشخصي على "تويتر" أكد من خلالها أن حلم الانضمام إلى ريال مدريد اقترب من أن يصبح حقيقة، في الوقت الذي تناقلت الأنباء انضمامه بشكل رسمي إلى "الملكي"، وأنه لم يتبق سوى الإعلان الرسمي.

وكان فالكاو خرج بصورة مفاجئة من قائمة فريقه لمباراة ليل الجارية حالياً بالدوري الفرنسي، مما دفع وسائل إعلام محلية مثل صحيفة "ليكيب" الفرنسية للتكهن بأن الأمر يتعلق بانتقاله إلى ريال مدريد الإسباني.

وتدرب اللاعب بصورة طبيعية مع بقية عناصر الفريق، إذ كانت كل المؤشرات تسير نحو أنه سيكون في القائمة الأساسية للفريق الفرنسي قبل أن يتغير القرار.

ولم يقدم موناكو الفرنسي حتى الآن أي تفسير بخصوص الغياب المفاجئ للاعب، فيما أكدت "ليكيب" عبر موقعها الإلكتروني أن السبب وراء الأمر هو "وضع التفاصيل الأخيرة على صفقة انتقاله لريال مدريد".

تشابي ألونسو يخطف الأضواء في البايرن

ارتدى تشابي ألونسو، المنتقل حديثا إلى صفوف بايرن ميونيخ الألماني الزي التقليدي البافاري بعد مباراته الأولى التي خاضها مع فريقه الجديد أمام شالكه السبت وانتهت بتعادل الفريقين بهدف لكل منهما.

وارتدى تشابي قميص "كاروهات" وبنطالا قصيرا من الجلد مع باقي زملائه في اطار حملة ترويجية لإحدى الشركات .

وكان نصيب الأسد في جلسة التصوير لتشابي ألونسو، الذي أثنت وسائل الإعلام المحلية على أدائه في أولى مبارياته مع النادي الألماني.

وقالت صحيفة (بيلد) في عددها الصادر الأحد "تشابي ألونسو، النجم الساطع للبايرن"، مشددة على المستوى الجيد الذي ظهر به اللاعب الباسكي أمام شالكه رغم أنه لم يتدرب مع زملائه.

من جانبها، عنونت صحيفة (سوديوتش تسايتونج) المحلية "على الفور يتقمص دور الزعيم"، مبرزة الظهور الأول "المبهر" للاعب "يقود" خط الوسط.

الولايات المتحدة تسحق فنلندا في أول أيام مونديال السلة

لم تواجه الولايات المتحدة أي مشكلة في تجاوز العقبة الأولى نحو الاحتفاظ بلقب كأس العالم لكرة السلة المقامة حالياً في إسبانيا، بسحقها لفنلندا يوم السبت ١١٤-٥٥ في أولى مبارياتها بالبطولة في بلباو.

الربع الأول انتهى لصالح الأمريكيين بنتيجة ٣١-١٦، قبل أن يتسع الفارق مع انتهاء الربع الثاني إلى ٦٠-١٨ مع تسجيل فنلندا لنقطتين فقط.

واستمر الحال كذلك خلال الربعين الآخيرين لينتهي اللقاء لصالح حامل اللقب بفارق ٥٩ نقطة.

برز في صفوف الفريق الأمريكي كل من كلاي طومبسون بتسجيله ل ١٨ نقطة وأنطوني ديفيز بتسجيله ل ١٧ نقطة.

مان سيتي يسقط أمام ستوك في الدوري الانجليزي

فقد مانشستر سيتي، حامل لقب الدوري الإنجليزي لكرة القدم، أولى نقاطه هذا الموسم بعد خسارته أمام ضيفه ستوك سيتي صفر-١.

ورغم أن سيتي اعتاد على تقديم عروض مبهرة وتحقيق انتصارات كبيرة في معقله ووسط جماهيره، لكن ستوك تماسك بقوة ليحرز هدفه الوحيد بعد مرور ١٣ دقيقة من زمن الشوط الثاني.

وأحرز اللاعب "ضيوف"، لاعب منتخب السنغال، هدف المباراة الوحيد في مرمى حارس سيتي جو هارت، لتنتهي مسيرة من سبعة انتصارات متتالية للفريق في الدوري كانت بدأت الموسم الماضي.

كونتي يستبعد بالوتيلي وبيرلو من المنتخب الإيطالي

استبعد أنطونيو كونتي المدير الفني للمنتخب الإيطالي ماريو بالوتيلي وأندريا بيرلو من القائمة التي يخوض بها مباراة هولندا الودية المقررة في الرابع من الشهر المقبل، وأول مواجهاته في التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأوروبية ٢٠١٦ والمقررة في التاسع من الشهر المقبل أمام النرويج.

