

بهدف قاتل..

برسبوليس يستعيد صدارة الدوري من تراكتور

مهدي طارمي الذي أودع الكرة بشباك «بديدة مشهد» عبر رأسية مرفوعة من ضربة ركنية.

ولم تدم فرحة الضيوف طويلاً، إذ اخترق لاعب «بديدة مشهد» محسن يوسف صفوف دفاع برسبوليس وسجل هدف التعادل عند الدقيقة ٢٥ من الشوط الأول.

وكاد أن يسجل مدافع بديدة، هدفًا في مرماه عندما شتت تسديدة برأسه وارتطمت بالقائم (د ٤٦).

وتواصلت الهجمات المتبادلة من كلا الفريقين بالشوط الثاني، دون امكانية ترجمتها الى اهداف، لتقرب المباراة من التعادل الايجابي الذي يُبقي تراكتور في الصدارة بفارق الاهداف. إلا أن

وعند الدقيقة ٩٢ حصل برسبوليس على ضربة ركنية نفذها اللاعب نوراللهي ووضعها وحيد اميري برأسه على أقصى يمين حارس المرمى لتحسم المباراة لصالح فريق العاصمة.

وبهذا الفوز صعد برسبوليس لصدارة الدوري الايراني مجدداً بـ ٢٩ نقطة متقدماً بفارق نقطتين عن ملاحقه تراكتور ساري تبريز. فيما تجمد رصيد بديدة مشهد عند ١٥ نقطة في المركز الـ ١٥.



استعاد فريق برسبوليس طهران صدارة الدوري الايراني الممتاز لكرة القدم امس السبت، بعد تحقيقه فوزاً ثميناً على مضيفه «بديدة مشهد» وذلك في اطار المرحلة الـ ١٣ من الدوري. وبتت رغبة برسبوليس واضحة منذ البداية، باستعادة الصدارة من «تراكتور ساري» الذي اعتلاها مؤقتاً الجمعة بعد الفوز على مضيفه استقلال طهران.

وياد برسبوليس بالتسجيل عند الدقيقة ٢٠ عبر هدافه

تراكتور ساري يهزم استقلال طهران في عقر داره



هزم نادي تراكتور تبريز منافسه استقلال طهران في عقر داره بهدفين لهدف واستعاد صدارة الدوري من برسبوليس بشكل مؤقت.

فضمن مباريات الاسبوع الـ ١٣ من الدوري الممتاز استضاف نادي استقلال الجمعة على

استاد ازادي خصمه تراكتور تبريز الذي حسم المباراة لصالحه.

واستهل نادي استقلال التسجيل في الدقيقة السابعة عبر مهاجمه كاوه رضائي الذي استغل خطأ حارس المرمى في ارسال الكرة ليهز شباك الضيف وينهي الشوط الاول لصالح فريقه ١/٠.

واستهل النادي الضيف الشوط الثاني بكرة هجومية وهيمن على مجريات المباراة حتى تمكن في الدقيقة ٥٦ من تسجيل هدف التعادل من راسية حملت توقيع فرزاد حاتمي.

وفي الدقيقة ٧٨ من المباراة تمكن فرزاد حاتمي من تسجيل هدفه وهدف فريقه الثاني بعد استغل كرة ظن مدافعو استقلال انها تسلسل هز بها شباك مرمى استقلال لتنتهي المباراة بهدفين لهدف واحد.

وبهذا الفوز رفع تراكتور رصيده الى ٢٧ نقطة ليتصدر الدوري متقدماً بشكل مؤقت نادي برسبوليس الذي سيلعب غداً مع نادي بديده حيث بإمكانه ان يستعيد الصدارة في حال حسم المباراة لصالحه.

هذا ويقي نادي استقلال براوح مكانه جامعا ١٨ نقطة في المركز السابع.

