



برونزية لمنتخبنا برمي القرص ببطولة العالم لذوي الاحتياجات



أحرز اللاعب الإيراني محسن مجيدي الميدالية البرونزية بمنافسات رمي القرص في اطار بطولة العالم لذوي الاحتياجات الخاصة المقامة في لندن. ونال مجيدي المركز الثالث والبرونزية برمي القرص مستوى F٢٥ ويتسجل مسافة ٥٢,٧٥ متر.

يشار الى أن البعثة الإيرانية المشاركة بالبطولة، حصلت مساء الجمعة على الميدالية الفضية عبر اللاعب جواد حرداني بمنافسات رمي الثقل.

وتشارك إيران بـ ٢٠ رياضيا في بطولة العالم لذوي الاحتياجات الخاصة في لندن التي تشهد مشاركة أكثر من الف لاعب ولاعبة.

ريال مدريد يضحى ببيل لضم مبابي

قالت تقارير صحفية، امس الأحد، إن نادي ريال مدريد، سيضحى بأحد أبرز نجومه، لجني المال اللازم للتعاقد مع الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم موناكو.

وذكرت صحيفة "إكسبريس" البريطانية، أن ريال مدريد، قرر التخلي عن الويلزي جاريث بيل، وعرضه للبيع هذا الصيف، أملا في إتمام صفقة جوهرة موناكو. وأضافت أنَّ مانشستر سيتي، أرسنال وباريس سان جيرمان، ينافسون ريال مدريد، على التعاقد مع مبابي، في الوقت الذي لن يتخلّى عنه موناكو، بأقل من ١٣٠ مليون إسترليني.

وأوضحت أنَّ الملكي، حاول بيع ألفارو موراتا، مهاجم الفريق، إلى مانشستر يونايتد الإنجليزي، بمبلغ ٨٠ مليون إسترليني، لكنّ الشياطين الحمر رفضوا دفع هذا المبلغ وتوجهوا للتعاقد مع البلجيكي روميلو لوكاكو من إيفرتون. كما أن تشيلسي يحاول ضم المهاجم الإسباني، أيضًا لتعويض رحيل ديججو كوستا، لكنه لن يدفع هذا المبلغ.

وأشارت إلى أنَّ مانشستر يونايتد، تشيلسي وباريس سان جيرمان، حاولوا التوقيع مع بيل من قبل، ولذلك فإنّ الملكي، سيعرض اللاعب للبيع على أمل الحصول على أكبر استفادة مالية ممكنة، ليتمكن من ضم مبابي.

وكان الفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني لنادي ريال مدريد، رفض إشراك بيل أساسياً في نهائي دوري أبطال أوروبا، أمام يوفنتوس الإيطالي، مفضلاً البدء ببايسكو. وانضم بيل لصفوف الملكي في ٢٠١٣ بصفقة بلغت ١٠٠ مليون يورو، ليبقى متربعا على عرش أغلى الصفقات قبل انضمام الفرنسي بول بوجبا، لمانشستر يونايتد قادمًا من يوفنتوس في صيف ٢٠١٦. وتعرض بيل لإصابة في نوفمبر/ تشرين الثاني، أبعدته عن الملاعب ثلاثة أشهر، ليتعرض لإصابة أخرى في السمانة أثناء مباراة بايرن ميونخ الألماني، في نهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، قبل أن تتجدد أمام برشلونة في الكلاسيكو، بأبريل/نيسان الماضي، ليعود اللاعب في الشوط الثاني من نهائي التشامبيونزليج.

ماتيتش يضغط على تشيلسي للانضمام لمانشستر يونايتد



أخبر الصربي نيمانيا ماتيتش، لاعب تشيلسي الإنجليزي، إدارة البلوز برغبته في معرفة مصيره داخل قلعة "ستامفورد بريدج" خلال ٤٨ ساعة. وذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية أن تشيلسي لا يمانع

ببيع اللاعب ولكن يفضل رحيله إلى يوفنتوس الإيطالي بدلاً من مانشستر يونايتد وأرسنال، إلا أن الصربي يرغب في العودة للعمل تحت قيادة البرتغالي جوزيه مورينيو مجدداً في مسرح الأحلام.