ويعد غياب بالوتيلي، المنتقل حديثا إلى صفوف ليفربول الإنجليزي، مفاجأة كبرى، حيث إنه كان لاعبا لا غنى عنه في المنتخب الإيطالي. كما شهدت القائمة غياب بيرلو، الذي كان قد أعلن عزمه اعتزال اللعب دوليا بعد المونديال لكنه عدل عن قراره. ويبدو كونتي عازما على انهاء "حقبة" تشيزاري براندیلي، المدير الفني السابق للأتزوري، واجراء تغييرات في المنتخب الإيطالي بضم لاعبين جدد قادرين على استيعاب طريقة اللعب المعتمدة على الكرات المتفق عليها.

وتبرز من بين المستجدات التي طرأت على القائمة انضمام المدافع أندريا بولي، والمهاجم سيموني زازا، وغياب أليسيو تشيرتشي والمهاجم لورينزو انسيني، اللذين شاركا في مونديال البرازيل. وشملت القائمة كلا من: .

حراسة المرمى: جيانلويجي بوفون (يوفنتوس) ودانييلي باديلي (تورينو) وماتيا بيرين (جنوه) وسالفاتوري سيريجو (باريس سان جيرمان).

الدفاع: ديفيد أستوري (روما) وليوناريو بونوتشي وجورجو كيلليني (يوفنتوس) وجابريل باليتا (بارما) وأندريا رانوتشيا (إنتر ميلانو).

خط الوسط: أنطونيو كاندريفا وماركو بارولو (لاتسيو) وماتيو دارميان (تورينو) ودانيلي دي روسي وأليساندرو فلورينزي (روما) وايمانويل جياتشيريني (سندرلاند) وكريستيان ماجيو (نابولي) وكلاوديو ماركيزيو (يوفنتوس) ومانويل باسكوال (فيورنتينا) وماتيا دي سيجليو وأندريا بولي (ميلان) وماركو فيراتي (باريس سان جيرمان).

الهجوم: ماتيا ديسترو (روما) وستيفان الشعراوي (ميلان) وسيباستيان جيوفينكو (يوفنتوس) وسيرو ايموبيل (بروسيا دورتموند) وبابلو دانيل أوسفالدو (إنتر ميلانو) وسيموني زازا (ساسولو).

تناول الطماطم يقي من سرطان البروستات

أكدت دراسة حديثة أن الإكثار من تناول الطماطم يقلل من خطر إصابة الرجال بسرطان البروستات بنسبة كبيرة، وربطت بين عدد قطع الطماطم التي يتم تناولها أسبوعياً وبين احتمال الإصابة بالسرطان، سواء تم تناولها طازجة أو مطهوة في الصلصات والبيتزا وغيرها من الوجبات.

وخلصت الدراسة التي قام بها باحثون من جامعات أوكسفورد وكامبردج إضافة لجامعة بريستول وشملت على ١٤ ألف رجل فوق سن الخمسين، إلى أن تناول ١٠ قطع في الأسبوع من الطماطم، بوزن ١٥٠ غراما للقطعة، يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستات بنسبة الخمس، في حين أن تناول ٥ قطع في اليوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بنسبة الثلث.

ويرجع الباحثون سبب فوائد الطماطم في الوقاية من سرطان البروستات إلى وجود مادة فيها اسمها "الليكوبين"، والتي أظهرت دراسات سابقة وجود فوائد أخرى لها تتعلق بخصوبة الرجال، كزيادة عدد الحيوانات المنوية وتحسين جودتها، إضافة لدورها في الوقاية من الأمراض المختلفة التي تصيب البروستات.

وبرغم النتائج، فقد حذر الباحثون من أن تدفع هذه النتائج الناس إلى الإكثار من تناول الصلصات الغنية بالطماطم، إذ إن هذه الصلصات تكون غنية بالأملاح التي قد تتسبب بارتفاع الضغط الشرياني وبأمراض قلبية مميتة، ودعوا إلى الموازنة في الطعام خصوصاً أن نتائج الدراسات تثبت أن للخضراوات والفواكه الأخرى أثرا مشابها في الوقاية من سرطان البروستات.

ويفسر هذا النوع من الدراسات سبب شيوع سرطان البروستات بشكل رئيسي في أوروبا والبلدان المتقدمة، وانخفاض معدلاته في البلدان النامية والتي تعتمد وجباتها الغذائية على الطماطم والخضراوات والفواكه بشكل أكبر.

ويتسبب سرطان البروستات بأكثر من ربع مليون وفاة حول العالم سنوياً كواحد من أكثر السرطانات شيوعاً، ويشكل نسبة ١٥٪ من جميع السرطانات الأخرى وسادس أكثر سرطان قاتل بالنسبة للرجال.

أشهر ٥ أطعمة يمكن أن تسبب السرطان

هناك أطعمه لا يمكن أن يستغنى عنها كل منا و تعتبر مصدر السعاده لدى أطفالنا ، ولكنها أيضآ تعتبر من أكثر الأشياء الخطيرة على صحتهم لما تجلبه من مواد سرطانية قد تضيع حياتنا و حياة أطفالنا .