فيما يعود لدعم "كونميبول" بعد قضايا الفساد

أفاد اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم "كونميبول"، الجمعة، بأن الاتحاد الدولي للعبة "فيفا" قرر رفع الحظر عن أرصدة الأول "المجمدة"، وذلك تقديراً منه لمحاربة المؤسسة اللاتينية للفساد، وحرصها على الشفافية خلال الإدارة الجديدة لها.

وسيعود "فيفا" من جديد لدعم الكونميبول مادياً، وذلك بعد التوقف عن هذا الأمر بسبب الدعاوي القضائية المرفوعة ضد مسؤولين سابقين بسبب تورطهم في قضايا الفساد، التي هزت الكرة العالمية العام الماضي.

وقال البيان الرسمي للفيفا، ونشره الكونميبول، "اتخذ القرار في ضوء جهود إدارة كونميبول في إدخال تغييرات إيجابية ساهمت في تحسين أداء المؤسسة، فضلاً عن الحرص على ثقافة الشفافية ومراجعة الحسابات".

من جانبه، أشار أليخاندرو دومينجيز، الذي تولى رئاسة الكونميبول في يناير/كانون ثاني الماضي، إلى أن قرار الفيفا يعتبر اعترافاً بالمجهود المبذول من فريقه.

وكشفت الكونميبول عن الحالة المالية للمرة الأولى، بعد عدد من المراجعات المستقلة، خلال الجمعية العمومية العادية في العاصمة البيروانية ليما في سبتمبر/أيلول الماضي، حيث تمت الموافقة على النظام الأساسي الجديد من أجل تقوية الإدارة عبر آليات مراقبة مستقلة.



"يويفا" يعتمد تعديلات ضخمة على نظام دوري الأبطال

اعتمد المكتب التنفيذي للاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا"، الجمعة، بشكل رسمي التعديلات الجديدة على نظام بطولة دوري أبطال أوروبا، والتي سيبدأ العمل بها اعتباراً من موسم ٢٠١٨-٢٠١٩.

ويعتبر عودة المقعد الرابع للأندية الإيطالية في البطولة أبرز هذه التعديلات، ولكن لن يكون ذلك على حساب أي من الدولة الثلاث الأخرى، التي تمتلك ٤ مقاعد في البطولة، وهي إسبانيا وألمانيا وإنجلترا.

وذكرت صحيفة "لاجازيتا ديللو سبورت" الإيطالية أنه سيتم منح ٤ مقاعد للدول الأربع الأولى في التصنيف بدلاً من أصحاب المراكز الثلاثة الأولى فقط في النظام المتبع حالياً.

كما سيتم إقامة مباراتين في تمام الساعة السابعة، بدلاً من إقامة كل اللقاءات في التاسعة إلى ربيع، بعدما كان الأمر مقتصر على دول شرق أوروبا، والتي تسبق التوقيت الأوروبي الموحد، لمرعاة حقوق البث والإعلانات ونسب المشاهدة.

وسيتمتع "يويفا" النقاط لتصنيف الأندية من خلال نتائج الأعوام الخمسة الأخيرة دون أي اعتبار للعامل التاريخي والفوز بالألقاب قبل هذه الفترة.

ولكن الأمر سيكون مختلفاً عند حساب الجوائز المالية، حيث سيتم منح نقاط للأندية الفائزة باللقب في وقت سابق مع اختلاف توزيع النقاط بالنسبة للأندية الفائزة باللقب خلال الأعوام الخمسة الأخيرة، عن التي فازت باللقب قبلها بمدة أطول.

كما سيتم منح أبطال دوريات الدول الصغيرة كرويا، والتي ستفشل في عبور الأدوار التمهيديّة بدوري الأبطال، فرصة أخرى للمشاركة في الدوري الأوروبي.

فريق إيراني يحرز كأس العالم للاندية

بالمصارعة الرومانية



أحرز فريق «سينا صنعت ايدزه» الايراني لقب النسخة الثالثة لبطولة كأس العالم للاندية للمصارعة الرومانية في المجر.