وقدّم يوفنتوس عرضًا لثلاث سنوات براتب أسبوعي يصل إلى ١٢٥ ألف إسترليني، بينما عقد يونايتد يمتد لأربعة مواسم براتب ١٥٠ ألف إسترليني.

وغاب ماتيتش عن بعثة البلوز المتجهة للصين رفقة ديججو كوستا مما يفتح المجال لمغادرتهما قلعة البلوز خلال الصيف الجاري.

وأعلن البلوز السبت، التعاقد رسمياً مع الفرنسي تيموي باكاويكو من موناكو بمبلغ ٤٠ مليون إسترليني.

وتسبب خطف مانشستر يونايتد للبلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم إيفرتون السابق، من تشيلسي وضمه بمبلغ ٧٥ مليون إسترليني في أزمة بين الفريقين، كما حاول الشياطين الحمر ضم باكاويكو قبل أن يفضل الفرنسي اللعب تحت قيادة الإيطالي أنطونيو كونتي.

يوفنتوس يفلق الباب أمام تشيلسي ويتمسك بمدافعه

رفض نادي يوفنتوس، بشكل نهائي، العرض الذي تقدم به نادي تشيلسي الإنجليزي، لضم مدافعه، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية.

وأوضحت شبكة "سكاى سبورت"، أن يوفنتوس، رفض العرض الإنجليزي، لضم اللاعب البرازيلي أليكس ساندرو، الظهير الأيسر للفريق، في ظل وجود رغبة كبيرة من اللاعب، بالاستمرار مع الفريق الإيطالي، في الموسم المقبل.

وأضافت أن اللاعب البرازيلي، أصبح قريباً عن أي وقت مضى من تمديد عقده مع البليانكونيري، براتب سنوي يصل إلى ٤ ملايين يورو، ليصبح استمراره مع اليوفي، بالموسم المقبل أمراً محسوماً. يُذكر أن ساندرو، كان قد انضم إلى يوفنتوس، صيف ٢٠١٥ قادماً من بورتو البرتغالي، مقابل ٢٦ مليون يورو، ونجح في تقديم مستوى مميز خلال العامين الأخيرين، ليصبح محط اهتمام العديد من الأندية الأوروبية، على رأسها تشيلسي الإنجليزي.

«علي رضا خجسته» ينال الميدالية الفضية في بطولة شباب آسيا للجودو



تقلد لاعب الجودو

الإيراني «علي رضا

خجسته» الميدالية

الفضية في وزن ٦٦ كلغم

في بطولة شباب آسيا

التي افتحت يوم السبت

في قرغيزيا.

وفاز «علي رضا

خجسته» في الدور الأول

على منافسه من تايوان،

وفي الدور نصف النهائي

فاز على منافسه من كازاخستان بطل آسيا للنشئين، الا انه خسر في المباراة النهائية امام منافسه من اوزبكستان ليحتل المركز الثاني وينال الميدالية الفضية التي فاز بها ايضا في الدورة السابقة. يذكر ان الدورة الثامنة عشرة لبطولة شباب آسيا للجودو افتحت يوم السبت في قرغيزيا، ويتنافس فيها ١٧٧ لاعب ولاعبة جودو من ١٧ بلدا على مدى يومين، وتشارك فيها ايران بفريق للشباب بعشرة لاعبين في ٨ اوزان، و٢ لاعبات في فئة الفتيات.

هاميلتون أول المنطقيين في سباق جائزة بريطانيا الكبرى

أحرز البريطاني لويس هاميلتون سائق مرسيدس مركز أول المنطقيين لسباق جائزة بريطانيا الكبرى في بطولة العالم لسباقات فورمولا ١ للسيارات للعام الثالث على التوالي يوم السبت بعد أداء رائع تركه على بعد مرة واحدة من معادلة الرقم القياسي للألماني المعتزل مايكل شوماخر.