و من هذه الأطعمه :

١- الفشار المصنوع في المايكرو- ويف:

قد لا نصدق أن الفشار اللذيذ والساخن الذي نصنعه في المايكرويف أحد أسباب الاصابة بالسرطان، فغالبا ما يحتوي وعاء الفشار على مواد كيمائية تسبب السرطان والعقم بعد تحضير الفشار في اشعة المايكروويف.

٢- رقائق البطاطس:

رقائق البطاطس 'البطاطس الشيبسي' شائعة جدا، نتناولها عند الجوع، وللتسلية في تجمعات الأصدقاء وعند مشاهدة الأفلام وغيره، ولكنها تحتوي على كميات عالية من الصوديوم، لذلك فهي بداية تسبب زيادة الوزن، ويمكن أيضا أن ترفع نسبة الكوليسترول في الدم. وكذلك عندما نقلي البطاطس فإنها تنتج مادة الأكريلاميد مادة كيميائية وهي مادة مسرطنة.

٣- الأطعمة المعلبة:

والأكثر رعبا في الأغذية المسببة للسرطان هي الأطعمة المعلبة، حيث تحتوي على مواد حافظة بنسبة عالية تسبب خللا في الهرمونات، الأمر الذي يسبب الاصابة بالسرطان، ومشاكل في القلب وعدد من الأمراض الأخرى أيضا.

٤- أسماك المزارع:

يتم تغذية الأسماك في المزارع بنظام غذائي معين، وهو بعيد كل البعد عن النظام الغذائي الطبيعي الذي تحصل عليه الأسماك في البحار والمحيطات، وتشمل هذه الأغذية المضادات الحيوية والمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية وكلها تسبب مرض السرطان.

٥- مشروبات الصودا:

الصودا تحتوي على كميات كبيرة من المواد الكيميائية والأصباغ الاصطناعية التي تسبب السرطان، كما تحتوي على نسبة سكريات عالية تسبب السمنة، كما أنها تسبب مرض ارتجاع المريئي.

للاستحمام بالماء الساخن أضرار... اجتنبوها!

الكثير منا يفضلون الاستحمام بالماء الساخن قبل الذهاب إلى العمل أو بعد ممارسة التمارين الرياضية اعتقادا بأنه سيمنحنا الحيوية والنشاط اللازمين لاستكمال يومنا! ورغم أن هذا الأمر به قدرا من الصحة إلا أن كثيرا من خبراء العناية بالبشرة لا ينصحون باستخدام الماء الساخن بإفراط على البشرة والشعر لما قد تسببه من أضرار تؤدي إلى إصابة هذه الأجزاء بمشكلات عديدة. ولهذا يرشح الأطباء دوما الإستحمام بالماء الدافئ أو الفاتر تجنبا للأضرار التي قد يسببها الاستحمام بالماء الساخن.

- التعرض للماء الساخن لفترة طويلة يعمل على فتح مسام البشرة فتبدأ في امتصاص المعادن والكلور الموجودة بالماء فتتخلل أنسجة الجلد وتخلصه من الزيوت الطبيعية والبروتينات الموجودة مما يعطي البشرة ملمسا جافا ومتشققا طوال الوقت.
- يعمل الماء الساخن أيضا على إتلاف الطبقات الداخلية للبشرة و إضعاف مرونتها مما يزيد من احتمالية الإصابة المبكرة بالتجاعيد والخطوط الرفيعة.
- المياه الساخنة تسبب جفاف الشعر وتساقطه بطريقة غزيرة جدا حيث أنها تفقده زيوته الطبيعية.
- الإستحمام بالماء الساخن يؤدي إلى الخمول والإسترخاء على عكس الماء البارد الذي يعمل زيادة نشاط الجسم والمخ. لذا من الأفضل التعرض له بعد التمرين لتهدئة عضلات الجسم وليس في الصباح.
- الخروج من المنزل في الهواء البارد بعد الإستحمام بالمياه الساخنة مباشرة يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والإنفلونزا.
- الإكثار من الاستحمام بالماء الساخن يؤدي إلى هبوط سريع في ضغط الدم.

نصائح عامة:

- من الأفضل لك الاستحمام بماء فاتر أي دافيء فقط أو ماء بارد وأن تبتعدوا تماما عن الاستحمام بالماء الساخن وذلك حتى لا تفقدوا جمالكم وحيويتكم.
- في حالة الإستحمام بالماء الساخن، اشطفوا الجسم بالماء البارد مرة أخيرة قبل الخروج من حوض الإستحمام ليعمل على غلق المسام المفتوحة. وبمجرد تجفيف البشرة، دلكوها بكريم مرطب لتعويض المرطبات التي فقدها الجلد.