وتوّج الفريق الايراني باللقب اثر الفوز في المباراة النهائية على فريق «استنبول بيوك» الشهر ٥-٢.

وحل ممثل ايران الاخر فريق «بيمة رازي» بالمركز الثالث في البطولة التي شارك في منافساتها ١٦ فريقاً في العاصمة بودابست.

منتخبنا يحرز المركز الثالث ببطولة آسيا للرماية

أحرزت ايران المركز الثالث ببطولة آسيا للرماية التي اختتمت فعاليتها يوم الجمعة في طهران بحصد ١١ ميدالية متنوعة.

وتوجت الصين بالبطولة الاسيوية بـ ٢٤ ميدالية وحلت الهند وصيفاً بـ ١٥ ميدالية.

يشار الى أن ٢٧ لاعبا ولعبة من ١٥ بلدا شاركوا بالنسخة التاسعة لبطولة آسيا للرماية في طهران، التي شملت التنافس بفئات الناشئين والشباب والمتقدمين.

جيمس يقود كافاليرز لفوز كبير في دوري السلة الأمريكي

قاد لبيرون جيمس فريقه كيلفاند كافاليرز إلى فوز كبير في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الجمعة عندما فاز حامل اللقب على ضيفه ميامي هيت الـ ١٤-٨٤.

وأحرز جيمس ٢٧ نقطة في شباك فريقه السابق ليصعد إلى المركز التاسع في قائمة اللاعبين الأكثر تهديفا طوال تاريخ البطولة.

كما أسهم جيمس في فوز فريقه بالسيطرة على ثماني كرات مرتدة وتمرير ثماني كرات حاسمة لزملائه.

ورغم معاناته من بعض التقلصات في الظهر أضاف كيفن لاف ٢٨ نقطة وسيطر على ١٥ كرة مرتدة للفريق الفائز في حين أحرز زميله كيري إيرفينج ٢٣ نقطة.

وفي مباريات أخرى فاز نيويورك نيكس خارج ملعبه الـ ١٢-١٠ على سكرامنتو كينجز وفاز تشارلوت هورنتس على ضيفه أورلاندو ماجيك الـ ١٩-٨٨.

كونتي يرد على ترشيح تشيلسي للفوز بالدوري الإنجليزي

يرفض أنطونيو كونتي، مدرب تشيلسي، الأحاديث التي ترشح فريقه للفوز بالدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، قائلاً

إن هذا الأمر سابق لأوانه، ونبه لاعبيه إلى ضرورة الحفاظ على التركيز عند استضافة وست

بروميتش ألبيون اليوم الأحد.

وحقق تشيلسي سلسلة انتصارات متتالية في الدوري، وتوقع الـ ١-٢ على مانشستر سيتي

خارج ملعبه في الجولة الماضية، لكن كونتي قال إنه سيقدم فرص الفريق في التوجع في وقت لاحق من الموسم.

وأضاف المدرب الإيطالي في مؤتمر صحفي، الجمعة، «من الصعب تقبل أن الفريق مرشح للتتويج لأننا لعبنا ١٤ مباراة فقط. يجب أن نهي الموسم في المركز الأول، ولم يبدأ النصف الثاني من المسابقة بعد».

وتابع «من المهم بعد هذه الانتصارات عدم فقدان الحماس والرغبة في مزيد من الانتصارات. مباراة الأحد ستكون صعبة إذا لم نلعب بنفس التركيز الذي خضنا به مباريات سابقة. اجتهندا كثيرا هذا الأسبوع وانتظر أداء جيدا من اللاعبين».

وسيكون لاعب الوسط نيمانيا ماتيتش جاهزا للعب بعد غيابه عن مباراة سيتي وسيكون كونتي سعيدا بتعدد الخيارات أمامه بعد تألق سيسك فابريجاس في مشاركة أساسية نادرة في المباراة السابقة.