وتأهل سيابستان

فيتل سائق فيراري

متصدر بطولة العالم

بفارق ٢٠ نقطة عن

هاميلتون بعد انتهاء

تسعة من ٢٠ سباقا في

المركز الثالث.

وتفوق سائق

مرسيدس بفارق نحو

نصف ثانية على كيمي

رايكونن سائق فيراري



الذي جاء في المركز الثاني وكان زمنه البالغ دقيقة واحدة و٦٦,٦٠٠ ثانية سريعا للغاية لتنتقل الأفراح وسط جماهير بلاده.

وجاء تفوق هاميلتون على حلبة سيلفرستون بعدما انطلقت التجارب التأهيلية وسط الأمطار ليحقق مركز أول المنطقلين للمرة ٦٧ في مسيرته وأصبح يملك فرصة كبيرة لمعادلة رقم شوماخر (٦٨) قبل بدء العطلة في أغسطس آب.

وفاز بطل العالم سابقا ثلاث مرات باخر ثلاثة سباقات في بريطانيا وبدأ السباق امس الأحد كمرشح لمعادلة رقم الراحل جيم كلارك بالفوز أربع مرات متتالية وخمس مرات إجمالا. وضمن هاميلتون يوم السبت معادلة رقم كلارك الذي صمد لمدة ٥٠ عاما بالحصول على مركز أول المنطقلين لجائزة بريطانيا خمس مرات.

وجاء الفنلندي فالتييري بوتاس سائق مرسيدس الفائز في النمسا في المركز الرابع لكنه سيتعرض عقوبة بالتراجع خمسة مراكز عند الانطلاق بسبب تغيير صندوق التروس. وأدى ذلك إلى تقدم الهولندي ماكس فرستابن سائق رد بول الذي انسحب في خمسة من اخر سبعة سباقات، إلى الصف الثاني.

ويأتي نيكو هولكبرج سائق رينو وزميله السابق سيرجيو بيريز سائق فورس انديا في الصف الثالث.

استطلاع رأي.. نادال أفضل رياضي إسباني على مر العصور

كشفت استطلاع للرأي نشرت نتائجه امس أن لاعب التنس الشهير رفاثيل نادال يتفوق على نجم وسط برشلونة أندريس إنييستا كأفضل رياضي إسباني على مر العصور. وفي استبيان موقع «٢٠-minutos»، بمشاركة ٤٨ ألف و٢٨٠ متصفحًا، جاء نادال في المركز الأول إذ حصل على ٢١ ألف و٥٢٨/٥ صوت (٦,٦٥)، بفارق كبير عن الأصوات التي حصدها إنييستا (١,٤,٤٧). وفاز نادال، الذي خرج من دور ال١٦ ببطولة ويمبلدون، بلقب فرنسا المفتوحة، ثاني البطولات الأربع الكبرى، عشر مرات، ونفس عدد المرات في بطولة مونت كارلو لتنس الأساتذة وكذلك بطولة برشلونة، وجميعها أرقام قياسية.

وفي المركز الثاني بالاستطلاع، جاء متسابق الدراجات المعتزل ميغيل إندوراين الفائز بذهبية أولمبياد ١٩٩٦ وأخرى في بطولة العالم لسباقات الطرق في ١٩٩٥.

وحل في المركز الثالث إنييستا، الذي قاد إسبانيا للفوز ببطولة كأس الأمم الأوروبية ٢٠٠٨ و٢٠١٢ إضافة إلى تسجيل هدف الفوز على هولندا في نهائي كأس العالم ٢٠١٠ قبل أربع دقائق على نهاية الوقت الإضافي.

موجوروزا تسحق فينوس وتفوز بلقب ويمبلدون للتنس للمرة الأولى

أحرزت جاريين موجوروزا التي ولدت في فنزويلا لقبها الأول في بطولة ويمبلدون للتنس يوم السبت بفوز مذهل ٥-٧ و٦-٥ صفر على الأمريكية المتألقة فينوس ويليامز التي تحطمت أحلامها في كتابة تاريخ بالفوز باللقب في عمر ٢٧ عاما بعد مجموعة ثانية سيئة.



وبعدما كانت الأمور

متكافئة في بداية المباراة

فازت الالعبة الاسبانية

بتسعة أشواط متتالية

لتحرز لقبها الثاني في

البطولات الأربع الكبرى

بعدما فازت في فرنسا

المفتوحة العام الماضي.

واحتفلت موجوروزا

بالبالغ عمرها ٢٢ عاما بعد تحقيقها الفوز في ساعة واحدة و١٧ دقيقة.

وخسرت الالعبة الاسبانية في نهائي ويمبلدون ٢٠١٥ أمام سيرينا وليامز شقيقة فينوس.

وقالت موجوروزا في مقابلة على جانب الملعب «خسرت اللقب منذ عامين أمام سيرينا وأبلغتني أنني سأفوز باللقب في يوم ما والآن بعد عامين نجحت في ذلك.

لمرضى الروماتيزم.. السمك واللبن والليمون أطعمة لا تستغني عنها

ذكر موقع arthritis.org أطعمة مختلفة لمرضى الروماتيزم والتهاب المفاصل تعمل على تعزيز صحتهم وقوة العظام، وذلك لاحتوائها على مجموعة من الفيتامينات والمعادن التي تعمل على صحة العظام وهي:

١: الأسماك نظرا لاحتوائها على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية أوميغا ٢، التي تعمل على تقليل الالتهابات وتسكين ألم المفاصل ومنها سمك التونة والماكريل والسلمون.

٢: فول الصويا، يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأحماض الدهنية التي تعمل على محاربة الالتهابات وتقوية العظام.

٣: بعض الزيوت التي تحتوى على خصائص مضادة للالتهابات مثل زيت الزيتون وزيت الجوز وزيت الأفوكادو، ولهم دور فعال في علاج التهاب المفاصل وهشاشة العظام.

٤: أثبتت بعض الدراسات أن بعض الفواكه مثل الفراولة والتوت والكرز، تعمل على تقليل الالتهابات وعلاج ألم الروماتيزم.

٥: منتجات الألبان قليلة الدسم مثل اللبن والجبنه والزبادي، حيث إنها تحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم.

٦: الخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ والخس والجرجير.

٧: القرنبيط أثبتت الدراسات أنه يحتوي على خصائص تعمل على منع هشاشة العظام والتهاب المفاصل.

٨: البرتقال والليمون والجريب فروت، لهم خصائص هائلة للتخلص من التهاب المفاصل وهشاشة العظام والروماتويدي.

طرق صحية لتجنب انتفاخ البطن

انتفاخ البطن حالة يظهر فيها الجزء الأوسط من جسمك بالكامل، على الرغم من أنك

قد لا تكون دهون

زائدة، ولن تشعر

فقط بانتفاخ البطن

لكن سوف تشعر

أيضا بالامتلاء وعدم

الارتياح والضيق.

من أكثر الأسباب

لانتفاخ البطن "وجود

غازات بالمعدة، ابتلاع

الكثير من الهواء،

الإسماك، الحساسية



لدى بعض الأطعمة مثل منتجات الألبان، تناول الطعام سريعا، حساسية الجهاز الهضمي، زيادة الوزن المفاجئ، فرط نمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة، تناول الكثير من الأطعمة الدهنية، شرب الكثير من المشروبات الغازية، التدخين".

في بعض الأحيان الانتفاخ يكون إنذارا لأعراض أزمة صحية خطيرة، وذلك وفقا لموقع "health" مثل الورم والسرطان وأمراض الاضطرابات الهضمية أو أي شيء آخر، في مثل هذه الحالة يجب عليك أولا علاج المرض بشكل طبيعى سيكون من المستحيل تقريبا التخلص من الانتفاخ دون علاج الحالة أولا.