وواصل كونتي «لعب سيسك بشكل جيد ضد سيتي، ونال فرصته، وفي المباراة المقبلة سأختار بين أربعة من لاعبي الوسط - (نجلولو) كانتى وماتيتش و(ناثانيل) تشالوبا - ويجب أن أتخذ أفضل قرار لمصلحة الفريق».

كافاني يتفزل في ميسي ويُنصف مواطنه في صراع الأفضل



أكد الدولي الأوروغوياني ادينسون كافاني، مهاجم باريس سان جيرمان ومتصدر قائمة هدافي الدوري الفرنسي، أنه من أشد المعجبين بالأرجنتيني ٤

ليونيل ميسي، ويُقدّر البرتغالي كريستيانو رونالدو وكذلك الفرنسي أنطوان جريزمان.

وقال كافاني (٢٩ سنة) في تصريحاته لإذاعة «مونت كارلو» الفرنسية إنه من عشاق ميسي

ويتعنى أن يلعب بجواره يوما ما، لأنه لاعب استثنائي حقق نجاحات عديدة مع برشلونة في العقد الأخير.

وأشاد كافاني في الوقت نفسه بكريستيانو رونالدو وفريقه ريال مدريد، مؤكداً جدارة «صاروخ ماديرا» بالفوز بالكرة الذهبية لهذا الموسم، نظراً لحصوله على لقبى كأس أمم أوروبا مع منتخب بلاده وكأس دوري أبطال أوروبا مع النادي الملكي.

وأبدى كافاني، هداف الليج ١ (١٤ هدفاً) إعجابيه أيضاً بتألق جريزمان مع أتلتيكو مدريد، مشيداً بالمهارات العالية التي يتمتع بها النجم الفرنسي الذي حصل على جائزتي أفضل لاعب في «يورو ٢٠١٦» وهداف البطولة (٦ أهداف).

وتحدث كافاني بلبنهار عن مواطنه لويس سواريز أيضاً، مؤكداً أنه لو كان لديه الحق في التصويت على الكرة الذهبية فإنه سيمنح صوته لسواريز وكريستيانو رونالدو وميسي بالترتيب.

النعناع ومشتقات الحليب والمعكرونة.. أطعمة لذيذة

لكنها تضر الرجال!



يعاني بعض

الرجال من قلة هرمون

الستوستيرون التي

حتمًا تسبب أضراراً على الحياة الزوجية،

ويعتقدون أنها تكون حاله نفسية

ولا يفكرون أن هذا الضعف يمكن أن ينتج

من الأطعمة التي يقومون بتناولها.

هناك ١٠ اطعمة تقلل هرمون الستوستيرون:

أولاً: المشروبات الكحولية، وخاصة الجعة (البيرة).

ثانياً: الكربوهيدرات المعالجة، مثل البسكويت والمعكرونة والخبز والطحين الأبيض.

ثالثاً: الشكولاته والسكريات، التي تقلل مستويات الهرمون الذكري (ستوستيرون).

رابعاً: النعناع، الذي يقلل مستويات الستوستيرون أيضاً.

خامساً: مشتقات الصويا، مثل حليب الصويا والتوفو والإدامامي.

سادساً: الفريديس (الجمبري). نظراً إلى المواد الحافظة الغنية بهرمون الإستروجين التي تضاف لحفظ لونه الوردي.

سابعاً: الفشار المُعد بفرن الميكروويف، والذي قد يسبب مرض البروستات على المدى البعيد.

ثامناً: الأطعمة المقلية والغنية بالدهون المشبعة. لكن، الدهون الصحية مثل دهون الأفوكادو أو السلمون ضرورية لإنتاج الستوستيرون.

تاسعاً: المشروبات الغازية العادية أو منخفضة السعرات الحرارية.

عاشراً: مشتقات الحليب والجبنة.