الحد من تناول الأطعمة الدهنية وتجنب الأطعمة المجمدة والسكرية لما تحتويه من المواد الحافظة وتناول الكثير من الألياف مثل التفاح والكمثرى والتوت والقرنبيط والبالزاء والشعير والنخالة، وتجنب الأطعمة التي تسبب الغازات مثل القرنبيط والملفوف واللفت والبروكسل والقرنبيط والفول وغيرها، وطهي الخضار دائما قبل الأكل، كما أن الخضروات جيدة للصحة، وقد تواجه مشاكل في هضم الخضروات النيئة، وتجنب التوابل الساخنة مثل مسحوق الفلفل الحار والفلفل الأسود يمكن الإفراج عن المزيد من حمض المعدة، مما يؤدي إلى تفاقم الانتفاخ. والحد من تناول الملح والإفراط عن التدخين، فالحصول على الكثير من الهواء يمكن أن يسبب الانتفاخ، وممارسة بعض التدريبات.

فوائد الشاي الأخضر المذهلة للجسم وفقدان الوزن وضغط الدم

الشاي الأخضر يعتبر سوبر فوود لاحتوائه على مضادات الأكسدة القوية، وأصبح الشاي جزءا أساسيا من المجتمع الصيني خلال عهد أسرة تانغ في القرن السابع.



الشاي الأخضر

لديه العديد من

الاستخدامات، لذلك

نقدم لكم فوائد

الشاي الأخضر

المذهلة للجسم،

و تشمل :

فوائد الشاي

الأخضر لمرضى

السكر

مرض السكري

هو المرض الذي يؤثر على ٢٨٠ مليون شخص في جميع أنحاء العالم، وهو المرض الذي يمنع إنتاج الأنسولين السليم، والذي يرفع بعد ذلك مستويات الجلوكوز في الدم.

وقد يعاني أولئك الذين يعانون من مرض السكري من مخاطر صحية مثل البتر والسكتة الدماغية وفقدان الرؤية وأمراض القلب.

لكن وجدت دراسة يابانية أن المشاركين الذين شربوا على الأقل ستة أكواب من الشاي الأخضر كل يوم كانوا أقل عرضة لتطوير داء السكري من النوع ٢.

فوائد الشاي الأخضر لمرضى الضغط المرتفع

البوليفينيول في الشاي الأخضر يسبب توسع الأوعية أو اتساع الشرايين، وهذا يساعد على خفض الكولسترول وخفض ضغط الدم.

فوائد الشاي الأخضر لـ اللثة

الشاي الأخضر مضاد للالتهاب وهذا ما يجعله قادرا على الوقاية من أمراض اللثة. وتشير العديد من الدراسات إلى أن أولئك الذين يستهلكون الشاي الأخضر بانتظام لديهم لثة أكثر

صحة من أولئك الذين لا يستهلكونه.

فوائد الشاي الأخضر لفقدان الوزن

الشاي الأخضر يحتوى على مواد مسهلة، وبالتالي يحافظ على صحة الأمعاء ويعزز فقدان الوزن.

فوائد الشاي الأخضر للعيون

الشاي الأخضر هو جيد لعينيك، حيث إنه غني بفيتامين C، لوتين، فيتامين E، وزياكسانثين، ويُعتقد أن هذه المواد المضادة للأكسدة تحمي العين وتُعزز أنسجتها.

فوائد الشاي الأخضر لمرضى الحساسية

إذا كنت تعاني من الحساسية الموسمية، الأنف انسداد، والعطس، والعيون المائية، والشاي الأخضر قد يكون الجواب الذي تبحث عنه، حيث إن الشاي الأخضر يحتوي على خصائص

أنتيالرجينيك التي يمكن أن تساعدك على قول وداعا للحساسية إلى الأبد.

وتشير الأبحاث اليابانية إلى أن مضادات الأكسدة وكذلك مركب ميثيلا تد إبيغالوكتاشين

غالاتي الموجود في الشاي الأخضر قد يمنع في الواقع مستقبلات الخلية التي تؤدي إلى

استجابات حساسية.