تحذير.. هذه العادات في الشتاء تصيبك بذبحه صدرية

ذكر تقرير نشر مؤخراً أن هناك ٥ عادات سيئة يمارسها البعض أثناء الجو البارد، قد تسبب أمراضاً منها الذبحة الصدرية وغيرها من أمراض فصل الشتاء.

نستعرض هنا هذه العادات اله وطرق تجنبها في ما يلي:

التنفس عن طريق الفم؛

يتنفس البعض في الجو البارد عن طريق الفم بسبب صعوبة التنفس عن طريق الأنف، مما يزيد احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية، ولتجنب ذلك من الأفضل التنفس عن طريق الأنف ببغاء وعمق.

استخدام قطرات الأنف؛

من الأفضل عدم استخدام قطرات الأنف قبل الخروج



لأنه عند التعرض للجو البارد تصبح الممرات الأنفية أضيق، وعند استخدام القطرات لن تستطيع الأغشية المخاطية الدفاع ضد الكائنات الدقيقة أو الحماية من الهواء البارد، لذا من الأفضل وضع منديل على الأنف عند الوجود في أماكن باردة.

تغطية الأنف والفم بوشاح؛

في الطقس البارد بخار الماء الذي نتنفسه يمكن أن يتحول إلى برودة، كما أن الهواء الذي يمر بعد ذلك من خلال الغطاء يكون أكثر برودة، وهذا قد يسبب الذبحة الصدرية والتهاب الشعب الهوائية وتهيج الجلد، ولذا من الأفضل أن تغطي وجهك بدلاً من أنفك.

ارتداء ملابس أو أحذية ضيقة؛

ارتداء الملابس أو الأحذية الضيقة تجعلك تبرد بشكل أسرع في الطقس البارد، فيجب اختيار الملابس الأكثر مرونة التي تساعد على دخول الهواء بين الطبقات وتحافظ على دفء الجسم.

تناول مشروب ساخن قبل الخروج؛

تناول المشروبات الساخنة قبل الخروج من المنزل يزيد من الدورة الدموية ويحسن دفاع الجسم، لكنه أيضا يحدث تمدداً بالأوعية الدموية وهذا يعني أنه عندما تخرج في الجو البارد تفقد كثيراً من حرارة الجسم بشكل سريع، ولذا من الأفضل شرب الماء الفاتر قبل الخروج من المنزل.

المأكولات التي لا تنهي صلاحيتها.. هناك أطعمة ستفاجئكم!!!

نهتم دائماً بقرارة الصلاحية من جميع الأطعمة قبل تناولها، ولكننا في هذا التقرير سنطلعك على الأطعمة التي لا تفسد، أي ليس لديها صلاحية محددة.



إلحكم فيما يلي

ه أنواع من الأطعمة

التي لا تفسد

ويمكن تخزينها

بسهولة :

الأرز

حيث اكتشف

الباحثون أن الأرز يحتفظ بقيمته الغذائية ومذاقه مدة تصل إلى ٣٠ عاماً، وذلك بعكس الأرز البني الذي لا تتعدى صلاحيته ستة أشهر، يمكن حفظه بوضع الملح فوقه.

عسل النحل

اذ يعد العسل الطبيعي الغذاء الوحيد الذي يدوم إلى الأبد ولا يفسد أبداً، وذلك بفضل تركيبته الطبيعية، حيث أكدت الدراسات أن العسل لا يتغير قوامه بتغير الجو.

الملح

فبالنظر إلى تكوين الملح من كلوريد الصوديوم يجعله صالحاً لقروننا من الزمن، أما معالجة الملح باليود تجعله صالحاً حوالي خمس سنوات فقط.

السكر الأبيض

وتعد أفضل طريقة للحفاظ على السكر مدة أطول، أن يوضع في وعاء محكم الغلق حتى لا تصله الرطوبة، ويقترح التجار إزالة نواحيخ الإنتاج والانتهاء من على عبوات السكر.